Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Кафедра безпеки життєдіяльності

Практична робота №4

Виконала: Студент I курсу ПМІ-15

Факультету прикладної математики та інформатики

Кузів Я.Р.

Перевірив: Галаджун Я. В.

2016

**Тема:** Раціональне та здорове харчування.

**Мета:** Обґрунтувати необхідність харчування відповідно до енерговитрат організму.

**Хід роботи:**

Завдання 1. Розпорядок дня та добові енерговитрати.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид діяльності** | **Тривалість, год** | **Енерговитрати, ккал/год** | **Сумарні енерговитрати, ккал** |
| Сон | 8 | ~70 | ~560 |
| Особиста гігієна та приготування і приймання їжі | 2 | ~120 | ~240 |
| Відпочинок сидячи | 1 | ~90 | ~90 |
| Домашнє прибирання | 1 | ~270 | ~270 |
| Читання, слухання лекцій | 3 | ~110 | ~330 |
| Робота з комп’ютером | 6 | ~115 | ~690 |
| Спокійна ходьба, до 4 км/год | 4 | ~200 | ~800 |
| **Разом** | 26 | - | ~2980 |

Завдання 2. Фактичний середньодобовий раціон та його енергетична цінність.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукти** | **Маса, г** | **Калорійність** | | **Склад, г** | | |
| **100 г** | **Всього** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** |
| Молоко коров`яче свіже | 500 | 65 | 65 | 3,4 | 3,7 | 4,9 |
| Макарони | 200 | 384 | 768 | 10,9 | 0,6 | 75,5 |
| Сосиски | 100 | 170 | 170 | 12,8 | 13,7 | - |
| Баранина | 500 | 277 | 831 | 16,4 | 31,1 | - |
| Сир твердий | 50 | 360 | 180 | 12,9 | 15,75 | 1,2 |
| Масло | 30 | 787 | 236 | 0,33 | 25,98 | 0,18 |
| Крупа манна | 50 | 342 | 171 | 4,7 | 0,45 | 37,95 |
| Хліб пшеничний | 100 | 258 | 258 | 6,8 | 0,5 | 57,8 |
| Яблука свіжі | 500 | 41 | 205 | 2,4 | - | 72,6 |
| Ізюм | 50 | 242 | 121 | 1,25 | 0,3 | 34,85 |
| Цукор | 60 | 387 | 232 | - | - | 59,7 |
| Мед натуральний | 75 | 315 | 236 | - | - | 59,93 |
| Шоколад | 50 | 427 | 213 | 11,1 | 11,1 | 31,7 |
| **Разом** | 2265 | 3895 | 3686 | 82,98 | 103,18 | 436,31 |

Завдання 3.Фактичне співвідношення міжосновними поживними речовинами – білками, жирами та вуглеводами, за масою = 107,82 : 111,04 : 360,17.

Завдання 4.У спожитих продуктах харчування використані харчові добавки за функціональним призначенням, такі як: кислоти, регулятори кислотності, антиокислювачі, барвники, емульгатори, підсилювачі смаку та запаху, консерванти, розпушувачі, стабілізатори, підсолоджувачі, загусники.

### Висновок:

### Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Тому його просто так відторгати не можна. І треба знати скільки ти калорій з`їдаєш за день щоб підтримувати форму і не бути голодним;

### Також варто відмітити розпорядок дня і добові енерговитрати які є теж не маловажною ланкою яку треба знати і вміти її використовувати;