

Лабораторна робота № 7.

Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування.

Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування.

Мета заняття: 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 дати гігієнічну оцінку раціону.

Харчування спортсменів – один з найважливіших факторів збереження здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів.

Харчування спортсменів повинно базуватися на наступних **принципах**:

1. Постачання організму необхідною кількістю енергії відповідно до її витрат під час спортивних навантажень.
2. Дотримання збалансованості харчування відповідно до виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень.
3. Підбір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин і їх комбінацій) в періоди інтенсивних і довготривалих фізичних навантажень, підготовки до змагань, змагань і відновлення після них.
4. Різноманітність їжі за рахунок використання широкого асортименту продуктів і різних методів їх кулінарної обробки з метою оптимального забезпечення організму всіма необхідними харчовими речовинами.
5. Включення в раціон біологічно повноцінних продуктів і страв, які швидко перетравлюються.
6. Використання харчових факторів з метою прискорення швидкості росту м'язової маси і збільшення сили, а також для регуляції маси тіла в залежності від вагової категорії спортсменів.
7. 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.
8. Індивідуалізація харчування залежно від антропометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травної системи, особистих смаків і звичок.

Для виконання даної роботи необхідно заповнити порівняльну таблицю хімічного складу та калорійності добового раціону харчування (таблиця 1) з гігієнічними нормами, відповісти на запитання схеми гігієнічної оцінки та на основі цього зробити висновки стосовно добового раціону харчування.

Схема гігієнічної оцінки харчування спортсменів

1. Відповідність раціону харчування енергетичним витратам.
2. Загальна калорійність раціону, калорійність за рахунок білків, жирів, вуглеводів.
3. Загальна кількість білків у раціоні у г та %, кількість білків тваринного походження у г та у % (тваринних 55%:45%).
4. Загальна кількість жирів у раціоні у г та %, кількість жирів рослинного походження у г та у % (30%).
5. Загальна кількість вуглеводів у раціоні у г та %, з них простих (15-20%) та складних.
6. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами – 1:1,4, 1:0,8:5; 1:1,3:5.
7. Кількісні показники вітамінів у мг/добу (А, В₁, В₂, С)

8. Кількісні показники мінеральних елементів у мг/добу (Ca, Fe, Mg).

9. Кількість Ca та P, співвідношення між ними. (1:1,5).

Висновок.

Практичні рекомендації.

Контрольні запитання

1. Які основні принципи харчування спортсменів?
2. Які гігієнічні норми основних продуктів харчування в обраному виді спорту спортсменів?
3. Які гігієнічні вимоги до їжі та режиму харчування спортсменів у період тренувань?
4. Які гігієнічні вимоги до їжі та режиму харчування у період змагань?