



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Żywność człowieka*

Ćwiczenie nr 1

Temat: Informacja żywieniowa.

Oznaczenia na opakowaniach do żywności.

1. Upowszechnienie wiedzy o żywieniu.
2. Planowanie upowszechnienia wiedzy o żywieniu.
3. Przyczyny, dla których należy upowszechniać wiedzę o żywieniu.
4. Najczęstsze utrudnienia z jakimi spotyka się konsument przy wyborze artykułów spożywczych.
5. System kontroli i nadzoru nad reklamą i informacjami przekazywanymi przez środki masowego przekazu.
6. Źródła informacji o wartości odżywczej żywności. Tabele składu, informacja żywieniowa na opakowaniu.
7. Oświadczenie żywieniowe, oświadczenie zdrowotne.

Czynniki decydujące o wartości odżywczej produktu.

1. skład chemiczny
2. właściwości biologiczne poszczególnych składników
3. wartości energetyczne produktu

Wykonanie ćwiczenia

1. Na podstawie analizy informacji podanych na opakowaniach produktów żywnościowych dokonaj oceny ich wartości odżywczej.
2. Korzystając z załącznika nr 1 oraz pomocy dydaktycznych w postaci tabel wartości odżywczej, podaj wartości białka, tłuszczu i węglowodanów ogółem dla 5 wybranych produktów spożywczych z 6 różnych grup produktów.

