



МІЙ РАЦІОН

Практична робота

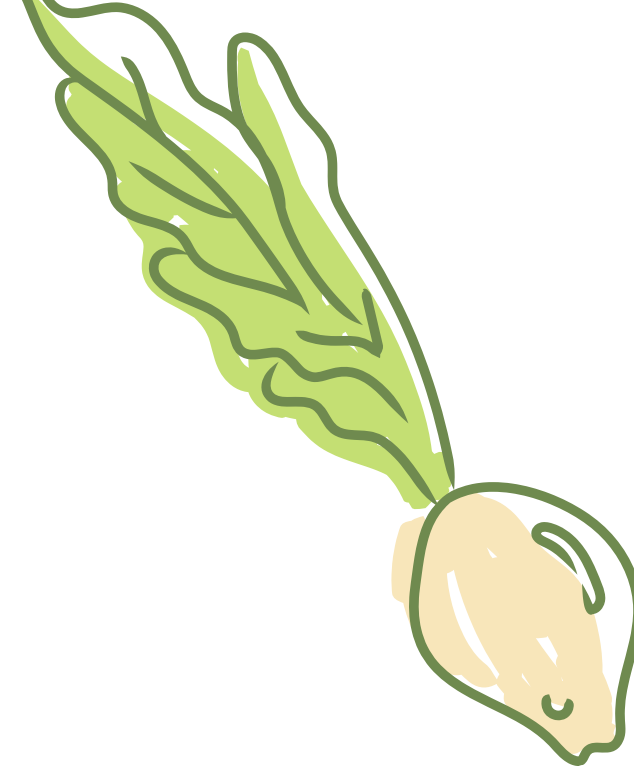


Онищук Анна

ПРАКТИЧНА РОБОТА

Вступ

- ✓ **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.



ОСНОВНІ СТРАВИ:

Сніданок: омлет (з огірками)

Обід: рис з м'ясом, морквою та соєвим соусом

Вечеря: салат з капусти та огірків

Перекуси: печиво, морозиво

+ додатки до страв (наприклад хліб)



ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ЗА ДЕНЬ



Продукт харчування	Спожита кількість, г	Питома енергетична цінність, ккал/г	Сумарна енергетична цінність, ккал
Яйця (смажені)	126	175	220
Огірки	268	14	38
Хліб (білий)	81	265	215
Рис (білий)	220	130	280
Соевий соус	32	53	17
М'ясо (куряче, підсмажене)	178	190	338
Морква (приготовлена)	11	30	3
Морозиво	100	206	206
Капуста білокачанна, сира	110	25	28
Цибуля ріпчаста	12	41	5
Черешня	100	65	65
Печиво	80	502	402
СУМА	1318	1696	1817

ДЕТАЛІ

Білки, Жири, Вуглеводи

Продукт харчування	Спожита кількість, г	Вміст продукту, г			Сумарне споживання продукту г		
		білків	жирів	вуглеводів	білків	жирів	вуглеводів
Яйця	126	9	8	0,5	11,34	10,08	0,63
Огірки	268	0,8	0,1	2	2,1	0,27	5,4
Хліб	81	11	4	48	9	3,2	39
Рис	220	3	0,4	25	6,6	0,9	55
Соевий соус	32	6	0,04	8	1,9	0,01	2,6
М'ясо (куряче, підсмажене)	178	29	7	0,6	51,62	12,5	1,06
Морква (приготовлена)	11	1	0,3	6	0,1	0,03	0,7
Морозиво (Рудь, пломбір)	100	4	12	20	4	12	20
Капуста білокачанна, сира	110	2	0,26	4	2,2	0,29	4,4
Цибуля ріпчаста	12	1	0,1	9	0,12	0,012	1,08
Черешня	100	1	0,4	14	1	0,4	14
Печиво	80	8	13	71	6,4	10,4	56,8
СУМА	1318	75,8	45,6	208,1	95,5	50,1	200,7

Енергетичні витрати

Дія	Тривалість, години	Коефіцієнт фізичної активності	Енергетичні витрати за добу, ккал
Умивання	0,33	1,5	153
Навчання, сидячи за ноутбуком	6	1,9	863
Прийом їжі	1	1,3	98
Одягання, роздягання	0,5	1,8	68
Легке прибирання	0,5	2,7	102
Робота сапою, прополка	1	2,9	220
Читання книги	2	1,7	257
Ходьба	2	3,0	454
Спокійно сидячи	0,67	1,2	61
Перегляд аніме	1	1,3	98
Виконання дз (практичні заняття, семінарські завдання)	1	1,8	136
СУМА	16	-	2510

ДЕТАЛІ

склад у відсотках (округлено):

білки

28 %

вуглеводи

58 %

жири

15 %



Рекомендації та висновки!

Головне

Добова норма калорій в нормі. Раціон по складу варто підкоректувати і додати до раціону жири.

