

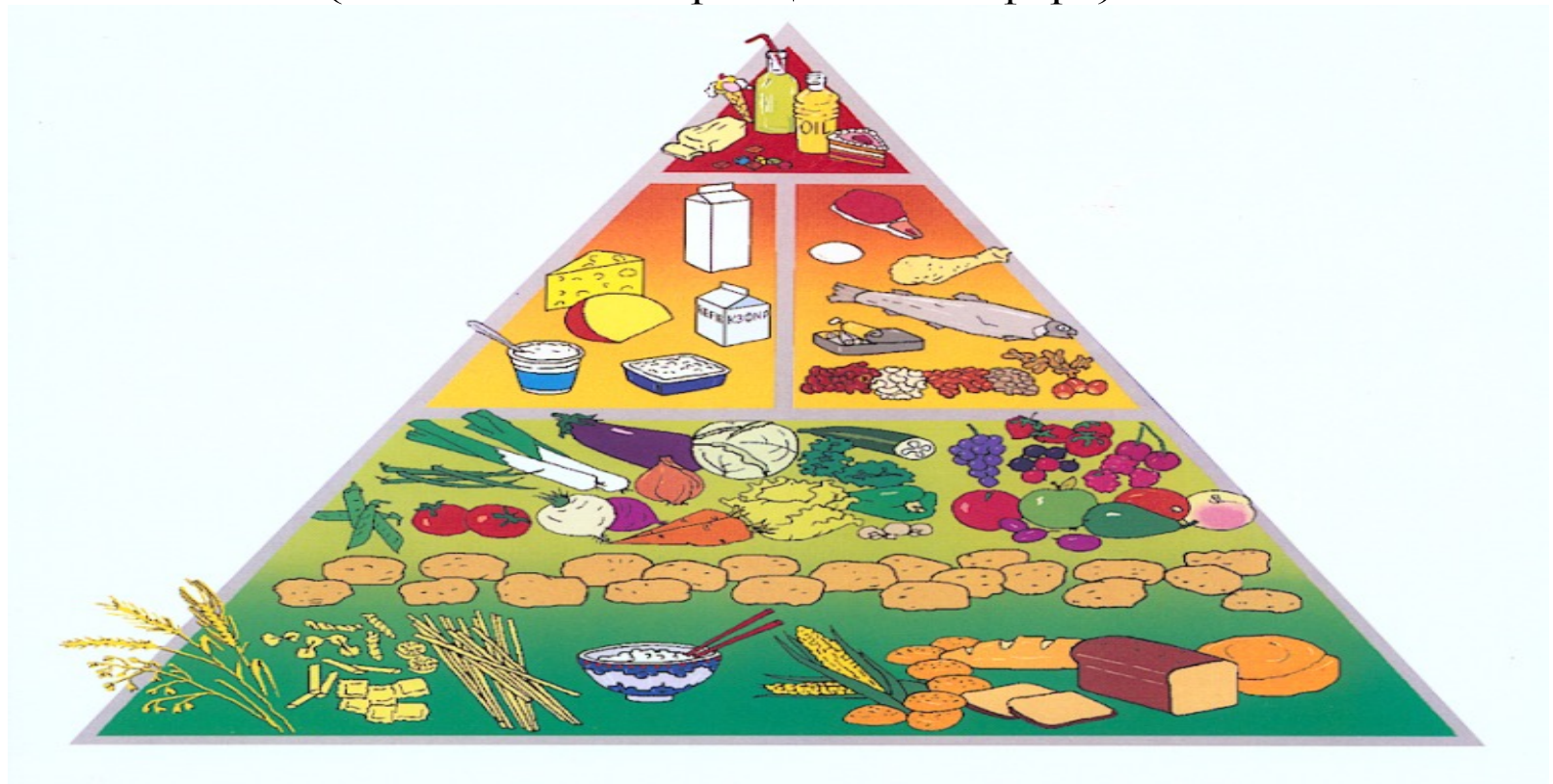
Питание и здоровье студентов

Дж. Бриллат-Саварин (1825)

**Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.
Скажи мне, что ест твоя семья, и скажу, как
вы живете.**

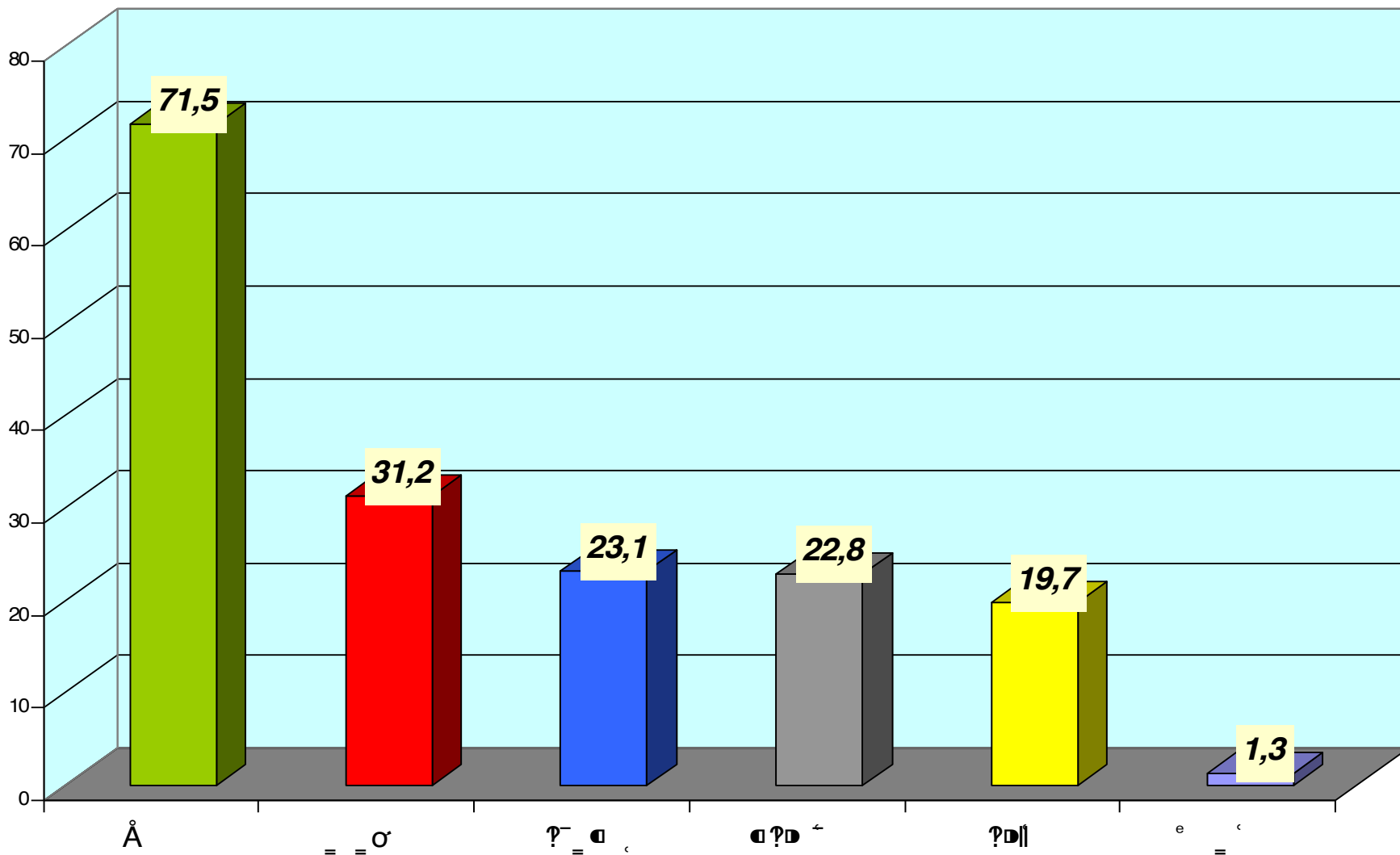
**Скажи мне, что ест твоя нация, и я скажу,
каковы ценности у твоего государства.**

