

### **Задача 1**

Хронометражно-табличным методом установлено, что в течение суток студент университета (20 лет, рост - 171 см, масса тела - 68 кг) на следующие виды деятельности затрачивает определенное время, в минутах:

- утренняя физзарядка и туалет - 20;
- ходьба - 90;
- езда в городском общественном транспорте (стоя) - 150;
- посещение лекций и занятий в лабораториях (сидя) - 480;
- занятия в спортивной секции (баскетбол) - 80;
- прием пищи (сидя) - 65;
- деятельность по самообслуживанию (уборка постели, стирка белья и др.) - 90;
- сон - 480.

Определите суточные энергозатраты студента, потребность его в нутриентах.

### **Задача 2**

Энергозатраты студента (22 года, масса тела - 62 кг) в дни занятий в спортивной секции (баскетбол; 80 мин) возрастают на 21 % по сравнению с обычным днем.

Определите энергозатраты студента и его потребность в нутриентах в обычные дни и в дни занятия спортом.

### **Задача 3**

Мужчина, 35 лет (рост 178 см, масса 69 кг), живет в городе, работает хирургом, обратился к диетологу с просьбой дать ему рекомендации по организации питания.

1. К какой группе по физической активности относится данный мужчина?
2. Какова должна быть максимальная калорийность рациона данного человека?
3. Какие рекомендации следует дать этому человеку для коррекции его веса?