

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «БРЯНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Агеенко Л.В.

СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Методические указания по выполнению
практической работы

Брянск 2014

УДК 61:664 (07)
ББК 28.707.3
А 23

Агеенко Л.В. Составление рациона питания: Методические указания. Брянск. Издательство Брянской ГСХА, 2014. – 7 с.

Приведены принципы рационального питания, пример составления суточного рациона студента.

Рекомендованы к изданию цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин протокол №6 от «12» февраля 2014 г.

© Брянская ГСХА, 2014

© Агеенко Л.В., 2014

Составление рациона питания

Цель работы: 1. Знакомство с концепцией правильного питания.

2. Научиться использовать знания о здоровом питании для сохранения собственного здоровья и предупреждения заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Содержание работы: даны сведения о рациональном питании, его значении для здоровья человека, о культуре питания; приведены основные принципы рационального питания.

Общие сведения. Человек имеет право на здоровье. Права человека тесно связаны с его ответственностью. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третей населения страны не занимаются спортом, до 30% населения имеют избыточный вес, около 70 млн. человек курят.

Важная составляющая здорового образа жизни – питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным (от латинских слов «ратио»- расчёт, мера и «ратионалис»- разумный, целесообразный, обоснованный).

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

Здоровое питание – важнейшее условие долголетия.

Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав. Во все периоды развития человечества характер питания определяли экономические возможности, наличие пищевых ресурсов, климат и национальные традиции. Биологические особенности организма человека остались прежними, а условия жизни и питания существенно изменились.

Культура питания – это, оптимальное для человека количество съедаемой пищи.

Может ли человек определить, сколько ему необходимо съесть? Главное правило – соответствие количества и калорийности пищи энергетическими затратами и физиологическими потребностями вашего организма.

Здоровое питание – это, ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное масло.

Для культуры питания имеет значение обработка пищи. Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке, так как при этом разрушаются витамины, содержащиеся в продуктах. Из масел предпочтительнее кукурузное, оливковое или подсолнечное. Желательно также употреблять хлеб из муки грубого помола, не очищенный до конца (нерафинированный) сахар.

Потребность человека в энергии зависит от индивидуальных особенностей, пола, возраста, роста, массы тела, уровня обменных процессов, а также от физической нагрузки, характера психической деятельности, занятий спортом, климатические условия и другие факторы.

За 70 лет человек выпивает 50 тон воды, съедает 2,5 тон белка, 2,3 тоны жира, свыше 10 тон углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня. В тех случаях, когда приток энергии превышает энергозатраты организма, происходит её накопление в виде отложений жира.

Существует ряд общих правил, обеспечивающих рациональное питание с участием образа жизни:

1. правило – питание должно быть разнообразным: животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, творог); растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб).

2. правило – поддержание своего веса в норме. «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть».

Необходимо помнить, что легче набрать лишние килограммы и гораздо труднее их сбросить. Избыточная масса тела увеличивает риск таких заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца и т. д.

Не менее опасно для организма состояние, когда масса тела значительно меньше нормы, что может быть связано с истощением и дистрофией.

3. правило – это учёт в рационе питания интенсивности физической нагрузки, при занятиях спортом питание должно не только возмещать расходуемую энергию и пищевые вещества, но и способствовать повышению работоспособности, ускорению её восстановления после напряжённых физических нагрузок, для чего в рацион необходимо включать легкоусваиваемые продукты, богатые витаминами.

Необходимо отметить, что термическая обработка ослабляет полезные качества растительных масел, поэтому более целесообразно их использовать в салатах и винегретах.

Правильное питание – это, получение с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании необходимых организму веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и воды.

1. Основные принципы рационального питания

1. Умеренность – исключение переизбытка при обеспечении потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии.

2. Сбалансированность – удовлетворение потребностей организма в незаменимых, жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создаёт оптимальные условия для обмена веществ с окружающей средой.

3. Четырёхразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

4. Разнообразие – в пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определённую часть веществ, которые не встречаются в других продуктах.

5. Полноценность – ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов, особенно зелени.

Многочисленные факты подтверждают, что многие серьёзные заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве. Поэтому требование рационального питания относится и к детям раннего возраста.

Жители многих районов России живут в условиях повышенной радиации, т. к. пользуются более дешёвой продукцией, нежели в гос. (контролируемой радиационной службой) торговле. Отсюда напрашивается вывод: не покупайте непроверенные продукты питания.

При воздействии ионизирующего излучения в организме человека отмечаются серьёзные изменения: возникают нарушения жирового, витаминного обмена и минерального.

Заболевания могут проявляться в виде патологий кроветворных органов, пищеварительной, нервной и т. д. систем, ослабление иммунозащитной функции организма, что приводит к снижению его активности и общей сопротивляемости различного рода воздействиям.

Питание лиц, подвергшихся радиационному воздействию, должно удовлетворять ряду принципов.

1. Уменьшение поступления радионуклидов обеспечивает:

- тщательное мытьё продуктов;
- исключение из рациона продуктов мясокостных бульонов;
- предварительное вымачивание мяса и корнеплодов в течении 1-2 часов.

2. Ускорение выделения радиоактивных веществ обеспечивает:

- введение дополнительных жидкости 500 мл в день (чай, соки);
- приём травяных настоев, обладающих слабым мочегонным и желчегонным действием (ромашка, мята, шиповник, укроп);
- регулярным опорожнением кишечника, обеспечивается использованием (хлеб грубого помола, капуста, свекла, чернослив и т.д.);
- введением в меню продуктов, богатых пептидами – для связывания радионуклидов (соки с мякотью, яблоки, цитрусовые, зелёный горошек и т.д.).

3. Использование радиопротекторных свойств пищи:

- введение белков, которые снижают всасывание радиоактивных веществ, повышают иммунитет (мясо, молочные продукты, яйца, бобовые);
- использование продуктов с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (орехи, рыба, семена тыквы, подсолнуха);
- потребление витаминов:

А – шиповник, морковь, чеснок, печень говяжья и т.д.

С – шиповник, укроп, цитрусовые, чёрная смородина и т.д.

В – мясо, молочные продукты, гречка, овёс, фрукты и т.д.

Е – облепиха, яйца, кукуруза, рыба, грецкие орехи т.д.

4. Обогащение рациона минеральными солями для замещения радионуклидов и восполнения дефицита микро – и макроэлементов:

- йод – яйца, овёс, бобовые, редис, йодированная соль и т. д.
- кобальт – щавель, укроп, рыба, свекла, клюква, рябина и т.д.
- калий – изюм, курага, чернослив, гранаты, яблоки, картофель и т.д.
- кальций – творог, сыр, бобовые, репа, хрен, яйца и т.д.
- железо – мясо, рыба, яблоки, изюм, рябина черноплодная и т.д.

5. Введение в рацион питания фарм. препаратов: таблетки активированного угля, аскорбиновая кислота, витамин А, витамин Е, таблеток содержащих кальций.

6. Приём в пищу салатов, соков, настоев, мёда, пшеничные отруби (запаренные), это восстанавливает нарушенное излучением магнитное поле и частотные характеристики клеток.

7. Использование натуральных молочных продуктов, в частности творога, сливок, сметаны, масла, но не сыворотки в которой концентрируются радиоактивные элементы.

При приготовлении отварного мяса первый отвар удаляют, мясо вновь заливают водой и варят до готовности. Если мясо пойдёт для приготовления, например борща, то лучше всего использовать мясо, вываренное дважды. Так как жвачные и др. травоядные животные поедают в большом количестве траву, которая может содержать радионуклиды, переходящие в ткань животного, говядина менее предпочтительна, чем свинина.

