



ZAKŁAD PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

dr inż. Edyta Balejko, dr inż. Anna Bogacka

Przedmiot: *Żywność człowieka*

Ćwiczenie nr 11

Temat: Zasady racjonalnego odżywiania w planowaniu jadłospisów.

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, 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.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

- 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.

Piramida Zdrowego Żywienia (2016) 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.

Wykonanie ćwiczenia

- Sporządzić projekt jadłospisu dla wybranej grupy ludności z uwzględnieniem możliwości ekonomicznych, stosując zamianę produktów spożywczych w obrębie grupy i między grupami.
- Za pomocą programu DietetykPro, wyliczyć stopień realizacji norm żywienia.

Literatura:

1. Gawęcki J. 2010. **Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.** PWN, Warszawa.
2. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E. 2000. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ Warszawa.