**РАЗНООБРАЗИЕ ГРАНЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Шевченко Ольга Михайловна – ТОП 3.14**

**Научный руководитель – Шостак Н.А.**

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение*

 *«Камышинский политехнический колледж»*

*тел. 8-844-57-4-25-22, факс 8-844-57-4-13-56 e-mail* *kamkoll@yandex.ru*

# Питание, процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций. Питание - важная составная часть обмена веществ. Питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Ошибки в структуре питания становятся одной из причин многих тяжелых заболеваний.

# Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является непременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности. Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

В соответствии с этим в настоящее время существует несколько теорий питания человека: рациональное (сбалансированное) питание, раздельное питание, диетическое питание, лечебно-профилактическое питание.

# Питание - это физиологический процесс поглощения пищи, который направлен на поддержание жизнедеятельности и здоровья организма. Питание покрывает расход энергии человека, а также обеспечивает потребности в питательных веществах, необходимых для нормального роста и развития.

# Существует много видов питания и каждый человек может выбрать из этого разнообразия тот вариант, который подходит для его организма, образа жизни, возможностей и даже морально-нравственных норм.

# Рациональное питание предполагает сбалансированный рацион, который должен поддерживать равновесие между расходом энергии и попаданием ее в организм с едой. Если человек потребляет больше калорий, чем его организм способен израсходовать, то он набирает вес, если меньше - худеет. Кроме того, в рациональной системе питания присутствуют все важнейшие компоненты пищи, такие как растительные и животные жиры, белки, сложные углеводы, минеральные вещества.

# Принципами рационального питания являются:

# 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энерготратам;

# 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

# 3) правильный режим питания;

# 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;

# 5) умеренность в еде.

# Вегетарианское питание - это не только система питания без использования мяса, но и образ жизни для некоторых ее сторонников. Они употребляют только растительную пищу и утверждают, что с помощью правильно подобранной диеты можно обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, вегетарианцы уверенны, что такая еда более полезна для поддержания физического и духовного здоровья человека.

# Раздельное питание базируется на сочетаемости продуктов. Дело в том, что организм не способен полноценно усваивать пищу, состоящую из разных компонентов, поскольку на разные виды пищи действуют разные виды желудочного сока. Следовательно, необходимо употреблять за один прием только совместимые продукты. Например, углеводы не рекомендуется, есть вместе с белками и кислыми фруктами, а о том, что рыба и молоко несовместимы, знают даже дети.

Следить за питанием нужно всем , особенно студентам. Так как жизнь современного молодого человека, «грызущего гранит науки»: большие нервные, информационные и эмоциональные нагрузки, безденежье, перенапряжение, хроническое недосыпание, особенно в период сессии, нарушение режима дня и отдыха, характера питания…

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день.

Мною был проведен опрос студентов нескольких групп колледжа , выяснилось , что большинство студентов почти не завтракают.

-56% пьют чай с бутербродами

-27% пьют кофе

-17% полноценно завтракают

Поэтому я решила составить однодневное меню каждого вида питания , полагаясь на мнение опрошенных студентов .

***Однодневное Меню рационального питания***

* Завтрак- овсяная каша с ягодами
* Обед- Рассольник с перловкой
* Ужин- фаршированные баклажаны
* До ночь - стакан кефира (Во время ночного сна кефир полностью усваивается и вызывает утренний аппетит, а сытный завтрак — энергия для организма на целый день.)

***Однодневное меню вегетарианского питания***

* Перед завтраком - стакан воды с лимоном
* Завтрак - Творожная запеканка с бананами
* Обед - сырный суп-пюре
* Ужин - Гратен из овощей

***Однодневное Меню раздельного питания***

* Завтрак - кукурузная каша
* Второй завтрак - запеченное яблоко с корицей
* Обед - Овощной суп из зеленого горошка
* Ужин - Овощное рагу

# Заключение

Особенностью учебного процесса является высокое эмоциональное и нервное напряжение студента.

При организации рационального питания студенты в период напряженных умственных нагрузок в условиях учебного процесса появилась необходимость использовать специальные продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). Успешное применение таких продуктов предполагает четкое определение стратегии и тактики их использования.

Студентам, особенно тем ,кто занимается спортом, решают другие задачи, прежде всего оздоровительного плана, и поэтому разработка режима питания для них должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Калинский М.И. , Пшендин А.И. Рациональное питание: Здоров я, 2005. - 146 с.

2. А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания.Т. I, II. СПб.: "Издательский Дом "Нева”"; М.: "ОЛМА-ПРЕСС", 2015г.

3. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: "Кристина и Ко", 2004.

4. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Агропроми ilium, 2013.

5. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. М.: Высшая школа, 2011

6. Официальный сайт МГМСУ, Кафедра ЮНЕСКО "Здоровый образ жизни - залог успешного развития".

7. http://blog-pitaniya.ru/kakoe-byvaet-pitanie/