Абсолютно «чистым» считается свиной жир, т.к. радионуклиды в нём не скапливаются. Поэтому полезно и безопасно употреблять свиное сало. Бульоны, холодец, кости, костный жир употреблять нельзя.

2. Суточный рацион питания студентов и людей, занимающихся умственным трудом

Современный уровень питания людей зависит от социальной обеспеченности населения. В России, как и в других странах, уровень питания характеризуется ежемесячными доходами населения. В городах с развитыми производственными и энергетическими объектами в связи с высокой заработной платой цены на продукты, особенно на овощи и фрукты намного дороже. У групп людей с низким социальным положением при низких показателях ежемесячных доходов нет возможности для полноценного питания. К этой группе относятся студенты. На правильный прием и усвоение пищи оказывают влияние факторы внешней окружающей среды.

Для поддержания своего здоровья и работоспособности человек должен употреблять определенную пищу, а вместе с ней питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, соли. Вышеназванные вещества необходимы организму человека в зависимости от его возраста, времени года, виду его деятельности. Особое место занимает рациональное питание, благодаря которому обеспечивается отличное физиологическое состояние организма, повышение работоспособности, замедление процесса старения и продление жизни. Для взрослого человека в сутки в среднем необходимо – 100 гр. белков, 75 – 100 гр. жиров, 400 – 500 гр. углеводов.

Меню суточного рациона питания следует составить в следующем порядке: утренний завтрак должен состоять из горячих блюд. К ним относятся мясные или рыбные блюда, овощи, различные каши, бутерброды, горячий чай, кофе, какао. Обед является восполнителем энергии, затраченной на работе. В обеденное меню полезно включать высококалорийные салаты, ягоды, фрукты, соленья; завершать обед следует десертом, потому-то желудок прекращает выделять пищеварительный сок. А в меню ужина должны входить молочные продукты, блюда из овощей. Мясные блюда употреблять не рекомендуется т.к. желудок их переваривает очень долго, а также нежелательно употреблять чай, кофе, шоколад, продукты возбуждающие нервную систему. Производственные предприятия, при высоком числе работников, обеспечиваются общественным питанием. Рацион питания сотрудников организации составляется в зависимости от интенсивности труда, возрастного показателя, пола членов коллектива, физиологической необходимости. Все это рассматривается при составлении меню общественного питания.

Научно – техническое развитие приводит к различным изменениям в организме работников. В нашей стране и в зарубежных странах число людей, занимающихся умственной деятельностью, растет быстрыми темпами. На данный момент каждый четвертый работник занимается умственной деятельностью, которая отличается

малой физической нагрузкой, ненормированным рабочим днем и высокой нервно – эмоциональной нагрузкой. Все это приводит к заболеваниям нервной и сердечно – сосудистой системы. Одной из мер профилактики, и предупреждением этих заболеваний является – организация сбалансированного питания. Энергитически ценный рацион 2400 – 2500 ккал, количество белков 100-115 гр., жиров 80-90гр, углеводов 300-350 гр. В пищу людей, занимающейся умственной деятельностью нужно добавлять липотропные вещества, источником которых является творог, куриное мясо, кильки, а также необходимо употреблять продукты богатые витаминами С, В₆, В₁₂,Е. Людям, занимающимся умственной деятельностью полезно питаться 4 раза в день. При нечастых приемах пищи, возможно, повышение уровня холестерина в крови. Суточный рацион питания по степени калорийности должен состоять следующим образом: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %

Студенты – это (15 – 23 лет) группа людей, у которых процесс роста и формирование организма полностью не состоялся, поэтому система гигиенических мероприятий направлена на защиту здоровья студентов. В питании студентов важную роль должны занимать белки животного происхождения. В питание студентов необходимо включать больше витаминов, участвующих в процессе роста и влияющие на физиологическое состояние. Студентам полезно питаться 4 раза в день, особенно в период подготовки к экзаменам. Студент, занимающийся умственно – мыслительной деятельностью сохраняет свою трудоспособность и здоровье только при полноценном питании. Исследование показало, что питание наших студентов очень низкого уровня, следовательно, ухудшается состояние здоровья, понижается уровень работоспособности, устойчивости к различным стрессовым ситуациям.

