

## З М І С Т

Передмова.....	4
Загальні вказівки .....	5
<b>Розділ 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.....</b>	<b>7</b>
Робота 1. Характеристика індивідуального фактичного харчування.....	14
<b>Розділ 2. Фізіологічні системи, що пов'язані з функцією харчування.....</b>	<b>18</b>
Робота 2. Визначення харчового статусу організму.....	43
<b>Розділ 3. Фізіологічні основи раціонального харчування.....</b>	<b>55</b>
Робота 3. Визначення енергетичних витрат та індивідуальних фізіологічних потреб у енергії та нутрієнтах...	67
Робота 4. Аналіз індивідуального добового раціону та відповідність його критеріям раціонального харчування.....	73
<b>Розділ 4. Диференційоване харчування різних груп населення.....</b>	<b>84</b>
Робота 5. Складання, розрахунок та аналіз раціонів харчування для різних груп населення.....	95
<b>Розділ 5. Фізіологічні основи лікувального та дієтичного харчування.....</b>	<b>104</b>
Робота 6. Складання, розрахунок та аналіз раціонів дієтичного харчування.....	113
<b>Розділ 6. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.....</b>	<b>119</b>
Робота 7. Фізіологічна оцінка продуктів харчування.....	137
Додаток 1. Порівняльна таблиця міри маси та об'єму харчових продуктів.....	153
Додаток 2. Рецептури страв (орієнтовні).....	156
Додаток 3. Хімічний склад продуктів харчування.....	161
Додаток 4. Коефіцієнти фізичної активності (КФА) при різних видах діяльності.....	175
Додаток 5. Норми фізіологічних потреб.....	178
Додаток 6. Хімічний склад страв.....	186
Додаток 7. Хімічний склад дієтичних страв.....	193
Література.....	205

## З М І С Т

Передмова.....	4
Загальні вказівки .....	5
<b>Розділ 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема.....</b>	<b>7</b>
Робота 1. Характеристика індивідуального фактичного харчування.....	14
<b>Розділ 2. Фізіологічні системи, що пов'язані з функцією харчування.....</b>	<b>18</b>
Робота 2. Визначення харчового статусу організму.....	43
<b>Розділ 3. Фізіологічні основи раціонального харчування.....</b>	<b>55</b>
Робота 3. Визначення енергетичних витрат та індивідуальних фізіологічних потреб у енергії та нутрієнтах...	67
Робота 4. Аналіз індивідуального добового раціону та відповідність його критеріям раціонального харчування.....	73
<b>Розділ 4. Диференційоване харчування різних груп населення.....</b>	<b>84</b>
Робота 5. Складання, розрахунок та аналіз раціонів харчування для різних груп населення.....	95
<b>Розділ 5. Фізіологічні основи лікувального та дієтичного харчування.....</b>	<b>104</b>
Робота 6. Складання, розрахунок та аналіз раціонів дієтичного харчування.....	113
<b>Розділ 6. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.....</b>	<b>119</b>
Робота 7. Фізіологічна оцінка продуктів харчування.....	137
Додаток 1. Порівняльна таблиця міри маси та об'єму харчових продуктів.....	153
Додаток 2. Рецептури страв (орієнтовні).....	156
Додаток 3. Хімічний склад продуктів харчування.....	161
Додаток 4. Коефіцієнти фізичної активності (КФА) при різних видах діяльності.....	175
Додаток 5. Норми фізіологічних потреб.....	178
Додаток 6. Хімічний склад страв.....	186
Додаток 7. Хімічний склад дієтичних страв.....	193
Література.....	205