

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра біохімії та гігієни

Розробник: доц. Шавель Х.Є.

Лабораторна робота № 5

Тема: Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування.

Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування.

Для студентів напрямку підготовки: 241 – «Готельно-ресторанна справа»

Лабораторна робота

Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування.

Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування.

Харчування – один з найважливіших факторів збереження здоров'я та підвищення працездатності людини.

Харчування повинно базуватися на наступних **принципах**:

1. Постачання організму необхідною кількістю енергії відповідно до її витрат впродовж дня.
2. Дотримання збалансованості харчування відповідно до виду діяльності людини.
3. Підбір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин і їх комбінацій) в періоди інтенсивних і довготривалих фізичних навантажень і відновлення після них.
4. Різноманітність їжі за рахунок використання широкого асортименту продуктів і різних методів їх кулінарної обробки з метою оптимального забезпечення організму усіма необхідними харчовими речовинами.
5. Включення в раціон біологічно повноцінних продуктів і страв, які швидко перетравлюються.
6. Використання харчових речовин з метою активації та регуляції внутрішньоклітинних метаболічних процесів в різних органах і тканинах; створення за допомогою харчових речовин необхідного метаболічного фону для біосинтезу та реалізації дії гормонів, які регулюють основні реакції метаболізму.
7. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик людини, стану її травної системи, особистих смаків і звичок.

Мета: Закріпити теоретичні знання про дотримання основних вимог, які стосуються повноцінності харчового раціону та навчитися складати

рекомендації щодо раціоналізації харчування, виходячи із норм добової потреби у харчових речовинах, вміти давати гігієнічну оцінку раціону.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні принципи харчування?
2. Які гігієнічні норми основних продуктів харчування людини?
3. Яким має бути співвідношення білків тваринного та рослинного походження?
4. Яким має бути співвідношення жирів тваринного та рослинного походження?
5. Який відсоток повинен припадати на споживання простих вуглеводів?

Реактиви, матеріали та обладнання: таблиці з гігієнічними нормами основних поживних речовин.

ХІД РОБОТИ:

Для виконання даної роботи необхідно заповнити порівняльну таблицю хімічного складу та калорійності добового раціону харчування (таблиця 4) з гігієнічними нормами, відповісти на запитання схеми гігієнічної оцінки та на основі цього зробити висновки стосовно добового раціону харчування.

Схема гігієнічної оцінки харчування людини

1. Загальна калорійність раціону, калорійність за рахунок білків, жирів, вуглеводів.
2. Загальна кількість білків у раціоні у г та %, кількість білків тваринного походження у г та у % .
3. Загальна кількість жирів у раціоні у г та %, кількість жирів рослинного походження у г та у %.
4. Загальна кількість вуглеводів у раціоні у г та %, з них простих та складних.
5. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами.

6. Кількісні показники вітамінів у мг/добу (А, В₁, В₂, С)

7. Кількісні показники мінеральних елементів у мг/добу (Са, Fe, Mg).

8. Кількість Са та Р, співвідношення між ними.

Висновок.

Практичні рекомендації.