Таблица 1 - Пример рациона питания студента, составленный на один день

Вид пищи	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак						
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
Мед	7	0,3	-	77,7	22,4	5,12
Сваренное яйцо	48	5,1	5,4	0,2	69	288,4
Сливочное масло	20	0,6	82,5	0,5	146,8	26,93
Обед						
Говядина	60	18,6	13,1	-	92,4	473,6
Макароны высшего сорта	200	12,3	1,3	76,6	672,0	564,4
Фрукты	20	0,3	-	71,2	58,8	432,1
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
Полдник						
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	121,3
салат	150	1,5	-	2,1	210	753,1
Ужин						
Мясо курицы	60	17,6	18,4	-	11	171,1
Рис	150	7,0	0,5	72,2	498	551,1
Фрукты	20	0,3	-	71,2	58,8	432,1
Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	29	8
Пшеничный хлеб	150	10,6	1,6	66,3	309	121,3
Всего	1685	79,8	129,2	444,9	2335,2	5474,

При составлении суточного рациона питания необходимо учитывать содержание витаминов в основных продуктах питания, химический состав и калорийность основных продуктов питания, содержание минеральных веществ пищевых продуктах (таблицы 2,3,4).

Таблица 2 – Содержание витаминов в основных продуктах питания

Среднесуточная потребность взрослого человека: витамин А - 1,5 - 2 мг; каротин - 3 - 5 мг; витамин В1 - 1,5 - 2 мг В2 - 2,5 мг С - 50 - 70 мг РР - 15 - 25 мг.

Наименование	А	Каротин	В1	В2	С	РР
Яблоко	-	0,03	0,01	0,03	13	0,3
Груша	-	0,01	0,02	0,03	5	0,1
Вишня	-	0,1	0,03	0,03	15	0,4
Слива	-	0,1	0,06	0,04	10	0,6
Хурма	-	1,2	0,02	0,03	15	0,2
Абрикос	-	1,6	0,03	0,06	10	0,7
Виноград	-	Следы	0,05	0,02	6	0,3
Смородина чёрная	-	0,1	0,02	0,02	200	0,3
Земляника	-	0,03	0,03	0,05	60	0,3
Апельсин	-	0,05	0,04	0,03	60	0,2
Лимон	-	0,01	0,04	0,02	40	0,1
Арбуз	-	0,1	0,04	0,03	7	0,24
Дыня	-	0,4	0,04	0,04	20	0,4
Банан	-	0,1	0,04	0,05	11	0,7
Шиповник сушённый -	-	6,7	0,15	0,84	1200	1,5
Картофель	-	0,02	0,12	0,05	20	0,
Капуста	-	0,02	0,06	0,05	50	0,4
белокочанная	-	-	-	-	-	-
Капуста квашеная	-	-	-	-	20	-
Капуста цветная	-	0,05	0,11	0,1	70	0,6
Огурец	-	0,06	0,03	0,04	10	0,2
Огурец солёный	-	-	-	-	-	-
Томат	-	2,0	0,06	0,04	40	0,53
Морковь	-	9,0	0,06	0,07	5	0,4
Перец зелёный	-	1,0	0,06	0,1	150	0,6
сладкий	-	-	-	-	-	-
Чеснок	-	Следы	0,08	0,08	10	1,0
Лук репчатый	-	Следы	0,05	0,02	10	0,2
Лук зелёный	-	2,0	0,02	0,1	30	0,3
Петрушка (зелень)	-	1,7	0,05	0,05	150	0,7
Петрушка (корень)	-	0,01	0,08	0,1	35	1,0
Сельдерей (зелень)	-	0,8	0,02	0,1	38	0,42
Шпинат	-	4,5	0,1	0,25	55	0,6
Салат	-	1,75	0,03	0,08	15	0,65
Горошек зелёный	-	0,4	0,34	0,19	25	2,0
Грибы белые	-	-	0,02	0,3	30	4,6
Хлеб ржаной	-	-	0,08	0,05	-	0,63
Хлеб пшеничный	-	-	0,11	0,06	-	0,92
Крупа гречневая	-	-	0,53	0,2	-	4,19
Рис	-	-	0,08	0,04	-	1,6
Горох сушёный	-	0,05	0,9	0,18	-	2,37
Фасоль сушёная	-	0,02	0,5	0,18	-	2,1
Макаронные изделия -	-	-	0,17	0,08	-	1,21
Молоко (3,2%)	0,02	0,01	0,03	0,13	1,0	0,1
Сметана (30%)	0,23	0,1	0,02	0,1	0,2	0,07
Творог жирный	0,1	0,06	0,05	0,3	0,05	0,3
Сыр голландский	0,21	0,16	0,03	0,38	2,4	0,3
Сливочное масло	0,5	0,34	Следы	0,01	-	0,1
Подсолнечное масло	-	-	-	-	-	-
Сахар	-	-	-	-	-	-
Мёд	-	-	0,01	0,03	2	0,2
Дрожжи пивные	-	-	5,0	4,0	-	40,0
сухие	-	-	-	-	-	-
Дрожжи пекарские	-	-	0,45	2,07	-	28,2

