ОГБПОУ «Томский промышленно-гуманитарный колледж»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по теме «Здоровый образ жизни. Организация правильного питания»

номинация: Методическая разработка по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине

Кучера Лилия Валерьевна, преподаватель

Томск, 2019

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной практической работы «Здоровый образ жизни. Организация правильного питания»

Автор-составитель: Кучера Л.В., преподаватель ОГБОУ СПО «ТГПК»

Рецензент: И.А.Гладкова, преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла ОГБУПО «Томский политехнический техникум»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной практической работы «Здоровый образ жизни. Правильное питание» разработаны в соответствии с ФГОС для всех специальностей, подготавливаемых в колледже. В разработке приводится описание этапов выполнения исследования состояния организма и рациона питания с образцами выполнения расчетов и списком информационных источников.

634049, г. Томск
ул. Мичурина, 4

тел. (факс): (382-2) 75-45-14
e-mail: tgpgk@mail.tomline.ru

Пояснительная записка

Важным условием для формирования профессиональных компетенций является организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Наиболее продуктивной, на мой взгляд, является практическая деятельность с элементами исследовательской работы, поэтому, в процессе преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», я использую разные по сложности формы индивидуальной и групповой самостоятельной работы: разработка и представление памяток по поведению в чрезвычайных ситуация различного характера, проектные задания по исследованию объекта и составлению карт потенциальных опасностей, тематические разработки, выполнение практических работ по исследованию собственного здоровья.

Работа, представленная на конкурс, может быть использована педагогами профессионального образования, так как проблема здоровья никогда не потеряет своей актуальности. Работа проста в исполнении и не требует материальных затрат. Так как задание выполняется дома, снимаются психологические проблемы, связанные, например, с излишним весом и нежеланием некоторых студентов обнародовать свои результаты. Также важным считаю, что студенты самостоятельно изучают разные способы определения лишнего веса, узнают метод расчета калорий, делают выводы о состоянии своего здоровья и могут применять эти знания в дальнейшей жизни.

Перечень вопросов для самостоятельного изучения:

1. Белки, жиры и углеводы: роль в питании и влияние на состояние организма..
2. Вес и здоровье человека.
3. Способы определения показателей массы тела.
4. Расчет суточного рациона питания и соотношения жиров, белков и углеводов в пище.
5. Основные принципы правильного питания.

Цель: Исследовать состояние организма при помощи методик росто-весового соотношения и расчета суточного рациона для организации правильного питания.

Оборудование: весы, ростомер или сантиметровая лента, линейка, таблица калорийности продуктов, тетрадь.

1 этап: Измерение роста, веса и объемов тела

Ход выполнения работы:

1. 1.Измерить свой рост

Вес определяется с помощью весов, вставать нужно строго в середине площадки весов.

Рост измеряется без обуви, необходимо встать возле ростомера, выпрямив спину, слегка касаясь вертикальной планки пятками, ягодицами и точкой между лопатками.

2. Измерить свой вес

Вес определяется с помощью весов, вставать нужно строго в середине площадки весов.

3. Рассчитать ИМТ (индекс массы тела) по формуле и определить свой результат по нормативам:

ИМТ = масса (кг) / рост ($м^2$) = кг / $м^2$

- Норма ИМТ = 18,5 – 24,9;
- Избыточный вес: ИМТ = 25
- Предожирение: ИМТ = 25 – 29,9
- Ожирение I ст.: ИМТ = 30 – 34,9
- Ожирение II ст.: ИМТ = 35 – 39,9
- Ожирение III ст.: ИМТ = 40

Например: ваш вес составляет 60кг, рост 155см, делаем расчет 60/ 1,55*1,55= 24,9 ИМТ находится в пределах нормы.

4. Занести полученные данные в тетрадь.
5. Измерить обхват талии при помощи сантиметровой ленты.

Окружность талии измеряют в положении стоя, посредине расстояния между нижними ребрами (реберной дугой) и подвздошными гребнями. В норме этот показатель не должен превышать 94 сантиметра у мужчин и 80 сантиметров у женщин

Значение величины окружности талии у мужчин и женщин:

пол	норма	Тревожная зона	Необходима медицинская консультация
мужчины	До 94см.	94-101 см.	Более 102 см.
женщины	До 80 см.	80-87 см.	Более 88 см.

