

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8 ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

### Рекомендована література

Брехман ИЛ. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.  
Билич ГЛ., Назарова Л.В. Основы валеология. — СПб, 2000.— 558 с.  
Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. — М.: Флинта, 2001. — 416 с.

### 1.Визначити свою харчову поведінку і надати рекомендації ( орієнтуючись на представлені опитувачі і рекомендації )

Голландський опитувач для визначення харчової поведінки (Варіанти відповіді: часто, ніколи, не часто, ніколи)

1. Якщо Ваша вага починає наростати, чи їсте Ви менше звичайного?
2. Чи намагаєтеся Ви їсти менше, ніж Вам хотілося б, під час звичайного прийому їжі (сніданок, обід, вечеря)?
3. Чи часто Ви відмовляєтеся від їжі й питва через те, що турбуєтеся про Вашу вагу?
4. Чи акуратно Ви контролюєте кількість з'їденого?
5. Чи вибираєте Ви їжу навмисно, щоб схуднути?
6. Якщо Ви переїли, чи будете Ви наступного дня їсти?
7. Чи намагаєтеся Ви їсти менше, щоб не погладшати?
8. Чи часто Ви намагаєтеся не їсти між звичайними прийомами їжі через те, що стежите за своєю вагою?
9. Чи часто Ви намагаєтеся не їсти вечорами, тому що стежите за своєю вагою?
10. Чи має значення Ваша вага, коли Ви будь-що їсте?
11. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви роздратовані?
12. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам нема чого робити?
13. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви подавлені або збентежені?
14. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам самотньо?
15. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вас хтось підводить?
16. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам будь-що перешкоджає, встає на Вашому шляху, або порушуються Ваші плани, або щось не вдається?
17. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви передчуваєте будь-яку неприємність?
18. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви стривожені, стурбовані або напружені?
19. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли «все не так», «усе валиться з рук»?
20. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви перелякані?
21. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви розчаровані, коли зруйновані Ваші надії?
22. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви схвильовані, засмучені?
23. Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви нудьгуєте, стомлені, неспокійні?
24. Чи їсте Ви більше, ніж звичайно, коли їжа смачна?
25. Якщо їжа добре виглядає й добре пахне, чи їсте Ви більше звичайного?
26. Якщо Ви бачите смачну їжу й відчуваєте її запах, чи з'являється у Вас бажання їсти?
27. Якщо у Вас є щось смачненьке, чи з'їсте Ви це негайно?
28. Якщо ви проходите повз булочну (кондитерську), чи хочеться Вам купити щось смачне?
29. Якщо Ви проходите повз закусочну або кафе чи хочеться Вам купити щось смачне?
30. Коли Ви бачите як їдять інші, чи з'являється у Вас бажання їсти?
31. Чи можете Ви зупинитися, якщо їсте щось смачне?
32. Чи їсте більше, ніж звичайно, у компанії (коли їдять інші)?
33. Коли Ви готуєте їжу, чи часто пробуєте її

### Опитувач для вивчення режиму харчування

1. Скільки разів на добу Ви приймаєте їжу?  
1 раз на добу  
2–3 рази на добу  
4 і більше разів на добу
2. Снідаєте ранком? Так, завжди Ні Не завжди
3. Обідаєте? Так, завжди Ні Не завжди
4. Вечеряєте Так, завжди Ні Не завжди
5. Приймаєте гарячі страви щодня? Так, завжди Ні Не завжди
6. Інтервали між прийомами їжі складають?  
3–4 г  
4–6 г  
Більше 6 г
7. Вкажіть час останнього прийому їжі: \_\_\_\_\_
8. На Ваш погляд ваше харчування Раціональне Не раціональне
9. Яких продуктів харчування на Ваш погляд мало в Вашому раціоні? Молочних М'ясних Рибних Фруктів Овочів Крупи
10. Якими продуктами Ви зловживаєте? Легкими вуглеводами Жирами Солодкими напоями
11. Чи є у Вас потреба в корекції харчування? Так Ні

## Рекомендації щодо раціоналізації харчування

### 1. Кількість споживаних калорій повинна відповідати енергозатратам організму

Для розрахунку приблизної калорійності їжі потрібно основний обмін \* коефіцієнт фізичної активності

Основний обмін розраховується за формулами ВООЗ:

Жінки (18–30 років):  $14.7 * \text{вага (кг)} + 496$

Чоловіки (18–30 років):  $15.3 * \text{вага (кг)} + 679$

#### Коефіцієнти фізичної активності

1.4 – 1.5 – сидяча робота, відсутні заняття спортом

1.6 – 1.7 – сидяча робота з можливістю періодично рухатись

1.8 – 1.9 – стояча робота

2.0 – 2.4 – тяжка фізична робота

+0.3 – додатково додати коефіцієнт за активні заняття спортом (30–60 хв 4–5 разів на тиждень)

