



## ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Podstawy żywienia człowieka*

### Ćwiczenie nr 11

**Temat: Ocena sposobu żywienia**

1. Metodyka i zakres oceny sposobu żywienia.
2. Wady i zalety metod oceny sposobu żywienia.
3. Średnie dzienne spożycie.
4. Od czego zależy wybór określonej metody stosowanej w badaniach sposobu żywienia.
5. Wielkość badanej próby.
6. Zasady racjonalnego żywienia
7. Zamiana produktów spożywczych w obrębie grupy i między grupami.

Aktualna piramida oraz zasady zdrowego żywienia

wg Instytutu Żywności i Żywienia 2009

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodaczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

Piramida Zdrowego Żywienia jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych wchodzących w skład wzorcowej dziennej racji pokarmowej. W codziennej racji pokarmowej powinien występować co najmniej 1 produkt z każdej grupy, a pożądana jest większa liczba produktów.

W Piramidzie przedstawiono tylko produkty szczególnie wartościowe ze zdrowotnego punktu widzenia, co nie wyklucza możliwości włączenia do dziennej racji pokarmowej innych produktów, zwyczajowo spożywanych w Polsce, których walory zdrowotne mogą być nieco mniejsze.

Układając dzienną rację pokarmową dla indywidualnego konsumenta należy kierować się Zasadami Zdrowego Żywienia.

W podstawie Piramidy zlokalizowano produkty zbożowe, których głównym składnikiem są węglowodany złożone. W prawidłowym żywieniu te węglowodany powinny dostarczać ponad 50% kalorii. Preferowane są produkty z mąk razowych, ze względu na większą zawartość błonnika, witaminy B1 i składników mineralnych.

Powyżej podstawy umieszczono warzywa i owoce, których spożycie powinno być duże, wynoszące około 700 gramów dziennie. Zalecane jest spożywanie więcej warzyw niż owoców. Te produkty są bardzo dobrym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika.

Kolejną grupą produktów jest mleko i jego przetwory. Są one trudnym do zastąpienia źródłem wapnia. Dostarczają także dużo białka i witaminy B2. W diecie ludzi dorosłych preferowane są produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu.

Powyżej produktów mlecznych występuje grupa różnych produktów, których główną cechą jest duża zawartość białka. Preferowanym produktem są tu ryby i nasiona roślin strączkowych. Mięso drobiowe uważane jest za zdrowsze niż wieprzowe lub wołowe. W wierzchołku Piramidy zlokalizowano tłuszcze, przedstawiając olej jako tłuszcz o najwyższych walorach zdrowotnych. Oleje zawierają dużo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych dla utrzymania równowagi biologicznej organizmu. Poniżej podstawy Piramidy przedstawiono różne formy aktywności fizycznej dla podkreślenia, że spożycie kalorii powinno być zbilansowane z wysiłkiem fizycznym. Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia. IŻŻ Warszawa

### Wykonanie ćwiczenia

1. Sporządzić projekt jadłospisu dla wybranej grupy ludności z uwzględnieniem poziomu ekonomicznego, stosując zamianę produktów spożywczych w obrębie grupy i między grupami.
2. Za pomocą programu Dietetyk 2, wyliczyć stopień realizacji norm żywienia.

### **Literatura:**

1. Gawęcki J. 2010. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ Warszawa.
3. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.
4. Biernat J. 2001. Żywność, żywność a zdrowie. Wydawnictwo Astrum, Wrocław.
5. Gawęcki J., Roszkowski W. 2009. Żywność człowieka a zdrowie publiczne. PWN, Warszawa.