Індивідуальні завдання для студентів І курсу денної форми навчання

з дисципліни **”Екологія людини”**

за період з 29.04 по 01.05.2020 р. (тиждень А)

**Викладач: доцент Лановенко О.Г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата, форма проведення заняття | Тема | Джерела інформації для підготовки | Контрольний захід |
| **29.04.2020**  **(лабораторне заняття)** | **Складання екологічно збалансованого харчового раціону**  **Завдання:**  1. Визначити власний показник індексу Кетлє.  2. Обчислити індивідуальні добові витрати енергії (теоретичні), базуючись на показниках енерговитрат на основний обмін, на процеси травлення, на вид діяльності (розумову працю).  3. Обчислити власну добову потребу в білках, жирах, вуглеводах (теоретичну), виходячи з того, що на 1 кг маси тіла дорослої людини має припадати 1,5 г білків, 1,5 г жирів і 6 г вуглеводів (співвідношення 1:1:4).  4. Скласти набір продуктів, які споживаєте зазвичай на сніданок, обід, вечерю. Порція дорослої людини – приблизно 300 г. У таблиці знайти ці продукти (вміст білків, жирів, вуглеводів, калорійність (в ккал) в 100 г продукту) та перерахувати на порцію (300 г).  5. Знайти сумарний показник вмісту білків, жирів, вуглеводів (кожний окремо). Ці показники є фактичними показниками споживання.  6. Порівняти фактичні показники з теоретично розрахованими (див.п.3).  7. Аналогічно визначити сумарну калорійність усіх продуктів добового раціону (фактичну), попередньо знайшовши добуток вмісту кілокалорій в 100 г кожного продукту фактичного раціону на 3 (в 300 г).  8. Порівняти одержану фактичну калорійність продуктів раціону з теоретично розрахованою (п.2).  9. Проаналізувати одержані результати та скласти висновок про відповідність фактичних показників споживання білків, жирів, вуглеводів та енерговитрат і теоретично розрахованих.  10. Сформулювати рекомендації щодо поліпшення збалансованості складеного харчового раціону (у разі невідповідності фактичних і теоретично розрахованих показників). | **Підручники:**  1.Залеський І.І. Екологія людини: Підручник / І.І. Залеський, М.О. Клименко. - К.: Академія, 2005. - 287 с.  2. Лановенко О.Г. Екологія людини: Лабораторний практикум (Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей університетів) / О.Г.Лановенко. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 96с.:http://www.kspu.edu/ eKhSUIR.kspu.edu  **Електронні ресурси:**  1. <http://www.humanecology.ru/>  2.<http://www.twirpx.com/files/ecology/human/> | **Форми виконання:**  оформлення лабораторної роботи в зошиті з виконанням усіх завдань, наведених у практикумі.  Письмова контрольна робота (за завданнями для самостійної роботи).  В**иконані завдання студенти надсилають на електронну адресу** [lanovenko2708@gmail.com](mailto:lanovenko2708@gmail.com) |