**Министерство образования и науки Самарской области**

**Министерство имущественных отношений**

**самарской области**

**Государственное БЮДЖЕТНОЕ профессиональное образовательное учреждениеСамарской области**

**«Чапаевскийгубернскийколледж им. о. колычева»**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Исследовательская работа**

студенток 24-А группы II курса

специальности 09.02.01

Компьютерные системы и комплексы

Сахненко Виктории

Евгеньевны

Кирсановой Екатерины Михайловны

**Научный руководитель:**

Гольцова Е.А.

**Чапаевск, 2019 г.**

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Введение | | | 3 |
| Глава 1. | Теоретические основы формирования здорового образа жизни человека средствами правильного питания | |  |
|  | 1.1. | Особенности формирования здорового образа жизни | 5 |
|  | 1.2. | Правильное питание как один из компонентов здорового образа жизни человека | 7 |
| Глава 2. | Изучение влияния правильного питания на здоровый образ жизни человека | |  |
|  | 2.1 | Особенности организации и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни средствами правильного питания | 11 |
|  | 2.2 | Результаты исследовательской работы формированию здорового образа жизни человека средствами правильного питания | 13 |
| Заключение | | | 16 |
| Список источников информации | | | 17 |
| Приложение | | |  |

**Введение**

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью[1.1]. Здоровье – это отличное состояние тела и духа, бодрость, отличное настроение и крепкий сон. Во многом состояние организма человека определяется тем, что он употребляет в пищу. Еще Гиппократ говорил о том, что болезни человека являются следствием нарушения питания, привычек человека, а также характера его жизни.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Одной из составных частей ЗОЖ является правильное питание, которое помогает продлить активный период жизнедеятельности человека.

**Актуальность** выбранной темы очевидна, так как научно обосновано, что лишний вес, не только делает человека внешне не привлекательным и малоподвижным, но и свидетельствует о нарушенном обмене веществ, гипертонии, сахарном диабете. Чтобы вернуть здоровье, необходимо начать с правильного питания. Правильное питание у большинства людей ассоциируется с процессом похудения, соблюдением определенных диет, обеспечивающих снижению веса. Однако предназначено правильное питание для здорового образа жизни. Употребление тех или иных продуктов и напитков оказывает прямое воздействие на организм человека. Одни служат источником полезных веществ, а также элементов, способствуя росту, нормальному развитию, жизнедеятельности человека. Другие отрицательно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, приводя к различным расстройствам, нарушению обмена веществ и прочему[3.1].

**Проблема исследования** заключается в том, что в современном обществе время от времени появляется мода на определенные продукты питания, на способ их приготовления. Из рук в руки передаются самые невероятные режимы питания, всевозможные диеты. Особенно в этом преуспевают многочисленные средства массовой информации, а также различные фирмы, выпускающие те или иные продукты. Другая особенность современного общества заключается в том, что многие оказываются неосведомленными в вопросах питания. Обычно только какое-либо заболевание заставляет обратить внимание на свое питание. К сожалению, иногда это бывает слишком поздно: неправильное питание уже основательно разрушило организм, и приходиться прибегать к лечению. Это противоречие и определило тему исследования: «Правильное питание как средство формирования здорового образа жизни человека»

**Объектом исследования -** является процесс формирования здорового образа жизни человека.

**Предмет исследования -** правильное питание как средство формирования здорового образа жизни человека

**Цель исследования** – изучить роль правильного питания в процессе формирования здорового образа жизни человека, а так же составить памятку по организации правильного питания.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические подходы и методические рекомендации по формированию здорового образа жизни человека
2. Изучить педагогическую и методическую литературу по вопросам организации правильного питания человека
3. Провести диагностику для выявления уровня знаний в области правильного питания и уровня сформированности здорового образа жизни человека (на примере студентов ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева)
4. Составить и провести цикл рекомендационных занятий по организации правильного питания как одного из компонентов здорового образа жизни человека (на примере студентов ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева)

**Гипотеза исследования:** процесс формирования здорового образа жизни человека будет протекать успешнее, если разработать и провести цикл рекомендационных занятий по данной теме.

**Методы исследования:** анализ источников информации по теме исследования, метод количественного и качественного описания полученных результатов.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке цикла рекомендационных занятий и составлении памятки по организации правильного питания как средства формирования здорового образа жизни человека.

**Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни человека средствами правильного питания**

* 1. **Особенности формирования здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование— важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа. Таким образом, формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты и образования [1.2]. Уровень здоровья населения в настоящее время принято измерять ожидаемой продолжительностью жизни. В Швеции, Израиле и Японии этот показатель составляет 80–82 лет, в то время как в Российской Федерации (РФ) он равен в среднем 66–68 лет.

Среди многих факторов среды обитания, социально-гигиенического, трудового характера, особое место занимает так называемый «поведенческий фактор» в 50 % случаев определяющий заболеваемость и смертность от болезней, обусловленных вредными привычками — курением, употреблением алкоголя, слишком жирной и калорийной пищи. По данным ВОЗ, от курения ежегодно в мире умирают 6,8 млн. человек [2.3].

Среди вредных привычек не менее большую роль играет злоупотребление алкоголя. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), злоупотребление алкоголем является третьей причиной смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в мире.

Показатели избыточной массы тела и ожирения, отражающие нездоровый образ жизни населения, говорят о том, что для России эта проблема не менее остра, чем для экономически развитых стран Западной Европы — почти половина взрослого населения страдает избыточной массой тела или ожирением, и эти показатели стабильно растут.

Важно отметить, что избыточная масса тела — не только индикатор неправильного питания и низкой физической активности, это само по себе повышает риск развития многих заболеваний: сахарного диабета II типа, гипертонической болезни, артрита, некоторых видов новообразований. Неудивительно, что понятие ЗОЖ, долгие годы отождествлялось лишь с пропагандой борьбы с курением, алкоголем, избыточной массой тела. На сегодняшней день кроме отказа от вредных привычек, надо обращать внимание на более новые проблемы в формировании ЗОЖ, такие как повышение физической активности, профилактика неинфекционных заболеваний, правильное питание, приближение квалифицированной медицины к населению и достижение физического и психического здорового климата в семье для воспитания молодого поколения [2.1].

Важно отметить, что на сегодняшнее время, молодые люди в той или иной степени интересуется ЗОЖ. Большинство молодежи предпочитают «заботится о своем здоровье». Второе место занимает забота о своей внешности и фигуре. Однако, если среди юношей лишь опрошенных отдают предпочтение ответу «забота о своем здоровье», то среди девушек уже опрошенных. То есть, для многих молодых людей здоровье является инструментом, позволяющим поддерживать свою привлекательность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) **-** термин, который применяется все чаше. Самое простое определение ЗОЖ — все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье. Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первичной медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т. д.

Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям: усиление и создание положительного в образе жизни, преодоление, уменьшение факторов риска.

Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья — одна из трудных задач формирования установки на ЗОЖ. Наряду с органами здравоохранения большая роль в этом принадлежит СМИ. Необходимо понимание того, что здоровье населения обеспечивается не только ответственностью государства и общества, но и ответственностью каждого из нас за свое здоровье и здоровье всех.

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболевания, травмах и т. д.

Конечно, для рационального использования путей формирования здорового образа жизни, требуется задействовать все возможные методы. Формирование ЗОЖ является не только задачей здравоохранения, как уже было сказано выше, но и задачей образования, а также семейного воспитания и личного примера, а также задачей социальной защиты[3.2].

Исследования ВОЗ в этом направлении привели к выявлению следующих статистических цифр. Здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% — от наследственных факторов, на 20-25% — от факторов экологии и только на 8-10% — от медицины и здравоохранения.

Исходя из этого, ВОЗ рекомендует для формирования здорового образа жизни придерживаться следующих принципов в поведении:

1. Формирование привычки правильного питания, которое включает отказ от пищи, содержащей большое количество животных жиров, отказ от чрезмерного потребления соли и сахара, воздержание от алкоголя. Это приводит, как следствие, к поддержанию нормального веса.
2. Формирование активной жизни, которая включает физические упражнения, пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, умеренное занятие спортом в соответствии с возрастными особенностями.
3. Снижение уровня стрессов, поддержание психологически уравновешенного состояния, умение регулировать эмоции, направлять психологический настрой на оптимизм. Во многом, на формирование этого поведения влияет социум, а также возможность гармоничного существования в нем.
4. Отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табако-курение) [3.4].
   1. **Правильное питание как один из компонентов здорового образа жизни человека**

