государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье

муниципального района Приволжский Самарской области

конкурс исследовательских работ

направление: «Физическая культура»

**Взаимосвязь пищевых привычек и**

**особенностей характера человека**

**Автор:** Великанов Иван Иванович,

обучающийся 9 класса

**Руководитель:**

Антонова Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Заволжье, 2024 год

**Содержание**

Введение…………………………………..……………………………..………..…...3

Глава 1. Влияние пищевых предпочтений на настроение, поведение, характер и здоровье человека….………………………………………………………………......4

* 1. **Связь пищевых привычек, эмоций и состояния здоровья человека............…**4
  2. **Взаимосвязь пищевых предпочтений и характера человека………….…...**6
  3. **Вкусовые пристрастия и поведение человека…………………………….…**10

Глава 2. Исследование пищевых привычек и особенностей характера человека………………………………………...……………………………….……..11

2.1. Исследование по методике С. Грачева «Пять черт характера»»…..............…11

2.2. Исследование по опроснику «Пищевые предпочтения»…....…...………..….15

2.3. Сравнительный анализ результатов методики С. Грачева «Пять черт характера» и опроса «Пищевые предпочтения»………………………….……..….18

Заключение ………………………………………………….………...….………...…21

**Список использованных источников и литературы….**..………………...............….23

Приложения

**Введение**

Существует множество факторов, влияющих на эмоциональное состояние, здоровье и характер человека: свет, цвет, погода и многое другое. В последнее время все чаще к их числу относят и вкусовые ощущения.

Человек есть то, что он ест, уверяли философы древности. В данном исследовании мы решили проверить правдивость этого высказывания.

Возможно, первой об этой таинственной связи догадалась Алиса у Льюиса Кэрролла, утверждавшая, что «от уксуса куксятся, а от горчицы огорчаются».

Конечно, не стоит воспринимать фразу: **"ты есть то, что ты ешь"** буквально. Естественно, если кто-то любит, допустим, свеклу, он со временем никогда в жизни не превратится в свеклоподобное существо и т.д. Здесь речь идет о влиянии пищевых предпочтений на настроение, поведение и характер человека. Профессиональный диетолог Хейли Помрой в своей книге «Формируем пищевые привычки для здоровья» утверждает, что «организм каждого человека уникален и может по-разному относиться к поступлению в него различных веществ. Одна лишь еда в состоянии вызвать невероятные изменения. Телу остается только с помощью обмена веществ научиться применять ее по назначению».

Меня очень заинтересовала эта тема, и я решил проштудировать Интернет в поисках сбора наиболее полной информации на эту тему.

Чаще всего подобные данные предоставлялись от диетологов, психологов, психиатров. Именно они подолгу общаются со своими пациентами, формируя для себя некую картину личности, собирая информацию о человеке по крупицам.

Итак, **объектом** исследования стали обучающиеся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье.

**Цель исследования:**  исследование пищевых предпочтений и основных черт характера обучающихся ГБОУ ООШ с.Заволжье.

**Гипотеза исследования:** пищевые предпочтения обучающихся ГБОУ ООШ с.Заволжье имеют взаимосвязь с их основными чертами характера.

Цель осуществлялась посредством решения следующих **задач:**

1. изучить понятия «пищевые привычки», «настроение», «поведение», «характер» и «здоровье человека»;
2. изучить интернет-источники о влиянии пищевых предпочтений на настроение, поведение, характер и здоровье человека;
3. провести тестирование обучающихся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье по методике С. Грачева. «Пять черт характера» и выполнить его анализ;
4. провести опрос обучающихся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье «Пищевые предпочтения» и выполнить его анализ;
5. установить взаимосвязь или ее отсутствие между результатами тестирования по методике С. Грачева. «Пять черт характера» и анализом пищевых предпочтений обучающихся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье;
6. подготовить и провести презентацию данной исследовательской работы.

**Теоретическая значимость** исследовательской работызаключается в том, что обучающиеся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье получат знания о взаимосвязи пищевых предпочтений с основными чертами характера, поведения и заболеваниями.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные знания могут открыть глубинные причины негативных проявлений пищевых привычек и помогут их скорректировать с целью изменения данных характеристик.

**Методы исследования:** изучение интернет-источников**,** тестирование, анализ, сравнительный анализ.

**Глава 1. Влияние пищевых предпочтений на настроение, поведение, характер и здоровье человека**

* 1. **Связь пищевых привычек, эмоций и состояния здоровья человека**

***Пищевые привычки*** - это повторяющиеся шаблоны поведения, связанные с едой: почему и как люди едят, какие продукты они покупают и как их хранят. [1]

***Здоровье человека*** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и физических дефектов. [2]

***Эмоция*** - (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *emoveo* — потрясаю, волную) — [психический процесс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81) средней продолжительности, отражающий [субъективное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. [3]

Оказывается, что каждая эмоция обладает определенным вкусом или ароматом, а потому, употребляя в пищу определённые продукты, можно сильно влиять на свое психо-эмоциональное состояние, а в конечном итоге и на состояние здоровья всего организма.

