

Практичне завдання 6

"Харчування та стан здоров'я населення"

Мета завдання:

Дослідити взаємозв'язок між харчуванням та здоров'ям населення. Ознайомитися з основними проблемами харчування в сучасному суспільстві. Проаналізувати, як харчові звички впливають на фізичне та психічне здоров'я. Розробити рекомендації щодо покращення раціону для різних вікових груп.

Виконання завдання:

Теоретична частина:

Ознайомитися з поняттям збалансованого харчування та його впливом на здоров'я. Дослідити найпоширеніші харчові проблеми (ожиріння, авітаміноз, нестача білка, надлишок цукру тощо). Визначити вплив сучасних тенденцій у харчуванні (фастфуд, вегетаріанство, дієти) на стан здоров'я. Ознайомитися з дослідженнями щодо харчових звичок населення України.

Аналітична частина:

Провести міні-опитування серед студентів або знайомих (5-10 осіб) щодо їхнього щоденного раціону. Проаналізувати отримані дані та визначити, наскільки вони відповідають нормам здорового харчування. Дослідити, які продукти найчастіше споживають респонденти та як це впливає на їхній стан здоров'я.

Практична частина:

Розробити короткі рекомендації щодо здорового харчування для молоді та людей середнього віку. Скласти приклад тижневого меню збалансованого харчування. Оформити рекомендації у вигляді пам'ятки, презентації або інфографіки.

Звіт про виконання:

Теоретичний огляд:

аналіз харчових звичок і їх впливу на здоров'я.

Аналіз опитування: висновки щодо харчових тенденцій серед опитаних.

Практична частина: створене меню та рекомендації щодо покращення раціону.

Висновки: основні висновки щодо впливу харчування на стан здоров'я населення та шляхи його покращення.