

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 14 ПРИМЕРНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГОЗАТРАТ ПО ЧИСЛУ ПУЛЬСОВЫХ УДАРОВ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НОРМ ПИТАНИЯ, СОСТАВЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ РАЦИОНОВ

ЦЕЛЬ: научиться составлению пищевого рациона, выяснить, что такое «нормы питания».

ОБОРУДОВАНИЕ: таблица калорийности пищевых продуктов.

ПОРЯДОК И РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ

1. Составь суточный пищевой рацион для школьников 14–15 лет, используя таблицу калорийности пищевых продуктов. Суточный расход энергии – 2800–3300 ккал (68 ккал х 48 кг).

Режим питания	Название продуктов	Масса (г)	Содержание (г)			Калорийность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
I завтрак						
II завтрак						
Обед						
Полдник						
Ужин						
Всего:						

2. Сделай вывод:

– соответствует ли составленный пищевой рацион принятым нормам?

.....

.....

– какие нормы питания учитываются при составлении пищевого рациона?

.....

.....

.....

Примерные нормы суточной затраты энергии людей разных профессий

Профессии	Энергетическая ценность пищевого рациона, ккал.
1. Тракторист механизированной бригады	3800 ккал
2. Каменщик–кладчик	5000 ккал
3. Учитель	3200 ккал
4. Рабочий прокатного цеха	4100 ккал
5. Косарь (ручная косьба)	7200 ккал

**Справочная таблица по химическому составу
пищевых продуктов и их калорийности**

Наименование пищевых продуктов	Количество (г)	Химический состав			Калорий- ность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
<i>Хлебобулочные изделия</i>					
Хлеб ржаной	100	6,9	0,9	42,9	217
Хлеб пшеничный	100	8,1	0,9	47,0	234,2
Булка городская	100	7,7	2,5	49,0	259,4
Слойка с повидлом	75	4,3	8,9	41,8	271
Батоны	100	8,2	1,1	50,2	249,7
<i>Салаты и винегреты</i>					
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	120/20	2,0	8,6	4,1	105
Салат из редиса со сметаной	120/30	4,4	10,9	5,0	140
Салат из белокочанной капусты	95/5	1,0	4,7	8,9	84,6
Винегрет с зелёным луком	90/10	1,0	2,4	7,4	37,5
Сельдь с гарниром	50/125	11,0	14,3	13,5	233
<i>Продукты для бутербродов</i>					
Сыр российский, голландский	100	22,5	25,0	3,5	339,1
Сыр плавленый	100	22,5	20,0	3,0	290,6
Колбаса варёная (любит.)	100	13,7	29,9	—	315,6
Колбаса чайная	100	12,3	11,5	1,2	162,3
Колбаса краковская, п/к	100	15,6	33,3	—	392,3
Икра баклажанная	100	1,7	13,0	7,5	158,6
Масло сливочное	100	1,0	87,5	0,6	787,5
<i>Супы</i>					
Борщ из свежей капусты	500	3,8	3,8	24,2	230
Щи из квашеной капусты	500	3,2	3,2	21,9	218
Бульон куриный					
Рассольник, картофельный и овощные супы	500	3,8	3,8	32,2	262
Супы молочные	500	15,2	15,2	48,9	417
Окрошка мясная	500	20,5	20,5	24,6	300
<i>Мясные блюда</i>					
Котлеты натур., домашние	87	19,2	24,8	—	310
Котлеты московские	40	5,0	7,1	1,4	92
Гуляш из говядины	100	24,3	23,6	6,8	347
Печёнка тушеная	100	18,4	10,3	13,7	229
Мясо отварное: говядина	100	23,0	11,4	—	201
баранина	100	18,9	17,9	—	244
Голубцы с мясом и рисом	305/100	28,1	28,2	25,8	483
Бифштекс	75	22,6	17,5	—	255
Эскалоп (жареная свинина)	75	19,9	26,8	—	331
Блинчики с мясом	250/10	39,9	43,2	65,8	835
Тефтели из говядины	115/75	19,2	18,3	20,4	332
Курица отварная	100	15,1	6,7	0,5	126
Утка жареная	100	18,4	22,6	—	285
Сосиски отварные	100	12,81	13,6	—	170
Пельмени отварные с жиром	200/10	21,6	17,7	41,3	422

<i>Рыбные блюда</i>					
Отварная рыба (судак, щука)	100	15,7	0,6	—	70
Рыба жареная: навага	100	19,3	0,7	—	60
треска	100	17,6	0,6	—	78
Рыбные тефтели в соусе	100/100	16,0	12,3	17,7	253
<i>Гарниры к горячим блюдам</i>					
Каша гречневая	200/10	8,4	9,3	60,9	371
Рис отварной	200/10	4,8	7,8	53,9	314
Макаронные изделия	200/10	7,5	7,8	57,0	337
Картофель отварной	200/10	2,9	7,1	39,2	239
жареный	230/10	4,4	30,6	58,8	544
Капуста тушёная	200	4,0	8,5	21,4	183
Каша рисовая	200/10	4,7	7,8	52,4	306
Каша манная	200/10	9,5	7,9	56,0	334
<i>Молоко и молочные продукты</i>					
Молоко коровье цельное	100	3,3	3,7	4,7	67
Сливки 20 % жирности	100	2,8	20,0	3,8	213
Сметана, 1-й сорт	100	2,5	30,0	2,3	302
Кефир жирный	100	3,3	3,7	3,0	67
Творог 20 % жирности	100	13,2	20,0	2,4	253
Творог нежирный	100	16,1	0,5	2,8	86
Блинчики с творогом и сметаной	200/30	25,8	33,1	55,2	610
Оладьи со сметаной	150/20	11,8	19,1	62,6	482
Вареники с творогом	200/30	21,2	21,9	50,5	497
Мороженое молочное	100	8,2	3,5	22,2	137
Эскимо сливочное	100	3,2	20,4	19,7	284
<i>Блюда из яиц</i>					
Яйца вареные	2 шт.	10,3	9,8	0,4	135
Яичница натуральная	120	15,5	22,6	0,7	227
Омлет натуральный	170/5	17,0	28,2	2,7	343
Яичница с колбасой	125	15,9	24,9	1,0	301
<i>Напитки, сладкие блюда, фрукты</i>					
Чай с сахаром	200	—	—	14,9	61
Кофе с молоком	200	2,5	2,6	28,0	150
Компот из свежих ягод	200	0,4	—	36,4	150
Компот из консерв. фруктов	200	0,4	—	32,5	135
Кисель из свежих ягод	200	0,3	—	34,7	143
Какао	200	5,4	5,7	32,8	208
Ягоды садовые свежие без сахара	250	1,2	—	19,1	83
Яблоки	100	0,3	—	10,0	44
Груши	100	0,4	—	9,6	42
Виноград	100	0,4	—	14,9	66
Апельсины	75	0,7	—	6,3	33
Арбуз	100	0,6	—	8,8	42,1
<i>Кондитерские изделия</i>					
Конфеты шоколадные	100	5,4	27,0	65,2	341
Карамель леденцовая	100	—	—	96,0	398
Печенье сахарное	100	11,6	10,5	71,2	437
Пирожное песочное	100	7,0	17,1	62,9	446
Мёд пчелиный	100	0,4	—	81,3	335
Сахар	100	—	—	99,3	410