Современные медики заметили, что психологические факторы настолько сильны, что они часто доминируют при лечении над физиологическими факторами. Также замечено, что вкусовые потребности человека зависят и определяются его психическим и эмоциональным состоянием, а не от разумной целесообразности. А это связано с тем, что пища является источником не только питательных веществ для физического организма человека, но и формирует его эмоциональный потенциал психики. Проще говоря, даёт силу эмоциям.

Согласно ***аюрведе,*** традиционной системе индийской медицины, одной из разновидностей альтернативной медицины, существует 6 вкусов:

* сладкий
* кислый
* соленый
* горький
* терпкий
* вяжущий

И если все эти вкусы присутствуют в сбалансированном состоянии, тогда пища дарит человеку здоровье и счастье. Если же нарушается эта гармония, что часто зависит от недостатков характера и поведения, то приходят болезни. [4]

Так, например, пребывая в состоянии ***лени****,* человек хочет ***сладкого вкуса***. Сладкий вкус полезен, но от его избытка, т.е. избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушается обмен веществ и функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Замечено, что много сладкого, особенно вечером, потребляют те, кто старается не решать свои проблемы.

Испытывая ***горе****,* человек неосознанно стремится разнообразить свой рацион такими ***горькими*** продуктами как: горчица, ржаной хлеб, кофе. В результате появляются большая вероятность появления хронических инфекций, заболеваний крови и костной системы.

Пессимистичный, ***обидчивый человек*** постоянно стремится кушать ***кислое****.* А кислое в чрезмерном количестве наносит вред сердцу, легким, желудку, кишечнику, суставам, нарушает внутреннюю среду организма.

***Суетливый****,* напряженный человек просто обожает ***солёную*** пищу. Он настолько её любит, что готов есть даже сладости с солью. А излишне соленое является врагом сосудов всего организма, бронхов, почек, суставов.

***Упрямые****,* напористые, безудержные люди любят чрезмерно ***терпкое****.* Такая пища приводит к заболеваниям гормональных органов, бронхов, позвоночника, суставов, костей.

Пристрастие к ***острой пище*** испытывают ***гневливые***, излишне темпераментные люди, в результате чего возникают воспалительные процессы в печени, поджелудочной железе, желудке, сердце, половых органах.

Потребность в ***жареной*** пище у человека возникает при наличии в характере ***грубости***, ощущении усталости и отвращении к труду. А это ведет к перегрузке сосудов мозга, печени, желудка, нарушаются гормональные и иммунные функции.

***Жадные*** люди любят излишне ***жирное****,* которое ведет к заболеваниям желудка, печени, костной системы, нарушению обмена веществ. [5]

* 1. **Взаимосвязь пищевых предпочтений и характера человека**

***Характер*** - структура стойких, сравнительно постоянных [психических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) свойств, определяющих особенности отношений и поведения [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни. [6]

«Судьба наций зависит от способа их питания», - писал ещё в XIX веке француз Брилья-Саварен в своей книге "Физиология вкуса". [7]

Современные ученые подтвердили умозаключение философа. Ученые США и Канады установили: душевное и эмоциональное здоровье зависит от того, какую пищу употребляет человек. Эксперимент с участием более 10 тыс. человек, продолжавшийся 5 лет, показал: у людей, питавшихся фастфудом, в 10 раз чаще, чем у граждан, употреблявших здоровую пищу, отмечались депрессивные состояния. К тому же поклонники фастфуда чаще бывали раздражительны, вспыльчивы и обидчивы. Почему вредная еда так негативно влияет на психику?  
- Состояние человека - как физическое, так и психическое - во многом определяется биохимическими процессами, происходящими в его организме, - рассказывает Игорь Сокольский, кандидат фармацевтических наук, специалист по фитохимии. - Большинство этих процессов поддерживаются едой. Здоровая пища сбалансирована и содержит все необходимые составляющие, поэтому поддерживает организм в рабочем состоянии. Фастфуд - жирная пища с избытком холестерина. В ней много калорий и мало пользы. Так что дурное настроение можно рассматривать как месть организма за поставку "некачественного топлива".  
Но еда может осуществлять и более тонкую настройку нервной системы, влияя на наш характер.  
Еще в XIX веке физиолог, профессор Императорского Харьковского Университета Александр Данилевский утверждал, что «есть явления в жизни людей и животных на первый взгляд простые, несложные, слишком обыденные, чтобы на них обратить внимание и спросить, как это и почему это так? Между тем, весьма часто такого рода явления глубоко действуют на организм, на весь склад его существования, как в телесном, так и в духовном отношениях».

