



Энерготраты человека и пищевой рацион



- **Основной обмен (ОО)** - наименьшие энерготраты человека в определенных стандартных условиях (после суточного голодания, после сна, температура комфорта, полный психический покой).
- **Общий обмен (ОбО)** - фактические энерготраты, совершаемые человеком за единицу времени.

$$\text{ОбО} > \text{ОО}$$



Энергозатраты



Профессии	Общая энергетическая ценность пищевого рациона
Профессии, не связанные с физическим трудом	13 474 кДж
Профессии, связанные с механизированным трудом	15 086 кДж
Профессии, связанные с немеханизированным трудом	17 270 кДж
Профессии, связанные с тяжелым физическим трудом	19 942 кДж



Нормы питания



- Пища должна полностью восстанавливать то количество E , которое человек затрачивает в течении суток.
- *Белков - 100-110 гр.*
- *Жиров - 60-80 гр.*
- *Углеводов - 400-500 гр.*

- *Для ребенка необходимо на 30% больше E , чем затратил организм. Почему?*
- *Почему жители полярных стран употребляют много жирной пищи?*

Режим питания



- смешанная пища
- прием пищи 3-4 раза в день

завтрак: перед уроками мясное, рыбное, творожное, молочное блюдо

II завтрак (после 3 урока) - 11⁰⁰ - чай с бутербродом или булочкой, сок

обед - в 15-16⁰⁰ - горячий, обязательно суп

ужин - молочное или овощное блюдо за 2 часа до сна

