



Психологическая служба МГТУ им. Н.Э.
Баумана

ПИТАНИЕ И ПСИХОСОМАТИКА: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ ПЕНЬКОВ

Преподаватель Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде»;

Преподаватель Медицинского института РУДН;
Психолог кафедры психологии и педагогики филологического факультета
РУДН.
apenkov@bmstu.ru



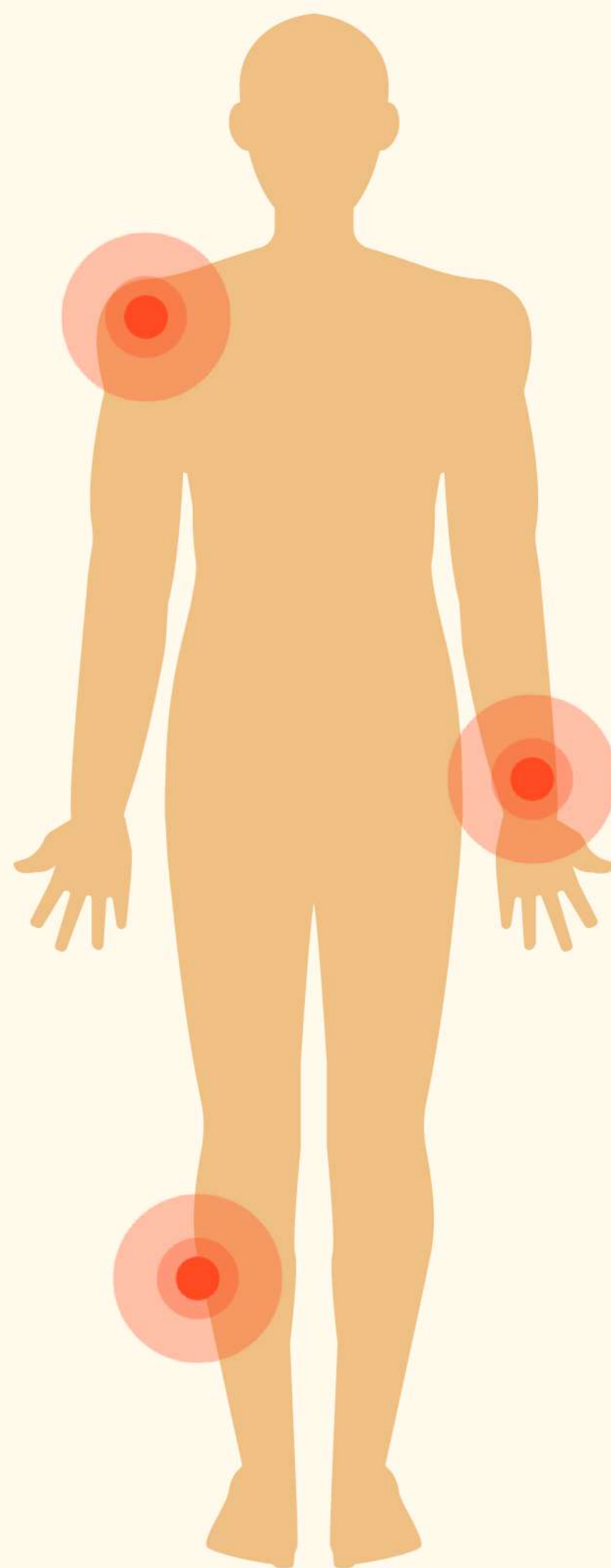
ЛЮБИМЫЕ НАПИТКИ



Капучино
150 ккал



Американо
15 ккал



3
ккал



Эспрессо

150
ккал



Капучино

15
ккал



Американо

200
ккал



Айриш кофе

135
ккал



Фредо

165
ккал



Латте

330
ккал



Мокко

430
ккал



Карамель
маккиато

130
ккал



Дем-крем

Какова калорийность бутерброда?

Сыр российский

15 гр:
72 ккал.

Масло сливочное

(82%, 10 гр.):
72 ккал.

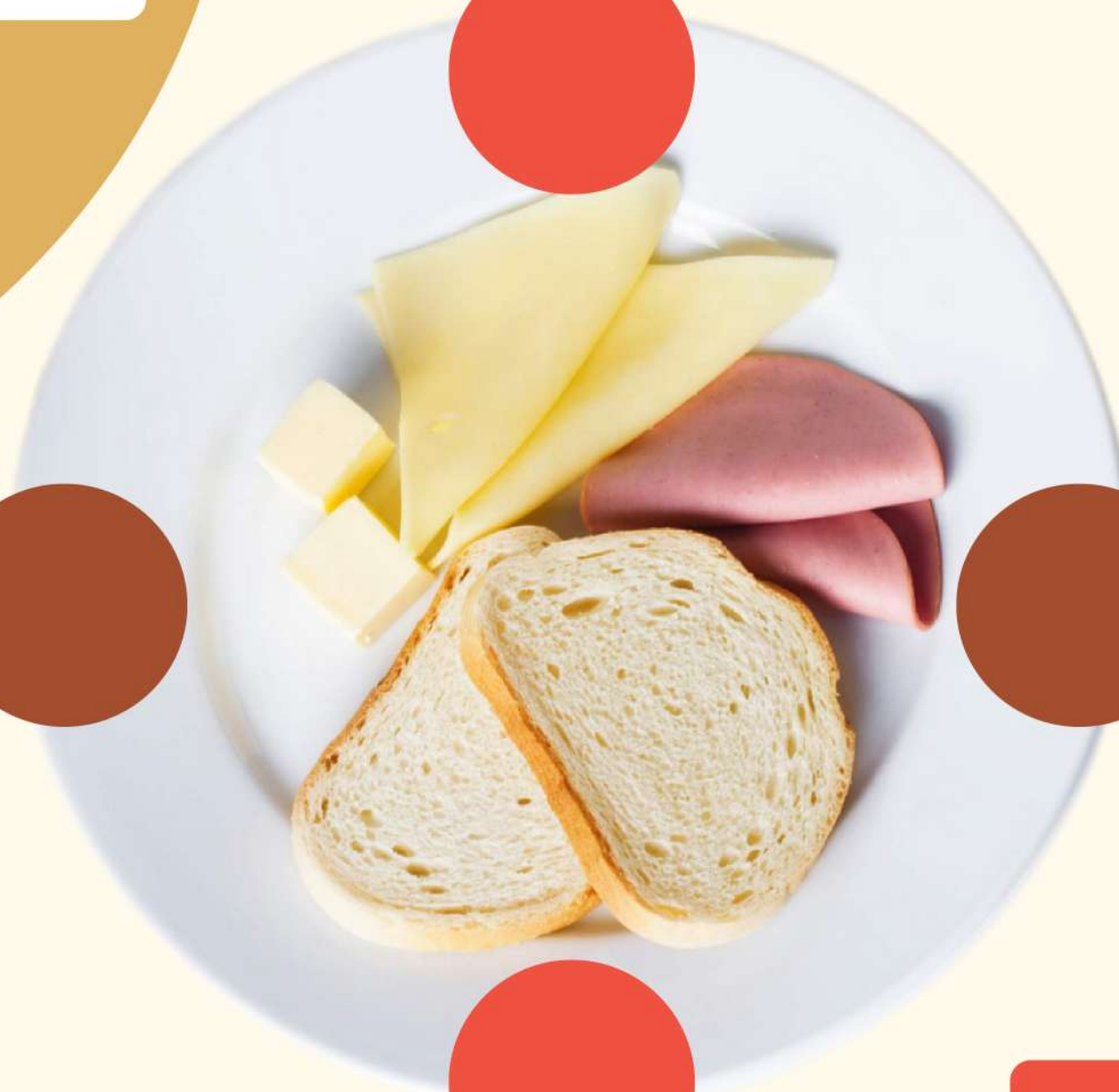
Колбаса докторская

20 гр:
51 ккал.

