**МОДУЛЬ 1. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В АПТЕЧНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ХИМИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ПРЕДПРИЯТИЯХ.**

**ТЕМА№4**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ.**

**ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО И АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ.**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Задание №1.**

**Рассчитайте по формуле свой индекс массы тела (ИМТ, индекс Кетле) и сделайте заключение, используя представленную таблицу 1.**

*ИМТ = масса тела (кг) / (рост, м)2*

**Таблица 1.**

**Классификация индекса массы тела**

|  |  |
| --- | --- |
| Диапазон величин ИМТ | Оценка |
| Менее 16,0 | 3-я степень хр.энергетической недостаточности |
| 16,0-17,5 | 2-я степень хр.энергетической недостаточности |
| 17,5-18,5 | 1-я степень хр.энергетической недостаточности |
| 18,5-25,0 | Нормальный диапазон |
| 25,0-30,0 | Избыточная масса тела |
| 30,0-35,0 | 1-я степень ожирения |
| 35,0-40,0 | 2-я степень ожирения |
| Более 40,0 | 3-я степень ожирения |

**Ответ:**

Рост (м) =

Масса тела (кг) =

*ИМТ = масса тела (кг) / (рост, м)2*=

Оценка:

**Задание №2.**

**К какой группе по коэффициенту физической активности относится ассистент аптеки?**

Ответ: 1 группа физической активности.

**Задание №3.**

**Используя нормативный документ МУ 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» 18.12.2008 г., впишите в таблицу суточные физиологические нормы питания (энергии и макронутриентов) для ассистента аптеки вашего возраста и пола.**

**Ответ:**

Возраст (лет) =

Пол =

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Энергия, ккал** | **Белок, г** | **% белка**  **от ккал** | **Жиры, г** | **% жира**  **от ккал** | **Углеводы, г** |
|  |  |  |  |  |  |

**Задание №4**

**Рассчитайте индивидуальное соотношение между белками (взяв их за единицу), жирами и углеводами для ассистента аптеки вашего возраста и пола, используя суточные физиологические нормы макронутриентов.**

Возраст (лет) =

Пол =

**Расчет:**

Белки – 1,0

Жиры = физиологическая норма жиров / физиологическая норма белков =

Углеводы = физиологическая норма углеводов / физиологическая норма белков =

**Ответ:** 1:\_\_:\_\_

**Задание №5**

**Используя нормативный документ МУ 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» 18.12.2008 г., впишите в таблицу суточные физиологические нормы витаминов для ассистента аптеки вашего возраста и пола.**

**Ответ:**

Возраст (лет) =

Пол =

|  |  |
| --- | --- |
| **С, мг** |  |
| **В1, мг** |  |
| **В2, мг** |  |
| **В6, мг** |  |
| **РР, мг** |  |
| **В12, мкг** |  |
| **А, мкг рет.экв.** |  |
| **Е, мг ток.экв.** |  |
| **Д, мкг** |  |

**Задание №6**

**Используя нормативный документ МУ 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» 18.12.2008 г., впишите в таблицу суточные физиологические нормы минеральных веществ для ассистента аптеки вашего возраста и пола.**

**Ответ:**

Возраст =

Пол =

|  |  |
| --- | --- |
| **кальций, мг** |  |
| **фосфор, мг** |  |
| **магний, мг** |  |
| **калий, мг** |  |
| **натрий, мг** |  |
| **железо, мг** |  |
| **йод, мкг** |  |
| **селен, мкг** |  |
| **фтор, мг** |  |