6. Результат занести в тетрадь

7. При помощи линейки измерить жировую складку на талии в положении стоя

Для измерения жировой складки необходимо двумя пальцами сформировать складку на боку не оттягивая её. Измерить ширину складки линейкой. Норма у мужчин – до 1-2 см, у женщин – до 2-4 см. Складка 5-10 см. и более - ожирение .

8. Сделать выводы по трем измерениям и занести в тетрадь

2 этап: Расчет рациона питания

Ход работы:

1. Записывайте в таблицу меню-раскладку вашего питания в течение недели

День недели	Завтрак продукты и количество	Обед продукты и количество	Полдник продукты и количество	Ужин продукты и количество	Кол-во калорий и соотношение Ж, Б, У
понедельник	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	
Итого за сутки:					
вторник					
Итого за сутки:					
среда					
Итого за сутки:					
четверг					
Итого за сутки:					
пятница					
Итого за сутки:					
суббота					
Итого за сутки:					
воскресенье					
Итого за сутки:					

2. Калорийность продуктов и расчет количества жиров (Ж), белков (Б) и углеводов (У) определяйте, пользуясь данными из таблицы 1
3. 3.Вычислите калорийность завтрака, обеда, полдника и ужина отдельно, а также суточную калорийность.

В норме суточная калорийность питания человека вычисляется по формуле: 50 ккал умножить на массу тела (в кг), например: 50 ккал х 60кг = 3000 килокалорий

Распределение энергетической ценности суточного рациона должно быть следующим: завтрак – 25%, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20%.

В норме соотношение жиров, белков и углеводов должно быть 1:1:4 (1Ж:1Б:4У).

4. На основании полученных данных сделайте выводы о рациональности своего питания, зависимости ИМТ от рациона человека, укажите ошибки в питании и рекомендации по их исправлению.

Таблица 1

Содержание белков, жиров, углеводов (в г) и число калорий в 100г продуктов

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Чай, кофе, какао				
Чай черный байховый	20,0	-	6,9	109
Кофе жареный в зернах	13,9	14,4	4,1	223
Кофе растворимый	15,0	3,6	7,0	119
Какао порошок	24,2	17,5	27,9	373
Соки, прохладительные напитки. Пиво, вино				
Сок абрикосовый	0,5	-	14,0	56
Сок апельсиновый	0,7	-	13,3	55
Сок виноградный	0,5	-	12,6	52
Сок вишневый	0,7	-	12,2	53
Сок мандариновый	0,8	-	9,6	41
Сок яблочный	0,5	-	11,7	47
Сок свекольный	1,0	-	14,6	59
Сок томатный	1,0	-	3,3	18
Квас хлебный	0,2	-	5,0	25
Напитки на цитрусовых настоях, газированные	-	-	7,5	31
Напитки на плодово-ягодных настоях, газированные	-	-	9,5	40
Пиво	0,6	4,8	37	
Вино столовое красное	0,2	-	0,2	71
Мучные кондитерские изделия, мед, сахароза, другие сладости				
Вафли с фруктовыми начинками	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жиросодержащими начинками	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное с кремом	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблочной начинкой	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	4,7	9,3	84,4	344
Пряники заварные	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	4,7	20,0	49,8	386
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	524