Хлеб, батон нарезной

30 гр:
80 ккал

**В одном бутерброде 278
калорий!**



Полезная альтернатива:

Овсяная каша: 245 ккал.;

Манная каша: 235 ккал.;

Рисовая каша: 233 ккал.;

Кукурузная каша: 291 ккал.;

Гречневая каша: 228 ккал.;

Перловая каша: 254 ккал.;

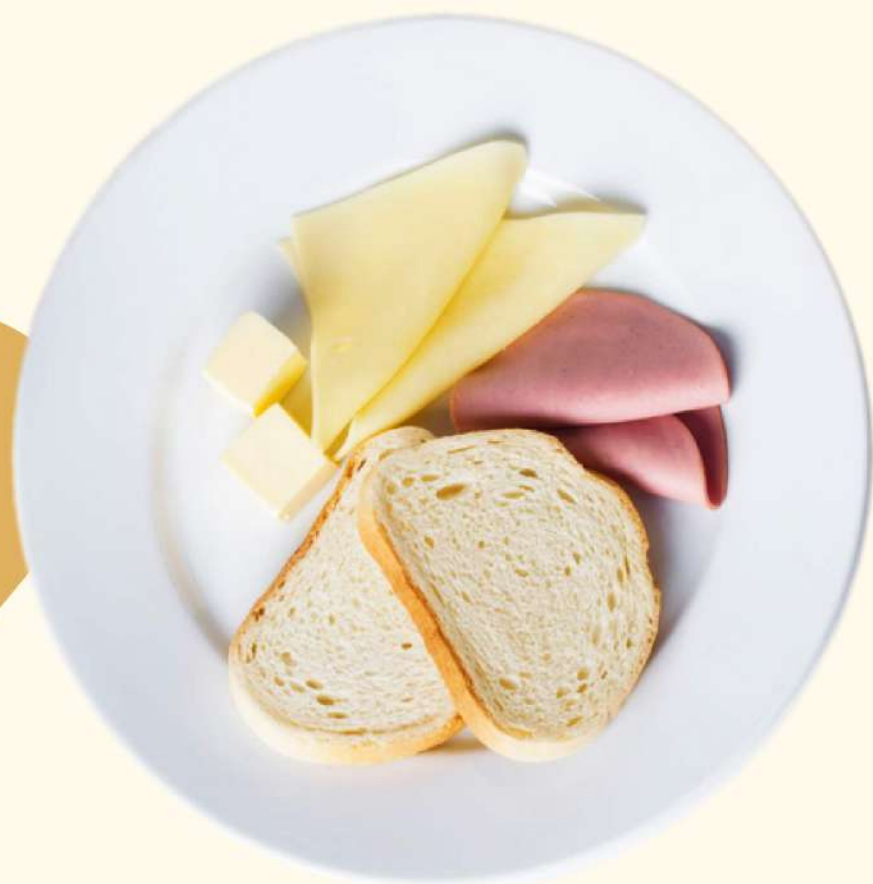
Пшенная каша: 269 ккал.;

Ячневая каша: 266 ккал.

Данные рассчитаны на порцию 240 гр.;
все каши, кроме перловой, приготовлены на молоке



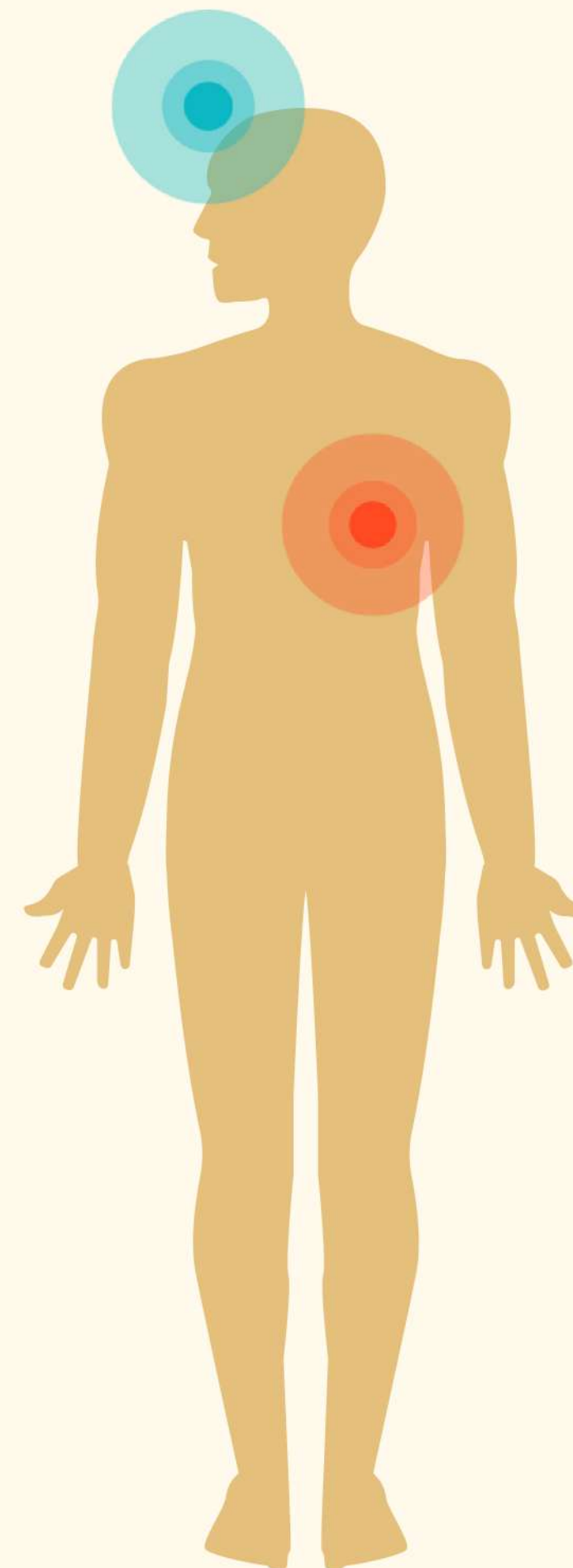
Важно знать всем



300 ккал. x 3 = 900 ккал.



200 ккал. x 1 = 245 ккал.



Самые калорийные продукты:

- **растительное масло 900 ккал;**
- **сливочное масло: 850 ккал;**
- **сало свиное: 830 ккал;**
- **торты/сладости 500 ккал;**
- **«остальные продукты» <400 ккал.**

Средний расклад ккал за день:

ЗАВТРАК

1000 ККАЛ

ЗАВТРАК

1000 ККАЛ

2Й ЗАВТРАК

300-400 ККАЛ

2Й ЗАВТРАК

300-400 ККАЛ

ОБЕД

600 ККАЛ

ОБЕД

600 ККАЛ

ПОЛДНИК
300–400 ККАЛ

ПОЛДНИК
300–400 ККАЛ

УЖИН 800 ККАЛ

УЖИН 800 ККАЛ



ИМТ 15–25 ЛЕТ		ИМТ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ (МЕНЕЕ 15)	СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ АНОРЕКСИЯ НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ АОРОКСИЧЕСКАЯ
Менее 18,5			Дефицит массы
19,5–22,9		20–25,9	Норма
23–27,4		26–27,9	Избыток массы
27,5–29,9		28–30,9	Ожирение 1 степени
30–34,9		31–35,9	Ожирение 2 степени
35–39,9		36–40,9	Ожирение 3 степени
40 и выше		41 и выше	Ожирение 4 степени

Чем плохо переедание?