### 2. норма вживання харчових речовин

Білки – 0,8–1 г/кг Вуглеводи – 4–5 г/кг Жири – 0,7–0,8 г/кг Харчові волокна – 25–50 г/добу

### 3. Водний баланс

Перед кожним прийомом їжі за 15–20 хвилин випивати склянку води (150–200 мл)

За добу випивати 1,5–2,0 л води, під час тренування випивати 0,75 л води

## 2. Визначити правильну відповідь на поставлені питання

### 1. Добова спожита норма води для людини становить:

1. 1-3 л;
2. 2.5-3 л;
3. 1.5-2.5 л;
4. 0.5-2 л;
5. 1-2.5 л.

### 2. Енергетична рівновага організму – це:

1. Співвідношення добових витрат і поступлень енергоресурсів в організм;
2. Співвідношення калорійності раціону і індивідуальних потреб людини;
3. Збалансованість калорійності раціону і поступлень енергії в організм;
4. Збалансованість добових затрат енергії і енергетичної цінності раціону;
5. Збалансованість енергообміну людини й енергоємності раціону.

### 3. Рівень енергетичних затрат організму, виміряний при температурі 20°C, через 12-14 годин після останнього прийому їжі, в стані відносного спокою, називається:

1. Енергетичний обмін;
2. Основний обмін;
3. Збалансований обмін;
4. Енерготратами організму;

5. Енергоємністю.

**4.Критерієм забезпечення організму білками є:**

1. Основний баланс;
2. Білковий баланс;
3. Азотний баланс;
4. Азотний обмін;
5. Азотна рівновага.

**5. Азотний баланс характеризує:**

1. Кількість азоту який засвоюється і виводиться з організму;
2. Добові потреби в азоті і витрати організму;
3. Кількість азоту, що поступає і виводиться з організму;
4. Співвідношення кількості білків і азоту, що поступає в організм;
5. Кількість білків, що поступають в організм і кількість азоту, що виводиться з нього.

**6. Позитивний азотний баланс призводить до:**

1. Схуднення дітей;
2. Росту дітей та підлітків
3. Набирання ваги лише у дітей і підлітків;
4. Схуднення літніх людей;
5. Набирання ваги у всіх вікових категорій населення.

**7. Позитивний азотний баланс характеризується:**

1. Накопиченням білків у тілі людини;
2. Рівновагою білків у тілі людини;
3. Вимиванням білків з тіла людини;
4. Фактором росту у дітей;
5. Накопиченням амінокислот у тілі людини.

**8. Негативний азотний баланс характеризується**

1. Накопиченням білків у тілі людини;
2. Рівновагою білків у тілі людини;
3. Вимиванням білків з тіла людини;
4. Фактором схуднення у літніх людей;
5. Вимиванням амінокислот з тіла людини.

**9. Негативний азотний баланс призводить до:**

1. Накопичення ваги тільки літніх людей;
2. Схуднення тільки дітей;
3. Схуднення тільки літніх людей;
4. Схуднення всіх верств населення;
5. Накопичення ваги всіх верств населення.

**10. Мінімальна добова норма білків становить:**

1. 10-20 г;
2. 20-30 г;
3. 30-40 г;
4. 40-50 г;
5. 50-60 г.

**11. Джерелами білків в організмі людини є:**

1. Молоко;
2. Яйця курей;
3. Пшеничний хліб;
4. Риба;
5. Кукурудзяна каша;
6. Всі перераховані продукти.

**12. Мінімальна норма споживання білків дитиною першого року життя становить**

1. 10-13 г на 1 кг ваги;
2. 24 г;
3. 3-4 г на 1 кг ваги;
4. 2-6 г на 1 кг ваги;
5. Немає вірної відповіді.

**13. Амінокислотний склад якого продукту прийнятий за ідеальний**

1. Молока;
2. Яєць;
3. Телятини;
4. Сиру;
5. Сої.

**14. До незамінних амінокислот відносяться**

1. Лейцин, ізолейцин, валін, треонін;
2. Лейцин, серин, гліцин, аспарагін;
3. Трипрофан, лізин, метіонін, гістидин, фенілаланін;
4. Гістидин, лізин, глютамін, триптофан, метіонін;
5. Фенілаланін, гліцин, лізин, гістидин.

**15. Незамінною амінокислотою виключно в організмі дитини є:**

1. Лейцин;
2. Фенілаланін;
3. Гістидин;
4. Серин;
5. Метіонін.

**16. При окисленні одного граму жиру в організмі людини вивільняється:**

1. 10.2 ккал енергії;
2. 9.3 ккал енергії;
3. 9.8 ккал енергії;
4. 11 ккал енергії;
5. 9.1 ккал енергії.

