



# Энерготраты человека и пищевой рацион



- **Основной обмен (ОО)** - наименьшие энерготраты человека в определенных стандартных условиях (после суточного голодания, после сна, температура комфорта, полный психический покой).
- **Общий обмен (ОбО)** - фактические энерготраты, совершаемые человеком за единицу времени.

$$\text{ОбО} > \text{ОО}$$



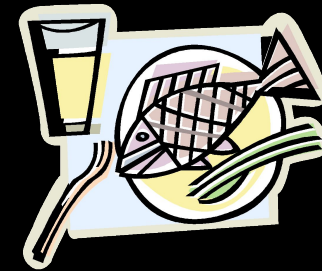
# Энергозатраты



| Профессии  | Общая энергетическая ценность пищевого рациона |
|--|--|
| Профессии, не связанные с физическим трудом      | 13 474 кДж                                     |
| Профессии, связанные с механизированным трудом   | 15 086 кДж                                     |
| Профессии, связанные с немеханизированным трудом | 17 270 кДж                                     |
| Профессии, связанные с тяжелым физическим трудом | 19 942 кДж                                     |



# Нормы питания



- Пища должна полностью восстанавливать то количество  $E$ , которое человек затрачивает в течении суток.
- *Белков - 100-110 гр.*
- *Жиров - 60-80 гр.*
- *Углеводов - 400-500 гр.*
  
- *Для ребенка необходимо на 30% больше  $E$ , чем затратил организм. Почему?*
- *Почему жители полярных стран употребляют много жирной пищи?*

# Режим питания



- смешанная пища
- прием пищи 3-4 раза в день

**завтрак:** перед уроками мясное, рыбное, творожное, молочное блюдо

**II завтрак** (после 3 урока) - 11<sup>00</sup> - чай с бутербродом или булочкой, сок

**обед** - в 15-16<sup>00</sup> - горячий, обязательно суп

**ужин** - молочное или овощное блюдо за 2 часа до сна

