**Аннотация**

Настоящая работа представляет собой исследование особенностей питания современных студентов как проблема сохранения их здоровья. В работе впервые исследуется уровень знаний о правильном питании студентов Дербентского профессионально-педагогического колледжа имени Казиахмедова Г. Б..

Работа состоит из введения, двух основных глав, заключения и списка литературы. В введении ставятся основные проблемы питания студентов, определены:

Цель работы: исследовать особенности современного питания студентов и повысить уровень их знаний о здоровом питании.

Объект исследования: образ питания современных студентов ДППК им. Казиахмедова Г.Б.

Предмет исследования: особенности питания современных студентов как проблема сохранения здоровья.

Гипотеза: высокий уровень знания студентов о здоровом питании будет способствовать сохранению своего здоровья и здоровья подрастающего поколения.

Методы исследования: наблюдение, анализ научной литературы, интервью, эксперимент, сравнение и обработка полученных результатов.

Первая глава является теоретической, она показывает значение правильного питания и влияние на общие показатели здоровья.

Вторая глава является практической. Здесь выявляется первоначальный уровень знаний студентов о правильном питании, проводится анализ медицинских документов. Проведен эксперимент, направленный на повышение уровня знаний о правильном питании. Выявляется живая динамика прогресса в экспериментальной группе. Параллельно проводится агитационная работа.

В заключении указаны выводы и пути решения проблемы аспектов современного питания.

**Введение**

«Мы живем не для того, чтобы есть,

а едим для того, чтобы жить»

Сократ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком здоровье, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В настоящее время становится все меньше тех людей, к которым по праву можно отнести определение «здоровый человек». Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья [3. с. 85].

К наиболее важным средствам обеспечения здоровья жизни относят и правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Проблема питания всегда была одной из самых важных проблем, стоящих перед человечеством. Все, кроме кислорода, человек получает для своей жизнедеятельности из пищи. Не зря И.П. Павлов сказал: «Недаром над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о насущном хлебе». Человечество испытывало и продолжает испытывать дефицит продуктов питания, особенно не хватает продуктов с высоким содержанием белка, однако простое увеличение потребления пищи не может решить всех проблем, связанных с питанием. Оно должно быть рациональным, соответствовать основным положениям науки о питании, требования которой должны учитываться при разработке стратегии развития пищевой промышленности [5.c.135].

Тема, взятая нами для исследовательской работы, актуальна, так как сегодня общественное питание превратилось в отрасль индустрии, основанную на передовых промышленных технологиях. Высокий темп современной жизни и высокий уровень социальной активности делают миллионы людей «пользователями» этой отрасли индустрии. Засилье рекламы известных компаний оказывает невероятное влияние на подсознание студентов и сами того не осознавая, считают, что именно такая еда является наиболее питательной. Хотя, она берет вверх лишь за счет привлекательной наружности, упаковки, ненатуральных добавок и высокой калорийности. Но высокая калорийность того или иного блюда еще не свидетельствует о его питательности.

**Объект исследования:** образ питания современных студентов ДППК им. Казиахмедова Г.Б.

**Предмет исследования:**особенности питания современных студентов как проблема сохранения здоровья.

**Цель работы:** исследовать особенности современного питания студентов и повысить уровень их знаний о здоровом питании.

Исходя из цели нами былиопределенны следующие основные **задачи**:

1. Теоретически изучить зависимость здоровья от питания.
2. Определить первоначальный уровень знаний студентов о правильном питании.
3. Обобщить и проанализировать результаты эксперимента.

**Основу научной работы** составило следующее предположение: укрепление здоровья с детства формирует здоровую личность. Новизна заключается в рассмотрении и изучении особенностей питания студентов ДППК им.Казиахмедова Г.Б., а ведь они являются будущими учителями начальных классов, от которых зависит будущее здоровое поколение.

**Гипотеза:** высокий уровеньзнания студентов о здоровом питании будет способствовать сохранению своего здоровья и здоровья подрастающего поколения.

**Методы исследования:** наблюдение, анализ научной литературы, интервью, эксперимент, сравнение и обработка полученных результатов.

**Глава 1.Питание и здоровье**

**1.1 Роль пищи в сохранении здоровья**

Современный человек настолько увяз в рутинных делах, что перестал думать о самом важном – здоровье. Учеба, внеурочная деятельность, решение личных проблем – со всем этим мы забываем о правильном питании. Перекусы в спешке, отсутствие полноценного питания – мощный фактор возникновения проблем со здоровьем и фигурой. В последнее время мы совсем забыли о полноценном питании. А ведь от него зависит очень многое. Есть несколько причин, по которым мы должны обратить на питание особое внимание. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. В-третьих, пища — это главная часть окружающей среды, с которой мы взаимодействуем. И последнее, пища предназначена для того, чтобы быть неотъемлемой частью радости жизни. Процесс приема пищи должен быть чем-то большим, чем просто биологической необходимостью, -он должен доставлять удовольствие.

