

МІЙ РАЦІОН

БІЛОБРОВКО ЮЛІЯ
ТЗ-7





Тема: Складові раціону людини. Раціональне харчування та енергетичні витрати.

Мета роботи: Визначити склад і структуру раціону людини на прикладі власного досвіду. Оцінити енергетичні витрати студентів та скласти оптимальний раціон для їх забезпечення.

Матеріали та обладнання:

1. Побутові ваги.
2. Довідковий матеріал про склад та енергетичну продуктів харчування.
3. Годинник.
4. Довідковий матеріал про енергетичні витрати для різних видів робіт.



СНІДАНОК

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Питома енергетична цінність, кал/г	Сумарна енергетична цінність, кал
Тунець у власному соку	150	1,01	152
Томати черрі	90	0,26	23
Огірки	100	0,15	15
Вершковий сир	30	3,23	97
Сир твердий	16,7	3,4	57
Яйце смажене	40	2,45	98
Молоко	120	0,53	64
Какао	30	3,8	114

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст	в 100 г	продукту, г	Сумарне	споживання	г
		білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
Тунець у власному соку	150	24	0,5	0	36	0,75	0
Томати черрі	90	1,3	0,1	5,2	1,2	0,1	4,7
Огірки	100	0,8	0,1	2,8	0,8	0,1	2,8
Вершковий сир	30	8,7	31	2,7	2,6	9,3	0,8
Сир твердий	16,7	26	26	1,4	4,3	4,5	0,2
Яйце смажене	40	20,3	18,2	0	8,1	7,3	0

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст	в 100 г	продукту, г	Сумарне	споживання	г
		білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
Молоко	120	2,9	2,5	4,7	3,5	3	5,6
Какао	30	4,5	3,1	80	1,3	0,9	24

ОБІД



Продукт харчування	Спожита кількість, г	Питома енергетична цінність, кал/г	Сумарна енергетична цінність, кал
Локшина	60	4,5	270
Чай	2	0	0

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст	в 100 г	продукту, г	Сумарне	споживання	г
		білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
Локшина	60	8,7	19,7	58	5,2	11,8	34,8
Чай	2	0	0	0	0	0	0

ПЕРЕКУС



Продукт харчування	Спожита кількість, г	Питома енергетична цінність, кал/г	Сумарна енергетична цінність, кал
Какао	30	3,8	114
Молоко	100	0,53	53

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст	в 100 г	продукту, г	Сумарне	споживання	г
		білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
Молоко	100	2,9	2,5	4,7	2,9	2,5	4,7
Какао	30	4,5	3,1	80	1,3	0,9	24

ВЕЧЕРЯ



Продукт харчування	Спожита кількість, г	Питома енергетична цінність, кал/г	Сумарна енергетична цінність, кал
Рис бурий	102	1,2	122,4
Риба	120	1,03	124
Томати черрі	54	0,26	14
Огірки	50	0,15	7,5
Морозиво	80	2,9	232
Полуниця	125	0,4	50

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст	в 100 г	продукту, г	Сумарне	споживання	г
		білки	жири	вуглеводи	білки	жири	вуглеводи
Рис бурий	102	2,9	2,5	4,7	3,5	3	5,6
Риба	120	4,5	3,1	80	1,3	0,9	24
Томати черрі	54	0,8	0,1	4,4	0,4	0,1	2,4
Огірки	50	0,8	0,1	2,8	0,4	0	1,4
Морозиво	80	3,5	18,2	28	2,8	14,6	22,4
Полуниця	125	0,5	0,2	8,3	0,6	0,3	10,4

КІЛЬКІСТЬ СПОЖИТОГО ЗА ДЕНЬ

Сніданок: 577 грамм всього спожито.
З них: 57,8г - білки, 26г - жири, 38,1г - вуглеводи.
Сумарна енергетична цінність - 620кал.

Обід: 62 грамм.
З них: 5,4г - білки, 11,8г - жири, 35,2г - вуглеводи.
Сумарна енергетична цінність - 274кал.

Перекус: 130 грамм.
З них: 4,2 - білки, 3,4г - жири, 28,7г - вуглеводи.
Сумарна енергетична цінність - 167кал.

Вечеря: 531 грамм.
З них: 9г - білки, 18,9г - жири, 66,2г - вуглеводи.
Сумарна енергетична цінність - 550кал.

Всього спожито:

- 76,4г - білки 20%
- 60,1г - жири 16%
- 168,2г - вуглеводи 44%
- 1616кал





Дія	Тривалість, год	Витрачено
Баскетбол	0,25	62
Ходіння по дому	0,1	18
Отжимания	0,1	30
Душ	0,25	20
Лежание	5	297
Сон	8	259
Робота за ноутбуком	8	605
Чтение	1	22

ВСЬОГО ВИТРАЧЕНО - 1313КАЛ