**17. Тверді при нормальній температурі жири містять:**

1. Гліцерин і насичені жирні кислоти;
2. Гліцерин і ненасичені жирні кислоти;
3. Тільки насичені жирні кислоти;
4. Тільки ненасичені жирні кислоти;
5. Комплекс із гліцерину, ненасичених і насичених жирних кислот.

**18. Рідкі при нормальній температурі жири містять:**

1. Гліцерин і насичені жирні кислоти;
2. Гліцерин і ненасичені жирні кислоти;

3. Тільки насичені жирні кислоти;
4. Тільки ненасичені жирні кислоти;
5. Комплекс із гліцерину , ненасичених і насичених жирних кислот.

**19. До незамінних жирних кислот відносяться:**

1. Глутамінова кислота;
2. Стеаринова кислота;
3. Линолева кислота;
4. Пальмітинова кислота;
5. Арахідонова кислота.

**20. Основними джерелами лінолевої кислоти є:**

1. Свинне сало;
2. Соєва олія;
3. Соняшникова олія;
4. Коров'яче масло;
5. Кукурудзяна олія.

**21. Основними джерелами арахідонової кислоти є:**

1. Свинне сало;
2. Соєва олія;
3. Коров'яче масло;
4. Пальмова олія;
5. Риб'ячий жир.

**22. Добова потреба в жирах людини середнього віку становить близько:**

1. 250 г;
2. 90-100 г;
3. 20-30 г;
4. 400 г.
5. 300 г.

**23. Добова потреба в рослинних маслах людини середнього віку становить близько:**

1. 250 г;
2. 100 - 150г;
3. 20-35 г;
4. 80-100 г.
5. 300 г.

**24. Нормальний рівень холестерину крові не перевищує :**

1. 5 г/л;
2. 50-150 мг %;
3. 2 г/л;
4. 200-350 мг %;
5. 1 г/л.

**25. Підвищення вмісту холестерину в крові призводить до:**

1. Атеросклерозу;
2. Розумової відсталості;
3. Загущення крові;
4. Відкладання його на стінках артерій;

**26. Недостатня кількість холестерину в організмі людини призводить до:**

1. Атеросклерозу;
2. Розумової відсталості у дітей;
3. Порушення мембранного транспорту;
4. Порушення процесів кровотворення;
5. Загущення крові.

**27. При окислення одного граму вуглеводів в організмі людини вивільняється:**

1. 4 – 4.2 ккал.
2. 6 – 8 ккал;
3. 1 – 5 ккал;
4. 2 – 4 ккал;
5. 3 – 6 ккал.

**28. Рекомендованими добовими нормами споживання цукрів здоровими людьми є:**

1. 150-200 г;
2. 100-150 г;
3. 80-100 г;
4. 50-150 г;
5. 50-100 г.

**29. Клітковина і пектини відносяться до групи:**

1. Білків;
2. Жирів;
3. Вуглеводів;
4. Вітамінів;

**30. Баластні речовини в організмі людини:**

1. Зв'язують воду й токсичні сполуки;
2. Стимулюють перистальтику;
3. Попереджують інтоксикацію;
4. Забезпечують виведення з організму радіонуклідів, холестерину;
5. Забезпечують утворення енергії.

**31. Білки в організмі людини:**

1. Здійснюють синтез ферментів;
2. Стимулюють перистальтику;
3. Забезпечують переміщення інших поживних речовин;
4. Сприяють створенню онкотичного тиску та утримання води в клітинах і тканинах;
5. Підтримують постійну хімічну реакцію внутрішнього середовища;
6. Попереджують інтоксикацію;
7. Забезпечують утворення енергії;
8. Зв'язують воду й токсичні сполуки.

**32. Добова потреба людини в клітковині та пектині становить:**

1. 20-50 г;
2. 25-30 г;
3. 100-150 г;
4. 70-75 г;
5. 1-10 г.

**33. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у повноцінному раціоні складає:**

1. 2 : 2 : 5.5;
2. 1 : 2 : 5;
3. 1 : 1.2 : 4.6;
4. 1 : 2.5 : 5.5;
5. 1.5 : 1.2 : 4.6.

**34. Джерелами жирів в організмі людини є:**

1. Сир;
2. Макарони;
3. Соя;
4. Кукурудза;
5. Петрушка;
6. Свинина;
7. Яйця курей.

**35. Добова доза вуглеводів дорослого чоловіка становить:**

1. 100-400 г;
2. 300-600 г;
3. 200 – 300 г;
4. 200 – 500 г.

**36. Джерелами вуглеводів в організмі людей є:**

1. Капуста;
2. Молоко;
3. Картопля;
4. Житній хліб;
5. Пшеничний хліб;
6. Цукор.

**37. Джерелами баластних речовин в організмі людини є:**

1. Капуста;
2. Молоко;
3. Сир;
4. Томати;
5. М'ясо.