- риск возникновения ССЗ;
- риск возникновения сахарного диабета;

Чем плохо переедание?

- приходится покупать одежду
- бОльшего размера;
- мы постоянно что-то едим;
- стирается разница между ощущением сытости и голода;
- растет недовольство собой;
- снижается самооценка;
- лишние расходы

Чем плохо переедание?

- приходится пользоваться фильтрами в инстаграме



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
II ТИПА



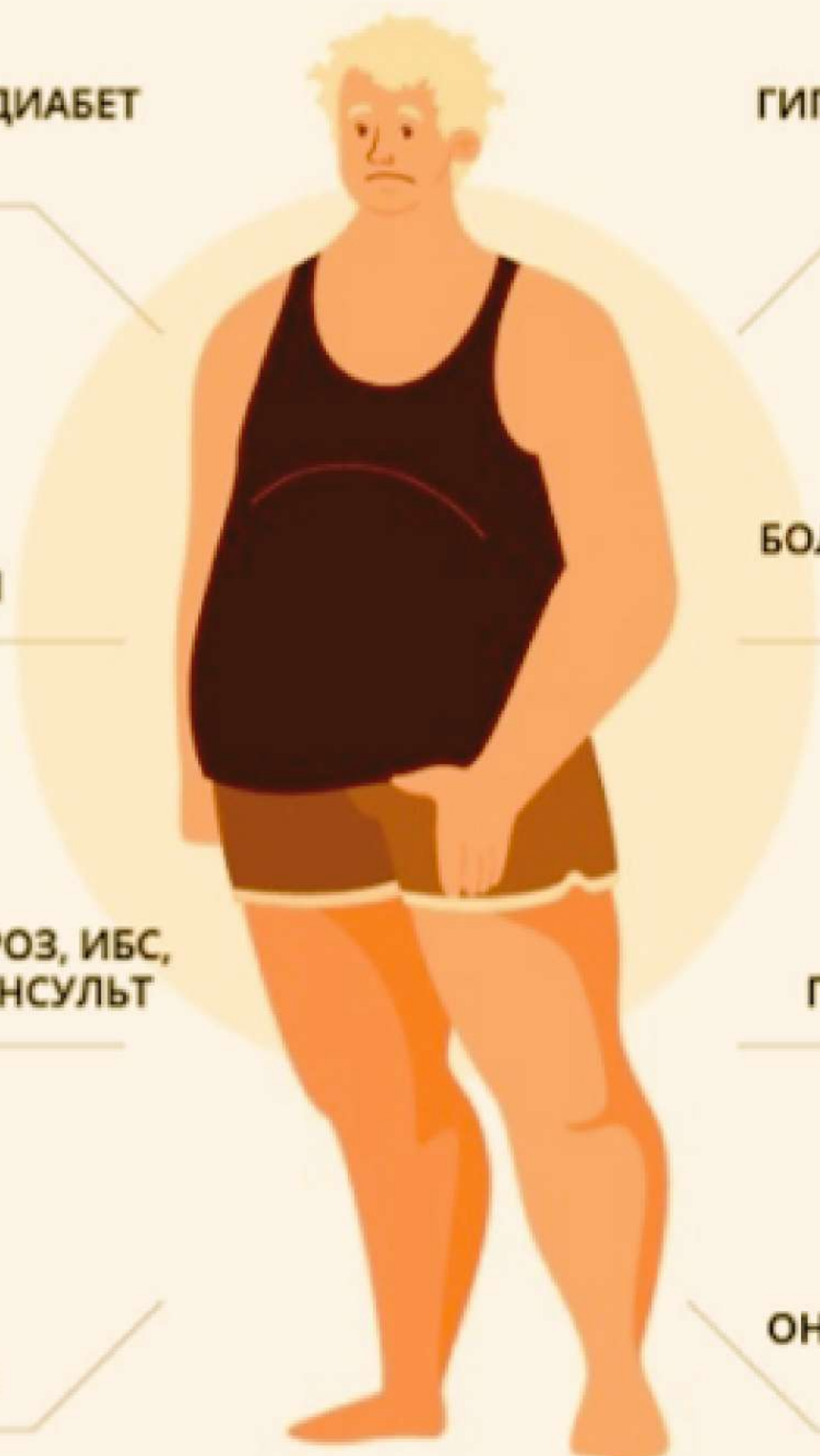
АРТРОЗЫ И
ПАТОЛОГИИ



АТЕРОСКЛЕРОЗ, ИБС,
ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ



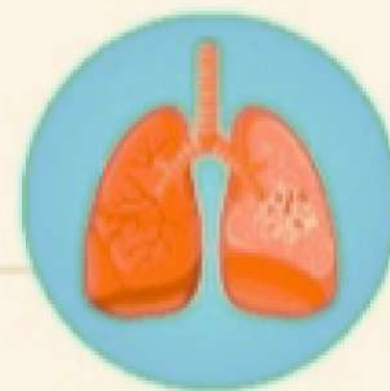
БЕСПЛОДИЕ



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ



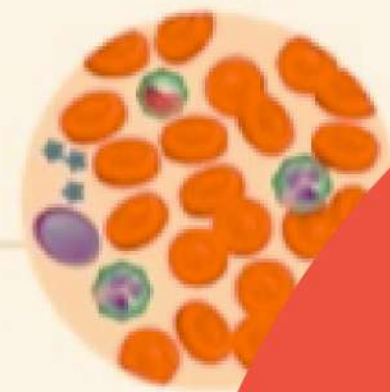
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ



ПАНКРЕАТИТ,
ПАТОЛОГИИ ЖКТ



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



Десять ведущих причин смерти в мире

по данным Всемирной организации здравоохранения



Итого **21,9%** случаев составляют болезни сердечно-сосудистой системы

Почему так происходит?

01

Повышенное
употребление
сахара

02

Повышенное
содержание
сахара в
продуктах

03

Потребление
фаст-фуд

04

Низкий уровень
двигательной
активности

05

Несоблюдение
водного баланса

06

Отсутствие
знаний об
этом всем

Почему так происходит?

01

Ожирение

02

Развитие ССЗ

03

Ослабление
мышц и костей

04

Развитие рака
толстой кишки
молочной железы

05

Ускорение
процесса
старения

06

Увеличение
затрат

Основы здорового образа жизни

Двигательная активность

в цифровых параметрах,
величинах, измеренная,
выраженная в статистике и
анализ этой статистики

Питание

КБЖУ; индивидуальный подход
к выбору пищевых продуктов,
основываясь на особенностях
организма