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ВОЗ (использование принципа светофора)



Зеленый — основа ежедневного питания.
Желтый — потреблять значительно меньше.
Красный — потребление ограничено.

Ежедневное потребление продуктов студентами



Фактический рацион питания студента

Завтрак: чай сладкий, бутерброд с сыром

Обед: чай сладкий, щи, котлета, картофельное пюре, хлеб, салат овощной

Ужин: чай сладкий, рис отварной, сосиска, печенье овсяное

Вывод: с бытовой точки зрения - хорошее питание;
с точки зрения специалиста - много проблем.

Заключение (2:3)

Продуктовый набор

Продукты	Факт. потреб.	Должное
Молоко, кисломолочные продукты, г	13*	464
Сыр, брынза, г	20	19
Творог, г	0**	28
Масло сливочное, г	10	23
Мясо, мясопродукты, г	178	186
Рыба, морепродукты, г	0**	46
Хлеб пшеничный/ржаной, г	155*	334
Макаронные изделия, г	0**	14
Крупы, г	85*	23
Бобовые, орехи, семена, г	0**	28
Картофель, г	495*	279
Овощи, зелень, г	464	371
Фрукты, ягоды, г	0**	186
Сахар, конд. изд., г	145*	56
Масло раст., маргарин, г	42*	28
Яйца, г	61*	31

Вывод: выраженный дисбаланс в продуктовом наборе!!!

Заключение (3:3)

Нутриентный состав

Нутриенты	Факт. потреб.	Должное
Белок жив., Ккал	118	156
Белок раст., Ккал	141	234
Жиры жив., Ккал	588*	312
Жиры раст., Ккал	426	468
Мононенасыщ. жирные кислоты	309*	182
Полиненасыщ. жирные кислоты	157	182
Насыщенные жирные кислоты	224	260
Холестерин, г	0,47*	0,3
Простые углеводы, Ккал	593*	260
Клетчатка, г	17	24
Na, мг	5006*	2323
Ca, мг	718	800
Витамин А, мг	0,26*	1,5

Вывод: выраженный дисбаланс в нутриентном составе

Примерное меню

1-й завтрак в 7⁰⁰:

200 г несладкого кофе,

100 г отварных рожков

без масла и соли,

100 г тушеной курицы без соли,

60 г отрубного батона,

30 г огурца,

40 г моркови.

2-й завтрак в 10³⁰:

30 г творожной запеканки,

200 г апельсинового сока.

Обед в 14⁰⁰:

200 г клюквенного киселя,

300 г борща с мясом (50 г),

40 г тушеной рыбы с картофельным пюре (200 г) на молоке (20 г) и без соли,

120 г зернового хлеба,

100 г салата из капусты с

морковью без соли,

50 г груш.

Полдник в 17⁰⁰:

30 г грецких орехов,

30 г отрубного батона,

200 г несладкого чая,

100 г апельсин.

Ужин в 19³⁰:

100 г запеканки из пшена без масла и сахара,

60 г чёрного хлеба,

200 г компота из сухофруктов,

100 г яблок.

Перед сном в 22⁰⁰:

200 г кефира.

Энергетическая ценность рациона равна 2300 ккал. Организм при этом получает в достаточном количестве все необходимые питательные вещества.

Количество хлеба – 270 г

Рекламные акции предприятий пищевой промышленности

- Реклама шоколадных изделий.
- Реклама пива, чипсов.
- Реклама майонеза.
- Реклама соленой рыбы.
- Реклама свиного бекона.
- Реклама колбасных и молочных изделий.
+Реклама пельменей!!!

