Задача 1

Токарь (28 лет, масса тела — 69 кг, рабочий день — 8 ч) получает с пищевым рационом 90 г белка, 110 г жира и 340 г углеводов.

Рассчитайте количество образующейся при этом энергии. Сопоставьте полученные результаты с нормируемыми, касающимися тяжести труда, потребностей в энергии и нутриентах. Дайте необходимые рекомендации по адекватности питания и сбалансированности пищевого рациона.

Задача 2

Врач-хирург (возраст — 35 лет, масса тела — 80 кг, рабочий день — 6 ч) получает с пищевым рационом 80 г белка, 120 г жира, 360 г углеводов.

Рассчитайте количество получаемой им энергии. Сопоставьте полученные данные с физиологическими потребностями врача-хирурга в энергии и нутриентах.

Дайте необходимые рекомендации по адекватности питания и сбалансированности пищевого рациона врача-хирурга.

Задача 3

Каменщик (32 года, масса тела — 59 кг), занятый кирпичной кладкой строящегося дома, с суточным рационом получает 95 г белка, 120 г жира и 380 г углеводов. Его рабочий день — 8 ч.

Определите энерготраты каменщика и его потребность в нутриентах.

Оцените энергетическую и нутриентную адекватность питания рабочего.

Задача 4

Лесоруб (42 года, масса тела — 68 кг), занятый заготовкой древесины, потребляет с суточным рационом 120 г белка, 135 г жира, 410 г углеводов. Время его работы 7 ч (с перерывом и отдыхом в 1 час).

Рассчитайте энерготраты лесоруба и его потребность в нутриентах.

Оцените энергетическую и нутриентную адекватность питания рабочего.

Задача 5

Теоретическая калорийность обеда (без хлеба) - 800 ккал. При лабораторном исследовании найдено: 20 г жиров, 150 г белков и углеводов. С обедом человек съедает около 200 г ржаного хлеба.

1. Совпадает ли теоретическая калорийность обеда с фактической?
2. Какими лабораторными методами определяют калорийность блюд? В чем сущность метода Гербера для определения жиров?

Для какой возрастной и профессиональной группы населения Вы могли бы рекомендовать такой обед?