

75.0  
к 83

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. А. Кузнецова В. В. Кальсина

# **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Омск 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

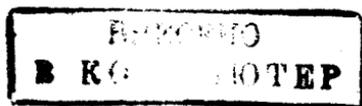
Кафедра анатомии, физиологии,  
спортивной медицины и гигиены

И. А. Кузнецова  
В. В. Кальсина

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ**

Практикум

3-е издание, исправленное и дополненное



Омск 2021

УДК 796/799

ББК 75.0-К89

К89

*Рецензенты:*

*Баймакова Л.Г., кандидат биологических наук, доцент,  
зав. кафедрой естественно-научных дисциплин СибГУФК;*

*Костина Н. Н., кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры гигиены, питания человека ОмГМУ.*

Авторский коллектив:

Кузнецова В. А. — доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

Кальсина В. В. — доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

**Кузнецова, И. А.**

К89 Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск : СибГУФК, 2021. — 112 с.

Практикум написан в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 49.03.04 «Спорт» для дисциплин: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», «Общая и специальная гигиена».

Разделы пособия включают в себя теоретические данные, содержание и методику выполнения практических работ по количественной и качественной оценке фактического питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом; вопросы для самоконтроля.

**И. А.**

УДК 796/799

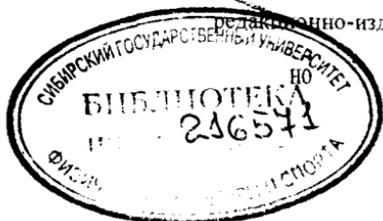
ББК 75.0-К89

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Кузнецова И. А., Кальсина В. В., 2021



## Содержание

Введение	4
Тема 1. Исследование и оценка пищевого статуса	6
Практическая работа 1	15
Тема 2. Определение суточных энергозатрат в процессе занятий физической культурой и спортом	17
Практическая работа 2	34
Практическая работа 3	35
Тема 3. Анализ фактического питания по меню-раскладке	37
Практическая работа 4	49
Практическая работа 5	52
Тема 4. Оценка доброкачественности продуктов питания	55
Практическая работа 6	73
Практическая работа 7	77
Литература	81
Приложение 1. Состав блюд	83
Приложение 2. Масса наиболее часто употребляемых штучных пищевых продуктов	89
Приложение 3. Сравнительная таблица мер и массы некоторых продуктов в граммах	91
Приложение 4. Содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности продуктов на 100 г съедобной части	94
Приложение 5. Шкалы балльной оценки показателей качества хлебобулочных изделий	110