**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: Билошицкий Михаил Владимирович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3116

Преподаватель: Орлова О. Ю.



Санкт-Петербург, 2023

**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**

|  |
| --- |
| 24.46 |

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

Таблица 1



|  |
| --- |
| Норма |

1. 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://clinic-cvetkov.ru | 24.5 |
| https://calcus.ru | 24.5 |
| https://cmpmos.ru | 24.47 |

**Задание 2. Расчет суточной потребности в калориях**

1. Расчёт суточную потребности в калориях для себя и двух близких по соответствующим формулам.

* для женщин
  + 18–30 лет: (0,062 × М (кг) + 2,036) × 240 × КФА;
  + 31–60 лет: (0,034 × М (кг) + 3,538) × 240 × КФА;
  + старше 60 лет: (0,038 × М (кг) + 2,755) × 240 × КФА;
* для мужчин
  + 18–30 лет: (0,063 × М (кг) + 2,896) × 240 × КФА;
  + 31–60 лет: (0,484 × М (кг) + 3,653) × 240 × КФА;
  + старше 60 лет: (0,491 × М (кг) + 2,459) × 240 × 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 | 3147 |
| Суточная потребность близкого №1 | 2856 |
| Суточная потребность близкого №2 | 2976 |

1. Расчет суточной потребности в калориях с помощью других сайтов-приложений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название приложения/сайта** | **Результат** |
| https://www.yournutrition.ru | 3342 |
| https://di-so.ru | 3216 |
| Укажите название приложения/сайта №1 | 3380 |

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

***Таблица для заполнения подобранного меню на 3 дня:***

***День №1***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Овсянка с ягодами и орехами 300гр* | *350* | *10* | *10* | *50* |
| *яйца-глазунья с помидорами, тост с маслом 200гр* | *400* | *20* | *20* | *40* |
| *Протеиновый коктейль 300мл* | *440* | *50* | *6* | *28* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Салат с капустой, куриной грудкой, зеленым горошком и майонезом. 340гр* | *400* | *30* | *15* | *40* |
| *Печенье с чаем 100гр* | *150* | *12* | *13* | *30* |
| *Бутерброд с маслом 2 шт* | 280 | 2 | 6 | 12,2 |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Куриные котлеты 300гр* | 520 | 35 | 25 | 50 |
| *Горошек в консервах 200гр* | 530 | 20 | 2 | 49 |
| *Огурцы 150гр* | 30 | 1 | 0.5 | 5 |
| *Помидоры 150гр* | 32 | 2 | 1 | 7 |
| *Общее количество за день:* | 3122 | | | |

***День №2***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Омлет из 1 яйца 150гр* | *187* | *14* | *13* | *3* |
| *Кофе с молоком и сахаром, 300 мл* | *121* | *3* | *3* | *20* |
| *Блины дрожжевые на молоке, 100гр* | *216* | *5* | *4* | *40* |
| *Протеиновый коктейль 300мл* | *440* | *50* | *6* | *28* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Куриная грудка, 200гр* | *480* | *35* | *1* | *2* |
| *Рис, 100гр* | *330* | *7* | *1* | *74* |
| *Огурцы 150гр* | 30 | 1 | 0.5 | 5 |
| *Помидоры 150гр* | 32 | 2 | 1 | 7 |
| Картофель запеченый, 300гр | 285 | 2 | 0 | 18 |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Два яйца вкрутую* | *150* | *12* | *6* | *0* |
| Рыба тушеная, 200гр | 180 | 30 | 2 | 3 |
| *Рис, 200гр* | *430* | *7* | *1* | *74* |
| *Овощи, 300гр* | *180* | *3* | *1.5* | *10* |
| **Общее количество за день** | 3061 | | | |

***День №3***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Овсянка с ягодами и орехами 300гр* | *350* | *10* | *10* | *50* |
| *Яичница с помидорами, тост с маслом 200гр* | *400* | *20* | *20* | *40* |
| *Протеиновый коктейль 300мл* | *440* | *50* | *6* | *28* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Салат с капустой, куриной грудкой, зеленым горошком и майонезом. 340гр* | *400* | *30* | *15* | *40* |
| *Печенье с чаем 100гр* | *150* | *12* | *13* | *30* |
| *Бутерброд с маслом 2 шт* | 280 | 2 | 6 | 12 |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Куриные котлеты 300гр* | 520 | 35 | 25 | 50 |
| *Горошек в консервах 200гр* | 530 | 20 | 2 | 49 |
| *Огурцы 150гр* | 30 | 1 | 0.5 | 5 |
| *Помидоры 150гр* | 32 | 2 | 1 | 7 |
| *Общее количество за день:* | 3122 | | | |

**Задание 4. Вывод**

**Ответы на следующие вопросы**:

1. Различаются ли результаты из собственных расчетов ИМТ и суточной потребности в калориях от результатов, полученных из приложений? Если да, то в какую сторону?

2. Отличаются ли рационы меню, которые вы подобрали с учетом ваших индивидуальных потребностей, от вашего текущего рациона? Если да, то в чем разница?

3. Какие общие выводы по своему рациону и уровню физической активности вы сделали после того, как изучили уроки и выполнили лабораторную работу?

* + - 1. *Нет, практически не различаются.*
      2. *Иногда отличаются, так как не всегда есть время готовить.*
      3. *Очень важно продолжать уделять много внимания тому, чем ты питаешься.*