



## ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Dr inż. Anna Bogacka, dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Sobczak-Czynsz

Przedmiot: *Podstawy żywienia człowieka (MS i TŻiŻCz z uz.)*

### Ćwiczenie nr 6

**Temat: Charakterystyka wartości odżywczej grup produktów spożywczych.**

1. Cel podziału produktów na grupy.
2. Kryteria podziału produktów spożywczych na grupy.
3. Wartość odżywcza produktów z poszczególnych grup produktów:
  - a) przykłady produktów i przetworów
  - b) źródło jakich składników pokarmowych

W skład każdej grupy wchodzi produkty o zbliżonym składzie chemicznym i podobnej wartości odżywczej. Modelowe racje pokarmowe (MRP) obejmują produkty podzielone według zbliżonej wartości odżywczej na 6 grup. MRP mają zastosowanie w planowaniu jadłospisu w szpitalach, sanatoriach, w żywieniu grupowym.

- I Produkty bogate w węglowodany złożone
- II Warzywa i owoce
- III Mleko i produkty mleczne
- IV Mięso, wędliny, ryby i jaja
- V Tłuszcze
- VI Cukier i słodycze

Korzystając z „Tabel składu produktów spożywczych” wykonaj ćwiczenia:

1. Opisz 3 wybrane produkty jako źródło białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, składników mineralnych (Ca, Mg, Fe) i witamin (D, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>).
2. Podaj, które produkty są zrównoważonym źródłem wszystkich wybranych składników odżywczych, a które dostarczają pojedynczych składników pokarmowych (jakich).

**Literatura:**

1. Gawęcki J. 2010. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.
2. Cichoń R., Wądołowska L. 2004. Podstawy żywienia człowieka, Wyd. UWM, Olsztyn.
3. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ, Warszawa.
4. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.