

Харчові та енергетичні потреби людини.



Завдання 1. Розрахуйте власні енергетичні потреби за допомогою онлайн-калькулятора:

Міфлін-Сан Жеора	Харріса-Бенедикта



Завдання 2. Розрахуйте власну потребу у білках, вуглеводах, жирах та інших нутрієнтах відповідно до рекомендацій МОЗ України:

Білки	Вуглеводи	Жири



Завдання 3. Проаналізуйте власний раціон за сьогоднішній день. Порахувати вміст нутрієнтів та енергетичну цінність вже готових страв допоможуть додатки:

Нутрієнти	Сніданок	Перекус	Обід	Вечеря
Білки				
Вуглеводи				
Жири				
Енергетична цінність				



Завдання 4. Зробіть висновки:

1) Чи відповідає ваш добовий раціон харчовим потребам у білках, вуглеводах та жирах?

2) Чи відповідає ваш добовий раціон енергетичним потребам організму?