Таблица 3 – Химический состав и калорийность основных продуктов питания

Среднесуточная потребность взрослого человека: белки – 80 – 100 г; жиры – 80 – 109 г; углеводы – 400 – 500 г

Наименование	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Органические	
Ккал/100г						кислоты	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	86,5	0,4	-	11,3	+	+	51
Абрикос	85,6	0,9	-	10,5	+	+	52
Земляника	84,0	1,8	-	8,1	+	+	46
Смородина чёрная	85,0	0,8	-	8,0	+	+	45
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	+	+	43
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	+	+	43
Банан	74,0	1,5	-	22,4	+	+	100
Арбуз	89,5	0,5	-	9,2	+	-	40
Картофель	75,0	2,0	-	21,0	+	-	94
Капуста белокочанная	90,0	1,8	-	5,4	+	-	30
Капуста цветная	92,0	2,0	-	3,0	+	-	30
Капуста брюссельская	87,0	4,0	-	6,4	+	-	43
Ваклажан	93,0	1,0	-	2,7	+	+	12
Огурец	95,0	0,8	-	3,0	+	-	16
Томат	93,5	0,6	-	4,2	+	+	22
Морковь	88,5	1,5	-	8,0	+	-	39
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	+	-	30
Лук репчатый	86,0	2,5	-	9,2	+	-	48
Горох сушёный	21,2	23,0	1,0	53,0	+	-	325
Орехи грецкие	9,0	18,0	59,0	8,7	+	-	658
Фундук	5,0	13,0	61,0	11,0	+	-	688
Шампиньоны	92,5	3,0	0,1	3,0	+	+	45
Грибы белые	90,5	4,6	0,5	3,0	+	+	45
Хлеб ржаной	43,0	6,3	1,3	46,1	+	-	227
Хлеб пшеничный	37,2	7,9	0,8	52,6	+	-	255
Крупа гречневая	14,0	12,5	2,5	67,4	+	-	351
Рис	14,0	7,6	1,0	75,8	+	-	351
Макаронные изделия	13,0	11,0	0,9	74,2	+	-	358
Молоко (3,2%)	88,5	2,8	3,2	4,7	-	-	58
Сметана	66,0	2,1	28,0	3,0	-	+	160
Творог жирный	65,8	14,0	18,0	1,3	-	+	226
Творог нежирный	79,0	18,0	0,6	1,5	-	+	86
Сыр «Эдамер»	45,7	21,0	30,0	2,5	-	+	380
Сливочное масло	15,4	0,7	84,0	0,7	-	-	781
Подсолнечное масло	0,2	-	99,9	-	-	-	3928
Сахар	0,1	-	-	95,5	-	-	410
Мёд	18,0	0,3	-	78,0	-	-	320