А.Данилевский провел эксперимент на голубях. Птиц разделили на две группы. Первую кормили горохом, вторую - вареным мясом. Характер голубей менялся на глазах. Голуби-вегетарианцы оставались тихонями, а мясоеды превратились в агрессивных забияк. [12]  
- Связь между пищевыми пристрастиями и характером человека существует - рассказывает Елена Терёшина, доктор биологических наук, завлабораторией Научно-клинического центра геронтологии: « Как это происходит - то ли человек выбирает пищу, прислушиваясь к потребностям организма, то ли выбранный рацион корректирует характер, учёным доподлинно неизвестно. Но, понаблюдав, каким блюдам отдаёт предпочтение ч­еловек, вы сможете понять, к какому типу людей он относится».  
**Любители мяса**  
Мясо - тяжелая пища. На его переработку организм тратит массу сил, сердце работает с усиленной нагрузкой. Преобладание в пище мясных продуктов, с одной стороны, наделяет энергией, с другой - формирует агрессивный, нервозный характер. Обычно мясоеды - ревнивые собственники, идущие напролом. Среди них преобладают руководящие работники, мужчины суровых профессий (военные, спортсмены) и те, кто проводит много времени на воздухе, - лесники, полярники и т. д.  
**Рыба и морепродукты**  
Главное достоинство даров моря - обилие белка, высокое содержание йода и полезных омега-3 жирных кислот. Это благотворно влияет на состояние щитовидной железы и обменные процессы в организме - любители морепродуктов спокойные, доброжелательные, сдержанные, но при этом обладают твёрдостью характера.  
**Сладости**  
Сладкое улучшает настроение - шоколад, например, способствует выделению гормонов хорошего настроения. Поэтому сладкое любят натуры тонкие, ранимые, чувствительные, неуверенные в себе, которым необходимы защита и покровительство. Исключение составляют работники напряжённого умственного труда. Основной потребитель глюкозы - головной мозг.  
**Здоровая пища**  
Люди, которые носят с собой кастрюльки с пищей без соли, приготовленной на пару, обычно категоричны, нетерпимы, ревнивы, обидчивы и... имеют не одно хроническое заболевание. Даже самая полезная еда не принесет пользы, если она не доставляет удовольствия. Это значит, что в её переработку не включаются рецепторы и она проходит организм транзитом.  
**Растительный рацион**  
Рацион с преимуществом овощей и фруктов - самый полезный для здоровья. Растительная пища хорошо насыщает, не оставляет тяжести в желудке и сонливости. Люди, предпочитающие растительную пищу, обычно спокойны, уравновешенны, уступчивы, прагматичны, трудолюбивы. Они не держат камня за пазухой и фонтанируют новыми идеями. Среди вегетарианцев много представителей творческих профессий.  
**Острое, соленое**  
Еще Мопассан писал, что любовь к острым блюдам - признак чувственности у женщин. На мужчин острые блюда, которые раздражают желудочно-кишечный тракт, действуют более сложно. Как правило, любители остренького нетерпимы и упрямы, обладают взрывным темпераментом и непредсказуемы. Известно, что Иван Грозный любил соленья, а Сталин предпочитал кислое вино и ел лимоны без сахара.  
**Молочные продукты**  
Молочные продукты обладают обволакивающим действием и успокаивающе действуют на желудочно-кишечный тракт. У людей, отдающих предпочтение молочным продуктам, открытый, мягкий, доброжелательный характер, они общительны и дружелюбны.  
**Все подряд**  
Поскольку люди отдают предпочтение тому или иному рациону, прислушиваясь к потребностям организма, все подряд едят натуры взбалмошные, неорганизованные, не имеющие стержня и не нашедшие себя. Как правило, это любители авантюр и сомнительных развлечений. [8]

* 1. **Вкусовые пристрастия и поведение человека**

***Поведение*** - определённый сложившийся образ взаимодействия с окружающей средой[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-1). Поведение определяется способностью изменять свои действия под влиянием внутренних и внешних факторов. [9]

Вкусовые пристрастия говорят о характере человека. В то же время вкус также способен управлять нашим поведением.

Сегодня примерно так же считают многие европейские психологи, в том числе наш соотечественник психолог А. Макаров, защитивший кандидатскую диссертацию на тему о связи психического здоровья с пищевым рационом.

По классификации психолога *Александра Макарова*, самые надежные люди - любители ***сыра***. Они уступчивы, мягки и альтруистичны. А вот ***докторскую колбасу*** выбирают прилежные и усидчивые.

***Сладкое*** любит человек, который нуждается в любви, ему хочется больше ласки, нежности и обожания! Не зря же влюбленные называют друг друга “мой сладкий”. Если же у вас нет потребности к сладкому - нет и явной нехватки в любви! Пристрастие человека к карамелькам, джему и цукатам говорит о натуре инфантильной, слегка капризной, но в целом милой.

