**ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**

Ф.И.О. Логинова Софья Андреевна

Возраст 20

Факультет Институт информационных технологий и технологического образования

Курс 3

Масса тела фактическая 53

Масса тела желаемая 53

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 - 1361

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 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

БЖУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточных энерготратам.**

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Фактическое содержание (дневник питания)** | **Рекомендуемое содержание в зависимости от тренировочных задач** |
| Калорийность, ккал |  |  |
| * Белки, % |  |  |
| * Жиры, % |  |  |
| * Углеводы, % |  |  |
| Белки, г |  |  |
| Жиры, г |  |  |
| Углеводы, г |  |  |

**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 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |

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