Поддерживать здоровый образ жизни без организации правильного питания невозможно. Правильно сбалансированный рацион питания ориентирован не только на подавление голода, но и на оздоровление всего организма. При соблюдении правил здорового питания человек реже подвергается заболеваниям, укрепляется иммунитет, появляется бодрость духа, повышается общий тонус. Схема сбалансированного питания для здорового образа жизни основывается на трех основных принципах: регулярное снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами и витаминами, поддержание режима питания, учет индивидуальных особенностей организма человека, а также его возраста.

Диетологи выделяют несколько основных правил, на которых базируется правильное питание:

1. Еда не должна быть культом. Питание – это основа для жизнедеятельности организма, и только во вторую очередь потребление пищи является удовольствием и ритуалом.
2. Свежие и натуральные продукты. Следует стараться употреблять только свежеприготовленную пищу (на крайний случай – полуфабрикаты). Не стоит покупать уже готовую пищу в магазинах.
3. Сбалансированный рацион. Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп. При этом обязательно сохранять пропорции и стараться разнообразить меню.
4. Перекусы. Если очень хочется перекусить, возможно съесть немного фруктов, сухофруктов или орехов. Нельзя перекусывать чипсами, сухариками, сладкими печеньками или шоколадками.
5. Ограничения в еде. Следует по возможности употреблять еду с низким содержанием жира, ограничить употребление сахара, алкоголя, соли, отказаться от чипсов, газировки, майонеза.
6. Физические нагрузки. Количество съеденной пищи должно быть уравновешенно соответствующими физическими нагрузками.
7. Приготовление еды. Для здорового образа жизни лучше отказаться (или максимально ограничить) жареную, острую, копченую пищу, и отдать предпочтение вареной, тушеной и запеченной еде.
8. Растительная и животная пища. Основой дневного рациона должны стать овощи и фрукты, причем желательно употреблять их в свежем либо пропаренном виде. Это не значит, что от мяса стоит отказаться вовсе, просто доля овощей в питании должна быть выше в несколько раз.
9. Калорийность. Важно следить за калорийностью дневного рациона – потребляемых калорий должно быть ровно столько, сколько «сжигается» организмом за сутки. Необходимо рассчитать индивидуальную суточную норму калорий и пользоваться таблицей калорийности продуктов.
10. Режим питания. Меню питания для здорового образа жизни должно быть разбито на 4-6 приемов пищи. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ[3.3].

Правильное питание помогает замедлять в организме процессы преждевременного старения, риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, избежать болезней пищеварительного тракта, гипертонии, диабета. Однако, не стоит ждать, что переход на правильное питание даст мгновенные результаты

Постепенно нормализуется сон, появится больше энергии, повысится невосприимчивость к заболеваниям, нормализуется вес – человек начинает чувствовать себя лучше и здоровее. Основополагающие принципы питания для здорового образа жизни диетологи объединили в пирамиду питания, благодаря которой можно самостоятельно составить свой рацион. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а их группы. Пирамида составлена таким образом, что внизу (в основании) находятся продукты, которые следует употреблять наиболее часто, а в верхней ее части расположены группы продуктов, которые следует употреблять как можно реже либо вовсе исключить из рациона [2.1]. Рассмотрим пирамиду правильного питания снизу вверх:

* 1. Цельнозерновые продукты: овсяные хлопья, макароны, рис, хлеб из цельных злаков, каши. Эти продукты основа здорового питания, т.к. обеспечивают человека сложными углеводами – главнейшим источником энергии. Если употреблять эти продукты без масла, сыра, соусов, то они не приведут к набору веса, а, напротив, скорректируют его.
  2. Овощи (и овощные соки). Эта группа обеспечивает организм витаминами, являются источником белка и не содержат жиры. Самое большое количество питательных веществ находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета и крахмалистых овощах (картофель)
  3. Фрукты (фруктовые соки). Самый богатый источник полезных веществ, а также самая низкокалорийная группа. Фрукты будут полезны в любом виде: консервированные, свежие, замороженные, сушеные, в виде соков, нектаров, сиропов.
  4. Птица, рыба, мясо, орехи, яйца, бобы. В эту группу входят белоксодержащие продукты, в которых меньше жиров, чем в других продуктах животного происхождения

1. Молочные продукты, сыры, йогурты, молоко. Молочные продукты обеспечивают организм кальцием, белками, витаминами. Лучше выбирать молочные продукты с меньше жирностью, т.к. в них немного холестерина и калорий.
2. Жиры, сладости, соль, сахар. Правильное питание не должно вовсе обходиться без этих продуктов, но необходимо свести их потребление к минимуму из-за высокой питательности и калорийности.

