МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра нутрициологии и биоэлементологии

Т.И. БУРЦЕВА, О.В. БАРАНОВА

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 613.2(076.Б)
ББК 51.230я73
Б 91

Рецензент
доктор медицинских наук, профессор С.В. Нотова

Бурцева, Т. И.
Б 91 **Дневник питания: рабочая тетрадь / Т. И. Бурцева, О. В. Баранова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. - 11 с.**

Рабочая тетрадь предназначена для проведения лабораторных занятий по дисциплине «Основы здорового питания» и «Политика здорового питания».

ББК 51.230я73

© Бурцева Т.И.,
Баранова О.В., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

1 Оценка физического развития....4
2 Рацион питания....6
3 Среднесуточный расчет потребления нутриентов....10
4 Расчет коэффициента физической активности (КФА) 12
5 Выводы....13

Ф.И.О._____

_____

Возраст _____

Пол - М- - Ж –

Группа_____

1 Оценка физического развития

1 Масса тела (*в начале / в конце семестра*)_____/_____

2 Рост (*в начале / в конце семестра*)_____/_____

3 ИМТ (*в начале / в конце семестра*)_____/_____

4 Коэффициент отношения ОТ/ОБ (*в начале / в конце семестра*)_____/_____

5 Калиперометрия

Показатель	Величина	
	в начале семестра	в конце семестра
Над бицепсом, мм		
Над трицепсом, мм		
В области косого среза таллии, мм		
Под лопаткой, мм		
Среднее значение, мм		

Последовательность расчета содержания жира в теле и тощей массе тела:

а) расчет абсолютного количества жира х, г. осуществляется по формуле:

X= M · C 0,0632 =_____

М – средняя арифметическая величина кожно-жировой складки, измеренной в четырех точках, мм;

С – площадь поверхности тела, см^2;
0,0632 – эмпирический коэффициент;

б) расчет площади поверхности тела С, см^2 производится по формуле

С = 134 · m+ 52,4 · Р=_____

m – масса тела, кг;
Р – рост стоя, см;
134 и 52,4 – эмпирические коэффициенты;

в) расчет относительного содержания жира У, % осуществляется по формуле

У = (Х / m) · 100 % =_____

Х-количество жира, г;
m – масса тела, кг;

г) расчет величины тощей (активной) массы тела ТМТ, г. производится по формуле

ТМТ = m – Х =_____

Х - количество жира, г;
m – масса тела, кг;

д) отклонение массы жировой ткани от нормы ΔЖТ**, %** определяется по формуле

ΔЖТ = -27,837 + 0,32787 · m + 0,20492 · КВ

m – масса тела, кг;
КВ – возраст (годы).

2 Рацион питания

Понедельник (в начале семестра)			**Понедельник** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Вторник (в начале семестра)			**Вторник** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Среда (в начале семестра)			**Среда** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Четверг (в начале семестра)			**Четверг** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Пятница (в начале семестра)			**Пятница** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Суббота (в начале семестра)			**Суббота** (в конце семестра)		
Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Воскресенье (в начале семестра)	**Воскресенье** (в конце семестра)

Время приема пищи	Наименование	объем пищи, г	Время приема пищи	Наименование продукта	объем пищи, г
Пища и напитки			Пища и напитки		
Алкоголь и курение			Алкоголь и курение		
Физические нагрузки			Физические нагрузки		

Примечание- В графе алкоголь и курение необходимо заносить сведения о каждом приеме алкоголя или после выкуривания сигареты; если Вы занимались физическими упражнениями хотя бы в течение 5 минут – отметьте это в графе «Физические нагрузки» (ходьба, работа в саду, секс – все это можно считать физической нагрузкой).

Таблица 1 - перевода мер различных продуктов в граммы

Наименование продукта	Количество граммов			
	в стакане (250мл)	в столовой ложке	в чайной ложке	1 штука
Мука картофельная	160	20	10	
Крупа манная	200	25	-	
гречневая	200	25	-	
«геркулес»	90	12	-	
«ячневая»	200	25	-	
Рис	240	30	10	
Пшено	220	25	8	
Фасоль	220	30	10	
Горох	230	25	10	
Кетчуп	220	25	8	
Соль	-	30	10	
Сахарный песок	230	25	7	
Картофель средний	-	-	-	100
Морковь средняя	-	-	-	75
Лук средний	-	-	-	75
Огурец средний	-	-	-	100
Помидор	-	-	-	100
Свекла	-	-	-	50
Капуста свежая	-	-	-	1000
Молоко цельное	250	20	-	
Молоко сгущенное	-	30	12	
Сметана	250	25	10	
Масло сливочное	210	40	15	
Растительное масло	180	15	4	
Творог жирный	-	17	8	
Яйцо среднее	-	-	-	50-55
Мед натуральный	-	30	12	
Варенье	330	50	17	
Кофе	-	20	9	

3 Среднесуточный расчет потребления нутриентов

(в начале семестра)

Наименование продуктов		макронутриенты				витамины			минеральные вещества				
		Б, г	Ж, г	У, г	Калор., ккал	А, мг	С, мг	D, мкг	Ca, мг	Fe, мг	I, мкг	Zn, мг	Se, мкг
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													
36													
итого													
В среднем за сутки													
Норма потребления	мужчины	72	81	358	2450	1	70	5	800	10	150	12	70
	женщины	61	67	289	2000	1	70	5	800	15	150	12	70
Отклонение от нормы (<; >; =)													

Б – белки, Ж – жиры, У – углеводы, Калор. – калорийность, А – ретинол, С – аскобиновая кислота, D – кальциферол, Ca – кальций, Fe – железо, I- йод, Zn – цинк, Se – селен.

(в конце семестра)

Наименование продуктов	макронутриенты				витамины			минеральные вещества				
	Б, г	Ж, г	У, г	Калор., ккал	А, мг	С, мг	D, мкг	Ca, мг	Fe, мг	I, мкг	Zn, мг	Se, мкг

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													
36													
итого													
В среднем за сутки													
Норма потребления	**мужчины**	72	81	358	2450	1	70	5	800	10	150	12	70
	женщины	61	67	289	2000	1	70	5	800	15	150	12	70
Отклонение от нормы (<; >; =)													

4 Расчет коэффициента физической активности (КФА)

Рассчитать собственный коэффициент физической нагрузки в зависимости от энергопотребления с использованием норм таблицы 2.

Таблица 2 - Нормы физиологических потребностей в энергии в зависимости от КФА

Пол	Возраст	КФА	Энергия (ккал)
Мужской	18 - 29	1,4	2450
Женский	18 - 29	1,4	2000

$КФА_{(собственный)}$ (в начале семестра) =_____
$КФА_{(собственный)}$ (в конце семестра) =_____

5 Выводы

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Подпись студента_____

Подпись преподавателя_____