***Соленое, острое, горькое.***Солёные продукты любят думающие люди. Горький крепкий чай и копчености подразумевают, что таким людям стоит изменить привычный уклад жизни. Они предпочитают горькое, но привычное! Любители острой пищи жаждут “острых” ощущений. Они всегда готовы бросить вызов себе и пойти на новое и неизведанное.

Признак душевной широты и щедрости - любовь к ***помидорам****.*

Ревнивцы предпочитают***сало и бекон***, а ***пиццу****-* люди выносливые и по-здоровому агрессивные.

Любители ***кисломолочных***продуктов - люди самостоятельные, активные, любящие брать всё под свой контроль, способные на жесткое лидерство.

Люди, которые обожают фрукты, любят поспорить. Их цель - дойти до самой сути вопроса, понять и быть понятыми.[10]

**Глава 2. Исследование пищевых привычек и особенностей характера человека**

**2.1. Исследование по методике С. Грачева «Пять черт характера»**

Тест «Пять черт характера» был разработан психологом С. Грачёвым в 1982 году. При помощи данной методики диагностируются пять основных черт характера:  замкнутость - общительность, эмоциональная устойчивость - неустойчивость, практицизм - романтизм, расчетливость - прямолинейность, самоконтроль и отсутствие последнего. [11] Тест предназначен для лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Время проведения теста 20-30 мин. Респондентам предлагается 30 утверждений, касающиеся их характера. Рекомендуется отвечать, долго не раздумывая. Нужно выбрать один их трех вариантов ответов: а, б, в (прил. 1).  
При помощи данной методики была проведена диагностика пяти основных черт характера:  замкнутость - общительность, эмоциональная устойчивость - неустойчивость, практицизм - романтизм, расчетливость - прямолинейность, самоконтроль и отсутствие последнего. В исследовании принимали участие 33 обучающихся 5-9 классов. После анализ были получены следующие результаты по пяти характеристикам (табл. 1).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Характеристики пяти черт характера по пяти группам вопросов | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| кол-во баллов | замкнутость | 1. общительность | кол-во баллов | 1. эмоциональная неустойчивость | 1. эмоциональная устойчивость | кол-во баллов | практицизм | романтизм | кол-во баллов | 1. расчетливость | прямолинейность | кол-во баллов | 1. импульсивность | самоконтроль |
| 1 | 3 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 5 | + |  |
| 2 | 4 |  | + | 12 | + |  | 6 | + |  | 6 |  | + | 8 | + |  |
| 3 | 5 | + |  | 10 |  | + | 8 |  | + | 4 | + |  | 12 |  | + |
| 4 | 8 |  | + | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + |
| 5 | 10 |  | + | 6 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + |
| 6 | 8 | + |  | 9 | + |  | 4 | + |  | 6 |  | + | 10 | + |  |
| 7 | 7 |  | + | 6 | + |  | 9 |  | + | 7 |  | + | 9 | + |  |
| 8 | 4 | + |  | 11 |  | + | 6 | + |  | 6 |  | + | 8 |  | + |
| 9 | 7 | + |  | 7 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 5 | + |  |
| 10 | 10 |  | + | 6 |  | + | 6 | + |  | 3 | + |  | 4 | + |  |
| 11 | 6 | + |  | 5 | + |  | 6 | + |  | 7 |  | + | 11 |  | + |
| 12 | 9 |  | + | 8 |  | + | 7 | + |  | 6 |  | + | 9 |  | + |
| 13 | 5 | + |  | 7 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 5 | + |  |
| 14 | 10 |  | + | 5 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 7 |  | + |
| 15 | 9 |  | + | 11 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + |
| 16 | 8 | + |  | 6 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 8 | + |  |
| 17 | 8 | + |  | 1 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 5 | + |  |
| 18 | 4 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + | 8 |  | + | 5 | + |  |
| 19 | 7 | + |  | 9 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + |
| 20 | 5 | + |  | 5 | + |  | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + |
| 21 | 8 |  | + | 6 |  | + | 6 | + |  | 3 | + |  | 4 | + |  |
| 22 | 8 | + |  | 7 | + |  | 9 |  | + | 4 | + |  | 6 | + |  |
| 23 | 7 | + |  | 7 | + |  | 7 | + |  | 5 | + |  | 6 | + |  |
| 24 | 9 |  | + | 5 | + |  | 4 | + |  | 5 | + |  | 7 |  | + |
| 25 | 7 | + |  | 6 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 6 | + |  |
| 26 | 8 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 7 |  | + | 5 |  | + |
| 27 | 4 |  | + | 5 | + |  | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + |
| 28 | 8 | + |  | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + |
| 29 | 7 |  | + | 4 |  | + | 3 | + |  | 8 |  | + | 7 |  | + |
| 30 | 6 | + |  | 9 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + |
| 31 | 7 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + | 5 | + |  | 5 | + |  |
| 32 | 6 | + |  | 4 | + |  | 8 |  | + | 7 |  | + | 4 | + |  |
| 33 | 7 | + |  | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + |
| кол-во ответов | | 21 | 12 |  | 24 | 9 |  | 22 | 11 |  | 15 | 18 |  | 16 | 17 |
| % | | 64 | 36 |  | 73 | 27 |  | 67 | 33 |  | 45 | 55 |  | 48 | 52 |

