



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

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

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

Ćwiczenie nr 8

Temat: Układanie jadłospisów dla wybranej grupy społecznej

1. Stan aktualnej wiedzy na temat składników odżywczych, ich przemiany i roli w ustroju.
2. Normy żywienia
3. Dienne racje pokarmowe
4. Planowanie i komponowanie jadłospisów

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 dzienne 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, kefiry, 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, półmięsne 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. Sporządzić projekt jadłospisu dla wybranej grupy ludności, uwzględniając normy żywienia oraz zasady racjonalnego modelowania jadłospisu.

Literatura:

1. Gawęcki J. 2010 Żywność 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