Правильное питание при здоровом образе жизни основывается на тех же принципах, что указаны в пирамиде, и дополняется следующими правилами:

1. Энергозатраты организма должны быть равны энергетической ценности детского рациона. Калорийность должна распределяться следующим образом: 25% — на завтрак, 35-40% — на обед, 25% — на ужин, а остальные на полдник и перекусы.
2. Богатые белком блюда следует давать в первой половине дня, молочно-растительные – оставить на ужин или полдник.
3. Не желательно повторять одно и то же блюдо несколько раз за день и более, чем 2 раза в неделю – питание должно быть разнообразным [2.3].

Обязательно в течение дня поддерживать водно-солевой баланс: воды должно быть много (до 2-2,5 литров в день), а соли, как можно меньше.

Таким образом, с помощью здорового питания как средства формирования здорового образа жизни можно: предупредить возможные заболевания, сохранить здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройными и моложавыми, быть физически и духовно активными.

**Глава 2. Изучение влияния правильного питания на здоровый образ жизни человека**

**2.1. Особенности организации и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни средствами правильного питания**

К правильному, здоровому образу жизни можно отнести повседневную активность, слежение за своим здоровьем и питанием, занятия спортом. Сейчас, к счастью, стала очень популярной связка «ПП и спорт» (правильное питание и занятия спортом), в какой-то мере это стало трендом. Ведь соблюдая основные правила питания и тренировок, очень много людей смогло похудеть и привести себя в форму.

Также ЗОЖ подразумевает соблюдение личной гигиены и отказ от всех привычек, которые вредят здоровью. Личная гигиена включает в себя уход за собой, соблюдение суточного режима, режима сна, уход за внешним видом, одеждой и обувью. К вредным привычкам можно отнести курение, употребление спиртных напитков, переедание. Питание должно быть рациональным, то есть, около пяти-шести приемов пищи. Рацион должен состоять из рационального соотношения белков, жиров и углеводов и соответствовать возрастным и физическим особенностям человека. О том, сколько чего в каждом продукте, можно узнать в так называемой таблице КБЖУ продуктов, что касаемо продуктов, то стоит исключить вредные. К ним можно отнести фастфуд, жареное, жирное, мучное и сладости. Каждый день нужно употреблять мясо, фрукты, овощи и различные крупы [3.3].

Как было упомянуто ранее, физическая активность является обязательной составляющей здорового образа жизни. Сидячий образ жизни крайне не приветствуется. Ежедневно рекомендуется проводить пешие прогулки или прогулки на велосипеде, по возможности избегать использования общественного транспорта для обеспечения большей активности.

Чтобы придерживаться правильного питания, соблюдать все рекомендации и суметь разработать для себя меню, определиться со списком продуктов, нужно сперва определить, что такое правильное питание.

Правильное питание – это один из основных компонентов здорового образа жизни, который обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека, способствует укреплению организма и профилактику различных заболеваний.

Сразу стоит отметить, что оно не является какой-то изнуряющей диетой, жестким ограничением или временной мерой. Как правило, люди, встающие на этот путь, уже с него не сходят, а придерживаются рекомендаций по правильному сбалансированному питанию и в будущем.

И это вполне объяснимо, т. к. оно направлено на длительную коррекцию своего рациона, человек просто успевает сродниться со своими новоприобретенными привычками, и уже от них не отказывается. Вдобавок, если от этой системы отказаться, исчезнут и все приятные «бонусы» ее применения: потеря лишнего веса, хорошее настроение, легкость, бодрость в теле, улучшение состояния организма[2.5].