Замкнутость, общительность (диаграмма 1)

Диаграмма 1

64% респондентов не очень нуждаются в обществе других и по натуре не контактны. Вполне возможно, они скептически относятся к знакомым и довольно строго судят друзей. А это, как известно, ограничивает круг близких друзей, с которыми легко быть откровенным. Оставшиеся 36% опрошенных общительны и добродушны, открыты и сердечны. Им свойственна естественность и непринужденность, внимание и мягкосердечие к людям. Они не очень боятся критики. Выбирая специальность, на это следует обратить внимание. Им можно рекомендовать профессии типа «человек — человек», требующие постоянного общения с людьми, коллективных действий.

Эмоциональная устойчивость, неустойчивость (диаграмма 2)

Диаграмма 2

73% респондентов подвержены чувствам и склонны к быстрой смене настроения. 27% опрошенных свойственны выдержанность, спокойствие, их взгляд на вещи более реалистичен.

Практицизм, романтизм (диаграмма 3)

Диаграмма 3

67% респондентов практичны и добросовестны, легко следуют общепринятым нормам и правилам поведения, хотя, может быть, им свойственна некоторая «заземлённость». У 33% опрошенных богатое воображение и, как следствие этого, — высокий творческий потенциал. Но им нужно стараться все же не «витать в облаках» и быть практичнее!

Расчетливость, прямолинейность (диаграмма 4)

Диаграмма 4

45% респондентов свойственна расчетливость, они достаточно проницательны, умеют разумно и без «сентиментов» оценивать людей и события. 55% опрошенных, возможно, свойственны прямолинейность, естественность.

Импульсивность и самоконтроль (диаграмма 5)

Диаграмма 5

48% респондентов характерна импульсивность и внутренняя конфликтность. 52% опрошенных являются людьми целеустремленными, хорошо контролирующими свои эмоции и поведение, без труда подчиняющиеся общепринятым правилам.

**2.2. Исследование по опроснику «Пищевые предпочтения»**

Тридцати трем респондентам так же предложено было выбрать свои пищевые предпочтения (прил.2). [8] В результате были получены данные (таблица 2, диаграмма 6).

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование продуктов | Количество выбранных вариантов | %  выбора |
| 1. | **Мясо** | 7 | 21 |
| 2. | **Рыба и морепродукты** | 3 | 9 |
| 3. | **Сладкое** | 5 | 15 |
| 4. | **Растительное (овощи/фрукты/травы и т.д.)** | 8 | 25 |
| 5. | **Молочные продукты** | 3 | 9 |
| 6. | **Здоровая пища** | 0 | 0 |
| 7. | **Острое, соленое** | 0 | 0 |
| 8. | **Кислое** | 3 | 9 |
| 9. | **Все подряд** | 4 | 12 |
| **Итого:** | | 33 | 100% |

Диаграмма 6

Большинство респондентов (25%) выбрали мясо.Это тяжелая пища. На его переработку организм тратит массу сил, сердце работает с усиленной нагрузкой. Преобладание в пище мясных продуктов, с одной стороны, наделяет энергией, с другой - формирует агрессивный, нервозный характер. Обычно мясоеды - ревнивые собственники, идущие напролом. Среди них преобладают руководящие работники, мужчины суровых профессий (военные, спортсмены) и те, кто проводит много времени на воздухе, - лесники, полярники и т. д.

Второе место (по 17%) разделили между собой любители сладкого, растительной пищи и те, кто ест все подряд.

Сладкое улучшает настроение - шоколад, например, способствует выделению гормонов хорошего настроения. Поэтому сладкое любят натуры тонкие, ранимые, чувствительные, неуверенные в себе, которым необходимы защита и покровительство. Исключение составляют работники напряжённого умственного труда. Основной потребитель глюкозы - головной мозг.  
Рацион с преимуществом растительной пищи - самый полезный для здоровья. Он хорошо насыщает, не оставляет тяжести в желудке и сонливости. Люди, предпочитающие растительную пищу, обычно спокойны, уравновешенны, уступчивы, прагматичны, трудолюбивы. Они не держат камня за пазухой и фонтанируют новыми идеями. Среди вегетарианцев много представителей творческих профессий.  
Поскольку люди отдают предпочтение тому или иному рациону, прислушиваясь к потребностям организма, все подряд едят натуры взбалмошные, неорганизованные, не имеющие стержня и не нашедшие себя. Как правило, это любители авантюр и сомнительных развлечений.

