



## ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

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

Przedmiot: *Podstawy żywienia człowieka (ZBiJŻ)*

### Ćwiczenie nr 8

**Temat: Zasady racjonalnego odżywiania.**

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

Aktualna piramida oraz zasady zdrowego żywienia  
wg Instytutu Żywności i Żywienia 2009

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
- Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- Ograniczaj spożycie soli.

- Pij wystarczającą ilość wody.
- Nie pij alkoholu.



Instytut Żywności i Żywienia 2009

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

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, 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, 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. Dokonać oceny własnego jadłospisu w oparciu o kryteria podane w zał. nr 1.
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>	

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