

УДК 37.091.322

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ РАЦИОНАЛЬНОГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТА

З.В. Василенко, Т.Н. Болашенко, Л.В. Лазовикова

Могилевский государственный университет продовольствия, г. Могилев, Республика Беларусь

Нормальное функционирование организма человека определяется тремя основными факторами, к которым относятся: потребление пищи, воды и наличие кислорода. Совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением в организме входящих в состав пищи веществ, называется питанием, которое включает последовательные процессы поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых нутриентов, необходимых для покрытия его энергозатрат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма.

Практическая реализация теоретических знаний по дисциплине «*Физиология питания*» представлена расчетным индивидуальным заданием, выполнение которого позволяет студенту закрепить теоретический материал и приобрести навыки расчета собственных суточных энергозатрат. Это имеет большое практическое значение при разработке индивидуального рациона питания и рационов для различных групп населения в зависимости от возраста, пола и характера трудовой деятельности (ее интенсивности). В конечном итоге полученные навыки способствуют формированию профессиональных компетенций специалиста, работающего в сфере общественного питания – производства

готовой кулинарной продукции и организации ее рационального потребления. В первую очередь это касается организованных коллективов питающихся (социальный сектор объектов общественного питания – столовые при дошкольных учреждениях, школах, колледжах, больницах, санаториях, промышленных предприятиях).

На практике работа проводится в несколько последовательных этапов (рисунок 1).

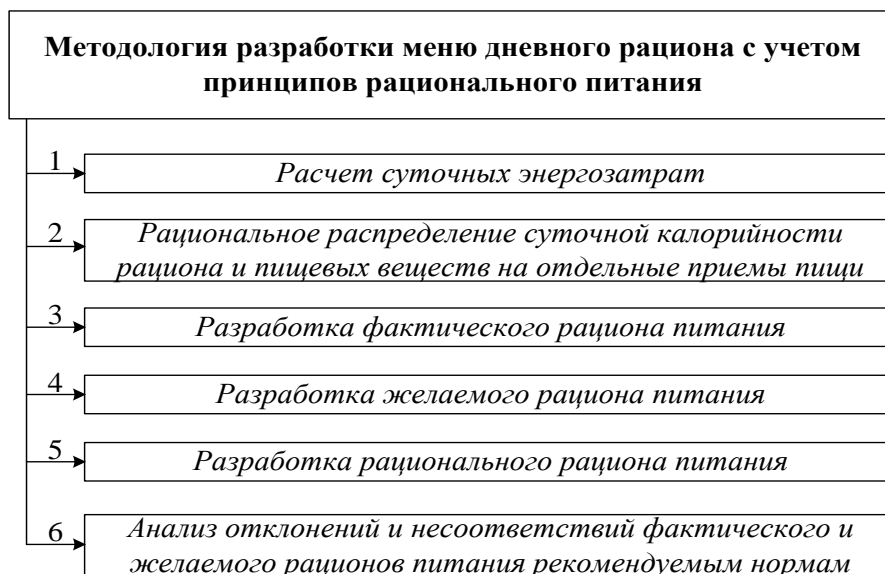


Рисунок 1 – Этапы разработки меню дневного рациона питания

Рассмотрим более детально этапы, представленные на рисунке 1.

1 Расчет суточных энергозатрат. Цель этапа – правильно составить суточный рацион питания в соответствии с первым принципом рационального питания, калорийность которого должна быть равной суточным энергозатратам организма, которые определяются хронометражно-табличным методом, основанным на использовании данных о расходе энергии на отдельные виды деятельности, осуществляемой на протяжении суток.

2 Следующей задачей является распределение калорийности суточного рациона и количества белков, жиров и углеводов по отдельным приемам пищи согласно режиму питания. В соответствии с принципами рационального питания студентам рекомендован 4-х кратный режим питания – основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) и «перекус» – второй завтрак либо полдник. Цель этапа – обеспечение равномерного поступления в организм пищевых веществ и энергии в течение дня.

3. На следующем этапе требуется разработать фактическое, желаемое и рациональное (в соответствии с принципами рационального питания) меню индивидуального дневного рациона. Цель – сопоставить и проанализировать фактическое потребление основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и энергии в составе потребляемой пищи в течение дня с желаемым и рациональным, выявить отклонения от рекомендуемых норм и сделать соответствующие выводы по коррекции рациона питания.

На следующем этапе работы студенты составляют свой фактический рацион питания (как питаются), желаемый (как хотели бы питаться), рассчитывают их калорийность и содержание основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), и далее разрабатывают рациональный рацион питания (завтрак, обед, ужин) исходя из требований рационального питания и сложившихся традиций.