Люди, которые обожают фрукты, составляют 12% опрошенных. Они любят поспорить. Их цель - дойти до самой сути вопроса, понять и быть понятыми.

Среди оставшихся респондентов, а их по 4%, любители рыбы и морепродуктов, молочных и кисломолочных продуктов.   
Главное достоинство даров моря - обилие белка, высокое содержание йода и полезных омега-3 жирных кислот. Это благотворно влияет на состояние щитовидной железы и обменные процессы в организме - любители морепродуктов спокойные, доброжелательные, сдержанные, но при этом обладают твёрдостью характера.  
Молочные продукты обладают обволакивающим действием и успокаивающе действуют на желудочно-кишечный тракт. У людей, отдающих предпочтение молочным продуктам, открытый, мягкий, доброжелательный характер, они общительны и дружелюбны.  
Любители кисломолочных продуктов - люди самостоятельные, активные, любящие брать всё под свой контроль, способные на жесткое лидерство.

Здоровую пищу и острое - соленое не выбрал никто. Но стоит так же уделить им внимание.

Пищу приготовленную без соли на пару и острые блюда не выбрал никто из респондентов. Но про них тоже стоит упомянуть.   
Люди, которые носят с собой кастрюльки с пищей без соли, приготовленной на пару, обычно категоричны, нетерпимы, ревнивы, обидчивы и... имеют не одно хроническое заболевание. Даже самая полезная еда не принесет пользы, если она не доставляет удовольствия. Это значит, что в её переработку не включаются рецепторы и она проходит организм транзитом.  
Еще Мопассан писал, что любовь к острым блюдам - признак чувственности у женщин. На мужчин острые блюда, которые раздражают желудочно-кишечный тракт, действуют более сложно. Как правило, любители остренького нетерпимы и упрямы, обладают взрывным темпераментом и непредсказуемы. Известно, что Иван Грозный любил соленья, а Сталин предпочитал кислое вино и ел лимоны без сахара.

**2.3. Сравнительный анализ результатов методики С. Грачева «Пять черт характера» и опроса «Пищевые предпочтения»**

В результате сравнительного анализа методики С. Грачева «Пять черт характера» и опроса «Пищевые предпочтения» были получены 100% совпадения по следующим характеристикам (приложение 3, таблица 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Характеристики пяти черт характера по пяти группам вопросов | | | | | | | | | | | | | | | Пищевые предпочтения\* |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
|  | кол-во баллов | замкнутость | общительность | кол-во баллов | эмоциональная неустойчивость | эмоциональная устойчивость | кол-во баллов | практицизм | романтизм | кол-во баллов | расчетливость | прямолинейность | кол-во баллов | 1. импульсивность | самоконтроль |
| 1 | 3 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 5 | + |  | 1 |
| 2 | 4 |  | + | 12 | + |  | 6 | + |  | 6 |  | + | 8 | + |  | 9 |
| 3 | 5 | + |  | 10 |  | + | 8 |  | + | 4 | + |  | 12 |  | + | 8 |
| 4 | 8 |  | + | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + | 2 |
| 5 | 10 |  | + | 6 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + | 3 |
| 6 | 8 | + |  | 9 | + |  | 4 | + |  | 6 |  | + | 10 | + |  | 9 |
| 7 | 7 |  | + | 6 | + |  | 9 |  | + | 7 |  | + | 9 | + |  | 9 |
| 8 | 4 | + |  | 11 |  | + | 6 | + |  | 6 |  | + | 8 |  | + | 2 |
| 9 | 7 | + |  | 7 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 5 | + |  | 1 |
| 10 | 10 |  | + | 6 |  | + | 6 | + |  | 3 | + |  | 4 | + |  | 5 |
| 11 | 6 | + |  | 5 | + |  | 6 | + |  | 7 |  | + | 11 |  | + | 8 |
| 12 | 9 |  | + | 8 |  | + | 7 | + |  | 6 |  | + | 9 |  | + | 4 |
| 13 | 5 | + |  | 7 | + |  | 6 | + |  | 5 | + |  | 5 | + |  | 1 |
| 14 | 10 |  | + | 5 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 7 |  | + | 3 |
| 15 | 9 |  | + | 11 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + | 4 |
| 16 | 8 | + |  | 6 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 8 | + |  | 9 |
| 17 | 8 | + |  | 1 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 5 | + |  | 3 |
| 18 | 4 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + | 8 |  | + | 5 | + |  | 1 |
| 19 | 7 | + |  | 9 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + | 4 |
| 20 | 5 | + |  | 5 | + |  | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + | 4 |
| 21 | 8 |  | + | 6 |  | + | 6 | + |  | 3 | + |  | 4 | + |  | 5 |
| 22 | 8 | + |  | 7 | + |  | 9 |  | + | 4 | + |  | 6 | + |  | 1 |
| 23 | 7 | + |  | 7 | + |  | 7 | + |  | 5 | + |  | 6 | + |  | 8 |
| 24 | 9 |  | + | 5 | + |  | 4 | + |  | 5 | + |  | 7 |  | + | 1 |
| 25 | 7 | + |  | 6 | + |  | 8 |  | + | 8 |  | + | 6 | + |  | 3 |
| 26 | 8 | + |  | 9 |  | + | 5 | + |  | 7 |  | + | 5 |  | + | 4 |
| 27 | 4 |  | + | 5 | + |  | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + | 2 |
| 28 | 8 | + |  | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + | 4 |
| 29 | 7 |  | + | 4 |  | + | 3 | + |  | 8 |  | + | 7 |  | + | 5 |
| 30 | 6 | + |  | 9 |  | + | 6 | + |  | 5 | + |  | 9 |  | + | 4 |
| 31 | 7 | + |  | 5 | + |  | 8 |  | + | 5 | + |  | 5 | + |  | 3 |
| 32 | 6 | + |  | 4 | + |  | 8 |  | + | 7 |  | + | 4 | + |  | 1 |
| 33 | 7 | + |  | 8 |  | + | 7 | + |  | 7 |  | + | 10 |  | + | 4 |
| кол-во ответов | | 21 | 12 |  | 24 | 9 |  | 22 | 11 |  | 15 | 18 |  | 16 | 17 |  |
| % | | 64 | 36 |  | 73 | 27 |  | 67 | 33 |  | 45 | 55 |  | 48 | 52 |  |

