



## ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Podstawy żywienia człowieka*

### Ćwiczenie nr 1

**Temat: Informacja żywieniowa.  
Oznaczenia na opakowaniach do żywności.**

1. Upowszechnienie wiedzy na temat racjonalnego żywienia
2. Utrudnienia w wyborze artykułów spożywczych, wynikające z ilości oferowanych towarów na rynku
3. Błędne, niekiedy brakujące podstawowe/istotne informacje na opakowaniach artykułów spożywczych
4. Brak kontroli i nadzoru nad reklamą i informacjami przekazywanymi przez środki masowego przekazu
5. Ocena wartości odżywczej produktów na podstawie analizy składu chemicznego
6. Ocena wartości odżywczej produktów na podstawie analizy oznakowania opakowania
7. Źródła danych na temat wartości odżywczej. Tabele wartości odżywczej

Czynniki decydujące o wartości odżywczej produktu.

1. skład chemiczny
2. właściwości biologiczne poszczególnych składników
3. wartości energetyczne produktu

### Wykonanie ćwiczenia

1. Na podstawie analizy informacji podanych na opakowaniach produktów żywnościowych dokonaj oceny ich wartości odżywczej.
2. Korzystając z załącznika nr 1 oraz pomocy dydaktycznych w postaci tabel wartości odżywczej, podaj wartości białka, tłuszczu i węglowodanów ogółem dla 5 wybranych produktów spożywczych (w 100g części jadalnych oraz 100g produktu rynkowego).

