Муниципальное общеобразовательное учреждение

["Новоакшинская средняя общеобразовательная школа"](https://ramsch19.edumsko.ru/)

**Тема исследовательской работы:**

***«Анализ питания семьи»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнила: Кичкаева Анастасия ученица 10 класса |
|  | Руководитель: Алямкина Анна Николаевна, учитель физической культуры и ОБЖ |

**2021**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………… | 3 |
| I. Теоретическая часть………………………………………………………. | 5 |
| * 1. Виды питания……………………………………………………… | 5 |
| 1.2. Пищевой рацион ................................................................................... | 7 |
| 1.3. Правильное питание………………………………………………... | 8 |
| II. Практическая часть……………………………………………..………… | 12 |
| 2.1. Наблюдения…………………………………………………………… | 12 |
| 2.2. Составление меню для всей семьи………………………………...... | 12 |
| Заключение…………………………………………………………………… | 16 |
| Литература……………………………………………………………………  . | 17 |
| Приложения………………………………………………………………....... | 18 |

**Введение**

В последние годы в России, как и во всем мире, остро стала проблема ожирения и, как не парадоксально, анорексии. Все больше людей отдают свое предпочтение фаст-фуду или жестким диетам, а не сбалансированному питанию. К сожалению, данная проблема, несмотря на некоторые улучшения, никуда не исчезает.

Решение данной проблемы требует внимания и усилий не только каждого человека, но и властей, так как неправильное питание подрывает здоровье нации.

**Актуальность темы**  обусловлена тем, что на сегодняшний день большинство людей не имеет полных знаний о рациональном питании и культура здорового питания, к сожалению, начинает формироваться только в зрелом возрасте и очень редко культивируется в семье. И поэтому очень часто в зрелый возраст люди вступают уже с многочисленными проблемами и заболеваниями пищеварительной системы.

**Цель:** изучение питания в исследуемой семье и последующая ее корректировка.

**Задачи:**

1. На основе анализа специальной литературы, установить существующие сегодня виды питания .

2. Изучить суточное потребление калорий, необходимое человеку для нормального функционирования организма.

3. Проанализировать суточное потребление калорий каждым членом семьи и разработать возможную корректировку питания.

**Методы исследования:** теоретические (изучение информационных ресурсов), практические (проведение опроса, наблюдения, статистическая обработка полученных данных).

**Объект исследования**: рацион питания семьи Кичкаевых.

**Предмет исследования:** продукты питания и их энергетическая ценность.

**Гипотеза:** характер питания в отдельно взятой семье не соответствует рекомендованным медиками нормам.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Виды питания.**

**Традиционное (смешанное) питание**– многие из нас (около 80%) предпочитают именно этот метод питания. Большинство диетологов считают этот вид одним из самых нездоровых, т.к. за один приём пищи в желудок попадают разнородные и несовместимые продукты, а поверх всего в организм поступает различная жидкость в виде чая или напитков. В результате чего, в ЖКТ происходят различные процессы, которые связаны с брожением, гниением и неперевариванием пищи. Результаты от этого вида питания могут быть печальны, ведь у большинства людей нарушается обмен веществ, развиваются ожирение, диабет, сердечно-сосудистые, желудочные, кишечные, онкологические заболевания.

**Раздельное** **питание** – суть такого вида питания заключается в правильном сочетании продуктов при единовременном их употреблении. Такой подход существует уже давно, многие врачи и академики рассматривали физиологию человека и совместимость потребляемых ими продуктов. Суть заключается в том, что на каждый вид пищи организмом человека выделяются различные по составу и количеству пищеварительные соки. Опираясь на это, врачи-диетологи разработали данную методику разделительного питания, в которой все продукты должны делиться на три группы: 1-я группа — грибы, белки (яйца, рыба, мясо), баклажаны, орехи, бобовые, семечки, жиры. 2-я группа – овощи, фрукты, сухофрукты, соки, ягоды, гречка, жиры. 3-я группа – мучные продукты, сахароза, картошка, мёд, крупы.

