

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Особенности питания подростков и студентов.....	5
1.1. Питание подростков и студентов на основе физиологических норм.....	5
1.2. Неблагоприятные внешние факторы, влияющие на питание подростков и студентов.....	11
1.3. Физиологическая потребность подростков и студентов в основных пищевых веществах и энергии.....	15
1.4. Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов в питании подростков и студентов.....	23
1.5. Общие требования к режиму питания подростков (учащиеся СПО).....	29
Глава 2. Оценка фактического питания студентов МГИИТ.....	34
2.1. Характеристика предприятия студенческой столовой.....	34
2.2. Общие требования к режиму питания студентов в студенческой столовой МГИИТ	39
2.3. Оценка состояния питания и его меню на предприятии общественного питания.....	45
2.4. Определение химического состава продуктов питания студенческой столовой.....	51
2.5. Разработка предложений оптимизации питания студентов, столовой МГИИТ.....	56
Заключение.....	62
Список использованных источников.....	64
Приложения.....	66

ВЕДЕНИЕ

Питание относится к важнейшим факторам, определяющим здоровье подрастающего и взрослого поколения. Правильно организованное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, в том числе старшего возраста, также студенты высшего образования, начиная с 18 до 26 лет (заочная, очная, вечерняя группы), способствует формированию защитных сил организма, укреплению здоровья, повышению работоспособности, профилактике заболеваний, связанных с нарушением питания. Подростковый возраст, студенты среднего специального образования (СПО) – важнейший этап развития организма. В этот период завершается формирование скелета, происходит гормональная перестройка, а нервно-психическая сфера претерпевает существенные изменения, связанные с обучением.

Внедрение принципов сбалансированности в питании различных возрастных и профессиональных групп населения – основная задача современной науки о питании. Важнейшим принципом определение правильного и обоснованного соотношения основных пищевых и биологических активных веществ – белков, жиров углеводов, витаминов и минеральных элементов в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности и общего жизненного уклада.

Поэтому возникает необходимость создания обоснованного механизма оценки и управления качеством студенческого питания.

Целью является выявление условий оптимизации работы студенческой столовой для улучшения питания студентов института.

Для реализации поставленной цели в работе были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучение питания студентов института на примере студенческой столовой
- 2) Проведение анализа меню студенческой столовой за месяц
- 3) Проведение анкетирования студентов, по качеству услуг предоставляемых столовой