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 |