**Вегетарианское питание**– считается наиболее популярным в Юго-Восточной Азии, ведь этому способствуют экономические и религиозные причины. Различают два вида такого питания: А) полное – исключаются продукты животного происхождения; Б) частичное – исключаются из рациона мясо, животные жиры, яйца. Главными продуктами в вегетарианской диете считаются фрукты, овощи, орехи, хлеб, злаки, бобы, растительные масла, а любая молочка заменяется соевыми молочными продуктами. К преимуществам можно отнести: нормальный вес, понижается вероятность развития различных сердечных, онкологических заболеваний. Что касается недостатков, то из-за такого питания в организме возникает дефицит витамина В12, что приводит к частым случаям резкой анемии разных конечностей. Чтобы исключить это, можно употреблять дополнительно витамины группы В.

**Монопитание**– обычно подбирается диетологами индивидуально для тех, у кого есть различные заболевания. Что касается длительности такого рода питания, то оно может быть разной в зависимости от состояния больного и его возраста. Придерживаясь монопитания, вы сможете повлиять на кислотно-щелочной баланс, гормональный фон и вылечить некоторые заболевания. Такой принцип питания может дать сильную встряску всему организму, по своей силе значительно превосходящей лечебное голодание, что очень важно при лечении онкологических заболеваний. В период монопитания очень важно уделять внимание приёмам воды, количество которой должно быть более двух литров в день, а также нужно принимать минералы и витамины для поддержания организма. Виды монопитания: А) молочнокислое; Б) рыбное; В) овощное и фруктовое монопитание.

**Питание по группе крови** – относительно недавно специалисты в сфере диетологии выдвинули новую теорию правильного питания, связав его с группой крови. Существуют четыре группы крови: 1-я группа встречается у 44%, 2-я у 35%, 3-я у 14% и 7% с четвёртой. Учёные считают, что раньше у всех людей была только одна группа крови (первая), из-за простого рациона, но потом появились остальные группы, которые также связаны с изменённым рационом. Группы крови определяют различный состав слюны и желудочного сока, что позволяет определить, какие продукты лучше перевариваются и усваиваются. Такой вид питания позволяет корректировать гормональный фон, противостоять стрессам, инфекциям и многим заболеваниям.

**1.2. Пищевой рацион**

**Пищевой рацион** – это количество и состав продуктов, необходимых человеку в сутки. Он должен восполнять энергетические затраты организма в течение суток и содержать все питательные вещества. Энергетическая ценность и содержание питательных веществ в пищевых продуктах отражены в современных таблицах, которые надо использовать при составлении пищевых рационов.

Существуют четыре основных физиологических принципа составления пищевых рационов.

**Калорийность** суточного рациона конкретного человека должна соответствовать его энергетическим затратам.

**Содержание питательных веществ** должно быть не ниже минимальной потребности в них.

**Содержание в рационе витаминов, солей и микроэлементов** также должно соответствовать минимальной потребности в них.

**Содержание в рационе витаминов, солей и микроэлементов** не должно превышать токсический уровень.

При составлении пищевого рациона следует помнить, что при смешанной диете, характерной для большинства населения России, некоторые вещества (6% общего калоража пищи) всасываются не полностью. Усвояемость пищевых продуктов зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма, от количества и качества пищи, соотношения компонентов пищи, способа ее приготовления. Растительные продукты усваиваются хуже из-за содержащейся в них клетчатки. Белковый режим питания улучшает всасывание и усвоение пищевых продуктов. При преобладании в рационе углеводов усвоение белков и жиров снижается. Следует учитывать и специфическое динамическое действие питательных веществ. Пища должна быть вкусной, ее вид должен возбуждать аппетит.

**Основой рационального питания является оптимальное соотношение всех компонентов пищи: белков, жиров, углеводов, растительных волокон (целлюлозы), воды, минеральных веществ, витаминов.** Сбалансированный пищевой рацион должен содержать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4, что позволяет нормировать суточную калорийность за счет белков (15% суточной калорийности, половину должны составлять белки животного происхождения). Жиры должны составлять приблизительно 30% суточной калорийности (70-80% животного жира). Энергетическая доля углеводов – 55%. При тяжелой физической работе нужно увеличить долю белков, при ожирении – уменьшить количество углеводов.

Необходимо соблюдать определенный режим питания: постоянные часы приема пищи, интервалы между ними, распределение суточного рациона в течение дня. Принимать пищу надо не менее трех раз в сутки: на завтрак, обед и ужин. Энергетическая ценность завтрака должна составлять примерно 30% рациона, обеда – 40-50%, ужина – 20-25%.

**1.3. Правильное питание.**

Каким принципам должно подчиняться правильное питание?