деталі

Зі споживанням 1817 ккал, я витрачаю 2510. Це в моєму віці є трохи не правильним, адже організм ще росте, тому варто збільшити вживану кількість ккал.

Проблеми

Зазвичай головною проблемою з харчуванням являється те, що готується для всієї сім'ї. І також мені складно вплинути на раціон.



ЧИ МОЖНА ПРИВЧИТИ БЛИЗЬКИХ ДО ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ?

Потрібно для початку обговорити це з рідними

Визначити плюси, мінуси

Скласти план



ЩО ТАКЕ ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУННЯ?

1

цільні продукти

2

різноманіття

3

збалансованість

4

помірність



ЯК ХАРЧУВАТИСЬ РІЗНОМАНІТНО?



ціль та рішення



нові продукти

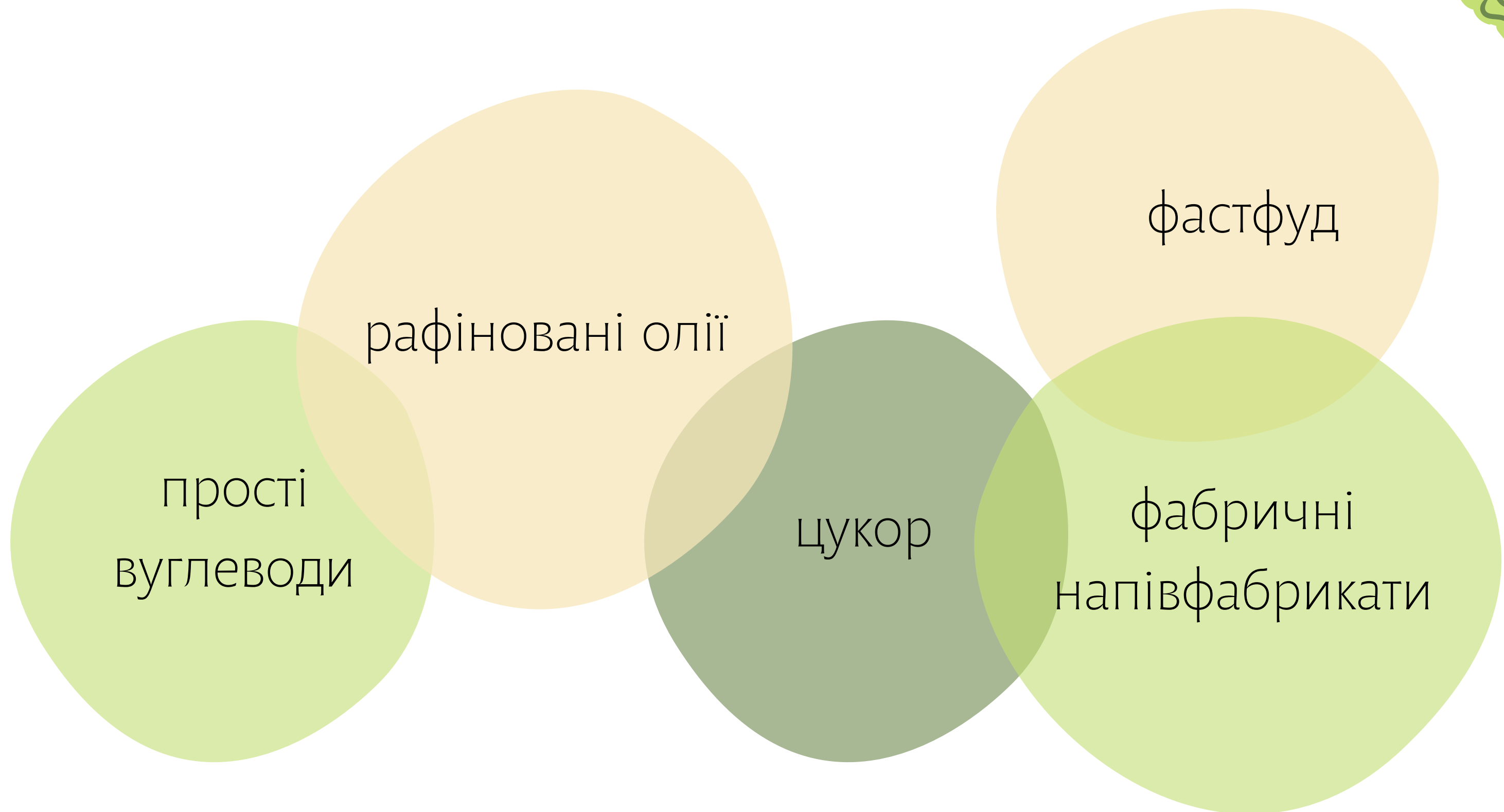


нові рецепти



складання меню

ОБМЕЖЕННЯ У ХАРЧУВАННІ



“

Помірність у їжі корисніше, ніж сто лікарів



Прислів'я



Дякую за увагу!