



Урок № 5

Особенности питания работников физического труда



Труд – целенаправленная деятельность человека на удовлетворение своих культурных и социально-экономических потребностей.

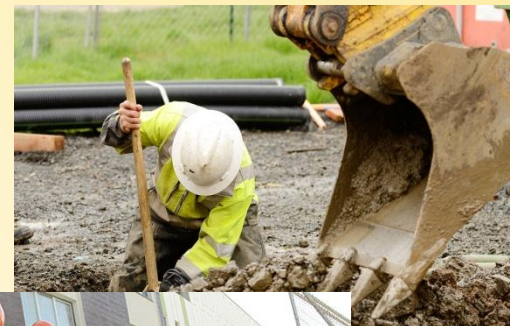
Характер и организация трудовой деятельности человека оказывают существенное влияние на изменение функционального состояния организма человека.

Многообразные формы трудовой деятельности делятся на физический и умственный труд.

Физический труд характеризуется большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы (сердечно – сосудистую, нервно – мышечную, дыхательную и др.).

Энергозатраты при физическом труде, в зависимости от тяжести работы, составляют от 4000 до 6000 ккал в сутки.

Механизация и автоматизация трудового процесса облегчила труд работников и снизила их энергетические затраты, которые в настоящее время в основных видах промышленности и сельского хозяйства не превышают 4000 ккал в сутки.



Физиологические потребности в энергии и пищевых веществах работников тяжелого физического труда

| Возраст, лет | Энергия, ккал | | Белок, г | | Животный белок, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | |
|-----------------|------------------|------|----------|-----|----------------------|-----|---------|-----|----------------|-----|
| | муж | жен | муж | жен | муж | жен | муж | жен | муж | жен |
| 18-29 | 3850 | 3050 | 108 | 87 | 54 | 43 | 128 | 102 | 566 | 462 |
| 30-39 | 3600 | 2950 | 102 | 84 | 51 | 42 | 120 | 98 | 528 | 432 |
| 40-59 | 3400 | 2850 | 96 | 82 | 48 | 41 | 113 | 95 | 499 | 417 |

Основные принципы питания:

Работники физического труда нуждаются в высоком потреблении белка. При этом удельный вес животного белка должен составлять 60% от его общего количества. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Потребление жиров при физическом труде должно быть высоким и тем выше, чем тяжелее труд. Основанием этому служат исследования, доказавшие, что интенсивная физическая нагрузка сопровождается значительным расходом жиров. Удельный вес растительного жира в рационе должен составлять около 30% от общей суточной нормы жира

Питание при физическом труде должно быть полноценным в витаминном отношении. Потребность в витаминах существенно возрастает у землекопов, грузчиков, лесорубов, а также шахтеров и рабочих, занятых на подземных немеханизированных работах.



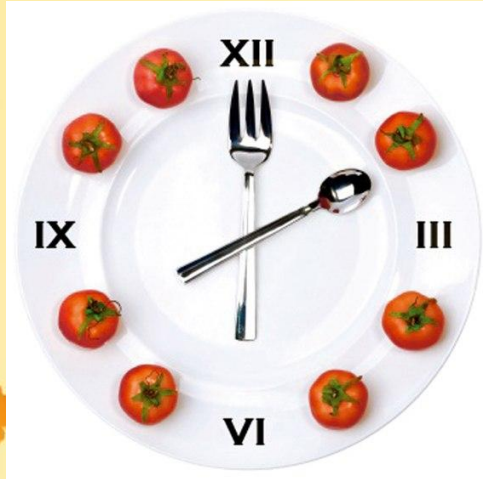
Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при очень тяжелом физическом труде

| Возраст, лет | Энергия, ккал | Белок, г | Животный белок, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|-----------------|------------------|-------------|----------------------|------------|----------------|
| 18-29 | 4200 | 117 | 58 | 154 | 586 |
| 30-39 | 3950 | 111 | 55 | 144 | 550 |
| 40-59 | 3750 | 104 | 52 | 137 | 524 |

При тяжелой физической работе существенно возрастает потребность организма в воде - до 3,3 л в сутки

Увеличивается потребность в витаминах, которые должны поступать в организм ежедневно: вит.А - 2 мг, вит.В₁ – 3 мг, вит.В₂ – 3 мг, вит.С – 150 мг, вит.РР - 20 мг

Режим дня при тяжелом физическом труде



Оптимальное суточное распределение калорийности составляет:

завтрак - 25%;

обед - 40%;

ужин - 25%;

перекус перед сном -10%

Для рабочих ночных смен наиболее рациональным режимом питания является плотный прием пищи перед началом работы и небольшой прием – во вторую половину ночной смены



Благодарю за внимание