• Ежедневное меню должно быть сбалансированным. Это означает, что блюда, входящие в него, должны содержать полный комплекс жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов.

• Принимать пищу следует в одно и то же время, через каждые три-четыре часа.

Организм человека нуждается в сложных углеводах. Употреблять их лучше всего по утрам, в виде разнообразных каш (отказавшись лишь от чересчур калорийной манки)

Помимо обеда, завтрака и ужина желательно ввести в свой рацион два промежуточных приёма пищи: второй завтрак и полдник.

• Размер порции должен быть таким, чтобы утолить голод, не почувствовав при этом тяжести в желудке.

• Сбалансированное меню должно учитывать возрастные и физиологические потребности человека.

Диетологи советуют заранее планировать меню на неделю вперёд, поскольку это позволяет не только придерживаться правильного питания, но и помогает добиться значительной экономии времени и материальных средств.

**Сколько калорий в день требуется женщинам?**

Большинство диетологов сходятся на том, что в среднем женщине необходимо 2000 ккал. Однако количество допустимых калорий зависит от уровня физической активности.

Женщинам при малоподвижном образе жизни необходимо употреблять следующее количество калорий:

• от 18 до 25 лет — около 2000 ккал;

• от 26 до 50 лет — 1800 ккал;

• после 50 лет — до 1600 ккал.

Для женщин, ведущих образ жизни средней активности, нормой являются следующие показатели:

• от 18 до 25 лет — до 2200 ккал;

• от 26 до 50 лет — около 2000 ккал;

• после 50 лет — 1800 ккал.

При высокой активности женщинам требуется:

• от 18 до 25 лет — 2400 ккал;

• от 26 до 50 лет — около 2200 ккал;

• после 50 лет — до 2000 ккал.

Намного больше калорий требуется женщине, вынашивающей ребенка. Суточный рацион в этом случае зависит от того, на каком сроке беременности она находится. С возрастанием срока беременности следует увеличивать суточное потребление пищи от 2500 до 3200 калорий в день. Рацион женщины, которая кормит малыша, должен составлять не меньше 3500 ккал.

**Сколько калорий в день требуется мужчинам?**

Метаболический процесс происходит у мужчин намного быстрее, поэтому суточный рацион мужчины существенно отличается от женского. Взрослому мужчине среднего телосложения необходимо около 2500 ккал. в день. Но, если взять в расчет уровень физической нагрузки, картина выглядит следующим образом:

Мужчинам, ведущим малоподвижный образ жизни, требуется:

• от 18 до 30 лет — около 2400 ккал;

• от 31 до 50 лет — 2200 ккал;

• после 50 лет — 2200-2400 ккал.

Для мужчин, ведущих образ жизни средней активности, нормой являются следующие показатели:

• от 18 до 30 лет — 2600-2800 ккал;

• от 31 до 50 лет — 2400-2600 ккал;

• после 50 лет — 1800 ккал.

При высокой активности мужчинам необходимо употреблять следующее количество калорий:

• от 18 до 35 лет — около 3000 ккал;

• от 31 до 50 лет — 2800-3000 ккал;

• после 50 лет — 2400-2800 ккал.

**Сколько калорий в день требуется детям и подросткам?**

• Ежедневный детский рацион зависит от возраста. Норма калорийности продуктов питания должна каждые полгода увеличиваться для того, чтобы растущий организм ребенка хорошо развивался.

Норма потребления калорий детьми и подростками выглядит так:

до 2 лет — 1200 ккал;

от 2 до 3 лет — 1400 ккал;

от 3 до 6 лет — 1800-2000 ккал;

от 6 до10 — 2000-2400 ккал;

от 10 до 13 лет — не более 2900 ккал.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Наблюдения**

**Объектом исследований** являлась семья Кичкаевых. На первом этапе я провела опрос, чтобы выяснить какие продукты употребляют члены моей семьи в течение суток.

**Предметом исследования**  данного этапа пища и ее энергетическая ценность.

По итогам исследований я сделала соответствующие выводы.

В нашей семье у каждого потребление калорий разное, т.к. у каждого разная форма деятельности, образ жизни и физические нагрузки.

