



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНА” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “ФИЗИОЛОГИЯ И ПАТОЛОГИЧНА ФИЗИОЛОГИЯ”**

## **ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 8**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА  
ПОДГОТОВКА ПО**

**„ФИЗИОЛОГИЯ”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ,  
СПЕЦИАЛНОСТ**

**„ФАРМАЦИЯ”**

**ТЕМА: „ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ НА ХРАНЕНЕТО“**

**РАЗРАБОТИЛ: ас. д-р Л. Халачева**

**гр. Плевен**

**2019 год.**

## Цел на практическото упражнение:

1. Да се определят потребностите от енергия и от хранителни вещества при различна интензивност на физическия труд.
2. Да се изяснят изискванията спрямо приетата храна, които трябва да се имат предвид при определяне на хранителните дажби и режими на хранене.
3. Да се изясни как да се подбират хранителните продукти по вид и количество за съставяне на хранителен рацион.

## КОНКРЕТНИ ЗАДАЧИ В ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ:

### *Задача N 1. Съставяне на хранителен рацион за работник от :*

професионална група .....;  
възраст.....год.;  
пол.....; тел.  
маса.....kg

а/ Потребност от енергия .....MJ/24 часа.

б/ Потребност от хранителни вещества в g/24 часа:

**белтъци общо**.....g;  
от тях животински.....g  
**въглехидрати**.....g  
**масти общо**.....g;  
от тях растителни.....g

в/ Разпределение на енергията по приеми за денонощието:

закуска .....% =.....MJ;  
обяд.....% =.....MJ;  
вечеря.....% =.....MJ

г/ Подбор на хранителни продукти по вид и количество за 24 часа.

<b>Меню</b>	<b>Вид продукт</b>	<b>Кол. /g/</b>	<b>Б /g /</b>	<b>В /g/</b>	<b>М /g/</b>	<b>МJ</b>
<b>закуска</b>						
<b>обяд</b>						
<b>вечеря</b>						
<b>Общо</b>						

.....2020 год.  
гр. Плевен

**Изготвил:** ас. д-р Л. Халачева