ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

ДИСЦИПЛІНА: Мікробіологія та фізіологія

ТЕМА: **СКЛАДАННЯ МЕНЮ ДОБОВОГО РАЦІОНУ.**

МЕТА: Навчитися складати меню добового раціону для різних груп населення за віковими, статевими ознаками, ступінню інтенсивності праці та для дієтичного харчування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Павлоцька Л.Ф. Основи фізіології харчування. Суми: "Ун.книга", 2007
2. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів / О.В.Шалимов К.: А.С.К., 2000
3. Химический состав пищевых продуктов. Под ред. А. А. Покровского. –М.: «Пищевая промышленность», 1996.

ХІД РОБОТИ

Завдання 1. Складіть меню добового раціону:

I. в. для чоловіка 35 років III групи інтенсивності праці при чотирьохразовому режимі харчування;
II. в. для жінки 23 років I групи інтенсивності праці при чотирьохразовому режимі харчування;
III. в. для дівчинки віком 5 років при чотирьохразовому режимі харчування;
IV. в. для чоловіка 63 років;
V. в. для дієти № 7;
VI. в. для дієти № 8.

При виборі страв враховуйте потребу різних груп населення в певних речовинах (вітамінах, ліпотропних, мінеральних речовинах).

– Складання меню почніть з теоретичних розрахунків.

Теоретичні розрахунки хімічного складу та енергетичної цінності раціону

Прийом їжі	*Процент добової калорійності*	*Білки, г*	*Жири, г*	*Вуглеводи, г*	*Енергетична цінність, ккал*
На добу *Сніданок* *Обід* *Полуденок* *Вечеря*					

– Меню складіть у вигляді таблиці:

Меню добового раціону

Найменування прийому їжі, страви	*Маса, г*	*Білки, г*	*Жири, г*	*Вуглеводи, г*	*Енергетична цінність, ккал*
Сніданок *1. …* *2. …* *3. …* *Всього на сніданок* *(Далі аналогічно)* *…* *Всього на добу*					

– Проаналізуйте фактичний раціон.

Оцінка фактичного харчового раціону

Показники	*Дані фактичного розрахунку*	*Дані теоретичного розрахунку*
Для кожного прийому їжі окремо і на добу взагалі *Калорійність раціону, ккал* *Білки, г* *Жири, г* *Вуглеводи, г*		

– Зробіть висновок про правильність складання раціону (якщо є незначні недоліки – укажіть шляхи їх усунення).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ:

1. Які основні принципи раціонального харчування?
2. В чому особливості харчування людей похилого віку?
3. Що таке лікувально-профілактичне харчування?