



**ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA**

dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Żywność człowieka*

**Ćwiczenie nr 10**

**Temat: Ocena sposobu żywienia**

1. Metodyka i zakres oceny sposobu żywienia.
2. Wady i zalety metod oceny sposobu żywienia.
3. Od czego zależy wybór określonej metody stosowanej w badaniach sposobu żywienia.
4. Wskaźnik Zdrowego Jedzenia (HEI).
5. Wskaźnik Zdrowotności Diety (HDI).
6. Wskaźnik Jakości Diety (DQI).

**Wykonanie ćwiczenia:**

1. Dokonać oceny własnego jadłospisu w oparciu o kryteria podane w zał. 13.
2. Wykorzystując jadłospisy oceniane na zajęciach wcześniejszych obliczyć wskaźniki

**Literatura:**

1. **Gawęcki J. 2010. Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa.**
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. 2005. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, IŻŻ Warszawa.
3. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K. 2017. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. PZWL, Warszawa.
4. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.

Przedmiot oceny	Liczba punktów	
	Maksymalnie	Otrzymane
1. Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie okresowym <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 lub 5</li> <li>2. 3</li> <li>3. mniej</li> </ol>	5 3 0	
2. Liczba posiłków w ciągu okresu, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• We wszystkich posiłkach</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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Codziennie co najmniej w 3 posiłkach</li> <li>2. Codziennie co najmniej w 2 posiłkach</li> <li>3. rzadziej</li> </ol>	5 2 0	
5. Częstotliwość 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co najmniej 1 z wymienionych produktów jest podawany codziennie</li> <li>2. W 75% dni występuje co najmniej 1 z wymienionych produktów</li> <li>3. Wymienione produkty występują rzadziej</li> </ol>	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