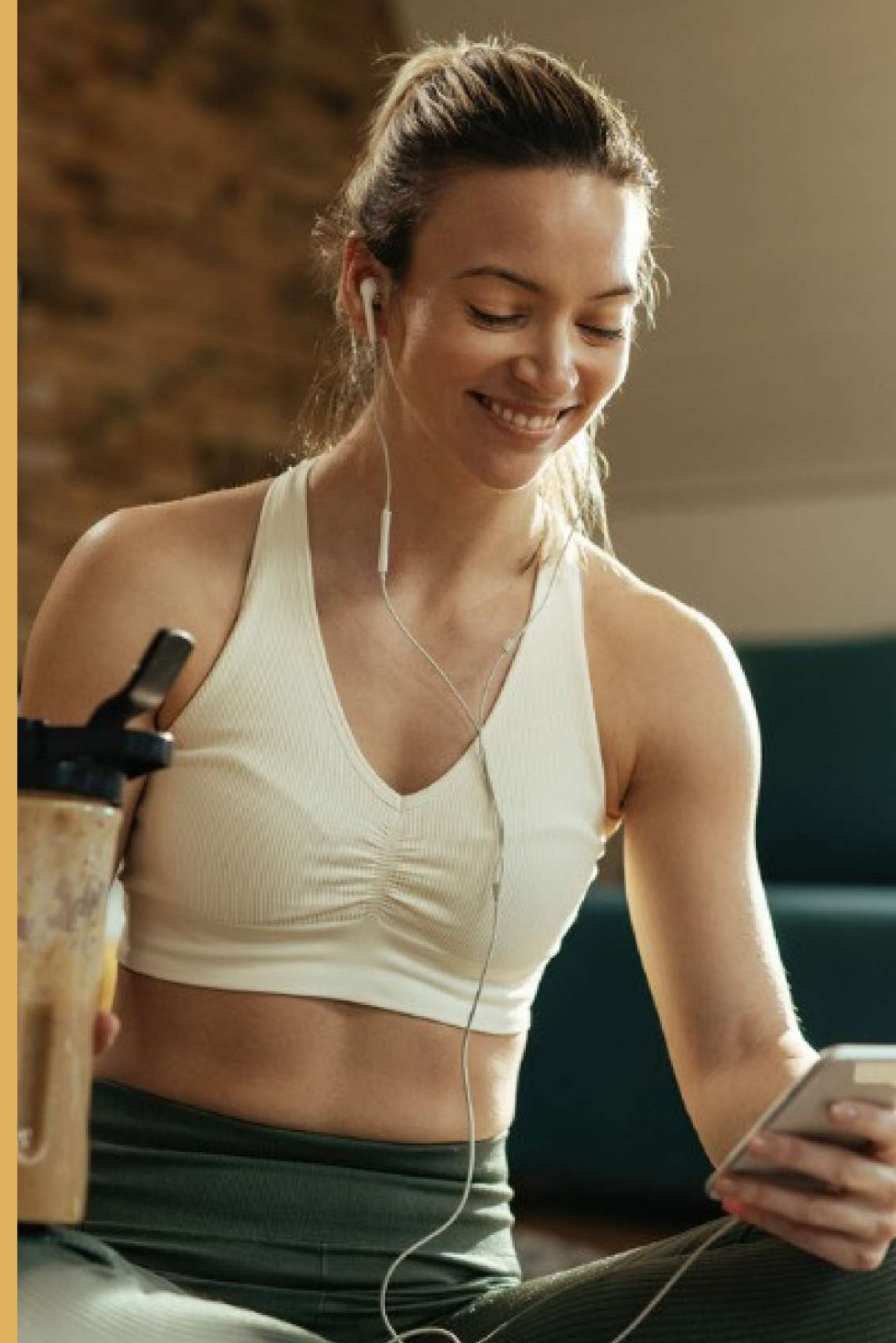
Вода

соблюдение водного баланса

Распорядок дня

оптимальная продолжительность
сна, чередование умственной и
физической нагрузки; борьба с
перегрузками

