**Особенности питания современной семьи в сельской местности**

***Горбачёва Анна Павловна,***

*студентка 1 курса отделения «Сестринское дело»*

***Научный руководитель: Дъячук Людмила Владимировна,***

*Преподаватель биологии,*

*ГАПОУ НСО «Барабинский медицинский колледж»*

**Введение**

Здоровье – самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность, и т.д. Существует вполне обоснованное научное мнение, что при рациональном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 – 150 лет. Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам. От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов питание должно быть полноценным. Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов.

Питание современного человека представляет  для него двойную ловушку:

С одной стороны, оно содержит избыток продуктов, которые вредны и могут привести к болезням.

С другой стороны, та же самая пища современного человека содержит недостатки самых необходимых  питательных веществ, в которых ежедневно нуждаются клетки организма для поддержания здоровья и жизнеспособности.

Нерациональное питание служит причиной более 80 различных заболеваний.

Несомненна связь неправильного питания с нарушениями жирового обмена и развитием атеросклероза, заболеваниями пищеварительной системы — язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, колитов. Таким образом, тема моей работы достаточно актуальна.

Неправильное питание отражается на работоспособности человека, особенно у людей, занимающихся умственным трудом. Поэтому очень важно выяснить, насколько питание современной семьи не соответствует рациональному питанию и на основе этого предложить рекомендации по изменению системы питания.

Знакомство с предложенными рекомендациями по организации рационального питания позволит сделать первый шаг к здоровому образу жизни.

**Цель работы -** изучить особенности питания современной семьи, проживающей в сельской местности

**Задачи:**

* изучить информационные источники по проблеме питания;
* изучить рекомендации Всемирной организации здравоохранения по вопросу о здоровом питании;
* выяснить особенности питания семей студентов, проживающих в сельской местности, с помощью анкетирования;
* выяснить, соответствует ли питание жителей села рекомендациям Всемирной организации здравоохранения;

***Объект исследования*** – семьи студентов колледжа, проживающих в сельской местности

***Предмет исследования*** – особенности питания сельской семьи

***Рабочая гипотеза*** – рацион питания современной семьи в сельской местности не является сбалансированным.

В своей работе я буду использовать следующие методы: работа с, Интернет – ресурсами, анкетирование, исследовательские методы.

**1. Особенности питания современного человека**

**1.1. Значение питания в жизни человека**

В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клетки и внутриклеточные структуры, и вместо них появляются другие. Строительным материалом для создания новых клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов.

Всем известно, что питание абсолютно необходимо для поддержания жизни. Наукой установлены три функции питания:

o Снабжение организма энергией.

o Снабжение организма пластическими веществами, к которым в большей степени относятся белки, в меньшей степени минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени – углеводы.

o Снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

**1.2. Рациональное питание в современном мире**

**Рациональным называется питание**, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма в энергии и эссенциальных (незаменимых), жизненно важных веществах, причем в данных, конкретных условиях его жизни и деятельности.

Изучению и разработке принципов рационального питания многие страны мира придают важное значение. В Международных организациях ФАО и ВОЗ, занимающихся продовольственными проблемами, ведется большая работа по обобщению принципов рационального питания.

Прежде всего, единодушно принят принцип умеренности в питании.

Второй основной принцип — сбалансированность питания.

Третьим признан принцип четырехразового питания.

Четвертый принцип: разнообразие питания.

Пятый принцип: высокая биологическая полноценность питания.

**1.3. Питание современного человека**

Исследования культуры питания современного человека в разных странах были выполнены в 2004 году компанией Гербалайф (США) совместно с компанией AC Nıelson (Великобритания). Выводы из исследований неутешительные:

-научно-технический прогресс привел к уменьшению физической нагрузки;

-повышение уровня жизни привело к чрезмерному потреблению;

-увеличились размеры порций пищи;

-катастрофически возросло потребление «вредных» углеводов и калорийной пищи типа фаст-фуд.

С другой стороны, та же самая пища современного человека содержит недостатки самых необходимых  питательных веществ, в которых ежедневно нуждаются клетки организма для поддержания здоровья и жизнеспособности. Наша пища не содержит в необходимом количестве и в ней имеется недостаток, витаминов, микро- макроэлементов.

**2. Практическая часть**

**2.1. Анкетирование и анализ его результатов**

В ходе анкетирования выяснилось, что половина людей питаются 4 раза в день, одна треть 5 раз в день и одна пятая три раза в день, следовательно, люди пытаются чаще кушать, что говорит, о том, что большая часть придерживается сбалансированного питания. При анализе результатов второго вопроса анкетирования, одна треть людей совсем не завтракают, они не дают организму новые силы на день, но две трети все-таки придают организму заряд новых сил. Почти половина людей не смотрят на срок годности продуктов, но немного больше половины обращают на него внимание. Половина людей даже понятия не имеют, что такое ГМО, только одна шестая не употребляет в пищу ГМО, а две шестых несмотря ни на что его употребляют. И ужасающая цифра - всего 5% не употребляют в пищу колбасу, чипсы, газированные напитки. А свежие овощи употребляют все, больше половины опрошенных употребляют овощи в виде салатов. Одна треть людей употребляет ежедневно фрукты, чуть больше одной трети - 2-4раза в неделю, а остальные фрукты едят редко

**2.2. Рекомендации для студентов колледжа по здоровому питанию:**

* Принимать пищу в одно и тоже время.
* Питаться не больше четырёх раз в день.
* Не употреблять в пищу чипсы, газированные напитки и т.д.
* Не употреблять в пищу ГМО.
* Основа здорового питания – умеренность.
* Еду необходимо тщательно пережевывать. Завтрак – обязательный прием пищи.
* Главные компоненты здорового питания – фрукты и овощи.
* Здоровое питание должно включать употребление полезных углеводов, к которым относятся фрукты, цельные пшеничные зерна, овощи, а не макароны, хлеб или картофель.
* Правильный рацион должен включать полезные жиры, которые питают сердце, мозг, волосы, ногти, кожу. Такие жиры содержат скумбрия, лосось, сардина, сельдь.
* Важную роль в поддержании здорового организма играют белки. Источником белка является не только красное мясо, но и свежая рыба, лосось, индейка.
* Организм человека нуждается в необходимом количестве кальция, содержащегося в зеленых овощах, молочных продуктах, бобовых.
* Необходимо употребление умеренного количества соли и сахара.

**Заключение**

В ходе работы над проектом я изучила несколько информационных источников, и выяснила, что рациональным называется питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма в энергии и жизненно важных веществах. Принципами здорового питания являются: принцип умеренности, сбалансированности, разнообразия, принцип четырёхразового питания, принцип высокой биологической полноценности питания.

В результате проведённого анкетирования выяснились положительные моменты – большинство опрошенных не пропускают завтрак, питаются 4 раза в день. В тоже время, питание современной сельской семьи вряд ли можно назвать здоровым. Это подтверждают результаты анкетирования.

Таким образом, питание современной сельской семьи не соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

**Список используемых источников**

1) Здоровое питание современного человека /4allwomtn.ru [Электронный ресурс] // Режим доступа:http: // 4allwomtn.ru/publ/zdorove/zdorovoe\_pitanie…

2) Особенности питания современного человека: блок Ларисы Текучевой / larteks.ru [Электронный ресурс] // Режим доступа: http: // larteks.ru/osobennosti-pitania-sovremen...

3) Что такое рациональное питание?/ lekar.ru [Электронный ресурс] // Режим доступа: http // www/u-lekar.ru/content/view/971/87/