**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: Глебова Ульяна Витальевна

Факультет: ФИТиП

Группа: M32011

Преподаватель: Орлова О. Ю.



Санкт-Петербург 2022

**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 = 58 : = 21.83**
2. В соответствии с полученными расчетами определить по Таблице 1 соответствие между массой и ростом.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс массы тела** | **Соответствие между массой человека и его ростом** |
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16—18,5 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| 18,5—25 | Норма |
| 25—30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30—35 | Ожирение первой степени |
| 35—40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени (морбидное) |

Моя масса тела в норме

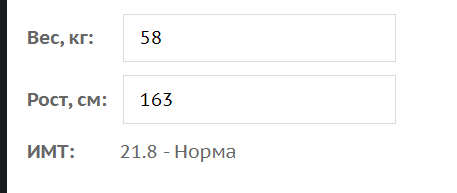
1. Те же самые расчеты индекса массы тела сделайте с помощью трех любых приложений по этой теме и запишите полученные результаты

Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание



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

1. Расчет суточной потребности для себя или своих близких сделайте по нижеприведенным формулам с учетом пола и возраста человека:

* для женщин
  + 18–30 лет: (0,062 × М (кг) + 2,036) × 240 × КФА;

КФА (коэффициент физической активности) учитывается по следующей шкале:

* 1 – низкая физическая активность;
* 1,3 – средняя физическая активность;
* 1,5 – высокая физическая активность.

В моем случае КФА = 1;

(0,062 × 58 + 2,036) × 240 × 1 = 1351

1. После собственных расчетов используйте три любых приложения по этой теме и запишите полученные результаты.

Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст, внутренний, снимок экрана

Автоматически созданное описание

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

Подобрать меню на 3 дня, обеспечивающее суточную потребность организма в калориях, с учетом его индивидуальных особенностей. Для этого необходимо использовать различные справочники по калорийности и химическому составу продуктов питания и три выбранные вами приложения по этой теме. Результаты подбора меню оформить в виде нижеприведенной таблицы.

***Пример заполнения таблицы с подобранным меню:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Овсянка, 150 г* | *93* | *3.89* | *1.53* | *16.26* |
| *Мед, 10 г* | *30* | *0.03* | *0* | *8.24* |
| *Орехи грецкие, 20 г* | *131* | *3.05* | *13.04* | *2.74* |
| ***Перекус*** | | | | |
| *Хурма* | *212* | *2* | *0* | *67* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Сендвич с тунцом, 150г* | *322* | *10.35* | *15.15* | *35.55* |
| *Кола, 330 мл* | *140* | *0* | *0* | *34* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Салат (томаты, огурцы, укроп) | 134 | 1 | 11 | 7 |
| Грудка куриная | 234 | 35 | 9 | 0 |
| Всего: | 1295 | 55 | 50 | 171 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Банан, 1 шт* | *93* | *3.89* | *1.53* | *16.26* |
| *Клубника, 150г* | *30* | *0.03* | *0* | *8.24* |
| ***Перекус*** | | | | |
| *Кола, 330 мл* | *140* | *0* | *0* | *34* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Крем-суп грибной, 250г* | *164* | *8* | *8* | *15* |
| *Отбивная свинины* | *354* | *12* | *34* | *0* |
| *Пенне с томатами* | *256* | *8* | *2* | *46* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Салат (томаты, огурцы, укроп) | 134 | 1 | 11 | 7 |
| *Молоко* | *132* | *8* | *7* | *11* |
| Всего: | 1312 | 38 | 62 | 148 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Банан, 1 шт* | *93* | *3.89* | *1.53* | *16.26* |
| *йогурт* | *94* | *11* | *3* | *6* |
| ***Перекус*** | | | | |
| *Батончик мюсли* | *85* | *2* | *1* | *19* |
| **Обед** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| *Лазанья с ципленком, 200г* | *435* | *21* | *28* | *24* |
| **Ужин** | | | | |
| **Блюдо/продукт** | **ккал** | **б** | **ж** | **у** |
| Салат (томаты, огурцы, укроп) | 134 | 1 | 11 | 7 |
| *Молоко* | *132* | *8* | *7* | *11* |
| *Кекс, 2 шт* | *480* | *5* | *22* | *65* |
| Всего: | 1469 | 48 | 72 | 160 |

**Выводы: я бы хотела изменить свое питание, главным образом уменьшив количество продуктов с высоким содержанием сахара или мучного. Обычно это еда, которую можно съесть на ходу, не тратя много времени на готовку, при этом будет вкусно, поэтому я это ем. Я хочу есть минимум 2 фрукта в день и салат со свежими овощами. Я решила не убирать полностью из рациона вредные продукты, потому что это приведет к “срыву” через некоторое время. Лучше все равно есть это, но в небольшом количестве.**