Управление этими процессами



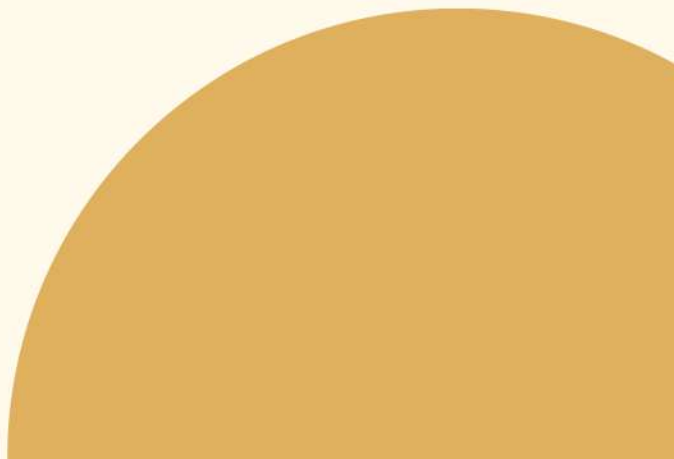


Воспитание ЗОЖ

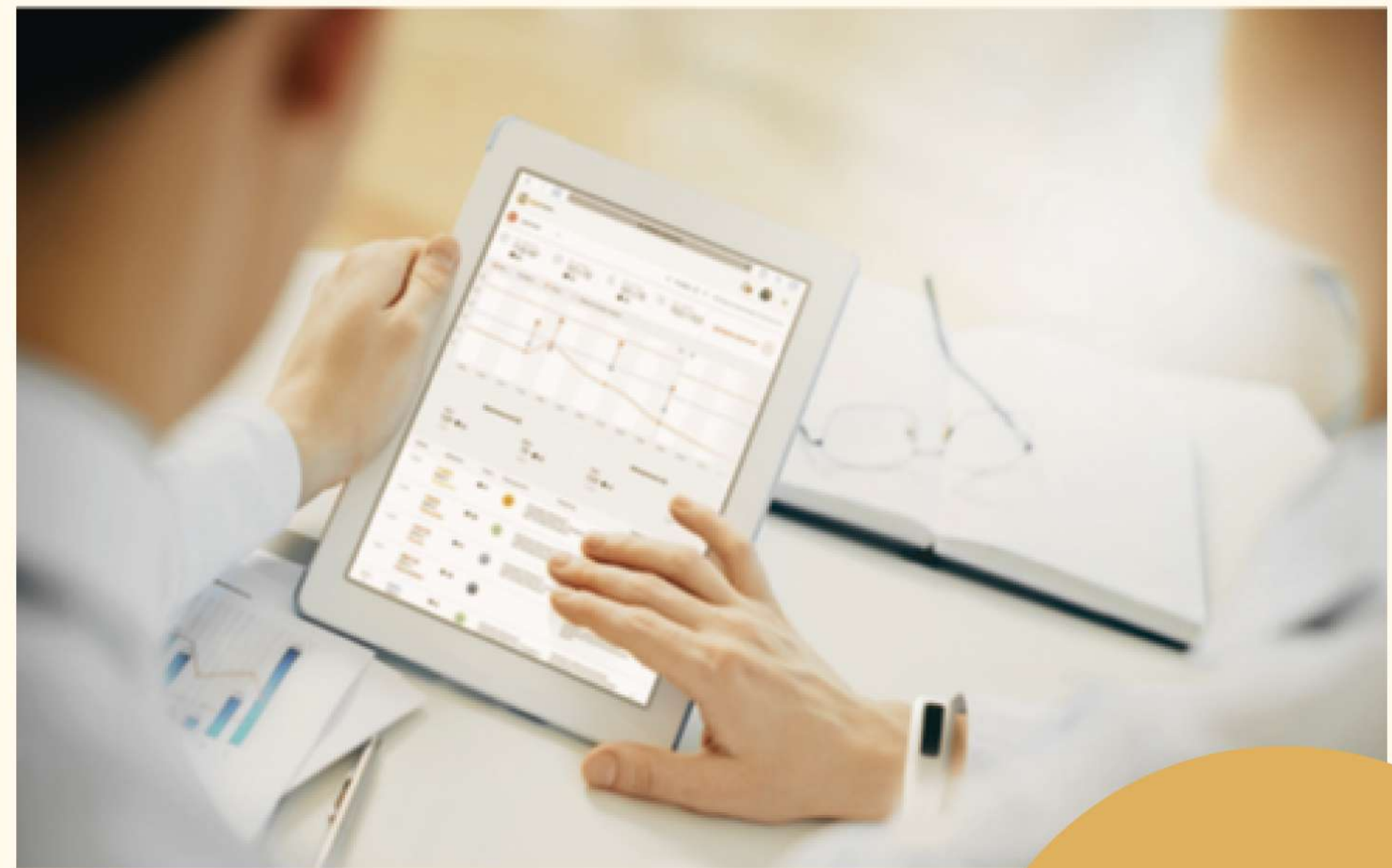
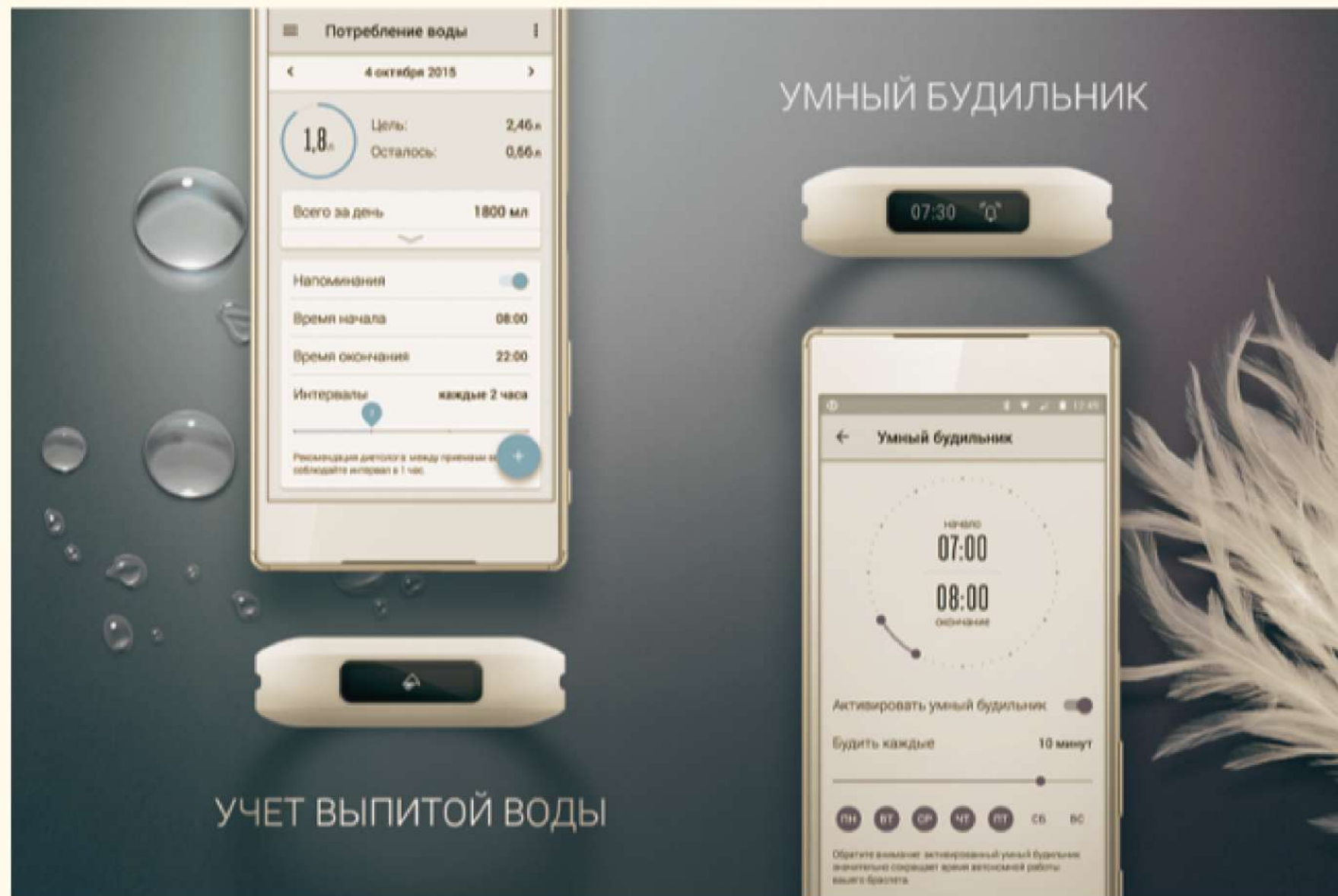
в школах

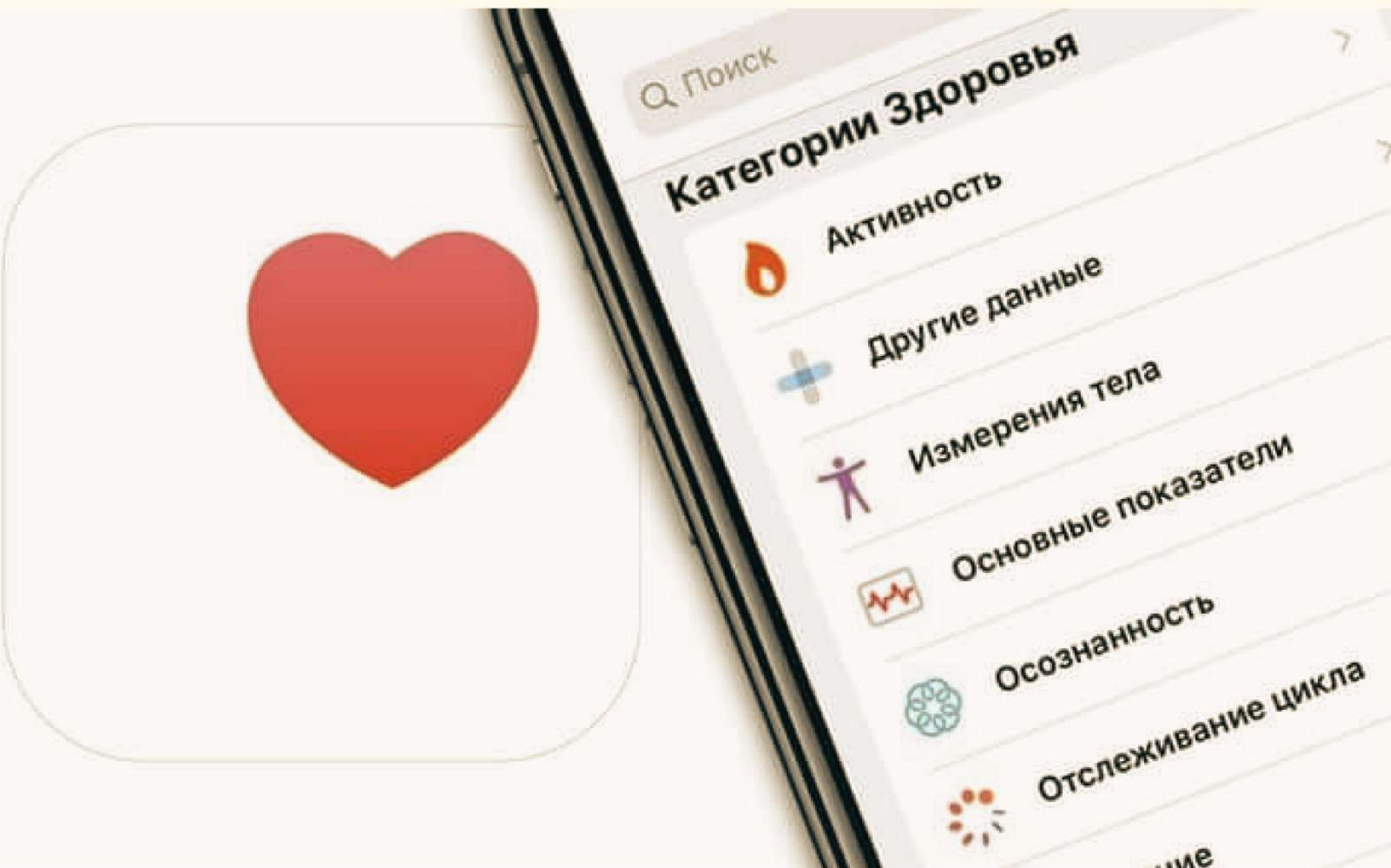
в вузах

в детских лагерях



Гаджеты, мобильные IT-технологии, приложения, ПО





- Изучение параметров здоровья;
- Статистка активности;
- Анализ фаз сна;
- Контроль питания;
- Контроль веса;
- Контроль артериального давления;
- Умный будильник;
- Профилактика здоровья;
- Личная медицинская карта;
- Работа с массивами данных

Умные браслеты
распознают, идете вы
или бежите и
фиксирует полученные
данные.