Огромное количество проблем со здоровьем мы получаем, забывая о здоровой еде. Нарушение режима питания также отрицательно влияет на наше здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех- пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35%- 65% вместо 20%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Забываются заповеди народной мудрости о питании: «Укороти ужин – удлини жизнь», «Разумно есть- долго жить». За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. [6.с.25-37]

**1.2 Влияние современных продуктов питания на здоровье**

Высокий темп современной жизни и высокий уровень социальной активности делают миллионы людей «пользователями» этой отрасли индустрии. Такая ситуация противоречит с представлениями о здоровом образе жизни, которые предлагает современная медицина. Хотя здоровье населения и зависит от состояния здравоохранения и общих социально-экономических условий, здоровье каждого отдельно взятого человека прямо зависит от него самого. Образ жизни, режим питания, привычки, как полезные, так и приносящие вред, определяют, в каком состоянии будет находиться здоровье человека спустя годы. Питание человека представляет одно из важнейших условий для его нормальной жизнедеятельности. От того, как и чем человек питается, зависит его состояние здоровья, работоспособность, настроение, сопротивляемость к негативному воздействию факторов внешней среды.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, гастрит, язва. сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Если же здоровое питание сокращает многие процессы заболеваний, то почему же возникает вопрос, что значит «нездоровая пища»? Что входит в список вредной еды? Что такое пищевые добавки? [8.с.60-87]

Пищевые добавки – это природные и синтетические химические соединения, которые не представляют собой источник энергии, как пища, не используются в чистом виде, а только добавляются в продукты для облегчения технологического процесса, продления срока хранения или придания определенной консистенции и вкуса конечному продукту.

Индексом Е (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). [10.с.67-75] Классификация в соответствии с назначением согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок (по основным группам) выглядит следующим образом:

Е100–Е182 – красители (усилители или восстановители цвета);

Е200–Е299 – консерванты (повышают срок хранения, стерилизуют и защищают от бактерий);

Е300–Е399 – антиокислители (сдерживают процессы окисления);

Е400–Е499 – стабилизаторы (сохраняют консистенцию продукта);

Е500–Е599 – эмульгаторы;

Е600–Е699 – усилители вкуса и аромата;

Е900 и выше – глазирующие вещества, подсластители соков/

Все вышеуказанное в избытке содержится в излюбленных нами продуктах повседневного рациона питания. [13.с.37-42]

**Глава 2** **Особенности питания современных студентов и их здоровья**

**2.1** **Выявление первоначального уровня знаний студентов о правильном питании и их здоровье**

Студенты нашего колледжа, как и большая часть нашего населения, очень часто отдает предпочтение быстрой еде- фастфуду, не пренебрегая при этом ни едой с многочисленными пищевыми добавками, ни так называемым подножным кормом, под которым подразумевается известная шаурма, когалы, булки и пирожки, готовящиеся и продающиеся прямо у проезжей части дороги близ нашего учебного заведения. Нами был замечен тот факт, что проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта у наших студентов начинают, в основном, выявляться к концу первого курса. Это видно из анализа медицинских документов.Бывшие ученики школ в основном близлежащих районов, в связи с переездом на квартиры или в общежитие на время учебы, сами начинают налаживать свой быт, без непосредственного контроля и опеки родителей над готовкой и приемом пищи и т.д.

Согласно данным, в 2016 году в колледж на первые курсы поступило 216 студентов. Медицинский осмотр в начале учебного года выявил следующие патологии со стороны желудочно-кишечного тракта.

(Приложение №1 Сравнительный анализ статистических данных медицинского осмотра студентов колледжа 2016-2019гг.)

Здоровых -112 студентов

Гастрит -36 студентов

Язва – 9 студентов

Колиты, энтероколиты - 26 студентов

Патологии эндокринной системы (эндемический зоб, сахарный диабет) – 25 студентов

Пищевые аллергии – 8 студентов

В начале 2019 года эти же студенты, но уже четвертых курсов также были осмотрены медицинской комиссией. Согласно этим данным выявлено:

Здоровых – 27 студентов

Гастрит – 79 студентов

Язва – 18 студентов

Колиты и энтероколиты – 46 студентов

Патологии эндокринной системы (эндемический зоб, сахарный диабет) – 29 студентов

Пищевые аллергии – 17 студентов.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Цель констатирующего этапа-выявить первоначальный уровень знаний студентов первого курса о здоровом питании.