**38. Добові потреби в вітаміні А становлять:**

1. до 5 мг;
2. 1.5 – 2.5 мг;
3. 1-3 мг;
4. 0.5-1.5 мг;
5. 2.5-4.5 мг.

**39. Характерними симптомами дефіциту вітаміну А є:**

1. Гіперемія обличчя;
2. "Куряча" сліпота;
3. Апатія;
4. Схильність до простуд;
5. Нефропатія.

**40. Основними джерелами вітаміну А є:**

1. Морква;



2. Риб'ячий жир;
3. Печінка;
4. Капуста;
5. Цитрусові;
6. Молоко;
7. Горіхи;
8. Яйця;
9. М'ясо;
10. Шипшина.

**41. Характерними симптомами дефіциту вітаміну В<sub>1</sub> є:**

1. "Куряча" сліпота;
2. Поліневрити;
3. Підвищена стомлюваність;
4. Часті головні болі;
5. Гіперемія.

**42. Добові потреби в вітаміні В<sub>1</sub> становлять:**

1. до 5 мг;
2. 1.5 – 2.0 мг;
3. 1-3 мг;
4. 0.5-1.5 мг;
5. 2.5-4.5 мг.

**43. Добові потреби в вітаміні В<sub>2</sub> становлять:**

1. до 8 мг;
2. 1.5 – 2.0 мг;
3. 2.5-3.5 мг;
4. 0.5-2.5 мг;
5. 2.5-4.5 мг.

**44. Характерними симптомами дефіциту вітаміну В<sub>2</sub> є:**

1. Поліневрити;
2. Зрушення слизових покривів тіла;
3. Підвищена стомлюваність;
4. Часті головні болі;
5. Гіперемія.

**45. Характерними симптомами дефіциту вітаміну С є:**

1. Запалення ясен;
2. Поліневрити;
3. Ламкість судин;
4. Часті головні болі;
5. Схильність до простуд.

**46. Добові потреби в вітаміні С становлять:**

1. до 80 мг;
2. 50-200 мг;
3. 80-150 мг;
4. 30-60 мг;
5. до 200 мг.

**47. Основними джерелами вітаміну С є:**

1. Цитрусові;
2. М'ясо;
3. Зелені овочі;
4. Шипшина;
5. Молоко;
6. Фрукти;
7. Яйця;
8. Ягоди;
9. Дріжджі;
10. Соева олія.

**48. Основними джерелами вітаміну Д є:**

1. Молоко;
2. Масло;
3. Яйця;
4. Зелені овочі;
5. Шипшина;
6. Дріжджі;
7. М'ясо;
8. Шипшина;
9. Петрушка;
10. Капуста.

**49. Основними джерелами вітаміну Е є:**

1. Зародки злакових;
2. Яйця;
3. Рослинні олії;
4. Петрушка;
5. Горіхи;
6. Дріжджі;
7. М'ясо;
8. Печінка;
9. Шипшина;
10. Насіння соняшника.

**50. Характерними симптомами дефіциту вітаміну РР є:**

1. «Курячий» сліпоті;
2. Запаленні шкірних покривів;
3. Ламкості судин.
4. Заповільненні росту;
5. Запаленні очей.

**51. Добові потреби в вітаміні РР становлять:**

1. 1-1 мг;
2. 3-15 мг;
3. 10-15 мг;
4. 15-30 мг;
5. 20-40 мг.

**52. Основними джерелами вітаміну РР є:**

1. Зародки злакових;

2. Яйця;
3. Рослинні олії;
4. Крупи;
5. М'ясо;
6. Хліб грубого помолу;
7. Насіння соняшника;
8. Овочі;
9. Дріжджі;
10. Фрукти.

**53. До макроелементів відносяться:**

1. Натрій, фтор, залізо, калій, кальцій, йод, марганець, хлор, цинк;
2. Натрій, калій, кальцій, фтор, марганець, залізо;
3. Калій, натрій, кальцій, магній, фосфор, хлор;
4. Залізо, калій, натрій, фтор, фосфор, йод, бром;
5. Йод, натрій, кальцій, магній, фосфор, хлор.

**54. До мікроелементів відносяться:**

1. Натрій, фтор, залізо, йод, марганець, хлор, цинк;
2. Фтор, залізо, калій, кальцій, йод, марганець, хлор, цинк;
3. Йод, натрій, кальцій, магній, фосфор, хлор;
4. Залізо, цинк, марганець, хром, йод, фтор;
5. Залізо, калій, натрій, фтор, фосфор, йод, бром.

**55. Добові потреби в кальції дорослої людини становлять:**

1. 0.5 – 1.5 г;
2. 1-2 г;
3. 0.8-1.5 г;
4. 2-5 г;
5. 1.3-2.6 г.