**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Расчет индивидуального меню**»**

по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Чан Ван Хоанг

Факультет: ФБИТ

Группа: N3249

Преподаватель:



Санкт-Петербург 2020

**Цель работы:** подобрать оптимальное меню, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей.

**Задачи работы:**

* рассчитать индекс массы вашего тела;
* рассчитать суточную потребность в калориях;
* подобрать оптимальное меню на 3 дня.

**Задание 1. Расчет индекса массы тела**

1. Рассчитать индекс массы вашего тела по формуле:

**ИМТ = масса тела (кг) : рост (м)2**

**= 56 : 1.72 = 19,37**

1. В соответствии с полученными расчетами определить по Таблице 1 соответствие между массой и ростом.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс массы тела** | **Соответствие между массой человека и его ростом** |
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16—18,5 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| 18,5—25 | Норма |
| 25—30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30—35 | Ожирение первой степени |
| 35—40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени (морбидное) |

**Соответствие между массой моей и моим ростом: норма**

1. Те же самые расчеты индекса массы тела сделайте с помощью трех любых приложений по этой теме и запишите полученные результаты.

Приложение **“Калькулятор ИМТ Индекс тела” : ИМТ = 19,4**

Приложение **“Lifesum: ваш дневник питания” : ИМТ = 19,4**

Приложение **“Умный вес ИМТ калькулятор” : ИМТ = 19,4**

**Задание 2. Расчет суточной потребности в калориях**

1. Расчет суточной потребности для себя или своих близких сделайте по нижеприведенным формулам с учетом пола и возраста человека:

* для женщин
  + 18–30 лет: (0,062 × М (кг) + 2,036) × 240 × КФА;
  + 31–60 лет: (0,034 × М (кг) + 3,538) × 240 × КФА;
  + старше 60 лет: (0,038 × М (кг) + 2,755) × 240 × КФА;
* для мужчин
  + 18–30 лет: (0,063 × М (кг) + 2,896) × 240 × КФА;
  + 31–60 лет: (0,484 × М (кг) + 3,653) × 240 × КФА;
  + старше 60 лет: (0,491 × М (кг) + 2,459) × 240 × КФА.

КФА (коэффициент физической активности) учитывается по следующей шкале:

* 1 – низкая физическая активность;
* 1,3 – средняя физическая активность;
* 1,5 – высокая физическая активность.

Мужчина, 18-30 лет, КФА = 1,3:

(0,063 × М (кг) + 2,896) × 240 × КФА = (0,063 × 56 + 2.896) × 240 × 1,3 = 2004,288

1. После собственных расчетов используйте три любых приложения по этой теме и запишите полученные результаты.

Приложение **“Lifesum: ваш дневник питания” : 2246**

Приложение **“Yazio” : 2105**

Приложение **“FatSecret” : 2214**

**Задание 3. Подбор меню, обеспечивающего суточную потребность организма в калориях, с учетом ваших индивидуальных особенностей**

Подобрать меню на 3 дня, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого необходимо использовать различные справочники по калорийности и химическому составу продуктов питания и три выбранные вами приложения по этой теме. Результаты подбора меню оформить в виде нижеприведенной таблицы.

***День 1:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Картофельные Оладьи, 200 г* | *538* | *12.12* | *29.5* | *55.8* |
| *Молоко, 250 мл* | *133* | *7,5* | *6,3* | *12,5* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Белый Рис, 200 г* | *258* | *5,32* | *0,56* | *55,8* |
| *Куриная Грудка, 100 г* | *195* | *29,55* | *7,72* | *0* |
| *Салат цезарь, 80г* | *151* | *6,1* | *12,06* | *5,01* |
| *Яблочный сок, 300мл* | *148* | *0,19* | *0,35* | *36,73* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Бурный рис, 200 г* | *222* | *5,2* | *1,8* | *45,9* |
| *Свинина Фарш, 50г* | *132* | *8,44* | *10,6* | *0* |
| *Китайскай капуста, 500г* | *65* | *7,5* | *1* | *10,9* |
| *Польские Сосиски, 100г* | *310* | *13,26* | *27,15* | *2,14* |
|  | ***2152*** | ***95,18*** | ***97,04*** | ***224,78*** |

***День 2:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Пирог с капустой, 200г* | *415* | *11,94* | *10,08* | *68,51* |
| *Кофе Латте, 300 мл* | *85* | *5,59* | *3,49* | *7,84* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Рисовый Плов, 250г* | *313* | *5,18* | *8,1* | *53,93* |
| *Курица вареная, 100 г* | *241* | *18* | *18* | *1* |
| *Салат цезарь, 80г* | *151* | *6,1* | *12,06* | *5,01* |
| *Апельсиновый сок, 240 мл* | *106* | *1,6* | *0,6* | *24,1* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Бурный рис, 250 г* | *323* | *6,65* | *0,7* | *69,75* |
| *Куриные голени с кожей, 3 ножки* | *353* | *42,2* | *19,01* | *0* |
| *Китайскай капуста, 500г* | *65* | *7,5* | *1* | *10,9* |
|  | ***2052*** | ***104,76*** | ***73,04*** | ***241,04*** |

***День 3:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Батон Нарезной, 100г* | *262* | *7,49* | *2,85* | *50,6* |
| *Жареное яйцо, 3 яйца* | *270* | *18,8* | *21,1* | *1,2* |
| *Кофе с молоком, 350 мл* | *105* | *7* | *3,5* | *10,5* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Спагетти, 250 г* | *393* | *14,5* | *2,3* | *76,5* |
| *Томатный суп пюре, 1 чашка* | *136* | *6,05* | *3,15* | *22,62* |
| *Мандарины, 200г* | *106* | *1,62* | *0,62* | *26,68* |
| *Апельсиновый сок, 250 мл* | *118* | *1,83* | *0,52* | *27,25* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Бурный рис, 250 г* | *323* | *6,65* | *0,7* | *69,75* |
| *Жаркое из свинины , 150г* | *370* | *40,47* | *21,88* | *0* |
| *Кабачки, 300г* | *68* | *2,88* | *0,42* | *15,06* |
|  | ***2151*** | ***107,29*** | ***57,04*** | ***300,16*** |

**Выводы:** После завершения лабораторной работы я смогл выбрать меню, отвечающее ежедневным потребностям моего организма.