

УД.С
К 85

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

Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

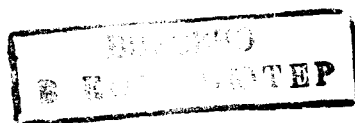
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра анатомии, физиологии,
спортивной медицины и гигиены

И. А. Кузнецова
В. В. Кальсина

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

Практикум



Омск 2019

Рецензенты:

Зуева О. М., доктор медицинских наук, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности ОмГТУ;

Кудря О. Н. доктор биологических наук, заведующая кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены.

Кузнецова, И. А.

Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. — 108 с.

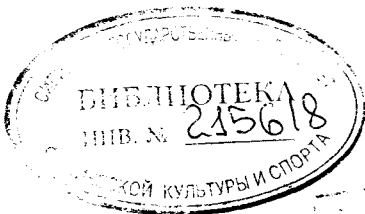
Практикум подготовлен в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03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

Практикум включает 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.

Авторский коллектив:

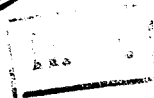
Кузнецова В. А. — доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

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



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019

© Кузнецова И. А., Кальсина В. В., 2019



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	54
Практическая работа 6	72
Практическая работа 7	75
Литература	79
Приложение 1. Состав блюд	80
Приложение 2. Масса наиболее часто употребляемых штучных пищевых продуктов	86
Приложение 3. Сравнительная таблица мер и массы некоторых продуктов в граммах	88
Приложение 4. Содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности продуктов на 100 г съедобной части	91