Результат работы студента 4-го курса специальности «Производство продукции и организация общественного питания» на примере разработки желаемого и рационального рациона питания представлен ниже.

Разработка фактического и рационального рациона питания

студента 4 курса гр. ТПОП-151 Чергейко Мефодия (24 года)

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии (на основе расчета индивидуальных суточных энергозатрат)

Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Всего	в т. ч. животные			
72	36	81	358	2500

Распределение пищевых веществ и калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи

Прием пищи	%	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Первый завтрак</i>	30	21,6	24,3	107,4	750
<i>Обед</i>	45	32,4	36,45	161,1	1125
<i>Ужин</i>	25	18	20,25	89,5	625

Рациональный рацион питания

Наименование блюд	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Первый завтрак					
Каша рисовая на молоке	240	5,06	5,99	39,06	232
Колбаса Докторская	120	13,5	26,65	1,88	306
Чай с лимоном	180	0,18	0	0,18	3
Бутерброд с маслом и сыром	110	9,42	26,28	34,88	413
<i>Итого за завтрак</i>		28,16	58,92	76,64	954
<i>Итого по норме</i>		21,6	24,3	107,4	750
Обед					
Фруктовый салат	200	0,7	0,14	15,74	60
Овощной суп с рыбным консер.	200	2,92	3,08	15,84	102
Макароны отварные	125	4,59	0,74	24,45	125
Козье мясо отварное	100	20,6	2,31	0	109
Апельсиновый сок	200	1,4	0,4	20,8	90
Чай с молоком и сахаром	240	1,24	1,09	6,62	40

Рациональный рацион питания (продолжение)

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Виноград черный	250	1	0	43,75	172
Шоколадное печенье	20	1,07	3,82	14,33	93
Итого за обед		33,52	11,58	141,53	792
Итого по норме		32,4	36,45	161,1	1125
Ужин					
Тропический фруктовый салат	250	1,02	0,25	55,9	215
Геркулесовая каша на воде	240	7,02	4,23	35,74	203
Колбаса докторская	50	5	10	1	114
Хурма	200	1,16	0,38	37,18	140
Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42
Зеленый чай	200	0	0	9,4	40
Итого за ужин		14,56	10,22	140,04	754
Итого по норме		18	20,25	89,5	625
Всего за день		72,24	80,72	358,21	2500
Всего за день по норме		72	81	358	2500
Отклонение		+0,24	-0,28	+0,21	0

Желаемый рацион питания

Наименование блюд	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
Первый завтрак					
Сырники со сметаной	200/20	28,88/0,54	15,95/3	46,01/0,72	608/32
Бутерброд с маслом и сыром	110	9,42	26,28	34,88	413
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0	4,85	19
Итого за завтрак		16,74	32,82	83,9	695
Итого по норме		14,4	16,2	71,6	500
Второй завтрак					
Яблоко	140	0,33	0,22	17,58	66

Желаемый рацион питания (продолжение)

1	2	3	4	5	6
Кофе с молоком и сахаром/ Круассан	180/60	0,31/4,92	0,14/12, 6	7,14/27,5	30/244
Итого за второй завтрак		5,56	12,96	52,2	340
Итого по норме		10,8	12,15	53,7	375
Обед					
Салат овощной	80	0,77	3,37	3,32	44
Щи с мясом	248	9,58	6,28	6,89	120
Котлета домашняя	95	13,15	10,77	12,71	204
Макароны отварные	122	4,59	0,74	24,45	125
Хачапури	75	9,52	8,48	26,46	223
Компот из сухофруктов	120	0,41	0,07	17,47	67
Итого за обед		38,02	29,71	91,3	783
Итого по норме		32,4	36,45	161,1	1125
Ужин					
Салат «Цезарь»	100	14,32	21,17	7,93	279
Пшеничная каша на молоке	240	10,4	5,88	43,02	268
Котлета домашняя	95	13,15	10,77	12,71	204
Чай с молоком и сахаром	180	0,93	0,85	4,97	30
Пряники	100	3,9	16,4	49,2	356
Итого за ужин		42,7	55,04	117,83	1137
Итого по норме		14,4	16,2	71,6	500
Всего за день		125,3	142,94	324,78	3073
Всего за день по норме		72	81	358	2500
Отклонение		+53,3	+61,94	-33,22	+ 573

Таким образом, индивидуальное расчетное задание позволяет студенту закрепить теоретический материал и приобрести практические навыки разработки рационов питания для различных групп населения. Это формирует систему знаний в области рационального сбалансированного питания и пути его реализации, а также способствует формированию профессиональных компетенций и навыков, необходимых для высококвалифицированного специалиста сферы общественного питания.