Информацию можно
посмотреть с помощью
приложения на вашем
смартфоне в виде
графиков.



Виды физической нагрузки



Бег



Аэробика



Командные
игры



Подъем в гору



Умеренная ИНТЕНСИВНОСТЬ



Умеренная
ходьба



Медленный бег



Уборка, сад



Прогулки с
друзьями

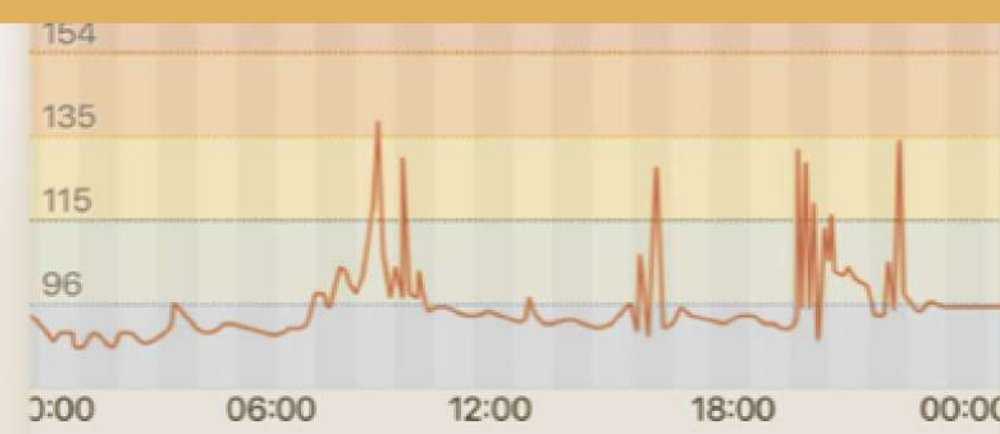
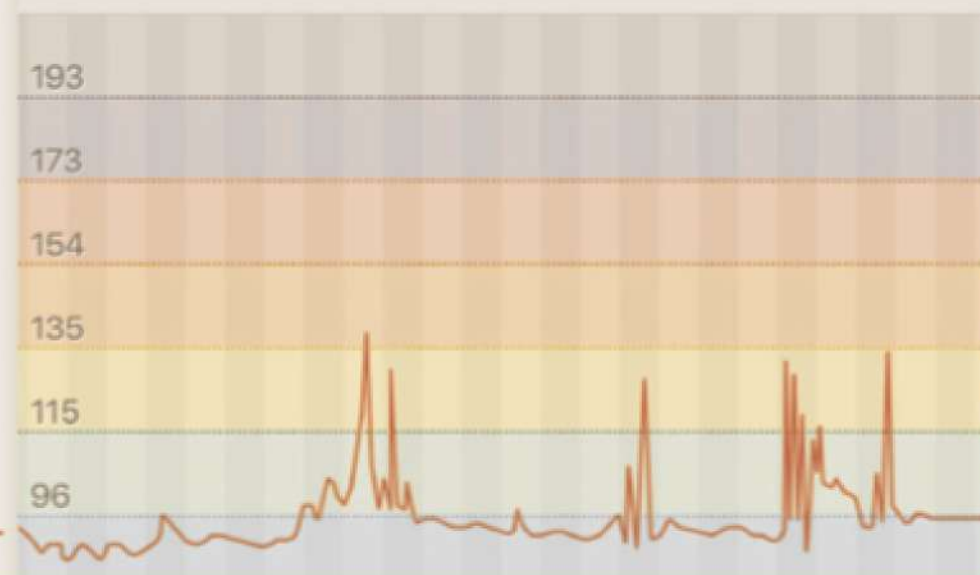
80

уд./мин

Покой

Макс. ЧСС	Мин. ЧСС	Средн. ЧСС
134 уд./мин	70 уд./мин	80 уд./мин
11:03	17:23	

Начать измерение ЧСС



Пульсовые зоны

Покой	Легкая	Жирожиг.
00:30:00	00:20:50	00:07:20
48%	25%	7%
Аэробная	Анаэробная	Максимал.
00:10:12	00:03:40	00:00:00
14%	9%	0%

