Ожирение является серьезной медико-социальной и экономической проблемой современного общества. Актуальность ожирения определяется в первую очередь его высокой распространенностью. Ожирением страдают 7% населения земного шара. В большинстве стран Западной Европы от 9 до 20% взрослого населения имеют ожирение и более четверти - избыточную массу тела, в США– 25% и 50% соответственно. В России, в среднем, 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% – избыточную массу тела. По прогнозам экспертов ВОЗ, при сохранении существующих темпов роста заболеваемости к 2025 г. в мире будет насчитываться более 300 млн. людей, страдающих ожирением.

Не менее печальными являются и данные о случаях анорексии. Анорексия является одним из самых распространенных нездоровых образов жизни, который выбирают подростки. Статистика подростковой анорексии в США пугает. Примерно 1– 2 подростка на каждые сто подростков борются с анорексией на каком-либо этапе своей жизни. У некоторых подростков причиной анорексии выступают эмоциональные проблемы, для других – давление со стороны сверстников или социальные проблемы. Около 5% от всех девочек – подростков США в настоящее время страдают от анорексии. 53% американских девочек 13 лет не довольны своим телом. 78% американских девочек 17 лет не довольны своим телом. Подростковой анорексии подвержены все социальные классы. 10% подростков с анорексии мальчики и юноши. Анорексия может начаться в возрасте 8 лет. Около 15% девушек-подростков имеют разные типы расстройств, связанные с пищевым поведением. Более 5 миллионов американцев страдают от расстройств пищевого поведения каждый год. Около тысячи женщин в США умирают от анорексии ежегодно.

Требуется: составить примерный рацион питания, подтвердив значимость каждого продукта, для учащихся – отличников учебного процесса и учащихся, которые принимают активное участие в спортивной жизни школы.

Возможная логика рассуждения:

1. Определить причины ожирения и анорексии.
2. Изучить макроэлементы, в которых нуждаются подростки, а также узнать в каких продуктах они содержатся.
3. Определить распределение количества и состава пищи в течение дня.
4. На основе изученного материала составить рацион питания.