Мед натуральный	0,8	-	80,3	308
Драже фруктово-ягодное	3,7	10,2	73,1	384
Зефир	0,8	-	78,3	299
Ирис полутвердый	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад желейный	-	0,1	77,7	296
Конфеты карамель	-	0,1	94,7	358
Конфеты, глазированные шоколадом	2,9	10,7	76,6	396
Конфеты	2,2	4,6	83,6	364
Пастила	0,5	-	80,4	305
Сахар	0,3	-	99,9	374
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54,0	516
Шоколад без добавлений	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	547
Шоколад молочно-сливочный	7,6	37,2	50,8	557
Рыба, морепродукты				
Горбуша	21,0	7,0	-	147
Камбала	16,1	2,6	-	88
Карась	17,7	1,8	-	87
Карп	16,0	3,6	-	96
Кета	22,0	5,6	-	138
Лещ речной	17,1	4,1	-	105
Семга	20,8	15,1	-	219
Минтай	15,9	0,7	-	70
Мойва	13,4	11,5	-	157
Навага	16,1	1,0	-	73
Налим	18,8	0,6	-	81
Окунь морской	17,6	5,2	-	117
Окунь речной	18,5	0,9	-	82
Осетр	16,4	10,9	-	164
Палтус	18,9	3,0	-	103
Скумбрия	18,0	9,0	-	153
Судак	19,0	0,8	-	83
Щука	18,8	0,7	-	82
Кальмар (филе)	18,0	0,3	-	75
Краб	16,0	0,5	-	69
Креветка	18,0	0,8	-	83
Морская капуста	0,9	0,2	-	5
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	-	251
Икра осетровая	28,9	9,7	-	203
Рыбные консервы в масле				
Сардины	17,9	19,7	-	249
Сайра	18,3	23,3	-	283
Скумбрия	19,5	15,8	-	220
Треска	20,7	22,9	-	290
Шпроты	17,4	32,4	0,4	364
Рыбные консервы натуральные (в собственном соку)				
Горбуша	20,9	5,8	-	138
Кета	21,5	4,8	-	131

Тунец	22,7	0,7	-	96
Колбасные изделия				
Колбаса вареная диабетическая	12,1	22,8	-	254
Колбаса вареная диетическая	12,1	13,5	-	170
Колбаса вареная докторская	13,7	22,8	-	360
Колбаса вареная любительская	12,2	28	-	301
Колбаса вареная молочная	11,7	22,8	-	228
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски молочные	12,3	25,3	-	277
Сервелат	28,2	27,5	-	360
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	-	632
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	-	467
Ветчина	22,6	20,9	-	279
Яйца, птица				
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Бройлеры (цыплята)	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	16,1	33,3	-	364
Индейка	19,5	22,0	-	276
Куры	18,2	18,4	0,7	241
Утки	16,5	31,2	-	346
Молоко и молочные продукты				
Брынза	17,9	20,1	-	260
Йогурт 1,5% жирности	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	3	0,05	3,8	30
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
Молоко	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	315
Ряженка 6% жирности	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20% жирности	2,7	20,0	3,6	205
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	206
Сырки и масса творожные	7,1	23,0	27,5	340
Сыр «Российский»	23,4	30,0	-	371
Сыр «Голландский»	26,8	27,3	-	361
Сыр плавленый	24,0	13,5	-	226
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	226
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	156
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	86
Овощи и фрукты				
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Горошек зеленый	5	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	-	5,4	28
Капуста цветная	2,5	-	4,9	29

Картофель	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	-	4,3	22
Лук порей	3	-	7,3	40
Лук репчатый	1,7	-	9,5	43
Морковь	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы	0,8	-	3,0	15
Перец сладкий	1,3	-	5,7	27
Петрушка	3,7	-	8,1	45
Редис	1,2	-	4,1	20
Редька	1,9	-	7,0	34
Репа	1,5	-	5,9	28
Салат	1,5	-	2,2	14
Свекла	1,7	-	10,8	48
Томаты	0,6	-	4,2	19
Зеленая фасоль	4	-	4,3	32
Чеснок	6,5	-	21,2	106
Шпинат	2,9	-	2,3	21
Щавель	1,5	-	5,3	28
Абрикосы	0,9	-	10,5	46
Айва	0,6	-	8,9	38
Алыча	0,2	-	7,4	34
Ананас	0,4	-	11,8	48
Бананы	1,5	-	22,4	91
Вишня	0,8	-	11,3	49
Гранат	0,9	-	11,8	52
Груша	0,4	-	10,7	42
Персики	0,9	-	10,4	44
Слива	0,8	-	9,9	43
Хурма	0,5	-	15,9	62
Черешня	1,1	-	12,3	52
Яблоки	0,4	-	11,3	46
Апельсин	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	0,9	-	7,3	35
Лимон	0,9	-	3,6	31
Мандарин	0,8	-	8,6	38