- Бег

10:00 00:18:23

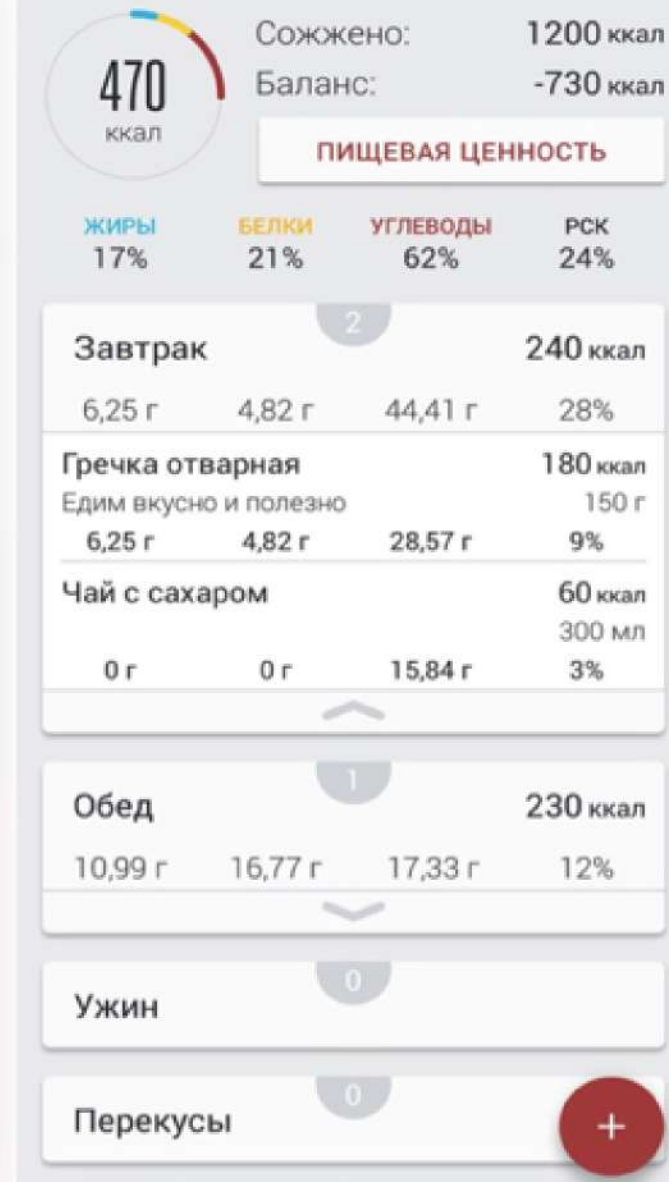
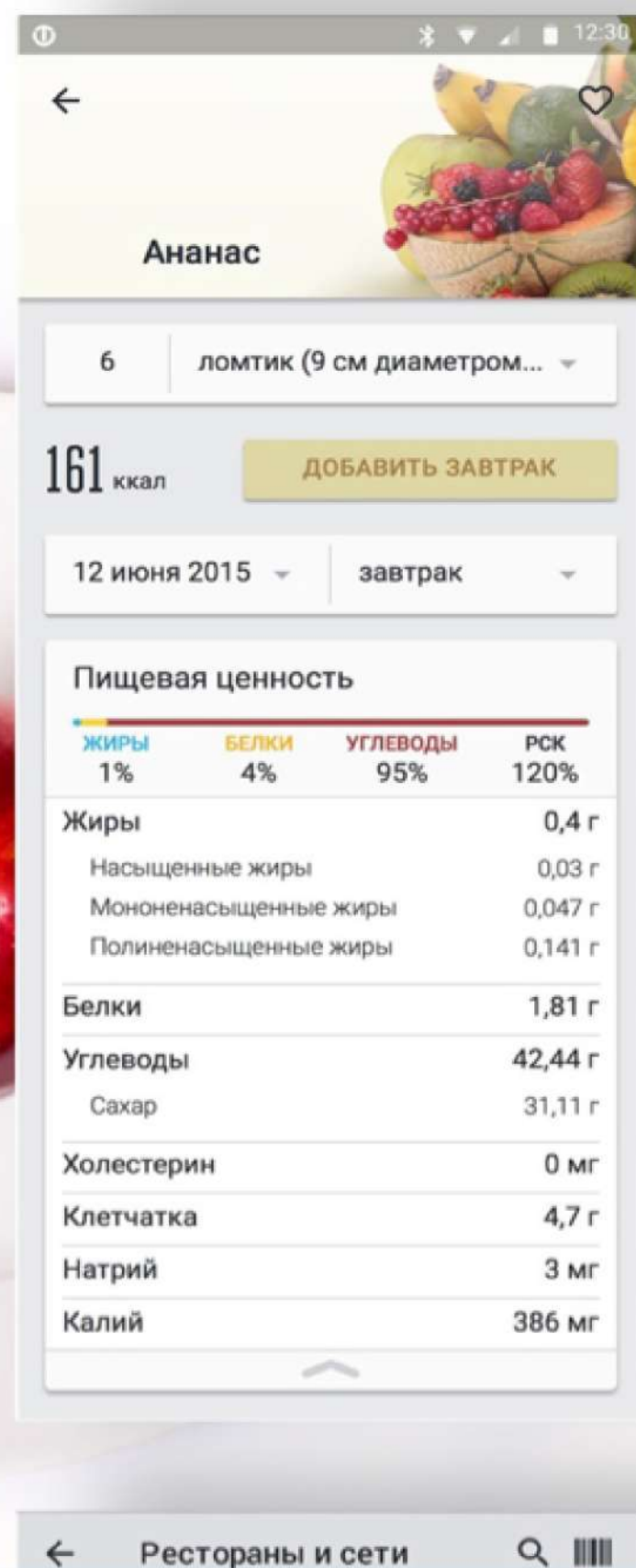
Средн. 140
- Силовая тренировка

14:05 00:12:04

Средн. 120
- Ходьба

15:05 00:25:13

Средн. 100



белки
жиры
углеводы
клетчатка
минералы
микроэлементы

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

16 000 000

блюд и продуктов питания
в приложении



Вид деятельности	Расход килокалорий в час				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 70 кг веса	на 80 кг веса
Занятия спортом					
Плавание и водные виды спорта					
Плавание (0,5 км/ч)	3	150	180	210	240
Медленное плавание брассом	6	280	336	392	448
Плавание (2,5 км/ч)	7	329	394	460	526
Медленное плавание кролем	7	350	420	490	560
Плавание быстрым кролем	8	407	489	570	651
Аквааэробика	8	379	454	530	606
Водные лыжи	5	254	304	355	406
Водное поло	9	429	514	600	686
Езда и катание					
Езда на велосипеде (9 км/ч)	3	132	159	185	211
Езда на велосипеде (15 км/ч)	5	229	274	320	366
Езда на велосипеде (20 км/ч)	8	386	463	540	617
Верховая езда рысью	6	280	336	392	448
Катание на роликах	4	221	266	310	354
Ходьба на лыжах	7	346	416	485	554
Спуск с горы на лыжах	5	260	312	364	309
Катание на коньках	3	160	192	224	256
Скоростной бег на коньках	11	550	660	770	880
Фигурное катание	4	179	214	250	286
Гребля академическая (4 км/ч)	3	150	180	210	240
Гребля на каноэ (4 км/ч)	3	132	159	185	211
Занятия в зале					
Растяжка	2	90	108	126	144
Статическая йога	3	160	192	224	
Аштанга-йога	6	300	360	420	480
Занятия гимнастикой (легкие)	3	171	206	240	274
Зарядка средней интенсивности	4	214	257	300	343
Занятия гимнастикой (энергичные)	7	325	390	455	520
Занятия аэробикой	5	260	312	364	416
Прыжки через скакалку	8	386	463	540	617
Силовая тренировка на тренажерах	7	371	446	520	594
Занятия на эллиптическом тренажере	7	370	444	518	592

Игра с детьми сидя	2	101	121	141	161
Кормление и одевание ребенка	2	101	121	141	161
Купание ребенка	3	134	161	188	215
Перенос маленьких детей на руках	3	134	161	188	215
Игра с детьми с ходьбой и бегом	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (умеренная активность)	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (высокая активность)	5	268	321	375	429
Прогулка с коляской	2	108	129	151	173
Прогулка с детьми в парке	4	179	214	250	286
Домашняя работа					
Мытье окон	4	200	240	280	320
Чистка стекол, зеркал	4	189	227	265	303
Чистка ковров пылесосом	3	146	176	205	234
Вытирание пыли	1	57	69	80	91
Приготовление пищи	1	57	69	80	91
Гладка белья (стоя)	2	104	124	145	166
Мытье посуды	2	100	120	140	160
Лёгкая уборка	3	171	206	240	274
Подметание	2	121	145	169	193
Чистка сантехники	4	196	236	275	314
Профессии и занятия					
Пение	2	86	103	120	137
Игра на гитаре стоя	3	144	173	202	231

- Согласно таблице, определите количество калорий, потребляемых вами за сутки.
- Внесите в таблицу данные о расходе калорий. Сравните данные.
- Сравните калорийность батончика Сникерс (при поступлении калорий) и расход калорий при физической активности
- Рассчитайте время, необходимое на «сжигание» одного батончика Сникерс на беговой дорожке. Какие выводы можно сделать?

