

Лабораторна робота 3

ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ХАРЧОВОГО БАЛАНСУ ЛЮДИНИ



Мета роботи: ознайомитись з методом визначення індивідуального харчового балансу людини.

✓ Основні теоретичні відомості

Однією з найважливіших умов забезпечення раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітним. Проте найчастіше буває так, що роками вдома готують один-два десятки стандартних страв. Внаслідок цього члени сім'ї отримують одноманітну їжу, яка швидко набридає.

Для дорослих рекомендується чотириразове харчування, однак, у наш час дуже поширене триразове харчування, яке визнається мінімально припустимим.

Меню потрібно урізноманітнювати і обов'язково враховувати пори року. Восени і взимку в меню слід вводити більше гарячих супів – м'ясних і рибних; навесні і влітку можна надати перевагу холодним супам. Велике значення у складанні меню має комбінація страв протягом дня – на сніданок, обід, вечерю і чергування їх у різні дні. Страви можуть здаватися смачнішими, якщо їх повторювати в меню не частіше як один раз на 10 днів або принаймні раз на тиждень.

Людам, які займаються важкою фізичною працею, необхідна їжа в більшому об'ємі, ніж тим, хто займається легкою фізичною роботою або розумовою працею.



Порядок виконання роботи

Дослідити та оцінити фактичне харчування з метою визначення його адекватності індивідуальним фізіологічним потребам організму, встановленню можливих причин порушення аліментарного статусу організму та можливостей його корекції за рахунок харчування.

1. Дослідити фактичне харчування. Зібрати дані про харчування за три–сім днів послідовно (за завданням викладача), враховуючи вихідні. Відомості записати в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Відомості про харчування

Дата	Прийоми їжі							
	1		2		3		4	
	Час	Назва та кількість страви	Час	Назва та кількість страви	Час	Назва та кількість страви	Час	Назва та кількість страви
І день								
II день і т.д.								

Вказати назву страви, її споживану кількість у грамах чи одиницях об'єму, час прийому їжі.

2. За отриманою інформацією скласти розклад раціону харчування на кожен день. Записати його в табл. 3.2.

Для складання розкладу скористатися рецептами основних страв (дані надає викладач). Якщо виникне потреба перевести кількість споживаної їжі з одиниць об'єму на одиниці маси, скористатися таблицями перерахунку (див. дод. 2, 3).

3. Визначити нутрієнтний склад та енергетичну цінність страв, які складають раціон харчування. Скористатися для цього таблицями хімічного складу харчових продуктів (дані надає викладач), результати записати у відповідні графи табл. 3.2.

Визначаючи нутрієнтний склад готових страв, врахувати втрати речовин при кулінарній обробці, відомості про які надає викладач, обов'язково візьміть це до уваги.

Заповніть усі графи таблиці з урахуванням поправок, вкажіть вміст в кожному продукті загальної кількості білків і білків тваринного походження, загальної кількості жирів і окремо жирів рослинних, загальної кількості вуглеводів і у тому числі моно- та дисукрів, крохмалю, клітковини та харчових волокон.

Визначаючи вміст мінеральних речовин, вказати вміст калію, кальцію (загальної кількості та за рахунок молока й молочних продуктів), фосфору та заліза (загальної кількості та за рахунок м'яса і м'ясних продуктів), вміст вітамінів А та β -каротину, Е, В₁, В₂, В₆, РР, С, а також енергетичну цінність продуктів.

4. Підвести підсумки кожного показника за кожен прийом їжі, а також в цілому за кожний день.

5. Розрахувати середні значення кожного показника нутрієнтного складу добового раціону окремо за робочі та вихідні дні, записати результати оцінки нутрієнтного складу і енергетичної цінності раціону в звітну таблицю.

Споживання та назва страв	
Перелік продуктів	
Маса нетто	
Загальна кількість	Білки
Загальна кількість	Жири
Загальна кількість	Вуглеводи
У т.ч. крохмаль	
У т. ч. клітковина	
М	
Загальна кількість	Са
У т. ч. за рахунок молочних прод.	
Р	
К	
Загальна кількість	Fe
У т. ч. гемове	
В1	
В2	
В6	
РР	
С	
А	
β-каротин	
Е	
Енергетична цінність, ккал	

**Вміст основних харчових речовин
та енергетична цінність раціону харчування**

Таблиця 3.2

Контрольні запитання і завдання



1. Назвіть особливості хімічного складу продуктів харчування.
2. У чому полягає розрахунок енергетичної цінності продуктів харчування?
3. Що є основою розрахунку харчової цінності продуктів харчування?
4. Охарактеризуйте вплив мікроелементів на обмін речовин та розкрийте значення мікроелементів для організму людини.