**ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**

Ф.И.О. Моисеенко Павел Александрович

Возраст \_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_ИИТиТО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Курс \_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Масса тела фактическая \_\_\_\_65 кг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Масса тела желаемая \_\_\_65 кг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цели и задачи тренировочного процесса (подчеркните Ваш вариант ответа):

* Поддержание и увеличение уровня физической работоспособности;
* Снижение массы тела;
* Наращивание мышечной массы и увеличение силы.

1. Расчет величины основного обмена по формуле Харриса-Бенедикта:

ВОО (муж.)= 66.5 +(13.7 \* масса тела , кг)+(5\* рост, см )- ( 6.8 \* возраст)

ВОО ( жен.) = 655+ (9.5\* масса т.,кг )+(1.8\* рост, см )- ( 4.7\* возраст )

\*655 – это не ошибка во второй формуле!

ВОО - \_\_1666\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Расчет суточных энергозатрат по формуле:

ОСЭ = (ВОО \*КФА) + СДД

ОСЭ - общие суточные энергозатраты

ВОО - величина

КФА- коэффициент физической активности

СДД - 10 % от ВОО

ОСЭ - \_\_2500\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Расчет потребного количества белков, жиров и углеводов в соответствии с задачей тренировочного процесса:

БЖУ \_\_\_\_\_\_84x86x405\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточных энерготратам.**

Средняя энергетическая ценность рациона **по анализу дневника питания** составила \_\_2660\_.

Рекомендуемый (расчётный) суточный расход энергии **в зависимости от конкретных тренировочных задач** составил \_2660\_ ккал. Следовательно, для полного возмещения суточного расхода энергии калорийность рациона должна быть не менее \_2660\_ ккал в сутки.

**Возможные варианты оценки соответствия фактической энергоценности рациона рекомендуемым величинам (подчеркните ваш вариант ответа):**

* Калорийность исследуемого суточного рациона полностью возмещает суточный рацион энергии;
* Питание неадекватное, так как калорийность суточного рациона не покрывает производимые в течении суток затраты энергии;
* Питание неадекватное, так как калорийность суточного рациона превышает производство в течении суток затраты энергии.

**Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточных энерготратам.**

Возможные варианты оценки соответствия потребления пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) рекомендуемым величинам (подчеркните Ваш вариант ответа или выделите другим цветом).

Исследуемый рацион характеризуется:

* Недостаточным содержанием белков;
* Избыточным содержанием белков;
* Преобладанием белков растительного происхождения над животными белками;
* Перегрузкой суточного рациона жирами, в основном животного происхождения;
* Недостаточным содержанием углеводов;
* Избыточным содержанием углеводов;
* Недостатком полисахаридов (крахмал);
* Избытком моно- и дисахаридов;
* Недостаточным содержанием жиров;
* Избыточным содержанием жиров растительного происхождения;
* Избыточным содержанием жиров животного происхождения.

***Таблица 1. Содержание основных пищевых веществ и энергии в изучаемом рационе питания.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень продуктов | | Вес, г | ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| З | Каша гречневая | 200 | 200 | 8 | 2 | 40 |
| Кусок булки | 20 | 260 | 14 | 2 | 110 |
| Кусок сыра | 30 | 100 | 8 | 7 | 0 |
| Чёрный чай | 250 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Рулет маковый | 70 | 260 | 5 | 12 | 33 |
| О | Суп, борщ | 300 | 170 | 6 | 9 | 9 |
| Кусок хлеба | 35 | 70 | 2 | 0 | 15 |
| Сырник, творожный | 50 | 150 | 10 | 5 | 15 |
| Сметана | 25 | 40 | 1 | 4 | 1 |
| Компот, слива | 300 | 210 | 0 | 0 | 30 |
| У | Котлета, свинина | 75 | 230 | 8 | 18 | 8 |
| Макароны | 50 | 170 | 5 | 1 | 35 |
| Чёрный чай | 250 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Рулет маковый | 70 | 260 | 5 | 12 | 33 |
| Огурец | 50 | 7 | 0 | 0 | 3 |
| ПУ | Кефир | 250 | 100 | 7 | 2 | 8 |
| Рулет маковый | 70 | 260 | 5 | 12 | 33 |
| Яблоко | 150 | 75 | 0 | 0 | 14 |
| Мандарин | 60 | 20 | 0 | 0 | 4 |
| Яблоко | 150 | 75 | 0 | 0 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | 2455 | 2660 | 84 | 86 | 405 |

***Таблица 2. Органический состав исследуемого рациона***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Фактическое содержание (дневник питания)** | **Рекомендуемое содержание в зависимости от тренировочных задач** |
| Калорийность, ккал | 2660 | 2500 |
| * Белки, % | 14,5 | 30–35 |
| * Жиры, % | 15 | 25–30 |
| * Углеводы, % | 70,5 | 40–45 |
| Белки, г | 84 |  |
| Жиры, г | 86 |  |
| Углеводы, г | 402 |  |

**Оценка количества приемов пищи (кратность питания) и распределения калорийности суточного рациона в течение дня**

***Таблица 3. Распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи***.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Фактическое питание (дневник питания) | | Рекомендуемое питание в зависимости от тренировочных задач | |
| ккал | % | ккал | % |
| 1 | 821 | 31 | 700 | 28 |
| 2 | 640 | 24 | 650 | 26 |
| 3 | 668 | 25 | 600 | 24 |
| 4 | 530 | 20 | 550 | 22 |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| Итого | 2660 |  | 2500 |  |

Возможные варианты оценки кратности питания и распределения калорийности суточного рациона по приемам пищи.

Кратность питания:

* Преимущественно трехразовое питание;
* Преимущественно четырехразовое питание
* И т.д.

Распределение калорийности суточного рациона в течении дня:

* Превышение калорийности одного приема пищи;
* Не соответствие распределения калорийности в течение дня с увеличением доли потребления в вечернее время суток
* И т.д.

Рекомендации

Добавить в еду больше продуктов с большим содержанием белков и жиров, есть чуть меньше еды, есть на завтрак менее калорийную еду.