1. Правильное питание не допускает голодания, оно всегда предполагает возможность полноценно и вкусно перекусить, выбрав то, что больше по душе.
2. Система рационального питания всегда и везде позволяет найти что-то, чем можно наесться, предотвращая неловкие ситуации (например, в гостях).
3. Основы правильного питания подразумевают свободу выбора и отсутствие жестких категоричных запретов.

Чтобы понять, как правильно питаться, стоит учесть следующие принципы:

Дробное питание. Не имеется ввиду, что нужно питаться каждые 2 часа. А лишь то, что в течение дня у человека обязательно должны быть завтрак, обед и ужин. А чтобы не испытывать неприятного чувства, когда «сосет под ложечкой» допускаются два перекуса. Необходимо помнить, что порции должны быть умеренные, в идеале выходить из-за стола нужно немножечко голодным, когда чувство насыщения уже пришло, но можно было бы и поесть еще. Не стоит этого делать, ничего общего не имеет переедание со здоровым питанием.

Правильный завтрак— обязательное начало дня. Его нельзя пропускать, т.к. это даст достаточно энергии для наступающего дня, плюс, в это время суток процессы метаболизма протекают в организме наиболее активно, а это требует некоторого запаса энергии в виде сытного завтрака и даже допускает некоторые «излишества». Для сладкоежек завтрак непременно станет любимым приемом пищи, т.к. они смогут себя побаловать чем-нибудь вкусненьким.

Овощи и фрукты являются основой для правильного питания.

Богатые витаминами, полезными микроэлементами и клетчаткой, они насыщают организм всем необходимым и способствуют нормализации работы кишечника. Помимо этого, их преимущество в переваривании, на которое энергии затрачивается значительно, что не допускает остаться ей не востребованной и отложиться где-нибудь на [животе](http://lusinda.ru/pohudenie/kak-ubrat-zhivot.html) и т.п.

**Употребляя мясо, стоит останавливаться на нежирной телятине или филе птицы**. Важны также способ приготовления и, конечно, размер порции. Лучшее время для такой сытной пищи обед, но не стоит сочетать мясо с крупами или макаронами. Хорошим гарниром для него станут овощи.

**Без кисломолочных продуктов невозможно правильно питание**. Кефир, ряженка, творог, а также твердые сорта сыра обязательно должны присутствовать в рационе. С той лишь оговоркой, что все-таки стоит отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью, а людям, худеющим и вовсе отказаться от потребления сметаны и жирных сливок [2.2].

**Вода**. Без ее достаточного потребления польза правильного питания сводится к минимуму: процессы метаболизма замедляются, кишечник не может нормально очищаться, и в целом недостаток воды сразу отражается на внешнем виде. Есть мнение, что в день воды необходимо 8 стаканов. Большая часть должна выпиваться утром, и обязательно нужно попить 1 стакан до завтрака за 20 мин, это позволит организму пробудиться и полноценно заработать (вода должна быть комнатной температуры, а пить маленькими глотками, не спеша).

Стоит **ограничить соль и сахар в питании**, постепенно снижая их количество. Сахар мешает контролю за питанием, т.к. резко увеличивает глюкозу в крови, а в скором времени также резко ее сокращает. Это ведет к ложному чувству голода, а затем и к перееданию. Соль, задерживая в организме жидкость, вызывает отечность.

Таким образом, на первый взгляд правильное питание кажется непостижимой наукой, но при верном настрое и постепенном переходе на здоровое питание, все правила усваиваются, и довольно быстро входят в привычку.

**2.2. Результаты исследовательской работы формированию здорового образа жизни человека средствами правильного питания**

Для реализации поставленной цели нами было организовано и проведено исследование на тему « Правильное питание как средство формирования здорового образа жизни человека» в период с 25.01.2019 по 18.02.2019 года. Работа была проведена в три этапа. На первом этапе нами был проведен опрос среди студентов ГБПОУ СОЧГУ им.О.Колычева на вопрос актуальности данной темы и выявления желающих участвовать в данной исследовательской работе.

На втором этапе мы предложили участникам ответить на вопросы анкеты «Перемены всегда к лучшему и это твой первый шаг к преображению!» (Приложение 1), а так же нами был составлен цикл рекомендационных занятий по организации правильного питания « Худеем вместе». Результаты первичного анкетирования, представленные на Рисунке 1.

