**Лабораторна робота №5**

**Виконав: Юрас Назар**

**Аналіз добового раціону з висновками**

У моєму щоденному раціоні приблизно 4370 ккал, з них 151,5г білків, 168,5г жирів, 251г вуглеводів. Я вважаю, що для моєї маси тіла в 60 кілограм, калорійності більш ніж достатньо.

Оскільки я займаюсь спортом, стараюсь з’їдати якомога більше білків в день і, на мою думку, більше, ніж 150 грам білків в день цілком для цього вистачає.

Єдине, що я б змінив, це, напевно, кількість жирів. Я думаю, що їх число має бути меншим.

Клітковини в моєму раціоні також вистачає, оскільки я споживаю різні овочеві салати, горіхи і лісові ягоди, йогурт.

Також, мені здається, що час між моїми прийомами їжі розподілений не зовсім правильно. Мені слід зробити перерви між прийомами їжі якомога рівномірнішими, бо на мою думку, трішки погано, коли прийоми їжі відбуваються не в один і той самий час щоденно і, тим більше, коли між одними прийомами їжі перерва становить наприклад 1,5 години, а між іншими 3 години.

Отже, можемо підбити підсумки. Безсумнівно, мій раціон далеко не ідеальний і його можна покращити, але, як я вважаю, саме для мене цей раціон є досить непоганим, з хорошим відношенням білків-жирів-вуглеводів і в цілому поживних речовин.