**Практическая работа №2 Оценка сбалансированности питания**

1. Заполните таблицу из П.Р. №1 до конца( таблицы с питательными веществами прилагаются в виде ссылок)

Вставьте в виде картинки или перепечатайте

1. Заполните таблицу

«Основные химические вещества пищи и их значение для организма»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Хим.вещество | Биологическая роль в организме | Суточная потребность  (для взрослого) | Продукты в состав которого оно входит | Нарушения в организме  при нехватке или избытке |
| Белки |  |  |  |  |
| Жиры |  |  |  |  |
| Углеводы |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |  |
| Вит.С |  |  |  |  |
| Вит.Д |  |  |  |  |
| Вит.Е |  |  |  |  |
| Вит.В6 |  |  |  |  |
| Железо |  |  |  |  |
| Кальций |  |  |  |  |
| Калий |  |  |  |  |

1. Сделайте вывод по вашей таблице( из 1 задания)

- какие вещества находятся в избытке, какие в недостатке в вашем рационе

-проанализируйте почему возник такой избыток или недостаток

- если у Вас избыток каких либо веществ, то к каким последствия это может привести и какие продукты нужно уменьшить или совсем убрать

- если у Вас недостаток каких либо веществ, то к каким последствия это может привести и какие продукты нужно увеличить или добавить.

4. Проанализируйте совместимость продуктов в каждом блюде по таблице(см.ниже), и предложите что можно ихменить

