**Практичне заняття 7. Харчовий раціон.**

Мета заняття: закріплення і розширення теоретичних знань про взаємозв'язок харчування і здоров'я людини.

*Питання для самопідготовки:*

1. Охарактеризувати мету і задачі різновидів харчування:

• раціонального;

• превентивного;

• лікувально-профілактичного;

• лікувального.

2. Дати визначення оздоровчому харчуванню

*Завдання:*

* + 1. Визначити ІМТ для 40-річного чоловіка (зріст – 170 см, вага 85 кг) і очікувану тривалість життя, що залишилось (табл..1).
		2. Оцінити загрозу ожиріння для населення України (рис. 1). Назвати його основні причини.Визначити відносну роль факторів у виникненні атеросклерозу (приблизно, %).
		3. На осонові даних, наведених в табл. 2, побудувати українську піраміду харчування. Порівняти її з рекомендованою ВООЗ та середземноморською.
		4. Визначити основні недоліки в харчуванні українців у співставленні з оздоровчим раціоном харчування. Запропонувати мотивовані рекомендації.

Спеціалісти Всесвітньої організації охорони здоров’я рекомендують для оцінки маси тіла індекс маси тіла (ІМТ), який є відношенням маси тіла (в кг) до квадрату зросту (в м).

Рис. 1. Надмірна маса тіла (в т.ч. ожиріння) у міських (1) і сільских (2) чоловіків та жінок (3, 4 відповідно) України.

Таблиця 1. Оцінка харчування у відповідності з масою тіла

|  |  |
| --- | --- |
| Показники ІМТ | Оцінка харчування |
| Жінки | чоловіки |
|  |  | Недостатнє харчування |
| <16,00 | <16,00 | гіпотрофія 3-го ступеню |
| 16,00 – 17,00 | 16,00 – 16,99 | гіпотрофія 2-го ступеню |
| 18,00 – 20,00 | 17,00 – 18,49 | гіпотрофія 1-го ступеню |
| 20,10 – 24,99  | 18,50 – 23,80 | Адекватне харчування |
| 22 | 20,8 | оптимальні показникиадекватного харчування |
|  |  | Надлишкове харчування |
| 25,00 – 29,99 | 23,90 – 28,50 | ожиріння 1-го ступеню |
| 30,00 – 39,99 | 28,60 – 38,99 | ожиріння 2-го ступеню |
| >40,00 | >39,00 | ожиріння 3-го ступеню |

Таблиця 2. Ступінь ризику при надлишковій візі тіла

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Роки | Очікувана тривалість життя, (роки, що залишились) | Скорочення очікуваної тривалості життя в роках при підвищенні маси тіла на: |
| 10% | 20% | 30% |
| Ж | Ч | Ж | Ч | Ж | Ч | Ж | Ч |
| 20 | 55,97 | 50,21 | 5,0 | 6,5 | 11,75 | 12,5 | 16,79 | 21,08 |
| 30 | 46,30 | 41,00 | 4,16 | 5,3 | 9,7 | 10,25 | 13,89 | 17,2 |
| 40 | 36,77 | 31,77 | 3,3 | 4,1 | 7,7 | 8,0 | 11,0 | 13,3 |
| 50 | 27,65 | 23,05 | 2,48 | 2,99 | 5,8 | 5,76 | 8,28 | 9,68 |
| 60 | 19,20  | 15,31 | 1,72 | 1,99 | 4,0 | 3,8 | 5,7 | 6,4 |
| 70 | 11,63 | 9,38 | 1,0 | 1,21 | 2,4 | 2,4 | 3,48 | 3,9 |

|  |  |
| --- | --- |
| Жири та солодощіВживайте помірноГрупамолока2-3 порціїГрупаовочів2-3 порціїГрупам′яса2-3 порціїГрупафруктів2-3 порціїГрупа хліба і зернових6-11 порції | **1****3,5****3,5****2****6** |
| а | б |
| а – рекомендована ВООЗ; | б - середньоземноморська |

Рис. 2. Піраміда харчування

Таблиця 3. Споживання основних продуктів харчування населенням України

|  |  |
| --- | --- |
| Продукти | Споживання продуктів на душу населення за рік, кг |
| М’ясо та м’ясопродукти в перерахунку на м’ясо (включаючи субпродукти та жири) | 32 |
| Молоко і молочні продукти в перерахунку на молоко | 198 |
| Яйця (шт). | 163 |
| Риба та рибні вироби | 8 |
| Олія | 9,3 |
| Картопля | 133 |
| Овочі та баштанні культури | 101 |
| Фрукти, ягоди та виноград (без переробки на вино) | 30 |
| Цукор | 34 |
| Хлібопродукти (хліб і макаронні вироби в перерахунку на борошно, крупи, бобові) | 122 |