**Рисунок 1. Результаты первичного анкетирования**

Таким образом, нами было выявлено, что 20 % опрошенных набрали по результатам анкеты 20 баллов, 40 % набрали 23 балла, 40 % 30 баллов. Результаты первичного анкетирования показали, что студенты не только мало информированы по вопросу правильного питания, ведут малоподвижный образ жизни, а так же не придавали большого значения организации правильного питания как средству формирования ЗОЖ.

В ходе исследования нами были проведены первичные замеры антропометрических данных участников исследования, а так составлены и проведены рекомендационные занятия. В основе занятий в этом направлении лежит установка на изменение отношения к своему здоровью, комплекс физических нагрузок, примерное меню по правильному питанию, что, несомненно, влияет на формирование здорового образа жизни человека (Приложение 2)

На третьем этапе исследования мы провели повторное анкетирование, результаты которого представлены на Рисунке 2.

**Рисунок 2. Результаты повторного анкетирования**

В результате полученных данных мы видим значительное улучшение показателей анкетирования. Процент участников, которые набрали больше 29 балла, равен нулю, 60 % опрошенных набрали 20 баллов, 40 % опрошенных набрали 23 балла.

Следует так же отметить, что участники исследования следили за изменением своих антропометрических данных. Результаты изменения антропометрических данных представлены в Таблице 1.

**Таблица 1 - Средний показатель антропометрических данных участников исследования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | 25.01.19 | 1.02.19 | 8.02.19 | 13.02.19 | 18.02.19 |
| Охват груди | 92 | 92 | 91 | 91 | 91 |
| Охват талии | 78 | 78 | 76 | 74 | 72 |
| Охват бедер | 94 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| Охват бедра 1 | 54 | 54 | 53 | 52 | 52 |
| Охват плеча | 31 | 31 | 30 | 29 | 29 |
| Вес | 61,8 | 61,8 | 58,6 | 58.0 | 57,4 |

Таким образом, мы видим, что организация правильного питания улучшает не только самочувствие человека, но и положительно влияет на коррекцию фигуры. Средний показатель антропометрических данных участников исследования изменился в сторону уменьшения по каждому из параметров.

**Заключение**

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, - вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием. Таким образом, ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете!

Цель исследования достигнута, изучена роль правильного питания в процессе формирования здорового образа жизни человека, а так же составлена памятка по организации правильного питания.

Задачи исследования выполнены:

1. Изучены теоретические подходы и методические рекомендации по формированию здорового образа жизни человека
2. Изучена педагогическая и методическая литература по вопросам организации правильного питания человека
3. Проведена диагностика для выявления уровня знаний в области правильного питания и уровня сформированности здорового образа жизни человека (на примере студентов ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева)
4. Составлен и проведен цикл рекомендационных занятий по организации правильного питания как одного из компонентов здорового образа жизни человека (на примере студентов ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева)

Гипотеза исследования о том, что процесс формирования здорового образа жизни человека будет протекать успешнее, если разработать и провести цикл рекомендационных занятий по данной теме, подтверждена.

**Список источников информации**

1. **Нормативно- правовые акты**

1.1. Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24).

1.2. Концепция охраны здоровья здорового человека в РФ.

1. **Литература**

2.1. Брехман И.И. ЗОЖ и правильное питание. М., 2016 г.

2.2.  Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. – М.: Профиздат, 2017. – 176 с

2.3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А.Психология, Организация правильного питания для здорового образа жизни. М.: Высш. школа, 2017г.

2.4. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2015 г.

2.5. Сухов С.Альконский В. Азбука здоровья: книга для молодежи//Физкультура и спорт 2016 № 3

* 1. **Интернет-ресурсы**

3.1. <http://pishhevarenie.com/dieticheskie-retsepty/tablitsa-pravilnogo-pitaniya/>

(дата обращения 25.01.2019г)

3.2. <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html> (дата обращения 10.02.2019г)

3.3. <https://pohudet.guru/pravilnoe-pitanie/chto-takoe-pravilnoe-pitanie/>

(дата обращения 15.02.2019г)

3.4. <https://dietmap.ru/pitanie/zdorovyy-obraz-zhizni.html>

(дата обращения 18.02.2019г)