

**12.01.22**

## **Лабораторная работа №6**

### **«Составление пищевых рационов в зависимости от энергозатрат.»**

**Цель:** научиться составлять суточный пищевой рацион с учетом основных критериев рационального питания.

**Оборудование:** калькулятор, тетрадь.

#### **Ход работы:**

**Пользуясь таблицами на стр.142-145 учебника, составить рацион питания для своего организма на один день. Данные занести в таблицу (слайд 3 ) и сделать вывод.**

*Пояснения.* При составлении пищевого рациона человека следует придерживаться следующих правил:

- 1) калорийность пищевого рациона должна соответствовать суточному расходу энергии;
- 2) необходимо учитывать оптимальное для лиц, занимающихся данным видом труда (а для детей — возраста), количество белков, жиров и углеводов;
- 3) наилучший режим питания предполагает четырехразовый прием пищи (первый завтрак должен составлять 10-15%, второй завтрак - 15-35%, обед-40 — 50% и ужин 15-20% от общей калорийности)
- 4) продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйцо), рациональнее использовать для завтрака и обеда. На ужин следует оставлять молочно-растительные блюда;
- 5) в пищевом рационе около 30% должны составлять белки и жиры животного происхождения.

По мнению ученых, суточная потребность в калориях:

Категория	Калории
Дети от 1 года до 3 лет	1350-1450
Дети в возрасте 3-5 лет	1800-1900
Дети в возрасте 5-10 лет	2000-2400
Подростки (мальчики)	2850-3100
Подростки (девочки)	2350-2500

## «Составление суточного рациона питания»

меню	продукты	вес (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак (1 и 2)						
обед						
ужин						
перекусы в течение дня						