Пищевые предпочтения\*:

Мясо -

Рыба и морепродукты -

Сладкое -

Растительное (овощи/фрукты/травы и т.д.) -

Молочные продукты -

Здоровая пища -

Острое, соленое -

Кислое -

Все подряд -

1. у любителей мяса были обнаружены эмоциональная неустойчивость и внутренняя конфликтность;
2. у любителей рыбы и морепродуктов - практицизм, прямолинейность, самоконтроль;
3. у любителей сладкого - эмоциональная неустойчивость и, наряду с романтизмом, выявлена расчетливость;
4. у любителей растительной пищи - эмоциональная устойчивость;
5. у любителей молочных продуктов общительность, эмоциональная устойчивость и практицизм;
6. у любителей кислой пищи – замкнутость;
7. у любителей есть все подряд – эмоциональная неустойчивость и внутренняя конфликтность.

В пяти случаях из семи характеристики совпадают, а в двух – не противоречат друг другу (таблица 4). Например, замкнутые люди могут быть самостоятельными и способными на жесткое лидерство. А сладкое могут любить не только люди эмоционально неустойчивые и романтичные люди, но и работники напряженного умственного труда, которым не чужда расчетливость.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выбор по опроснику «Пищевые предпочтения» | Характеристики по опроснику «Пищевые предпочтения» | Выявленные характеристики по методике С. Грачева «Пять черт характера» | Соответствие\* |
| 1 | **Мясо** | агрессивный, нервозный характер. Обычно мясоеды - ревнивые собственники, идущие напролом. | эмоциональная неустойчивость и внутренняя конфликтность | + |
| 2 | **Рыба и морепродукты** | спокойные, доброжелательные, сдержанные, но при этом обладают твёрдостью характера. | практицизм, прямолинейность, самоконтроль | + |
| 3 | **Сладкое** | тонкие, ранимые, чувствительные, неуверенные в себе натуры, которым необходимы защита и покровительство. Исключение составляют работники напряжённого умственного труда. Основной потребитель глюкозы - головной мозг. | эмоциональная неустойчивость романтизм, расчетливость | + / - |
| 4 | **Растительное (овощи/фрукты/травы и т.д.)** | спокойны, уравновешенны, уступчивы, прагматичны, трудолюбивы. Они не держат камня за пазухой и фонтанируют новыми идеями. | эмоциональная устойчивость | + |
| 5 | **Молочные продукты** | у людей, отдающих предпочтение молочным продуктам, открытый, мягкий, доброжелательный характер, они общительны и дружелюбны. | общительность, эмоциональная устойчивость и практицизм | + |
| 6 | **Кислое** | люди самостоятельные, активные, любящие брать всё под свой контроль, способные на жесткое лидерство. | замкнутость | + / - |
| 7 | **Все подряд** | взбалмошные, неорганизованные, не имеющие стержня и не нашедшие себя. Как правило, это любители авантюр и сомнительных развлечений. | эмоциональная неустойчивость и внутренняя конфликтность | + |

\*«+» - соответствует,

«-» не соответствует,

« + / - » - частично соответствует, либо не противоречит друг другу

**Заключение**

Психологи утверждают, что вкусовые пристрастия берут свое начало в детстве. И если вам нравится какая-то определенная пища, значит, подсознательно вы хотите вернуть тот период своего детства, в котором вам было лучше всего.

Если вы проанализируете свое питание, очень многое поймете и, может быть, разберетесь, почему так любите колбасу, уплетаете за обе щеки конфеты и ненавидите кашу.