Таблица 4 - Содержание минеральных веществ пищевых продуктах (мг/100г)

Среднесуточная потребность взрослого человека: калий – 2500 – 5000 мг; кальций – 800 – 1000 мг; магний – 300 – 500 мг;

фосфор – 1000 – 1500 мг; железо – 15 мг

Наименование	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6
Яблоко	248	16	9	11	2,2
Груша	155	19	12	16	2,3
Вишня	256	37	26	30	1,4
Слива	214	28	17	27	2,1
Хурма	200	127	56	42	2,5
Абрикос	305	28	19	26	2,1
Персик	363	20	16	34	4,1
Виноград	255	45	17	22	0,6
Смородина чёрная	372	36	35	33	1,3
Земляника	161	40	18	23	1,2
Малина	224	40	22	37	1,6
Апельсин	197	34	13	23	0,3
Лимон	163	40	12	22	0,6
Арбуз	6	14	224	7	1,0
Шиповник	58	66	20	20	28,0

сушёный					
Орехи грецкие	667	61	131	510	2,3
Фундук	717	170	172	299	3,0
Арахис	658	76	182	350	5,0
Картофель	568	10	23	58	0,9
Капуста	185	48	16	31	1,0
белокочанная					
Капуста цветная	210	26	17	51	1,4
Капуста морская	968	40	171	55	16,0
Огурец	141	23	14	42	0,9
Томат	290	14	20	26	1,4
Морковь	200	51	38	55	1,2
Свекла	288	37	43	43	1,4
Чеснок	260	90	30	140	1,5
Лук репчатый	175	31	14	58	0,8
Лук зелёный	259	121	18	26	1,0
Петрушка	340	245	85	95	1,9
(зелень)					
Петрушка	262	86	41	82	1,8
(корень)					
Шпинат	774	106	82	83	3,0
Щавель	500	47	85	90	2,0
Салат	220	77	40	34	0,6
Горошек	285	26	38	122	0,7
зелёный					
Грибы белые	-	27	-	89	5,2
Хлеб ржаной	67	21	19	87	2,0
Хлеб пшеничный	127	26	35	83	1,6
Крупа гречневая	167	70	98	298	8,0
Рис	54	24	21	97	1,8
Овсяные хлопья	-	52	142	363	7,8
Горох сушёный	731	89	88	226	7,0
Фасоль сушёная	1100	150	103	541	12,4
Макаронные	124	18	16	87	1,2
изделия					
Молоко (3,2%)	146	121	14	91	0,1
Сметана 30%	95	85	7	59	0,3
Творог жирный	112	150	23	217	0,4
Сыр голландский	-	760	-	424	-
Сливочное масло	23	22	3	19	0,2
Подсолнечное	-	-	-	-	-
масло					
Сахар	3	2	Следы	Следы	0,3
Мёд	25	4	2	6	0,2

Задания для выполнения:

1. Изучение концепции и принципов рационального питания.
2. Определение должного веса.
3. Составление собственного рациона питания.
4. Сделать вывод о сбалансированности своего питания.

После выполнения заданий подготовьтесь к устному опросу по вопросам:

1. Какое влияние оказывает правильное питание на состояние здоровья?
2. К каким заболеваниям может привести неправильное питание?

Литература

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
2. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. учебник - М.: Просвещение, 2008. – 225 с.
3. Гигиена детей и подростков под ред. В. Н. Кардатенко - М. - Медицина - 1980 - с. 41-115

Учебное издание

Агеенко Л.В.

Составление рациона питания

Методические указания по выполнению
практической работы

Подписано к печати _____ г. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 1,16. Тираж _____ экз. Изд. _____.

Издательство Брянской государственной сельскохозяйственной академии.
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянская ГСХА.