

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/263108>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Сестринское дело

Оглавление

Введение 3

1 Теоретические основы рационального питания 5

1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие 5

1.2 Рациональное питание. Принципы здорового питания. Концепция сбалансированного питания. Теория адекватного питания 7

2 Роль медицинской сестры в обучении рациональному питанию 11

2.1 Общая характеристика обучающей деятельности медсестры относительно рационального питания 11

2.2 Памятка пациентам «7 шагов к здоровому питанию» 12

Заключение 15

Список литературы 17

Введение

Стремление к обретению и сохранению здоровья для современного человека является залогом его социальной успешности, профессиональной компетентности и активного долголетия. Здоровый образ жизни как способ организации жизнедеятельности в целях укрепления здоровья включает в себя помимо всего прочего правильное питание [9, с. 137]. Масштаб и значимость организации процесса питания можно осознать, взглянув на следующие цифры: в среднем за 70 лет жизни, человек совершает приблизительно 90000 приемов пищи и съедает порядка 60-70 тонн различных продуктов, в том числе 2,5 тонн белков, 2 тонны жиров, 10 тонн углеводов, 0,2 тонны поваренной соли и выпивает более 50 тонн воды [10, с. 73]. Становится очевидно, что питание как естественная функция человеческого организма влияет на развитие и работу всех его систем. А если учесть тот факт, что организм человека полностью обновляется за 7 лет жизни, то афоризм: «Мы то, что мы едим» можно понимать буквально.

В современном обществе наблюдается ряд проблем, связанных с питанием. Первая - это переизбыток пищевых продуктов и изменение их качества не в лучшую сторону, вторая - наличие слишком большого количества информации, содержащей противоречивые факты о продуктах, различные «псевдо-диеты» и заблуждения. Все это приводит к тому, что смысл процесса питания современного человека изменяется. Из восполнения затраченной энергии и обеспечения клеток тела строительными материалами он трансформируется в получение удовольствия от пищи и удовлетворение пищевых пристрастий.

Афоризм «Есть чтобы жить» трансформируется в социальную патологию: «Жить чтобы есть, желательно много и вкусно». Если учесть, что процесс принятия пищи может быть правильным и не правильным, а данные института питания РАМН свидетельствуют о том, что неправильное питание может сократить жизнь человека до 8 лет, данная проблема становится актуальной для научных изысканий. Конечно, существуют различные факторы, влияющие на стиль питания каждого человека; к объективным можно отнести окружающую среду, материальное положение и состояние здоровья, к субъективным - жизненные ориентиры личности, индивидуальный выбор пищи и информированность субъекта о физиологических особенностях своего организма и составе пищи.

Уровень жизни и качество жизни - это категории общественного плана. Здоровье личности зависит от стиля жизни. А стиль жизни уже носит индивидуалистичный характер и зависит от традиций, предпочтений человека.

Человеческое поведение нацелено на удовлетворение потребностей. Если у людей одинаковые потребности, все равно у каждого есть свои способы удовлетворения потребностей. Значит, и поведение людей отличается разнообразием и зависит от воспитания [7, с. 48].

Целью данной работы является рассмотрение роли медицинской сестры в обучении населения рациональному питанию.

Задачи:

- Изучить сущность здорового образа жизни;

- Рассмотреть принципы рационального питания;
- Проанализировать роль обучающей деятельности медсестры в обучении рациональному питанию.

1 Теоретические основы рационального питания

1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие

Для начала рассмотрим, что представляет собой здоровье человека. На рисунке 1 мы показали основные показатели здоровья человека.

Рисунок 1 – Основные показатели здоровья человека [2, с. 92]

На рисунке 2 мы показали составляющие термина «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Огромная роль в создании здорового образа жизни принадлежит личностным, мотивационным качествам человека, его жизненным направленностям. Никакие пожелания, приказы не могут принуждать человека вести ЗОЖ, укреплять свое здоровье, если человека сам не будет самостоятельно свой стиль здорового поведения.

Значит, ЗОЖ является способом жизнедеятельности, который коррелирует с генетически обусловленным типологическим характером человека, определенными обстоятельствами жизни на сохранение и укрепление здоровья и выполнение его социально-биологических функций.

Список литературы

1. Базеко, Все секреты здорового питания / Базеко. - М.: Медицинская литература, 2003. - 985 с.
2. Григорьев, В. И. Культура питания спортсмена: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, В. А. Чистяков. - СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2020. - 191 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2020. - 446 с
4. Малахов, Г. П. Здоровое питание / Г.П. Малахов. - М.: Комплект, 1997. - 496 с.
5. Мартинчик, А. Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2020. — 392 с.
6. Материалы медицинской библиотеки [Электронный ресурс]. – URL: <http://lor.inventech.ru> (дата обращения 06.05.2022)
7. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник и практикум / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2020. - 500 с.
8. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2020. - 144 с.
9. Наumenко Ю.В. Здоровье и физическая культура: социально-культурный подход к определению сущности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 4-1. – С. 137-141
10. Никишкин В.А. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт: Учебник. – М.: 2020
11. Носов А.Г. Сущность процесса разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. – 2019. – № 10-10. – С. 2282-2285
12. Райан, М. Питание в спорте на выносливость. Все, что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету / М. Райан. — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020. – 36 с.
13. Скальный, А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2020. - 117 с.
14. Справочник по диетологии / Под ред. Покровского А.А., Самсонова М.А. - М.: Медицина. - 1981. - 704 с.
15. Тутельян, В. А. Научные основы здорового питания / В. А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов и др. - М.: Издательский дом «Панорама», 2020. - 816 с.
16. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 367 с
17. Уголев, А. М. Теория адекватного питания и трофология / А. М. Уголев. - Л.: Наука, 1991. - 272 с.
18. Хин П. Сахарный диабет: диагностика, лечение, контроль заболевания. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. — 272 с.
19. Шершевский Н. А. Клиническая эндокринология. — М.: Медгиз, 1957. — 308 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/263108>