Влияние рекламы на потребление продуктов питания

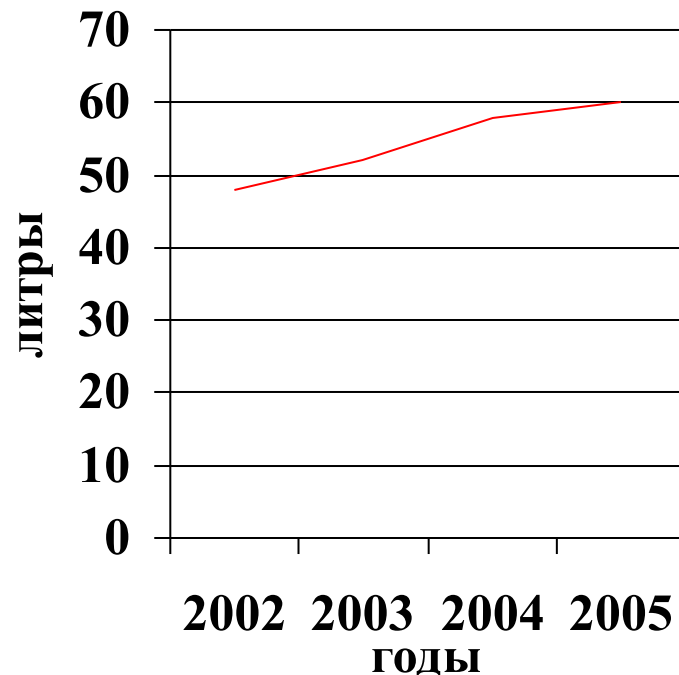
Чипсы «Lays»

- 5% - потребляют ежедневно
- 31,5% - потребляют еженедельно
- 30,9% - несколько раз в месяц
- 32,6% - редко или никогда

Слоган:

**«Чипсы «Lays» -
захрустишь, не
устоишь».**

Потребление пива в России



Слоган: "Ни дня без пива"

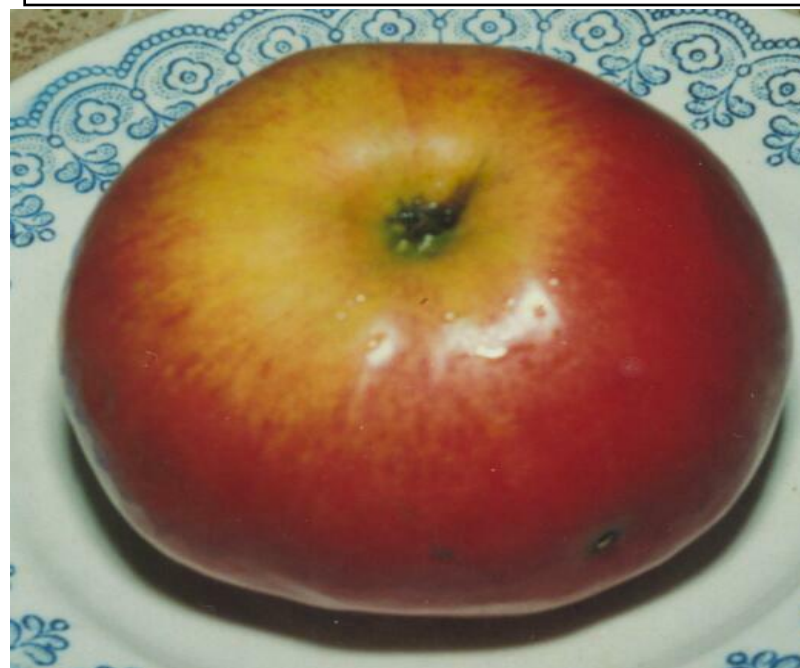
Выбирай!

Чипсы или яблоки

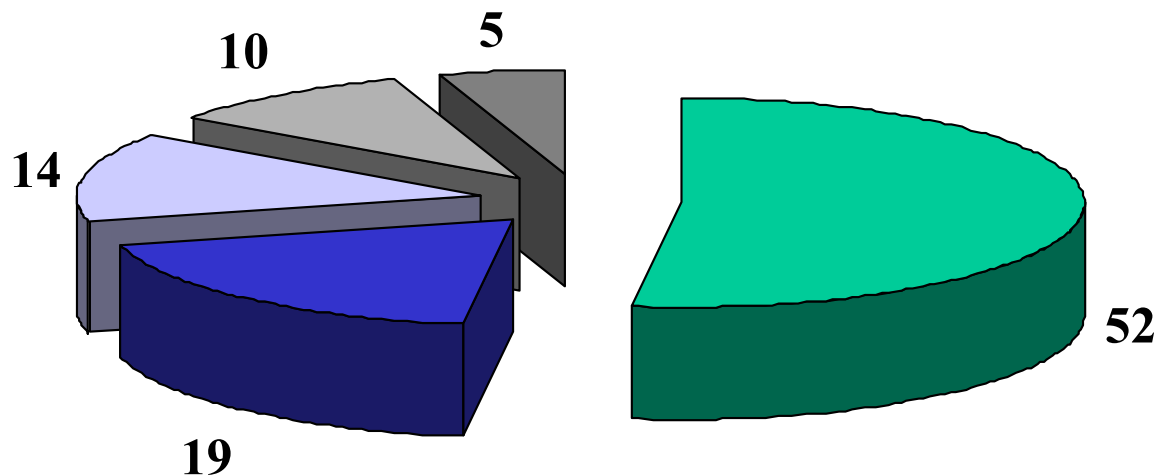
С сыром чипсы или без —
Ты получишь диатез.



Гладкая кожа, румянец красивый
Дарит вам яблочко из России.

