

Лабораторна робота № 7.

Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування.

Розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів.

Мета заняття: Закріпити теоретичні знання про дотримання основних вимог, які стосуються повноцінності харчового раціону та навчитися складати рекомендації щодо раціоналізації харчування туристів, виходячи із норм добової потреби у харчових речовинах, вміти дати гігієнічну оцінку раціону.

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

Харчування повинно базуватися на наступних **принципах:**

1. Постачання організму необхідною кількістю енергії відповідно до її витрат під час мандрівок різної категорії складності.
2. Дотримання збалансованості харчування відповідно до виду туризму та інтенсивності фізичних навантажень.
3. Підбір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин і їх комбінацій) в періоди інтенсивних і довготривалих фізичних навантажень, 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 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 туриста, 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 туристів

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 (Са, Fe, Mg).
 9. Кількість Са та Р, співвідношення між ними. (1:1,5).
- Висновок.

Практичні рекомендації.

Контрольні запитання

1. Які основні принципи харчування туристів?
2. Які гігієнічні норми основних продуктів харчування в обраному виді туризму?