**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: Балтабаев Дамир Темиржанович

Факультет: ФПИиКТ

Группа: P3210

Преподаватель:



Санкт-Петербург 2022

**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**

**ИМТ = 64 / (1.82)^2 = 19.32**

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

**Соответствие между массой и ростом - норма**

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) |

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

**ИМТ с сайта** [**https://clinic-cvetkov.ru/company/kalkulyator-imt/**](https://clinic-cvetkov.ru/company/kalkulyator-imt/) **=** 19.3 – Норма

**ИМТ с сайта** [**https://calcus.ru/calculator-imt**](https://calcus.ru/calculator-imt) **=** 19.3 – Норма

**ИМТ с сайта** [**https://www.cardioc.ru/patsientam/raschet-indeksa-massy-tela.php**](https://www.cardioc.ru/patsientam/raschet-indeksa-massy-tela.php) **= 19 — Нормальный вес тела**

**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:

**(0,063 \* 64 +2,896)\*240\*1,3 = 2161,54**

КФА (коэффициент физической активности) учитывается по следующей шкале:

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

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

**Суточная потребность с сайта** [**https://planetcalc.ru/3561/**](https://planetcalc.ru/3561/) **= 2353**

**Суточная потребность с сайта** [**https://www.yournutrition.ru/calories**](https://www.yournutrition.ru/calories) **= 2279**

**Суточная потребность с сайта** [**https://www.calc.ru/kalkulyator-kalorii.html**](https://www.calc.ru/kalkulyator-kalorii.html) **= 2284**

**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.

Таблица (День 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Сырники* | *200* | *13* | *6.5* | *22* |
| *Овсяная каша на молоке* | *100* | *3.5* | *4* | *14* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Харчо с говядиной и ткемали* | *45* | *3.5* | *1* | *5.5* |
| *Мясо томленное с гречневой кашей* | *140* | *5* | *7* | *15* |
| *Салат крабовый* | *170* | *4.5* | *12* | *11* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Паста карбонара | **180** | **2.5** | **11** | **17** |
| Винегрет | **30** | **1** | **1.5** | **3.5** |

Таблица (День 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Блинчик с куриным фаршем* | *228* | *17.6* | *9.3* | *18.7* |
| *Запеканка творожная с курагой и клубничным джемом* | *411* | *32.3* | *17.8* | *34.8* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Котлеты(ассорти из говядины, курицы и оленя) с лапшой Удон и соусом брусничным* | *485* | *39.2* | *13.2* | *52* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Утиная печень по строгоновски с рисом Жасмин | **534** | **23.4** | **27.6** | **55.4** |

Таблица (День 3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Каша рисовая на кокосовом молоке с сухофруктами и арахисом* | *501* | *7.4* | *23.4* | *67.5* |
| *Хурма с семенами Чиа* | *101* | *1.4* | *1.8* | *19.7* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Кальмар отварной с рисом Жасмин и соусом горчично-укропным* | *427* | *35.5* | *16.1* | *33.7* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Мидии с кус-кусом | **257** | **13.1** | **7.4** | **34.5** |

**Выводы:**

Здоровое питание – неотъемлемая часть жизни здорового человека. Соглашусь с фразой “ты – то, что ты ешь”, ведь наш организм нуждается в правильном рационе, для того чтобы чувствовать себя лучше и быть здоровым. Считаю, что каждый человек может правильно питаться, все что нужно – правильно рассчитать КБЖУ и составить свой личный рацион. Планирую правильно составлять свой рацион, ведь в здоровом теле здоровый дух!