**Лабораторная работа 2. Оценка суточного пищевого рациона студента**

Для работы необходимы: калькуляторы, таблицы для составления рациона питания.

**Методика выполнения работы:** Используя таблицы пищевой ценности продуктов, составляют и оценивают собственный суточный пищевой рацион, выполняя при этом следующие этапы:

- составляют меню типичного дня своего питания и оценивают химический состав и пищевую ценность продуктов, заполняя заготовленную таблицу 1;

- подсчитывают суммарное количество и соотношение белков, жиров и углеводов, суточное потребление овощей и фруктов (кроме картофеля, в граммах) и пищевых волокон (см. таблицу 2);

-определяют энергетическую ценность каждого приема пищи и его процентное отношение к суточной энергоемкости рациона;

- делают вывод о полноценности и сбалансированности пищевого рациона, соответствии его физическим нагрузкам, дают рекомендации.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес:** | **Калорийность, ккал:** | **Белки, г:** | **Жиры, г:** | **Углеводы, г:** | **фрукты и овощи, если есть, в граммах** | пищевые волокна,г |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| **Продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Калорийность завтрака** | | | | | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| **Продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Калорийность обеда** | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| **Продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Калорийность полдника** | | | | | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| **Продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Калорийность ужина** | | | | | |
| **Дополнительные приёмы пищи:** | | | | | | | |
| **Продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество за сутки** |  |  |  |  |  |  |  |

**Рекомендуемый Роспотребнадзором уровень суточного потребления пищевых волокон в Российской Федерации для взрослых составляет 30 граммов.**

Таблица 2.

**Содержан*ие пищевых волокон в популярных полезных продуктах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Содержание в 100 г продукта** | |
| **Пищевых волокон, г.** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Пшеничные отруби** | **43** | **165** |
| **Хлеб из ржаной муки** | **8** | **200** |
| **Хлеб бородинский** | **7,9** | **201** |
| **Хлеб зерновой** | **6,1** | **228** |
| **Каша гречневая** | **2,7** | **101** |
| **Сухари из муки 2 с** | **7** | **323** |
| **Хлеб пшеничный из муки 2С** | **4,6** | **228** |
| **Каша перловая** | **2,5** | **135** |
| **Каша овсянная** | **1,9** | **109** |
| **Сушки простые** | **4,5** | **331** |
| **Хлеб пшеничный из муки 1С** | **3,2** | **240** |
| **Каша пшеничная** | **1,7** | **153** |
| **Хлеб пшеничный из муки В/С** | **2,25** | **250** |
| **Макароны отварные** | **1,1** | **135** |
| **Каша манная** | **0,8** | **100** |
| **Орехи** | **4** | **650** |
| **Фасоль стручковая** | **2,5** | **16** |
| **Капуста брюссльская** | **4,2** | **35** |
| **Белокачанная капуста** | **2** | **28** |
| **Морковь** | **2,4** | **35** |
| **Петрушка, укроп, салат, лук зеленый** | **2** | **30** |
| **Свекла отварная** | **3** | **48** |
| **Помидоры** | **1,4** | **24** |
| **Грибы жареные** | **6,8** | **172** |
| **Горох отварной** | **5** | **130** |
| **Смородина черная** | **4,8** | **44** |
| **Киви** | **3,8** | **47** |
| **Курага** | **18** | **242** |
| **Яблоки сушеные** | **14,9** | **253** |
| **Апельсин** | **2,2** | **43** |
| **Абрикосы** | **2,1** | **44** |
| **Яблоки** | **1,8** | **47** |
| **Изюм** | **9,6** | **281** |
| **Виноград** | **1,6** | **72** |

*По*[*материалам*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/pishchevye-volokna-vazhnyy-komponent-zdorovogo-pitaniya/)*с сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (https://здоровое-питание.рф)*