

УДК 796/799  
ББК 75.0-К89  
К89

*Рецензенты:*

*Баймакова Л.Г., кандидат биологических наук, доцент,  
зав. кафедрой естественно-научных дисциплин СибГУФК;  
Костина Н. Н., кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры гигиены, питания человека ОмГМУ.*

Авторский коллектив:

Кузнецова В. А. — доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

Кальсина В. В. — доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

**Кузнецова, И. А.**

К89 Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск : СибГУФК, 2021. — 112 с.

Практикум написан в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 49.03.04 «Спорт» для дисциплин: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», «Общая и специальная гигиена».

Разделы пособия включают в себя теоретические данные, содержание и методику выполнения практических работ по количественной и качественной оценке фактического питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом; вопросы для самоконтроля.

УДК 796/799  
ББК 75.0-К89

Рекомендовано к изданию  
редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021  
© Кузнецова И. А., Кальсина В. В., 2021

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Введение  | 4   |
| Тема 1. Исследование и оценка пищевого статуса  | 6   |
| Практическая работа 1   | 15  |
| Тема 2. Определение суточных энерготрат<br>в процессе занятий физической культурой и спортом                      | 17  |
| Практическая работа 2   | 34  |
| Практическая работа 3   | 35  |
| Тема 3. Анализ фактического питания по меню-раскладке   | 37  |
| Практическая работа 4   | 49  |
| Практическая работа 5   | 52  |
| Тема 4. Оценка доброкачественности продуктов питания  | 55  |
| Практическая работа 6   | 73  |
| Практическая работа 7   | 77  |
| Литература  | 81  |
| Приложение 1. Состав блюд   | 83  |
| Приложение 2. Масса наиболее часто употребляемых<br>штучных пищевых продуктов                                     | 89  |
| Приложение 3. Сравнительная таблица мер и массы<br>некоторых продуктов в граммах                                  | 91  |
| Приложение 4. Содержание основных пищевых веществ<br>и энергетической ценности продуктов на 100 г съедобной части | 94  |
| Приложение 5. Шкалы балльной оценки показателей<br>качества хлебобулочных изделий                                 | 110 |