Самое большое потребление калорий у нас в семье у **папы**, у него самая большая активность. Исходя из данных по возрасту, весу и росту ему нужно потреблять в сутки **2792 ккал /день**. Но у него потребление калорий выходит меньше, около **2200 ккал/день.**

У брата средняя активность и он занимается 3 раза в неделю спортом. Ему по расчётам нужно съедать **2616ккал/день**. Но за день он потребляет только **2400 ккал/день.**

У мамы минимум физической нагрузки, ей за день необходимо съедать **1858 ккал/день**, Максимум же она потребляет **1600ккал/день.**

Я занимаюсь спортом 3 раз в неделю и по расчётам я должна съедать **2308 ккал/день**, но я примерно съедаю **1500ккал/день.**

Исходя из этих данных можно увидеть, что вся наша семья недополучает калории (Приложение 1). Поэтому необходимо составить примерное суточную меню для каждого члена семьи, которое позволит потреблять достаточное количество калорий.

**2.2. Составление меню для всей семьи.**

Чтобы скорректировать наше питание, я разработала примерное меню для всей нашей семьи. В нем необходимое количество калорий.

Меню на день:

**Отец, 46 лет, нужно съедать за день 2792 ккал**

**Завтрак:**

408ккал-тыквенная каша 400г

85ккал-бутерброд с сыром и маслом 1шт

490ккал

**Перекус:**

110ккал-банан 1шт

**Обед:**

500ккал-борщ 400г

756ккал-плов с баранины 300гр

30ккал-чай с лимоном и сахаром

1286ккал

**Ужин:**

500ккал-фасоль стручковая с жареным яйцом 400г

17ккал-чай 1кружка

342ккал-шарлотка 200г

859ккал

**За день:2783 ккал**

**Мать, 52 лет, нужно съедать за день 1800ккал**

**Завтрак:**

170ккал-2шт бутербродов с сыром и маслом

72ккал-кофе с молоком 400мл

242ккал

**Перекус:**

110ккал-банан 1шт

**Обед:**

418ккал-винегрет 330г

303ккал-гречневая каша – 100г

 30ккал-чай с лимоном и сахаром

132ккал-конфеты 2 шт

883ккал

**Ужин:**

231ккал-картофельное пюре 250г

274ккал-котлеты из свинины 100г

30ккал-чай с лимоном и сахаром

**За день:1770ккал**

**Сын, 24 лет, нужно съедать 2616ккал**

**Завтрак:**

470ккал-блинчики с сыром 250г

17ккал-чай зелёный

493ккал

**Обед:**

952ккал-пельмени 400г

283ккал-салат из помидоров 250г

**Перекус:**

120ккал-3 шт мандарин

**Ужин**

497ккал-жареный рис с яйцом и овощами 400г

260ккал-шоколад 50г

17ккал-зелёный чай

774ккал

**За день:2616ккал**

**Дочь, 16лет, нужно съедать за день 2308ккал**

**Завтрак:**

315ккал-мюсли с йогуртом 300г

**Перекус:**

85ккал-апельсин 180г

198ккал-сыр голландский 50 гр

**Обед-**

452 ккал-рассольник 200г

470ккал-плов говяжий 200г

128ккал-винегрет 100г

1050ккал

**Перекус:**

112ккал- чай одна кружка

146ккал- овсяное печенье (4 шт)

256ккал

**Ужин:**

339 ккал-творог жирный 150г

19ккал-томаты 100г

30ккал-чай с лимоном и сахаром

388ккал

**За день:2292ккал**

**Заключение**

Изучение проблемы рационального питания позволило прийти к следующему заключению. Данная проблема существует практически в каждой семье, и в частности моей. Но члены моей семьи потребляют недостаточное количество калорий, что легко можно скорректировать при помощи нового продуманного меню. Плюсом является также то, что практически все члены моей семьи занимаются спортом. Однако же многие люди не знают азы правильного питания, а также ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Чтобы избежать негативных последствий от неправильного питания, каждому человеку, необходимо знать оптимальное количество калорий, потребляемых в сутки примерное количество калорий, содержащихся в каждом блюде, а также ввести в свою жизнь посильную физическую нагрузку (утренняя зарядка, ежедневные прогулки).

**Литература**

1. Гальперин С.И. Физиология человека и животных. Учебное пособие для студентов университетов и педагогических факультетов. Изд. 4-е переработанное и дополненное. – М.:1970.

2.  [Лифляндский В. Г.](https://www.labirint.ru/authors/23779/) Энциклопедия здорового питания. - Просвещение, 2012.

Интернет ресурсы

3. https://www.cosmetologylife.ru Таблица калорийности продуктов.

Приложение 1