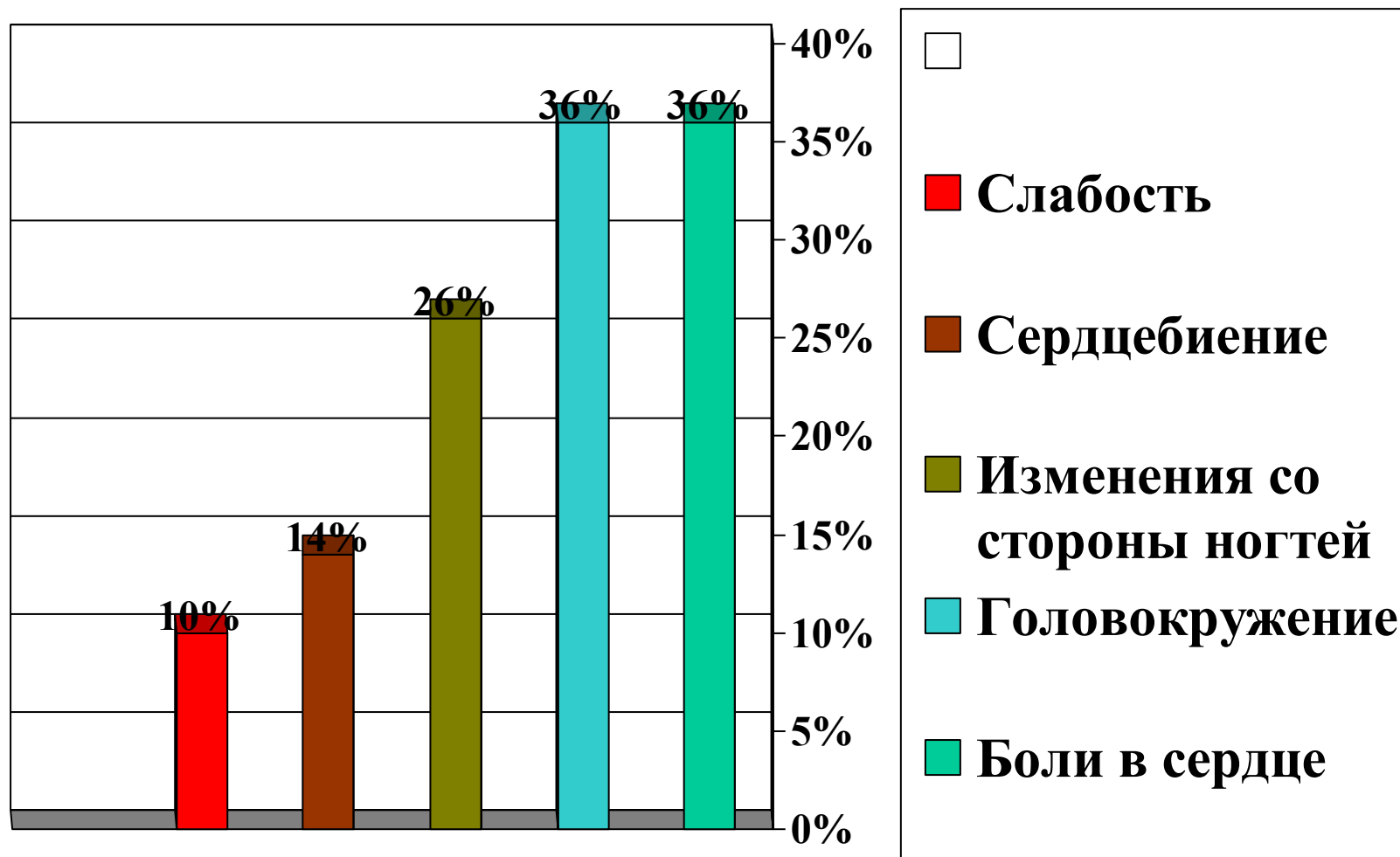


Критерии выбора блюд студентами в столовой

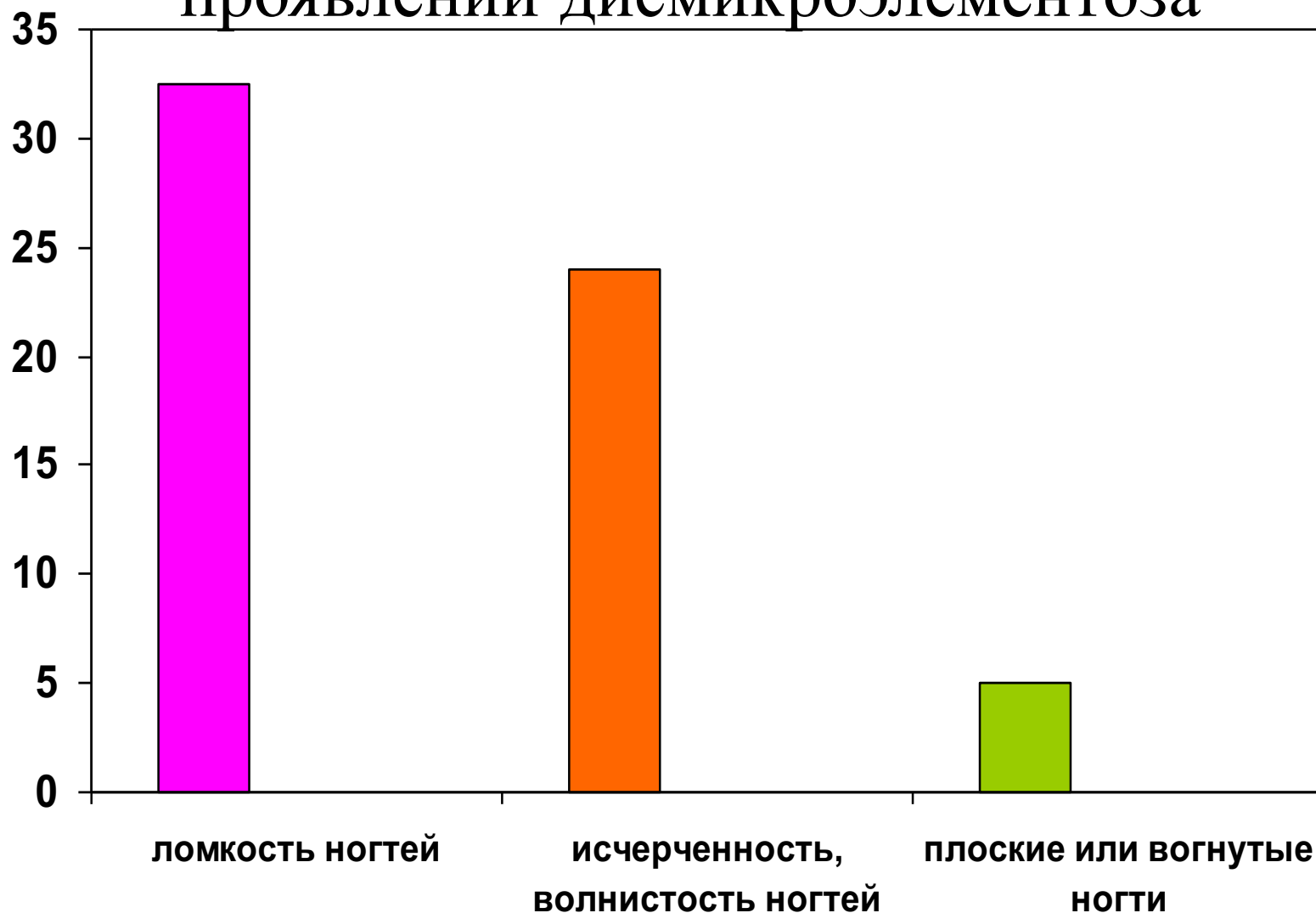


- Вкусовые качества
- Стоимость блюда
- Польза для здоровья
- Внешний вид
- Быстро поест

