**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА 3**.

ВИЗНАЧЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ДОБОВИХ ЕНЕРГОВИТРАТ

Алгоритм розрахунків

**Підготував: студент 5 групи Юрас Назар**

1. РОЗРАХУНОК ОСНОВНОГО ОБМІНУ (ОО) (ккал/добу) (ЛР2) За методикою відповідно до віку, статі, маси тіла і зросту: **1792.7**
2. ОБЧИСЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ВІДХИЛЕННЯ ВІД ОСНОВНОГО ОБМІНУ (ЛР2) За формулою Ріда: **6.81**
3. РОЗРАХУНОК ВОО – величини основного обміну ВОО = ОО/24 (ккал/год)

BOO = 1792.7 / 24 = **74,69** ккал/год

1. СКЛАДАННЯ ДОБОВОЇ ХРОНОГРАМИ Запис тривалості усіх форм діяльності (Т, год)

08:00 – 08:30 – приготування їжі

08:30 – 18:00 – робота за комп’ютером

18:30 – 19:00 – тренування

19:30 – 19:50 – душ

20:00 – 00:00 – відпочинок

00:00 – 08:00 – сон

1. ВИЗНАЧЕННЯ ЕНЕРГОВИТРАТ ЗА КОЖНИМ ВИДОМ ДІЯЛЬНОСТІ

W = КФА×ВОО×Т

Приготування їжі: 1,8 \* 74,69 \* 0,5 = 67,221

Робота за комп’ютером: 1.7 \* 74,69 \* 10 = 1 269,73

Тренування: 8.0 \* 74,69 \* 1,5 = 896,28

Душ: 1.8 \* 74.69 \* 0.3 = 44,814

Відпочинок: 1.2 \* 74.69 \* 4 = 358,512

Сон: 1.0 \* 74,69 \* 8 = 597,52

1. ВИЗНАЧЕННЯ ДОБОВИХ ЕНЕРГОВИТРАТ

Сума енерговитрат за усіма видами діяльності за добу

W = Σ (КФА×ВОО×Т)

W = 67.221 + 1269.73 + 896.28 + 44.814 + 358.512 + 597.52 = **3234,077**

1. Мій щоденний раціон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва страви | Вага, г | Загальна калорійність (ккал) |
| 5 відварених яєць, салат, хліб, кава | 500 (250 яйця, 200 салат, 50 кава) | 1 029 |
| Суп курячий | 250 | 535 |
| Картопляне пюре з грудинкою, сік яблучний | 650 (200 пюре, 250 грудинка, 200 мл сік) | 768,5 |
| Йогурт, шоколадний батончик, яблуко | 400 (200 йогурт, 100 батончик, 100 яблуко) | 655 |
| Коктейль (молоко, банан, творог, вівсянка) | 350 (творог 100, молоко 125, банан 75, вівсянка 50) | 364 |
| Ягоди і горіхи | 100 (50 чорниця, 50 горіхи) | 320 |
| Макарони з м’ясом | 300 (100 макарони,200 мясо) | 698 |

**Загальна калорійність**: 4 369,5 ккал, 151,5г білків, 168,5г жирів, 251г вуглеводів, 90мг вітамінів, 4100мг мінеральних речовин