

## Практична робота 4

**ТЕМА:** «Розробити особистий добовий та тижневий режими харчування»

**Мета роботи:** Засвоїти розробку добового та тижневого режимів харчування.

**Матеріали та обладнання:** підручники, електронні інформаційні ресурси, довідники.

### ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Режим харчування – це розподіл їжі впродовж дня за часом, обсягом і калорійністю. Він є важливим показником раціонального харчування. При дотриманні часу приймання їжі у людини виробляється рефлекс виділення травного соку, що сприяє кращому травленню і засвоєнню їжі.

Правильний режим харчування передбачає визначення ряду показників:

- кратність харчування (кількість);
- час прийомів їжі та інтервали між ними;
- розподілення раціону за хімічним складом, калорійності, набору продуктів та масі;
- образ дій людини під час їжі — його поведінка.

Основний критерієм, що визначає час прийомів їжі, є відчуття голоду. Його можна виявити за наступною ознакою: при думці про непривабливу їжу (наприклад, шматок черствого чорного хлібу) виділяється слина, у такий момент їжі більше потребує язик, ніж шлунок.

Важливо відрізнити поняття голоду та апетиту при організації правильного режиму харчування. Голод вказує на потребу у енергії, апетит — на необхідність у задоволенні. Правильним імпульсом до їжі повинен бути саме голод, оскільки оманливість апетиту може привести до надлишкової ваги.



Оптимальними інтервалами при правильному режимі харчування вважаються проміжки від 4 до 6 годин, вони забезпечують нормальну роботу системи травлення.

Великі перерви між прийомами їжі можуть привести до наступних наслідків:

- Спостерігається надмірне збудження харчового центру.
- Виділяється великий об'єм шлункового соку, що подразнює слизову оболонку шлунку та приводить до запальних процесів.

Мінус коротких інтервалів полягає у недостатній кількості часу для повноцінного здійснення процесів травлення. Це може спровокувати розлади секреторної та рухливої роботи шлунково-кишкового тракту.

Регулярність прийомів їжі при **правильному режимі харчування** є виключно важливою. Оскільки формується умовний рефлекс, що пробуджує відчуття голоду до визначеного часу. Воно, у свою чергу, є причиною збудження харчового центру та запуску рефлекторного виділення шлункового соку.

При виборі конкретного **режиму харчування** необхідно його чітко дотримуватися оскільки харчові стреси чинять негативну дію на організм.



## Дробний режим харчування: раціон на день

- Сніданок — повинен бути багатим на складні вуглеводи та білки. Перші дають організму енергію, а другі — додатковий будівельний матеріал для тканин та органів. Окрім того, таке поєднання чудово бореться із приступами голоду, тому ви не відчуєте бажання перекусити досить довго. Можна з'їсти кашу з йогуртом або знежиреним молоком, додати шматочок м'яса або риби, тофу або білок яйця. Такий сніданок підійде, також, і для зниження ваги.

- Другий сніданок — повністю присвячений клітковині. З'їжте багатий на клітковину фрукт та порцію білкової їжі, наприклад, йогурт або кефір. Якщо ви на роботі — приготуйте собі завчасно смузі та випийте у зазначений час.

- Обід — можна їсти складні вуглеводи (каші та макарони) плюс порцію білка та джерело клітковини (овочевий салат). Стосовно супів — дієтологи не мають одної думки. Дехто вважає, що вони не дають відчуття ситості та розтягують шлунок, а хтось — що навпаки допомагають відновити сили. Наукові дослідження підтверджують, що нежирний суп-крем допомагає знижувати вагу, оскільки містить усі інгредієнти у зручній для травлення та засвоєння формі, а, також, задовольняють потребу у гарячому. А ось комбінувати суп та друге у одному прийомі їжі рекомендують тільки тим, хто займається важкою фізичною працею. Якщо ви звикли до перших страв, відмовтесь від гарніру, але з'їжте м'ясо або рибу. І, звісно, варто уникати салатів, щедро заправлених майонезом.

- Підвечірок — час солодоців. Для тих, хто худне — фрукти або сухофрукти. Усі інші можуть побалувати себе половиною порції улюбленого десерту та кавою або чаєм.

- Вечеря — варто їсти тільки білок та клітковину. М'ясо, риба, курятина плюс салат зі свіжих овочів або тушкована із невеликою кількістю олії капуста — безпрограшне поєднання для вечері. Можна, також, випити бокал вина, а ось десерт їсти під час останнього прийому їжі не варто. Для тих хто худне, пару разів на тиждень вечерю буде корисно замінити склянкою кефіру та 100 г знежиреного сиру.

## ХІД РОБОТИ

### *Завдання:*

1. Розробити особистий добовий та тижневий режими харчування.
2. Використовуючи власні знання та, користуючись інформаційними ресурсами, розробити особистий добовий та тижневий режими харчування у вигляді таблиць.

*Таблиця 1*

### **Особистий добовий режим харчування**

№ з/п	Час доби	Страва та напій

**Особистий тижневий режим харчування**

Дні тижня	Час доби	Страва та напій
Понеділок		
Вівторок		
Середа		
Четвер		
Пятниця		
Субота		
Неділя		

**Контрольні питання**

1. Що таке режим харчування?
2. Що таке веганство?
3. Що таке вегетаріанство?
4. Які ви знаєте страви для харчування веганів?
5. Які ви знаєте рослини для харчування вегетаріанців?

6. Які ви знаєте їстівні гриби?
7. Яких вимог варто дотримуватися під час харчування веганам?
8. Яких вимог варто дотримуватися під час харчування вегетаріанцям?

### *Література*

#### **Основна:**

Злобін Ю. А., Скляр В. Г., Клименко Г. О. Біологія та екологія фітопопуляцій : монографія. К.: Універсальна книга, 2023. 512 с.

Біотехнології та біоінженерія. Вступ до фаху: навчальний посібник / О. І. Юлевич С. І. Луговий, О. І. Каратєєва, Є. В. Баркарь. Миколаїв: МНАУ, 2022. 285 с.

Вигера С., Ключевич М. Трофологія : посібник. /за редакцією С. Вигери. Київ : ЦП «Компринт», 2022. 186 с.

Бойчук Ю. Д. Солошенко Е. М., Бугай О. В. Екологія і охорона навколишнього середовища. К.: Універсальна книга, 2023. 316 с.

#### **Додаткова:**

Сатарова Т.М., Абраїмова О.Є., Вінніков А.І., Черенков А.В. Біотехнологія рослин : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Адверта, 2016. 136 с.

Біотехнологія: навчальний посібник / О. І. Юлевич, С. І. Ковтун, М. І. Гиль; за ред. М. І. Гиль. Миколаїв: МДАУ, 2012. 476 с.

Біотехнологія : навчально-методичний посібник. Частина І. Генетична інженерія мікроорганізмів. О. : ОНУ, 2004. 74 с.

Біотехнологія в агросфері: навч. посіб. / Мельничук М. Д., Кляченко О. Л.; Кабінет Міністрів України, Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Вінниця: Нілан, 2014. 265 с.

Plant metabolism and biotechnology / edited by Hiroshi Ashihara, Alan Crozier, Atsushi Komamine, Wiley, 2011, 404 p.

#### **Інформаційні ресурси:**

Сайт Наукової бібліотеки ЗНУ. URL: <http://library.znu.edu.ua/>

Сайт Національної бібліотеки В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Офіційний сайт Міністерства екології і природних ресурсів України. URL: <http://www.menr.gov.ua/index.html>

Електронна база «Відкрите довкілля». URL: <https://menr.gov.ua/news/32870.html>