Пример решения ситуационной задачи по теме: Гигиенические основы питания. Принципы рационального и адекватного питания.

При анализе рациона ассистента аптеки (женщина, 25 лет, группа физической активности 1) было установлено, что его калорийность составила 2400 ккал, содержание белков – 62 г, жиров – 74 г, углеводов – 356 г, витамина С – 38 мг, витаминов В1 и В2 – по 0,8 мг, кальция – 500 мг, фосфора – 700 мг.

1. Проведите анализ количественной характеристики питания.
2. Проведите анализ качественной характеристики питания.
3. Проведите анализ сбалансированности рациона.
4. Сделайте вывод: является ли питание ассистента рациональным и адекватным.
5. Дайте рекомендации по коррекции рациона питания.

**Ход решения:**

1. Возраст (лет) = 25

Пол = женский

Группа физической активности = 1

2. Фактические данные необходимо занести в таблицу и сравнить с нормами физиологических потребностей (МР 2.3.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Фактические данные | Физиологическая норма | % отклонения\*,  +/- |
| Калорийность, ккал | 2400 | 1900 | +26% |
| Белки, г | 62 | 67 | +7% |
| Жиры, г | 74 | 63 | +17% |
| Углеводы, г | 356 | 266 | +33% |
| Витамин С, мг | 38 | 100 | -62% |
| Витамин В1, мг | 0,8 | 1,5 | -47% |
| Витамин В2, мг | 0,8 | 1,8 | -56% |
| Кальций, мг | 500 | 1000 | -50% |
| Фосфор, мг | 700 | 700 | 0 |

3. Принцип количественной характеристики рациона не соблюдается. Калорийность рациона избыточная.

4. Принцип качественной характеристики рациона питания не соблюдается. Отмечается избыточное поступление жиров, углеводов, недостаточное поступление С, В1, В2, кальция, фосфора.

5. Принцип сбалансированности не соблюдается.

Фактическое соотношение б: ж: у = 1: 1,2: 5,7

Физиологическое соотношение б: ж: у = 1: 0,9: 3,9

1. Вывод: питание ассистента является не рациональным и адекватным.
2. Необходимо ограничить потребление сахара и кондитерских изделий, жирных сортов мяса, картофеля, копченостей; добавить в рацион молочные продукты, овощи, фрукты, зерновые.