Многие ученые склонны полагать, что, даже, придерживаясь той или иной диеты, люди все равно рано или поздно придут к своему пищевому «типу».

А для того, чтобы вкусовые привычки не приносили вред организму и человеку в целом, необходимо не только придерживаться своих желаний, но подбирать правильные аналоги в еде. Например, любители сладкого могут заменять шоколадку чашечкой какао и сухофруктом. Эффект тот же, а здоровья больше.

Возможно, многие молодые люди, мои сверстники задумаются о том, что они употребляют в пищу, из чего строятся клетки их молодых растущих организмов и кокой результат получается в итоге, и им захочется изменить свой рацион питания, чтобы откорректировать свои эмоции и характер. Ведь каждый продукт воздействует определенным образом на химический состав крови, состояние внутренних органов, а, следовательно, поведение и поступки человека. И при регулярном употреблении отдельных продуктов человек будет приобретать новые желаемые качества своей личности. Постепенно эти изменения будут переходить на другие сферы, и жизнь станет более осознанной. А начнется все с малого — с наблюдения за тем, что мы едим, почему и как.

Информация, которая была представлена в нашем исследовании, действенная, практичная и применимая к жизни, так как позволяет нам не только понимать свое психическое состояние в определенный период времени, исходя из продуктов, которые мы употребляем в пищу, но и делать коррекцию по ходу, включая или исключая определенные продукты из своего рациона. Понимая психологию еды или характер продуктов, можно составлять свое меню, которое будет подходить именно вам. Полученные знания дадут возможность с помощью еды не сбиваться со своего пути, максимально быть осознанным и гармоничным в этом мире. За вкусовыми предпочтениями можно разглядеть характер, состояние или настроение человека. Здесь ключевое слово – разглядеть! Главное быть думающим человеком, неравнодушным, внимательным и наблюдательным к себе самому и другому. Ведь недаром говориться: « Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу».

В работе над исследовательским проектом были затронули различные аспекты: теория и практика, процесс и результат, субъективная степень удовлетворенности каждого обучающегося и , мы надеемся, объективная оценка продукта.

В начале исследования был спланирован весь объем работы и организовано её выполнение.

По мнению исследователей, цель достигнута:исследованы пищевые предпочтения и основные черты характера обучающихся 5-9 классов ГБОУ ООШ с.Заволжье.

Вывод: гипотеза подтвердилась. Пищевые предпочтения обучающихся ГБОУ ООШ с.Заволжье имеют взаимосвязь с их основными чертами характера.

Рекомендации:использовать знания о взаимосвязи пищевых предпочтений с основными чертами характера, поведения и заболеваниями с целью коррекции негативных характеристик.

**Список использованных источников и литературы**

# Материал из Википедии

# <https://skillbox.ru/media/growth/eating-habits/>

# Материал из Википедии

# <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

# Материал из Википедии

# (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоция>)

# Материал из Википедии <https://ru.wikipedia.org/wiki/Аюрведа#:~:text=Аюрве́да%20—%20традиционная%20система%20индийской%20медицины%2C%20одна%20из%20разновидностей%20альтернативной%20медицины>

# Влияние пищи на психическое состояние человека. Вкус и эмоции

[Электронный ресурс], - <https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/vliyanie-pishi-na-psihicheskoe-sostoyanie-cheloveka-vkus-i-emocii/?ysclid=lrn6xo519n638660313> - статья в интернете

# Материал из Википедии

# <https://ru.wikipedia.org/wiki/Характер>

1. Брилья-Саварен, А. [Физиология вкуса](https://litfund.ru/auction/190/26/) / сочинение Брилья-Саварена, переведенное на немецкий язык и дополненное Карлом Фогтом, с приложением пяти статей Либиха и одной — Лемана. (Перевод с немецкого). М.: Тип. А.И. Мамонтова, 1867. [2]: [Электронный ресурс], - <https://www.litfund.ru/news/news/5473/> - статья в интернете
2. Как настроение и характер зависят от еды. [Электронный ресурс], - <http://shopgryazi.ru/content/view/46/64/> - статья в интернете
3. Материал из Википедии

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Поведение>

10. Что любимые продукты говорят о характере человека. [Электронный ресурс], - <https://kubnews.ru/interesy/2024/01/12/vrach-endokrinolog-posovetovala-bolnym-diabetom-est-khurmu-i-vot-pochemu/> - статья в интернете

11. Пять черт характера С. Грачева. Опросники по психологии личности. [Электронный ресурс], - <https://psycabi.net/testy/59332-test-pyat-chert-kharaktera-s-gracheva-oprosniki-po-psikhologii-lichnosti?ysclid=lrn9rbfixq536486319> - статья в интернете

12. Александр Данилевский. Пища и характер. Харьков: типография Адольфа Дарре, 1891. - <https://clck.ru/398Db9>