



**ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA**

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

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

**Ćwiczenie nr 7**

**Temat: Zasady racjonalnego odżywiania w planowaniu jadłospisów.  
Znaczenie poziomów ekonomicznych**

1. Stan aktualnej wiedzy na temat składników odżywczych, ich przemiany i roli w ustroju.
2. Normy żywienia
3. Dzielne racje pokarmowe
4. Planowanie i komponowanie jadłospisów
5. Metody oceny sposobu żywienia
6. Cztery podstawowe poziomy ekonomiczne.

Racjonalne żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiadających jego potrzebom.

Podstawowe zalecenia żywieniowe, jakie powinny być uwzględnione przy planowaniu jadłospisów:

1. Jadłospisy prawidłowo zestawione, powinny obejmować zasady norm żywienia, czyli dziennie zapotrzebowanie danej grupy na energię i poszczególne składniki odżywcze (uwzględniając wiek, płeć, stan fizjologiczny i rodzaj wykonywanej pracy).

2. Jadłospisy należy planować na dłuższy okres czasu 7-10 dni. Służy to racjonalnemu gospodarowaniu produktami i wpływa korzystnie na organizację pracy.
3. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe jak 4 godziny.
4. Ważne jest ustalenie liczby posiłków w ciągu dnia. Jest to w dużym stopniu zależne od trybu życia. Na ogół podaje się od 4 do 5 posiłków dziennie. Każdy dzień powinien rozpoczynać się od śniadania.
5. W każdym posiłku należy uwzględnić inne produkty. Różnorodność posiłków eliminuje ryzyko niedoborów. W tym celu w każdym posiłku powinna znaleźć się żywność pochodzenia roślinnego oraz zwierzęcego: produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego: ryba, drób, mięso, podroby, wędlina, jajo lub ser. Dwa posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkt wapniowy, a więc mleko, jogurty, kefir, ser podpuszczkowy lub twarogowy. Co najmniej w trzech posiłkach powinny występować warzywa i owoce, z czego przynajmniej jeden raz w postaci surowej lub krótko gotowanej. Należy spożywać ciemne pieczywo, kasze gruboziarniste i produkty bogate w błonnik.
6. Należy ograniczyć codzienne spożycie cukru, słodczy oraz wyrobów cukierniczych.
7. Ograniczać tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, na korzyść olejów roślinnych.
8. Uwzględniając różne techniki kulinarne, urozmaicamy i zachęcamy do konsumpcji.
9. Jadłospisy należy dostosować od pory roku, np. wiosną i latem częściej wykorzystywać niektóre produkty nabiałowe i drób, jako źródła białka zwierzęcego, natomiast w okresie zimy częściej stosować ryby morskie, podroby, potrawy mączne, półmięśne i potrawy z suchych warzyw strączkowych, uzupełnione białkiem zwierzęcym.
10. Potrawy zestawia się pod względem smaku, barwy i konsystencji w sposób zachęcający do ich spożywania.
11. Doborem surowców, powinniśmy zadbać o równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.
12. Około 1/3 ogólnej ilości białka (zalecenia dla osób dorosłych) powinna być pochodzenia zwierzęcego.

13. W każdym posiłku powinno podawać się przynajmniej jedną potrawę gorącą o temperaturze ok. 50 °C.

Wykonanie ćwiczenia:

1. Dokonać oceny własnego jadłospisu w oparciu o kryteria podane w zał. nr 12.
2. Sporządzić projekt jadłospisu dla wybranej grupy ludności, uwzględniając normy żywienia oraz zasady racjonalnego modelowania jadłospisu.

**Literatura:**

1. Gawęcki J. 2010 Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.
2. Kunachowicz H., Nadolna i., Przygoda B., Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. IŻiŻ w Warszawie. PZWL, 2005
3. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. Album fotografii produktów i potraw. IŻiŻ Warszawa 2000

Przedmiot oceny	Liczba punktów	
	Maksymalnie	Otrzymane
1. Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie okresowym <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 lub 5</li> <li>• 3</li> <li>• mniej</li> </ul>	5 2 0	
2. Liczba posiłków w ciągu okresu, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• We wszystkich posiłkach podstawowych(śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja)</li> <li>• W 75% tych posiłków</li> <li>• rzadziej</li> </ul>	5 2 0	
3. Częstość podawania mleka lub serów: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codziennie co najmniej w 2 posiłkach</li> <li>• Codziennie co najmniej w 1 posiłku i w 50% dni w 2 posiłkach</li> <li>• rzadziej</li> </ul>	5 2 0	
4. Częstość podawania warzyw lub owoców: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codziennie co najmniej w 3 posiłkach</li> <li>• Codziennie co najmniej w 2 posiłkach</li> <li>• rzadziej</li> </ul>	5 2 0	
5. Częstość podawania warzyw lub owoców w postaci surowej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codziennie</li> <li>• W 75% dni</li> <li>• Rzadziej</li> </ul>	5 2 0	
6. Częstość podawania razowego pieczywa, kasz i strączkowych suchych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co najmniej 1 z wymienionych produktów jest podawany codziennie</li> <li>• W 75% dni występuje co najmniej 1 z wymienionych produktów</li> <li>• Wymienione produkty występują rzadziej</li> </ul>	5 2 0	
	<b>RAZEM</b>	

## Ocena jadłospisu metodą punktową

Ogólna liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu	Stwierdzone błędy
30 punktów	Dobry	Zasadniczych, większych błędów nie stwierdzono
21 -27 punktów ale w żadnym elemencie nie było oceny zerowej	Dostateczny	W jadłospisie są błędy, które można poprawić poprzez wprowadzenie pewnych zmian
12 – 21 punktów ale w żadnym elemencie nie było oceny zerowej	Zaledwie dostateczny	W jadłospisie są większe błędy. Należy do niego wprowadzić poprawki
Poniżej 12 punktów	Zły	Nie nadaje się do poprawienia. Trzeba zaplanować nowy