Жалобы студентов

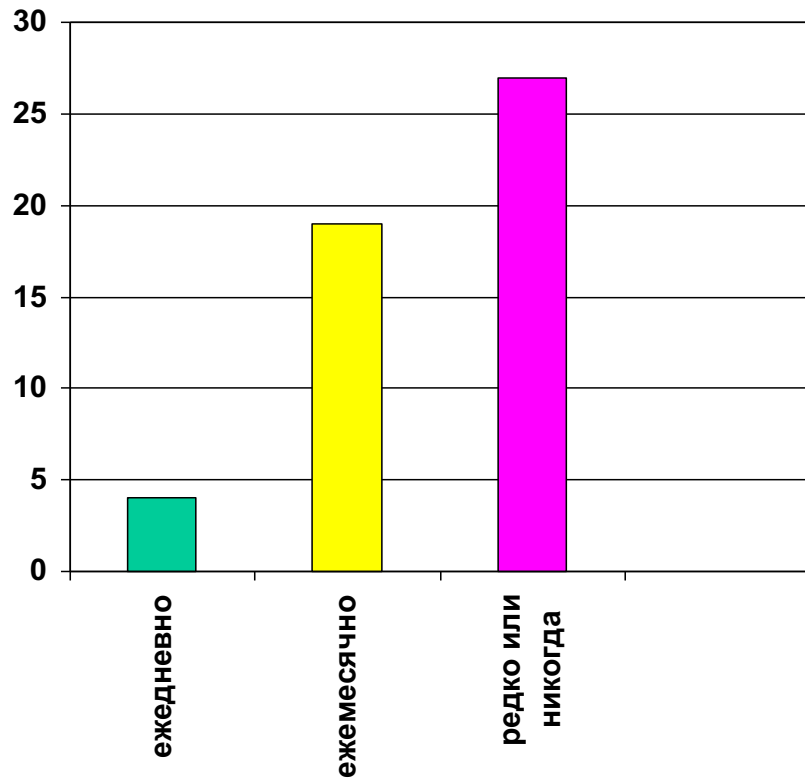


Характер и частота объективных проявлений дисмикроэлементоза

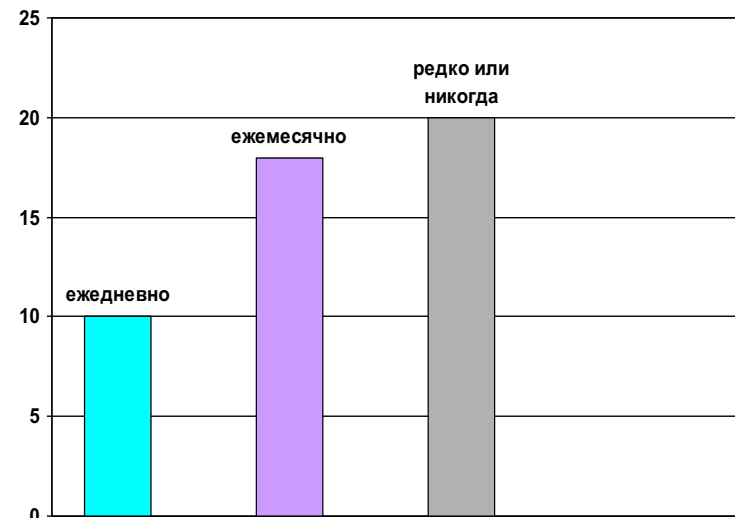


Частота потребления говядины и состояние ногтей

- ломкость ногтей



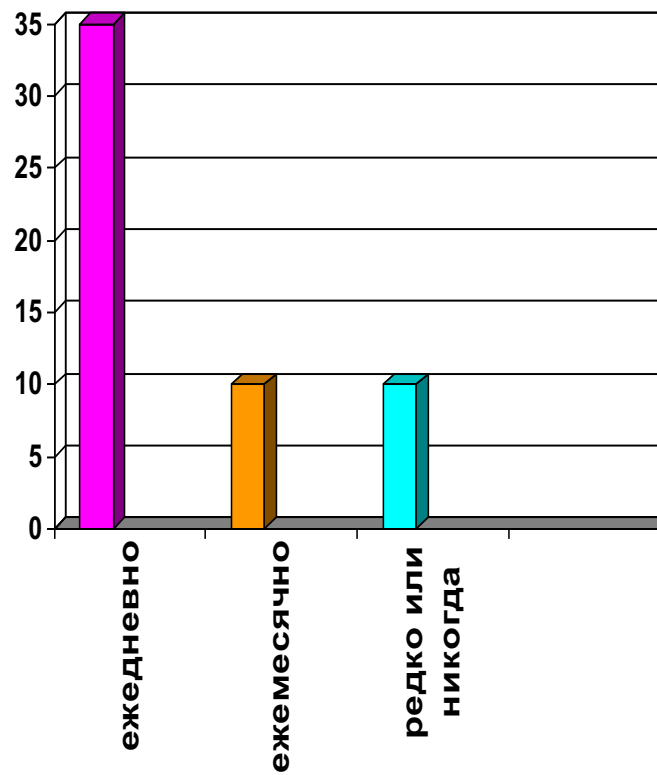
