

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 «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Рахимов И.И.

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3119

Преподаватель: Орлова О. Ю.



Санкт-Петербург, 2024

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:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

23.94

2. 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 (<u>предожирение</u>)
30—35	Ожирение первой степени
35—40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (<u>морбидное</u>)

Норма

3. Тот же самый расчет индекса массы тела сделайте с помощью трех любых приложений для смартфона/сайтов и запишите полученные результаты.

Название приложения/сайта	Результат
https://calc.by/weight-and-calories/body-mass-index-calculator.html	23.93
https://calculus.ru/calculator-imt	23.9
https://clinic-	23.9

Задание 2. Расчет суточной потребности в калориях

1. Рассчитайте суточную потребность в калориях для себя или для не менее 2-х близких людей: членов семьи, друзей. В расчёте используйте нижеприведенные формулы с учетом пола и возраста человека:

- для женщин
 - 18–30 лет: $(0,062 \times M \text{ (кг)} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$;
 - 31–60 лет: $(0,034 \times M \text{ (кг)} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$;
 - старше 60 лет: $(0,038 \times M \text{ (кг)} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$;
- для мужчин
 - 18–30 лет: $(0,063 \times M \text{ (кг)} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$;
 - 31–60 лет: $(0,048 \times M \text{ (кг)} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$;
 - старше 60 лет: $(0,049 \times M \text{ (кг)} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$.

КФА (коэффициент физической активности) учитывается по следующей шкале:

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

Ваша суточная потребность	2377
Суточная потребность близкого №1	2279
Суточная потребность близкого №2	2055

2. Тот же самый расчёт суточной потребности в калориях сделайте с помощью трех любых приложений для смартфона/сайтов и запишите полученные результаты. В данном задании используйте расчёт только для себя.

Название приложения/сайта	Результат
https://www.calc.ru/norma-potrebleniya-kaloriy-kalkulyator.html	2538
https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--plai/services/calculators/kalkulyator-potrebleniya-kaloriy/	2303
https://food.ru/kalkulyator-kalorii	2853

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

1. Подобрать меню на 3 дня, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого можно использовать различные справочники по калорийности и химическому составу продуктов, приложения для смартфонов и сайты. Результаты подбора меню необходимо оформить в виде нижеприведенной таблицы.

Завтрак				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
<i>Каша овсяная, 200 г</i>	<i>154</i>	<i>4,6</i>	<i>3</i>	<i>27,2</i>
<i>Кофе с молоком и сахаром, 200 мл</i>	<i>58</i>	<i>0,7</i>	<i>1</i>	<i>11,2</i>
<i>Яйца куриные, 56 г</i>	<i>86</i>	<i>7,1</i>	<i>6,4</i>	<i>0,4</i>
Обед				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
<i>Борщ, 300 г</i>				
<i>Котлета куриная, 80 г</i>				
<i>Рис отварной, 150 г</i>				
<i>Салат из свежей капусты, 200 г</i>				
<i>Компот из сухофруктов, 200 мл</i>				
<i>Хлеб бородинский, 20 г</i>				
Ужин				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
...				

Таблица для заполнения выбранного меню на 3 дня:

День №1

Завтрак				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
ЛИМОННО-ЧЕРНИЧНЫЕ ПАНКЕЙКИ	760	18	22	128
Обед				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
ИТАЛЬЯНСКИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ	788	51	53	26
ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА	258	6	24	6
Ужин				

Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
СУДАК С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ЛИМОНОМ	686	126	14	8
Общее количество за день	2492	201	112	167

День №2

Завтрак				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
ХРУСТЯЩАЯ СЛОЙКА С СЫТНОЙ НАЧИНКОЙ	845	37	57	49
Обед				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
ИТАЛЬЯНСКИЕ ФРИКАДЕЛЬКИ	788	51	53	26
ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА	258	6	24	6
Ужин				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
СУДАК С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ЛИМОНОМ	686	126	14	8
Общее количество за день	2577	221	148	89

День №3

Завтрак				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
ТВОРОГ С ЯГОДАМИ	609	41	22	55
Обед				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
БЫСТРАЯ ПИЦЦА БЕЗ ТЕСТА	613	87	24	8
КЕКС В КРУЖКЕ ЗА 5 МИНУТ	672	20	59	18
Ужин				
Блюдо/продукт	ккал	б	ж	у
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРАНИКИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ	670	30	33	61
Общее количество за день	2563	177	138	142

Задание 4. Вывод

Укажите вывод к каждому выполненному заданию и ответьте на следующие вопросы:

1. Различаются в разные стороны, какие то учитывают доп факторы
2. Да, отличаются. Они более сбалансированные и полезные
3. Мой рацион неплох, но требует совершенствования. Также нужно больше заниматься физической активностью