МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ

Кафедра «Безпека життєдіяльності»

Звіт

З практичного заняття №2

Виконав: Перевірила:

ст. гр. ІТІНФ-20-1 Березуцька. Н. Л.

Самченко С. О.

Варіант 7

Харків 2021

**Мета заняття:** Навчитися методики розрахунку необхідної кількості енергії для забезпечення оптимального способу життєдіяльності. Уміти аналізувати режим дня та харчування, виходячи з реальної системи забезпечення організму людини споживчими речовинами, порівнювати з рекомендованими медичними нормами.

Таблиці 5.1

**День тижня** пн

**Дата** 5.04

**Кількість годин сну** 8

**Підйом** о 7 годин

**Ліг** **спати** о 11 годині

**Фізична активність:** спортивна хотьба

**вид активності** 1 год

**кількість води за добу** 2 л

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| позиція | Час доби | Перелік страв | порція |
| Сніданок | 7:23 | Пластівці з молоком | Миска пластівців з молоком (200 г) |
| Перекус | - | - | - |
| Обід | 13:10 | Макарони з салатом | 3 ложки макарон, 3 ложки салату (250 г) |
| Перекус | 16:08 | яблуко | 2 яблука (80 г) |
| Вечеря | 18:24 | каша з салатом та куркою | 4 ложки каші, 3 ложки салату, 100 г курки (300 г) |
| перекус | - | - | - |

**День тижня** вт

**Дата** 6.04

**Кількість годин сну** 7

**Підйом** о 7 годин

**Ліг** **спати** о 12 годині

**Фізична активність:** спортивна хотьба

**вид активності** 1.5 год

**кількість води за добу** 3 л

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| позиція | Час доби | Перелік страв | порція |
| Сніданок | 7:10 | Чай з бутербродом | 2 бутери, кружка чаю (200 г) |
| Перекус | - | - | - |
| Обід | 12:17 | борщ | 3 половники (250 г) |
| Перекус | 13:08 | банан | 1 банан (40 г) |
| Вечеря | 18:06 | Смажена картопля з огірками та котлетою | 4 ложок картоплі, 1 огірок, 1 котлета (360 г) |
| перекус | - | - | - |

**День тижня** вт

**Дата** 7.04

**Кількість годин сну** 8

**Підйом** о 7 годин

**Ліг** **спати** о 11 годині

**Фізична активність:** велоспорт

**вид активності** 2 годин

**кількість води за добу** 1 л

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| позиція | Час доби | Перелік страв | порція |
| Сніданок | 7:25 | Чай з печивом + банан | 3 печив, кружка чаю  1 банан (200 г) |
| Перекус | - | - | - |
| Обід | 13:30 | борщ | 3 половники (240 г) |
| Перекус | 16:20 | цукерка | 1 цукерка (30 г) |
| Вечеря | 18:11 | Каша з відбивною та салатом | 4 ложки каші + 1 відбивна, 3 ложки салату (300 г) |
| перекус | - | - | - |

Розрахунки:

Кількість ккал за добу:

1)(200 + 250 + 300 + 80) \* 4,18 = 3469,4 ккал

2)(250 + 200 + 40 + 360) \* 4,18 = 3553 ккал

3)(200 + 240 + 30 + 300) \* 4,18 = 3218,6 ккал

За 3 дні: 10241

В середньому: 3413,67

ІМТ =

BMR = 9,99 × вага (у кг) + 6,25 × зріст (у см) – 4,92 × вік (у роках) + 5

= 9,99 \* 76 + 6,25 \* 172 – 4,92 \* 18 = 1745,68

Таблиця 5.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режим дня студент | норма | результат | +\- |
| Ліг спати | о 22 – 23 годиниі | о 23 годині | + |
| Підйом | о 6 – 7 годині | о 7 годині | + |
| Кількість годин сну | 7 – 8 годин | 8 годин | + |
| Кількість споживаних калорій за 3 дні |  | 10241 |  |
| Кількість споживаних калорій за 1 добу |  | 3413,67 |  |
| Базальний метаболізм | 1745,68 | 3413,67 | - |
| BMR \* AMR | 2400,31 | 3413,67 | - |
| Індекс маси тіла | 18,5-24,9 | 25,69 | - |

Висновок: для того щоб через 5 рокі в мене не було проблем зі здоров ям мені необхідно зменшити кількість уживанних калорій і збільшити фізичну активність. В іншому випадку мені загрожує ожиріння.