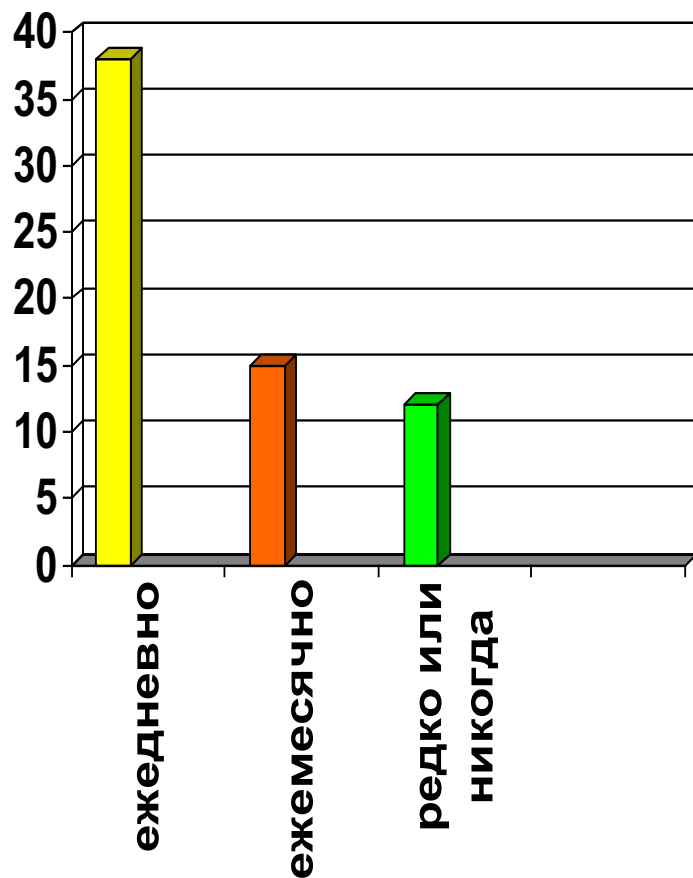
- исчерченность ногтей



Частота потребления колбасных изделий и состояние ногтей

Ломкость ногтей

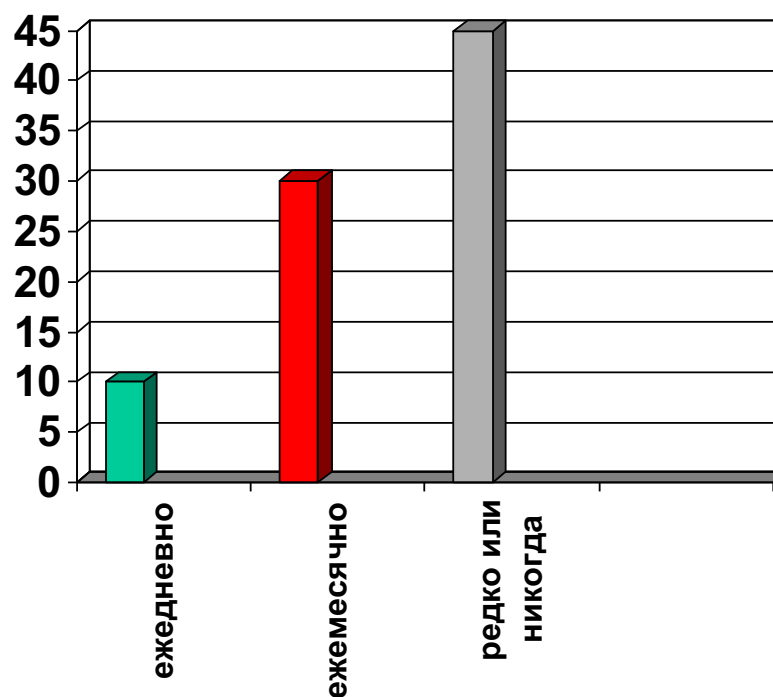
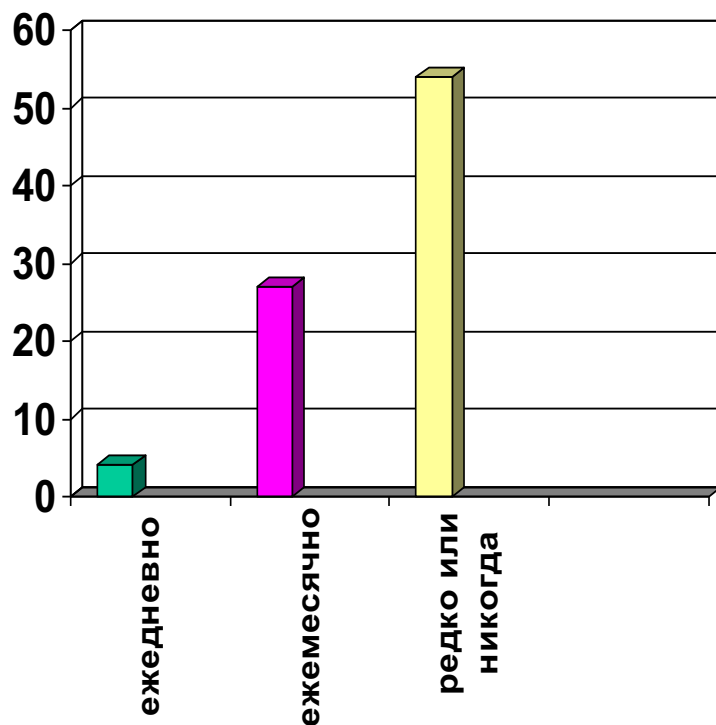
исчерченность ногтей