Задание

- **Нежирное мясо**

Отварная говядина, тушеная курица,
запеченная индейка

- **Морепродукты**

Креветки, мидии, кальмары

- **Умеренно-жирные сорта рыбы**

Тунец, горбуша, форель, карп

- **Овощи**

Свежие или термически обработанные овощи

- **Яйца**

Яйца всмятку или омлет

- **Кисломолочные продукты**

- **Все ягоды и фрукты**

Кроме бананов и винограда

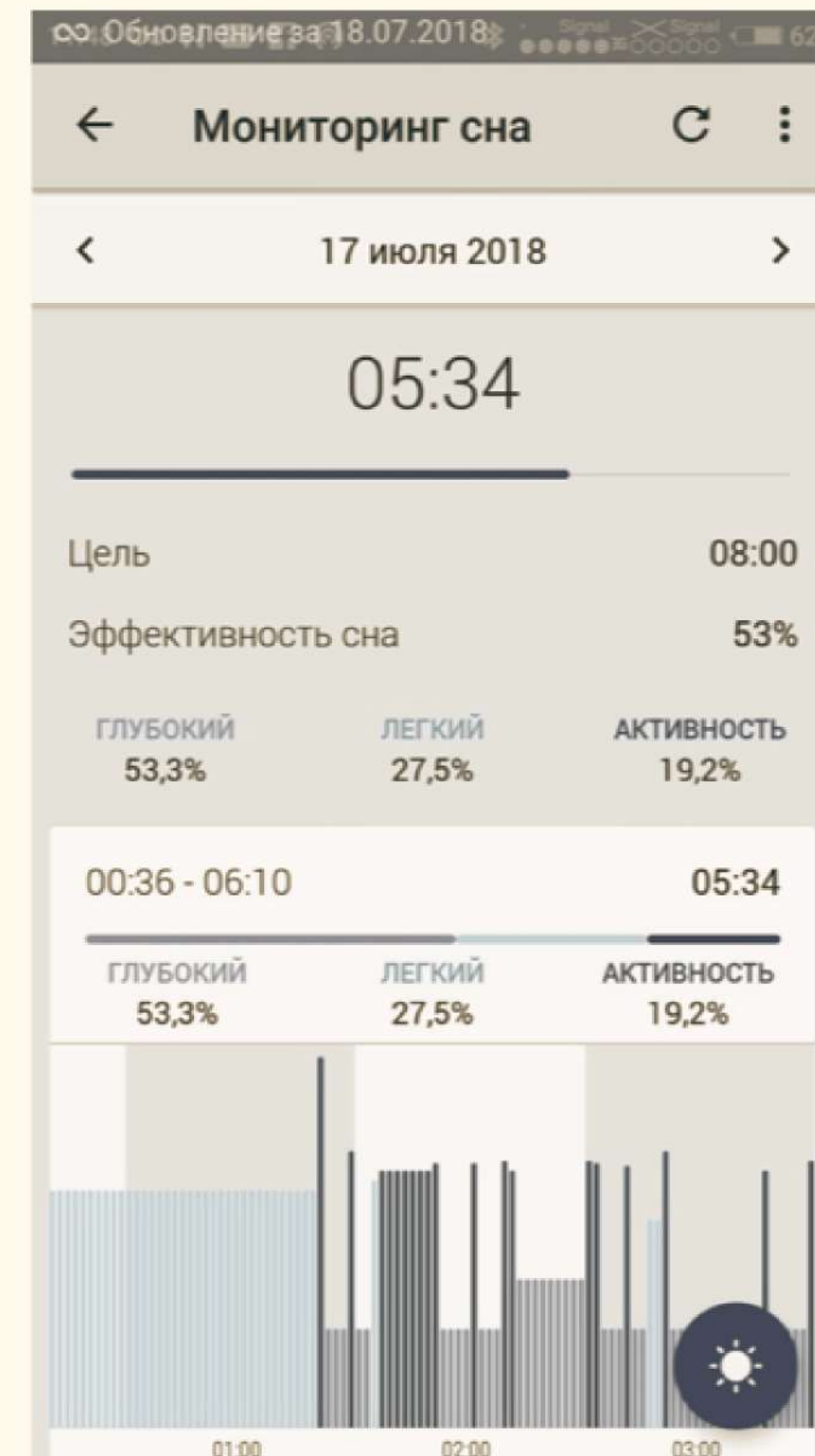
- **Орехи**

Не более 40 гр

**Продукты,
которые можно
есть на ужин**



Анализ качества сна с помощью носимых гаджетов



СОН КАК У КОТЕНКА





01

**Здоровье не передается, оно создается,
конструируется**

02

**Поддержка здоровья или конструирование
здоровья**

03

**Направленные интеллектуальные
усилия**

Самое сложное — это мотивация человека быть здоровым / мотивация к ЗОЖ.
С мотивацией к лечению проблем нет: нога сломана, надо чинить. С мотивацией
к здоровью проблемы есть: физиологические механизмы на ЗОЖ отсутствуют

Учебное пособие

- Формирует навыки ЗОЖ на всю жизнь
- Развивает социальную активность у детей
- Формирует навыки цифровой грамотности
- Для внеурочной деятельности
- Проект «Образование будущего»
- 8–9 класс
- 34 (68) часов, 1 (2) года в рамках внеурочной деятельности
- Интерактив с детьми
- Помогает и готовит к сдаче ЕГЭ

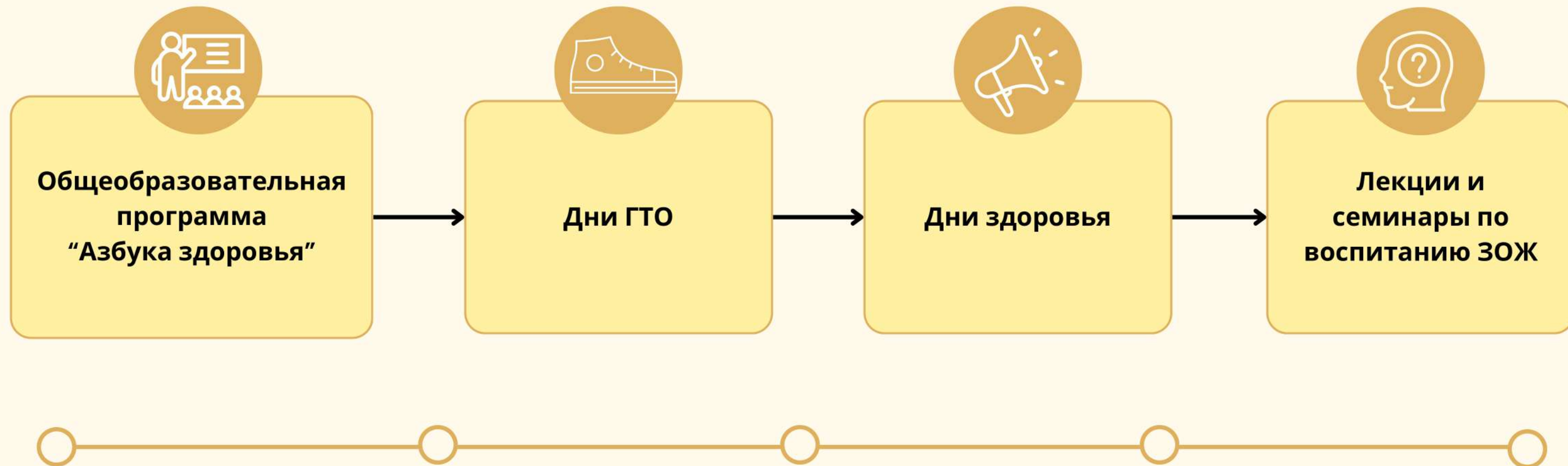


Цель учебного пособия

- 01** Создание инструмента для массового воспитания здорового поколения российских студентов и школьников;
- 02** Создание мотивации к изучению и укреплению своего здоровья и здоровья близких на основе мобильных технологий мониторинга параметров здоровья;
- 03** Развитие социальной ответственности у молодого поколения;
- 04** Повышение цифровой грамотности у школьников и студентов;
- 05** Развитие в школах и вузах предметных направлений, отвечающих цифровизации современного мира.

Популяризация

В целях популяризации здорового и активного образа жизни в школах, вузах и лагерях проводятся следующие мероприятия:



на основе учебного пособия Траектория личного качества жизни



Психологическая служба МГТУ им. Н.Э.
Баумана

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ ПЕНЬКОВ

Психолог, преподаватель МГТУ им. Н.Э. Баумана, РУДН;
Автор учебного пособия «Траектория личного качества жизни»:

- член «Лиги Здоровья Нации»;
- член экспертной комиссии ОС при Депт. Образования Москвы



+79166276193



apenkov@bmstu.ru
alexander.penkov99@gmail.com



<https://www.bmstu.ru/ps/~apenkov/>