Нами было проведено анкетирование «Питание глазами студентов», среди учащихся 1 «г» курса. (Приложение №2)

По результатам первого анкетирования среди студентов первого курса ДППК им. Казиахмедова, мы сделали вывод, что 86% студентов допускают ошибки в питании: злоупотребляют сладким (20%), едят не во время (22%), не завтракают по утрам (16%), пьют большое количество газированных напитков (28%) и т.д. Лишь 14% опрошенных студентов стараются соблюдать правильный режим питания и здоровый образ жизни. (Приложение №3)

После анкетирования, мы решили изучить состав продуктов, которые чаще всего употребляют наши студенты. Почему они их так часто покупают и какой вред они им наносят.

В результате проведенного опроса у студентов, был выявлен список продуктов, пользующиеся у них особой популярностью. Сюда вошли известные всем нам хорошо наименования.

**1.Печенье «OREO».** Продукт содержит глютен, от которого страдает желудочно-кишечный тракт: нарушается работа кишечника, а жиры, углеводы, витамины и полезные минералы значительно хуже усваиваются.

**2.Энергетические напитки.** Большой популярностью у молодежи пользуются энергетики. Нужно понимать, что энергетики не привносят энергию организму извне, а лишь заставляют организм работать на износ. Поэтому после подъема сил наступает период истощения, усталости и разбитости. А если у людей имеются сердечно-сосудистые заболевания, то энергетики им противопоказаны.

**3. Чипсы «Lay’s».** Продукт содержит усилитель вкуса и аромата. Пищевая добавка Е621 обладает токсическими свойствами. При регулярном потреблении глутамат натрия может спровоцировать необратимые изменения. Он способен вызывать у человека некую пищевую зависимость: организм перестает воспринимать природную пищу, и человек попросту не может обойтись без добавления в пищу глутамата натрия. Вызывает аллергические реакции, поражает нервную систему, печень и почки.

**4. Безалкогольный газированный напиток «Coca-Cola».** Ортофосфорная кислота (Е338).Её нейтрализацию организм осуществляет с помощью кальция, приводит к развитию кариеса, хрупкости костной ткани. Повышается риск переломов костей, развивается ранний остеопороз, нарушается нормальная работа желудочно-кишечного тракта; кофеин снижает тонус и влияет на расстройства сна, а также может вызвать нарушения в работе сердца; стоит отметить вред большого количества сахара, последствия которого: появление угревой сыпи и лишнего веса, сахарного диабета и костных заболеваний.

**5. Безалкогольный напиток «МЕНДИ».** Красителей и консервантов обнаружено не было, но содержащих высоких концентраций ароматизаторов может негативно повлиять на печень.

**6. Сок «Моя семья».** Слишком насыщенные растворы лимонной кислоты могут способствовать раздражению кожных покровов, особенно у людей с чувствительной кожей. Также может возникнуть раздражение слизистых оболочек желудка.

**7.Шоколадный батончик «Snickers».** Большая калорийность (на 100 грамм507 калорий); большое содержание сахара, которое приводит к кариесу, сердечным заболеваниям, проблемам с сосудами, заболеваниям поджелудочной железы и избыточному весу.

**8.Печенье ORION «ChocoPie».** Бикарбонат натрия при чрезмерном употреблении может повысить артериальное давление, снизить содержание калия в организме; вред соевого лецитина был описан выше.

**9.Сухарики «ХрусTeam».** Содержат глутамат натрия (Е621) гуанилат натрия (Е627), инозинат натрия (Е631) вред которых был описан выше; стоит отметить, что при воздействии на поверхность зубов большого количества твердых предметов, на зубной эмали могут появиться микротрещинки, что приведет к развитию кариеса, возможно повреждение мягких тканей ротовой полости, что может привести к развитию стоматита.

**10. Жевательная резинка «Orbit».**Мальтит (Е965) может действовать на желудок как слабительное; сорбит (Е420) вызвать дискомфорт в желудочно-кишечном тракте человека, а также повышенный метеоризм; манит (Е421) обостряет заболевания почек, нарушает кровообращение, диоксид титана(Е171)провоцирует возникновение заболеваний печени и почек.