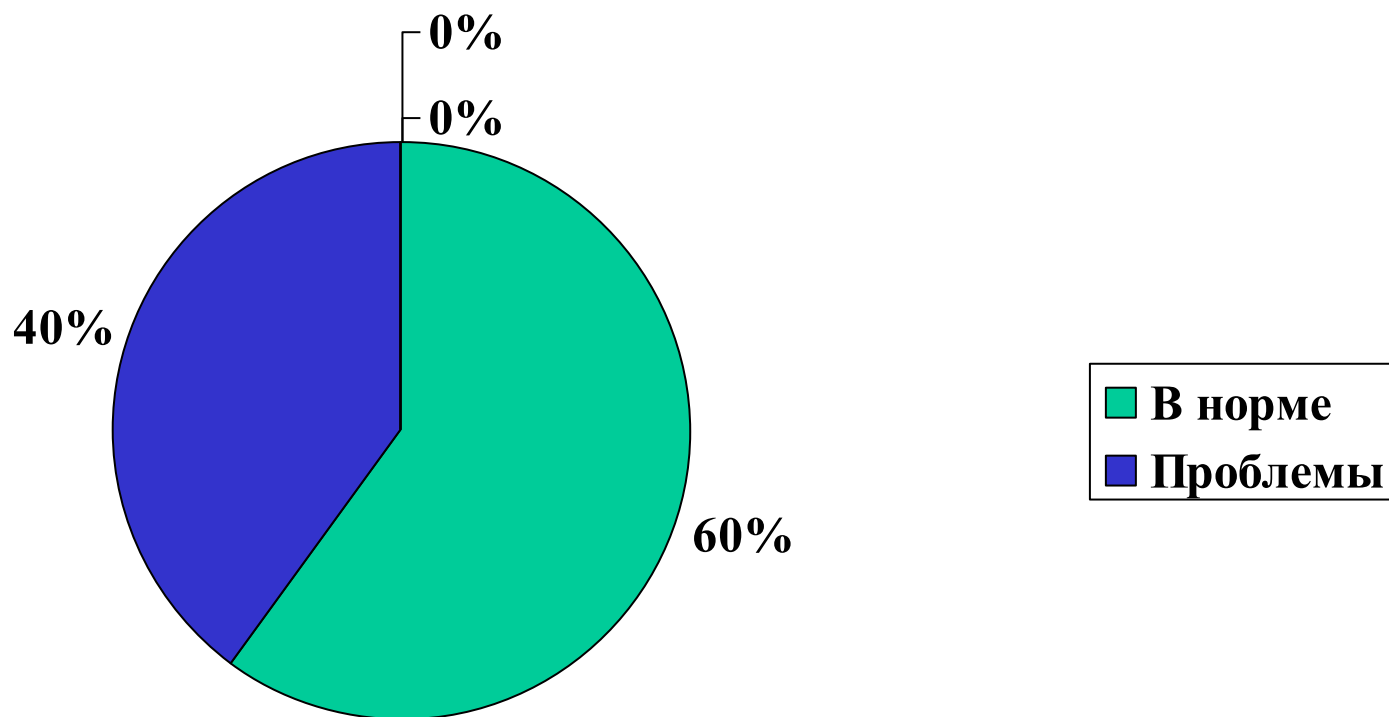
Частота потребления свежих или мороженых ягод и состояние ногтей

