

Рекомендації до практичного заняття

Модуль 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОГО ТОВАРОЗНАВСТВА

Мета: набути навички з особливостей та порядку складання меню для людей різного віку та статті, з урахуванням специфіки діяльності тощо.

Завдання: скласти раціон на день, тиждень, з урахуванням добової потреби людей у макро та мікроелементах.

Теоретичні положення

Залежно від статі, віку, ваги, зросту та роду занять змінюється потреба організму в харчових речовинах.

Енергозабезпеченість їжі має відповідати енерговитратам організму. Чим більше м'язових рухів здійснює людина, тим більше її енерговитрати, для компенсації яких потрібно більше їжі. Потребу в певній кількості їжі прийнято виражати у теплових одиницях – *калоріях*.

Кількість калорій, які надходять в організм людини з будь-якими продуктами називають *калорійністю їжі*, яку можна визначити знаючи її хімічний склад.

Потреба в калоріях залежно від віку людини та її професії коливається від 2600 до 4200 Ккал – для чоловіків і від 2200 до 3600 – для жінок.

Відповідно до інтенсивності праці фізіологічна потреба дорослого населення в калоріях така:

Професія – витрати за добу, ккал: вчителі – 2600; службовці – 2600; студенти – 2800; двірники – 2900; механіки – 3200; малярі – 3800; шахтарі – 4300; металурги – 4300.

Згідно з нормами співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціоні всіх груп дорослого населення повинно становити – 1:2:4 за виключенням осіб, зайнятих важкою фізичною працею, – 1:2:5, а осіб похилого віку – 1:0,8:3,5.

Калорійність раціону за рахунок білків має складати 14 %, за рахунок жирів – 30 %, за рахунок вуглеводів – 56 %.

Для дітей 5–6 років це співвідношення таке – 1:1:3,5, для немовлят – 1:3:4,5. Добовий раціон людей похилого віку слід будувати із розрахунку 2230–2650 Ккал – для чоловіків та 2200–2300 Ккал – для жінок.

Варіанти завдання

1. Скласти меню на день людини похилого віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах.
2. Скласти меню на день чоловіка, який займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в біологічно активних речовинах.
3. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для групи підлітків (11-13 років).
4. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для студентів (18-20 років).
5. Скласти денний раціон харчування, який складає 2000-2500 Ккал для молодого чоловіка.
6. Скласти денний раціон харчування, який складає 1500-1800 Ккал для молодої дівчини.
7. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для учнів перших класів.
8. Скласти денний раціон харчування для учнів 5-7 класів.
9. Скласти денний раціон харчування для учнів 11 класів.
10. Скласти денний раціон харчування для шахтарів.
11. Скласти денний раціон харчування для людини, що займається розумовою працею.
12. Скласти денний раціон харчування для дівчини-підлітка.
13. Скласти денний раціон харчування для хлопця-підлітка.
14. Скласти денний раціон харчування для дітей дошкільного віку.
15. Скласти меню на тиждень, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для групи підлітків (15-16 років).
16. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в харчових речовинах, для жінок, що працюють з підвищеною розумовою діяльністю.
17. Скласти меню на день, з урахуванням добової потреби в білках, жирах та вуглеводах, для дітей, що перебувають на санаторно-курортному лікуванні.
18. Скласти меню на тиждень для вагітної жінки, з урахуванням добової потреби в вітамінах.
19. Скласти меню на тиждень для молодого чоловіка, що займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в вуглеводах.
20. Скласти меню на тиждень для молодого чоловіка, що займається важкою працею, з урахуванням добової потреби в білках.
21. Скласти меню на тиждень для молодої жінки, що працює в тяжких умовах на хімічному заводі.
22. Скласти денний раціон харчування, який складає 2500-3000 Ккал для молодого чоловіка.
23. Скласти денний раціон харчування, який складає 3500-4000 Ккал для чоловіка.
24. Скласти меню на тиждень для жінки, що працює малярем.
25. Скласти денний раціон харчування для металурга, з урахуванням специфіки його праці.

Приклад виконання завдання. Скласти меню на день для людини похилого віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах.

Денна потреба у людини після 50 років і старше має становити 2100-2300 Ккал. Це обумовлено зниженням у літніх людей добових енерговитрат і окислювально-відновних процесів в організмі. Для порівняння: калорійність раціону харчування працівників розумової праці у віці 40-50 років по гігієнічним нормам становить в середньому 2600 Ккал.

Меню на день для людини похилого віку з урахуванням добової потреби в харчових речовинах представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Меню для людини похилого віку

№ з/п	Найменування страви (продукту)	Вихід, г	Кількість, Ккал
Сніданок			
1	Плавлений сир	50	113
2	Хліб житній	30	60
3	Масло вершкове	20	145
4	Чай з лимоном та цукром	200	85
2-й сніданок			
1	Яечний омлет з шинкою	120	100
2	Салат з помідорів	150	60
3	Фрукти (яблука)	100	45
Обід			
1	Салат зі свіжої капусти, моркви і яблука	150	85
2	Борщ український	300	210
3	Телятина відварна	150	135
4	Картопля відварна	100	83
5	Узвар	200	160
Полудень			
1	Молоко	250	90
2	Печиво	100	437
Вечеря			
1	Куряче філе	150	148
2	Салат з капусти та огірка	150	86
3	Хліб житній	30	60
4	Чай з м'ятою та цукром	200	82
	РАЗОМ		2128

Людам в досить зрілому віці слід обмежити споживання жирів, особливо тваринного походження. Кількість рослинних олій має бути в кількості не більше 20-25 г щодня. Також слід обмежувати вживання солодкого, випічки. Перевага віддається молочним продуктам, овочам і фруктам, які містять, крім вітаміну С, велику кількість антиоксидантів, які гальмують процеси старіння.

З віком в організмі знижується процентний вміст води і зменшується відчуття спраги, але необхідно випивати протягом дня близько 1,5 літрів рідини. До речі, недостатня її кількість може бути причиною стомлення, млявості, головного болю.