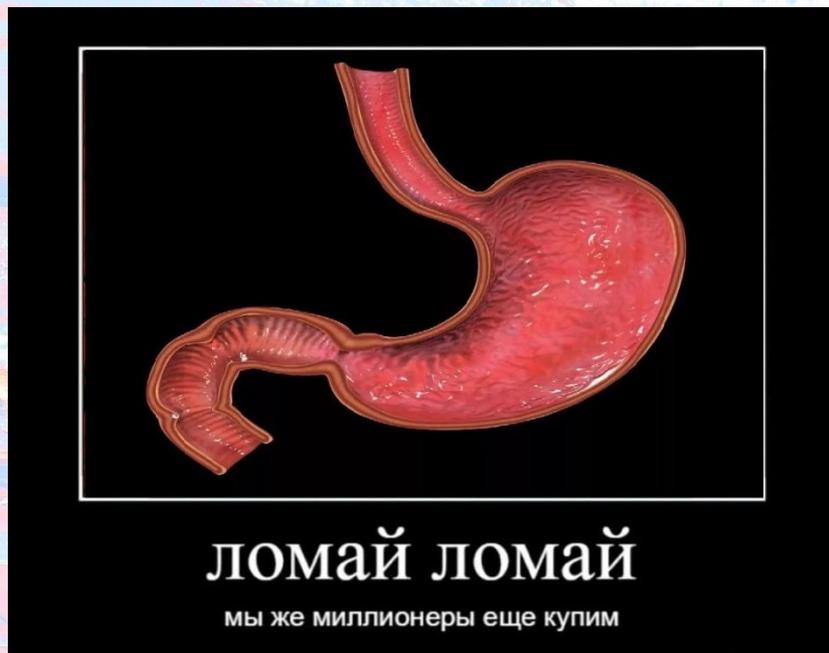


Пищевое поведение у студентов первого курса

Презентацию подготовили:
Студентки 2 курса 5 группы
Медико-психологического факультета
Петринич Яна Валерьевна
Мойсейчик Алина Сергеевна

В ходе исследования были выявлены основные проблемы, связанные с приемом пищи, у студентов первого курса

- 1) Отсутствие(недостаток) времени на готовку
- 2) Маленькие перерывы между парами
- 3) Факторы стресса
- 4) Расстройство пищевого поведения



Статистика

По результатам анкетирования обнаружено следующее :

- Около 31,8% опрошенных студентов стремятся урезать рацион в связи со страхом поправиться
- Около 14,66 % являются эмоциональными едоками (в периоды стресса теряют аппетит или он наоборот увеличивается)
- Около 40,7 % опрошенных употребляют пищу ориентируясь на привлекательность, запах и прочее (часто аппетит появляется только при виде еды, при сильном запахе)
- Оставшиеся 12,84% имеют абсолютно здоровое пищевое поведение



Маленькие советы от студентов старших курсов:

- Готовить еду вечером и брать с собой в контейнер(если маленькие перерывы)
- В случае отсутствия аппетита есть маленькими порциями, но часто
- Посещать столовую ГрГМУ
- Спать по 7-8 часов, чтобы не нарушать метаболизм
- Снизить факторы стресса (проще относиться к итоговым, ведь это не самый главный экзамен в вашей жизни, не нужно быть максималистом и гробить свое здоровье)
- Приобрести успокоительные препараты легкого действия (Валерианка, Пустырник, Ново-пассит, Глицин, Неуробекс)
- При появлении признаков расстройства пищевого поведения, можно обратиться к психологу университета

Улыбайтесь – улыбка продлевает жизнь

Что делаешь?

Да ничего

А ты ?

Анатомию читаю

Анатомию пишу

Анатомию вдыхаю

Анатомией живу

Полезно

Картофель Хлеб



Мясо



Сыр



Салат



Не Полезно

Картофель
Хлеб
Мясо
Сыр
Салат



*Правильно питайся –
здоровья набирайся!*



*Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!*