- ломкость ногтей

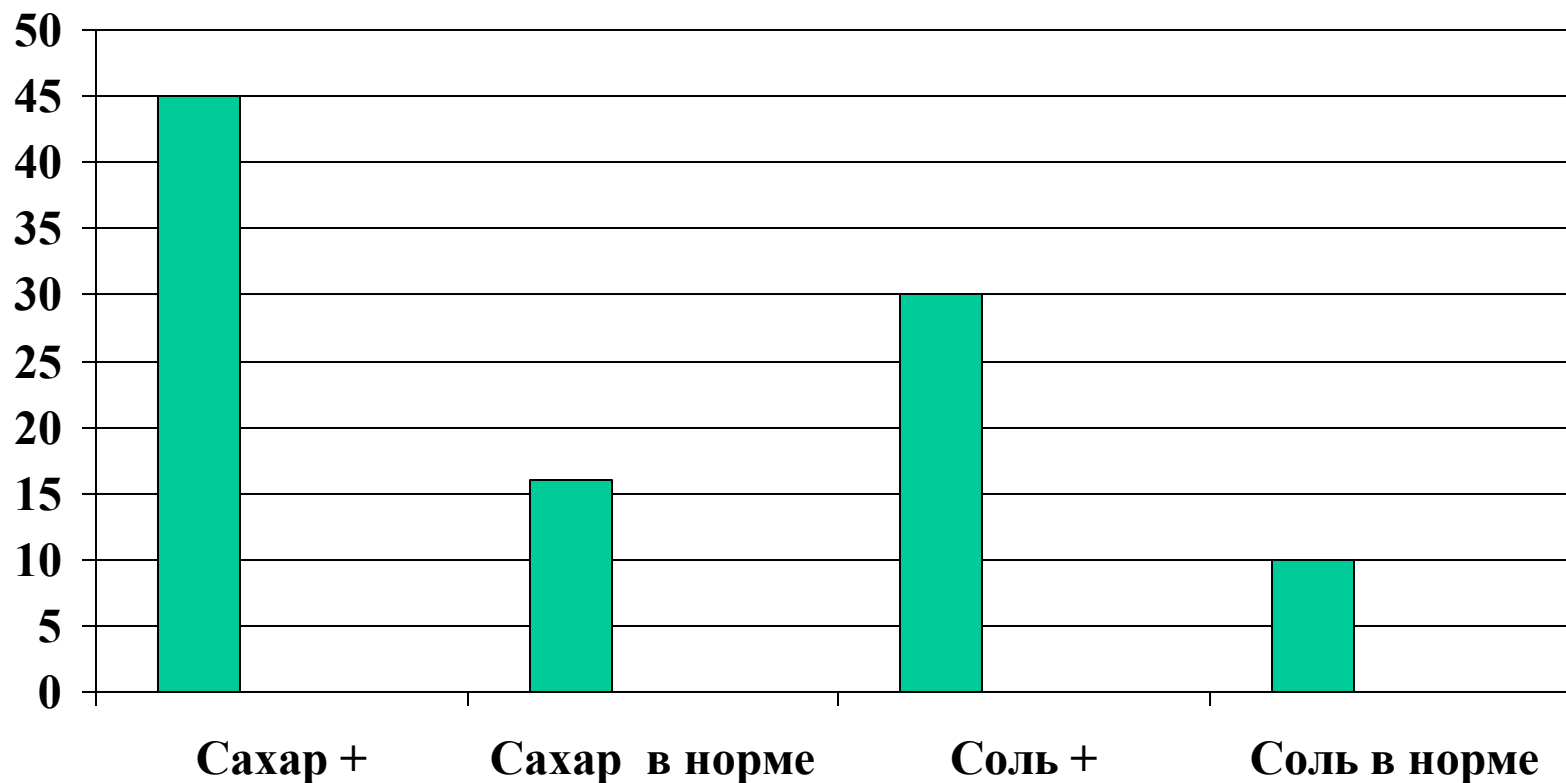
исчерченность ногтей



Высота зубца Т в V3

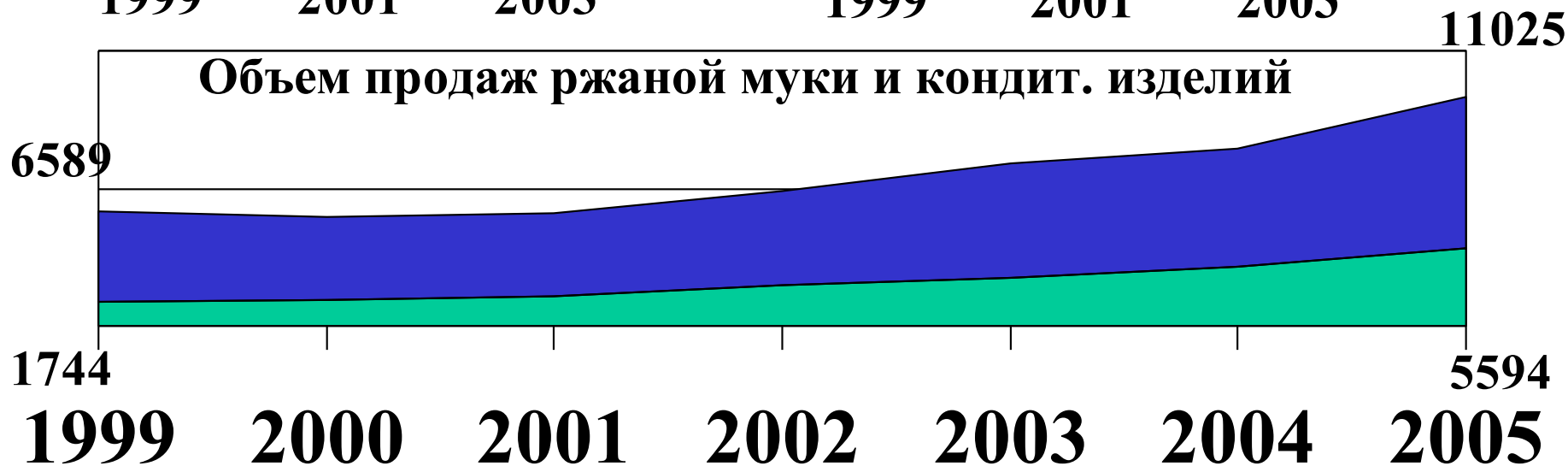
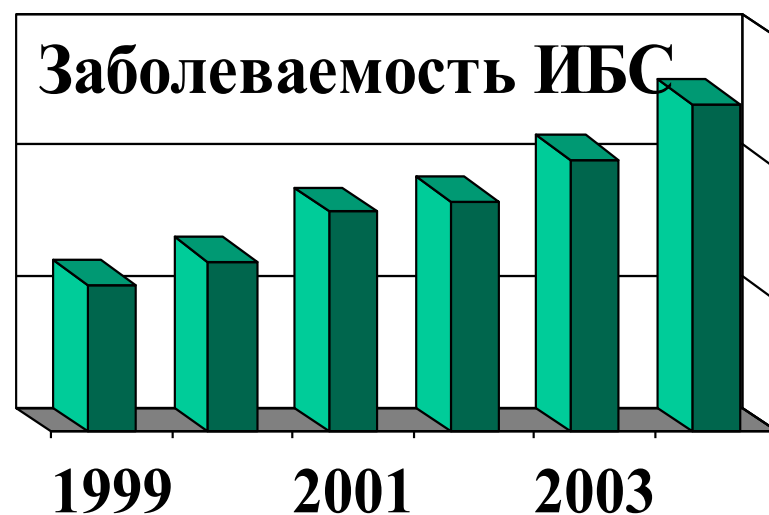
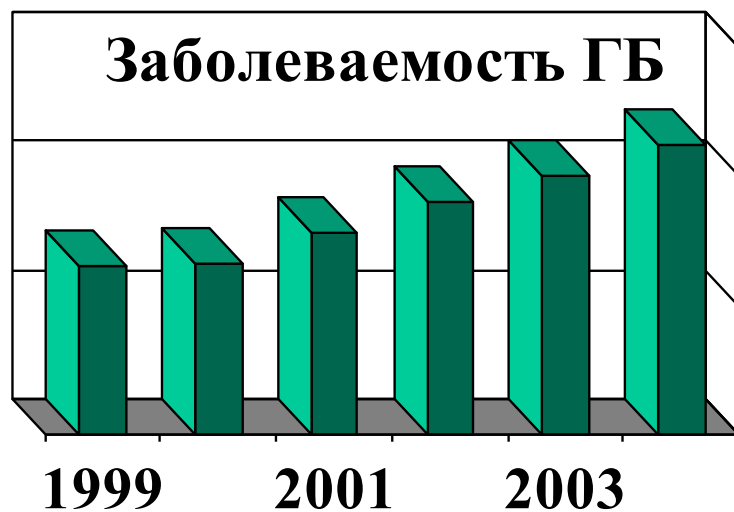


Процент лиц с зубцом Т более 7 мм в зависимости от потребления сахара и соли



Заболеваемость ГБ и ИБС

на фоне продаж ржаной муки и кондитерских изделий



Выводы

1. Питание студентов Тверских вузов не соответствует критериям здорового питания.
2. Из-за неправильного питания у студентов Тверских вузов имеются проблемы со здоровьем.
3. Необходимо построить эффективную пропаганду здорового питания среди студентов Тверских вузов.