Изучение состава популярных продуктов в рационе студентов показало, что большая часть студентов предпочитает вместо натуральной пищи продукты промышленного производства с пищевыми добавками, значительный вред которых можно будет ощутить спустя годы. Выбранные продукты обладают большой калорийностью и высоким содержанием сахара, что также наносит вред здоровью.[14.с.35-52]

**2.2 Обобщение и анализ результатов эксперимента**

Выявление первоначального уровня знаний студентов о правильном питании, позволило нам определить цель формирующего эксперимента – повысить уровень знаний студентов о правильном питании. В связи с этим нами был проведен экспериментс февраля по май 2019г.в котором участвовали студенты 1 «Г» курса на добровольной основе. Экспериментальный курс обязался на протяжении всего эксперимента отказаться от вредной пищи, придерживаться правил здорового питания- завтракали перед учебой, не ели перед сном, старались пить не менее двух литров воды, не злоупотреблять сладким и жирными и т.д.Студентами были заведены «дневники питания», где они проводили учетные записи. Параллельно с этим экспериментом нами проводилась и агитационная работа. Были проведены такие классные часы, какоткрытые уроки по биологии, химии, анатомии («Пищевые отравления», «Пищевые красители», «Что такое «Е»?», «Азбука здоровья», «Режим дня и его значение», «Наше здоровье в наших руках», «А началось все с сухомятки…», «Питание и здоровье человека. Правильно ли мы питаемся?»), внеклассные мероприятия выступления агитационных бригад «Мы - за здоровый образ жизни», «Жить здорово», «Урок здоровья» и другие. Также был задействован родительский клуб.

На следующем контрольном этапе эксперимента, нами было проведено повторное анкетирование среди учащихся данного курса, по результатам которого было выявлено, что 41%студентов еще допускают ошибки в питании: злоупотребляют сладким (11%), едят не во время (10%), не завтракают по утрам (8%), пьют большое количество газированных напитков (12%) и т.д. Лишь 59% опрошенных студентов стараются соблюдать правильный режим питания и здоровый образ жизни.(Приложение №3)

Экспериментальная работа дала свои положительные результаты.На контрольном этапе эксперимента уровень знаний о правильном питании в экспериментальной группе повысился. Показателем чего послужил тот факт, что они реже стали обращаться к медпункту колледжа с жалобами, пропускать занятия по состоянию здоровья. Однако не у всех студентов экспериментальной группы уровень сформированности правильного питания повысился. Некоторые студенты испытывали трудности в соблюдении норм питания, поэтому перспектива дальнейшей работы заключается в воспитанииздоровьесберегающего поведения в социальной среде.

**Заключение**

Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний. В ходе нашего исследования мы выяснили, что большинству учащихся нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию и внести некоторые изменения в свой ежедневный рацион.

Знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог долгой и качественной жизни.

Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин (например причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита - несбалансированное питание). Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов, может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи. Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботится об этом смолоду, да бы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

Исследуя данную проблему, мы пришли к следующим выводам:

1. Питание является основным фактором, воздействующим на наше здоровье. Пища является источником энергии, необходимой для жизнедеятельности организма.

2. Изучив популярные продукты питания у наших студентов, мы выявили, что большая их часть предпочитает продукты промышленного производства натуральной здоровой еде. Выбранные студентами продукты отличаются высокой калорийностью, повышенным содержанием пищевых добавок, систематическое употребление которых приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

3. На экспериментальном этапе исследования мы пришли к выводу, что пропаганда здорового питания может повысить уровень знаний студентов.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования данных знаний для укрепления здоровья и формирования правильных аспектов питания у будущих своих воспитанников.

**Список используемой литературы**

1. Амосов Н.М., Энциклопедия «Алгоритм здоровья».-Медицина 08.05.2012г
2. Бунятян А.А. Справочник по иммунологии. - М: Медицина. - 390 стр.
3. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. - М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005 г
4. Гербест Ш. «Правильное питание»
5. Громов В.И., Васильев Г.А.Здоровая жизнь.2010
6. Журавлева И.В., Лакомова Н.В. Факторы здоровья // Демографическое развитие России и его социально-экономические последствия. М.: ИС РАН, 2010. с. 25-37
7. Кукшина Т.С. «Пищевые добавки»
8. Лисицын Ю.П., Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение. 3-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. с. 60-87
9. Минаева В. М. Экологическое воспитание в начальных классах. - Минск, 2010
10. Нечаев А.П. ,Качаткова А.А., Зайцев А.И. « Пищевые добавки», Колос 2002
11. Радулеску Э. «Не лишнее о лишних килограммах», Джереложиття 2006
12. СарафановаЛ.А.."Энциклопедия. Пищевые добавки."2004
13. Сарафанова А.А. « Применение пищевых добавок в индустрии напитков», СПБ 2007
14. Серов Ю.А. «Опасные Е добавки» Информационно-справочное пособие, 2006
15. Уберхубер Э. «Витамины – да или нет?», Источник жизни 2005
16. ФостерВернон У. «Новый старт», Источник жизни 1998
17. Эддар А. «Трактат о питании»
18. Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. -- М. 2007. - 186 с.
19. Яшин Я.И. « Анализ пищевых продуктов и напитков», 2006
20. https://gufo.me/dict/medical\_encyclopedia/Пищевые\_добавки