……………………………

 Data

…………………………………………………………………………….

 Imię, nazwisko, kierunek, grupa

SPRAWOZDANIE Z ĆWICZEŃ Z BROMATOLOGII

**OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA**

**1. Obliczanie PPM i CPM.**

Na podstawie wzorów zamieszczonych w skrypcie, w rozdziale 1. oblicz powyższe wskaźniki dla siebie

1. PPM na podstawie powierzchni skóry (S)

 $S=1+\frac{W\pm ΔH}{100}$

ΔH >0, jeśli wzrost >160 cm; ΔH<0, jeśli wzrost<160 cm

W- masa ciała; ∆H= wzrost [cm]-160 cm

 

Kcal/m2 skóry odczytaj z tabeli 1. w podręczniku

1. Obliczanie CPM przy użyciu współczynnika aktywności fizycznej PAL

 

1. Obliczanie PPM i CPM metodą Nix’a



PPM oraz X% odczytaj z tabeli 3. w podręczniku

**2. Obliczanie norm spożycia w zależności od swojej masy ciała**

**3. Ocena sposobu żywienia**

Na podstawie danych z analizy własnego jadłospisu oraz instrukcji prowadzącego i *Norm Żywienia dla populacji polskiej* dokonaj krótkiej oceny swojego sposobu żywienia. Podaj po trzy przykłady produktów, których spożycie należy zwiększyć lub zmniejszyć w Twoim jadłospisie, aby pokryć normę spożycia danego składnika pokarmowego. W 3-5 zdaniach podsumuj swój sposób żywienia. Do sprawozdania dołącz otrzymany wydruk.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Składnik** | **Jednostka** | **Ilość spożyta** | **Norma** | **% wypełnienia normy** | **Modyfikacja** |
| Energia | kcal |  |  |  |  |
| Białko | g |  |  |  |  |
| Węglowodany | g |  |  |  |  |
| Błonnik | g |  |  |  |  |
| Tłuszcze | g |  |  |  |  |
| NKT | g |  |  |  |  |
| JNKT | g |  |  |  |  |
| WNKT | g |  |  |  |  |
| Witamina D | μg |  |  |  |  |
| Witamina A | μg  |  |  |  |  |
| Foliany | μg |  |  |  |  |
| Żelazo | mg |  |  |  |  |
| Magnez | mg |  |  |  |  |
| Wapń | mg |  |  |  |  |
| Fosfor | mg |  |  |  |  |
| Sód | mg |  |  |  |  |
| Potas | mg |  |  |  |  |
| Jod | μg |  |  |  |  |
| Woda | g |  |  |  |  |

**4. Analiza składu masy ciała, obliczanie BMI i WHR**

Na podstawie instrukcji prowadzącego dokonaj pomiarów i analizy składu masy ciała, a następnie wykorzystując poniższe wzory oblicz wartości BMI i WHR dla swoich danych antropometrycznych i dokonaj ich interpretacji.

$BMI=\frac{masa ciała [kg]}{wzrost^{2 }[m]}$ $WHR=\frac{obwód talii [cm]}{obwód bioder [cm]}$ $PBF\%=\frac{masa tk. tłuszczowej}{masa ciała} ×100\%$

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parametr** | **Obliczenia/wynik** | **Interpretacja** |
| **BMI [kg/m2]** |  |  |
| **WHR** |  |  |
| **% zawartość wody w organizmie [%]** |  |  |
| **Masa Tk. Tłuszczowej - PBF [kg]** |  |  |
| **% zawartość tk. Tłuszczowej – PBF% [%]** |  |  |
| **Beztłuszczowa masa ciała w kończynach górnych [%]** |  |  |
| **Beztłuszczowa masa ciała w tułowiu [%]** |  |  |
| **Beztłuszczowa masa ciała w kończynach dolnych [%]** |  |  |
| **Masa kostna**  |  |  |