

# Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

## DIETETYK

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

### Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe



**FUNDACJA EKSPERT – KUJAWY**  
*„Eksperci od Twojej przyszłości”*



# STANDARDOWE METODY

---

# OCENY SPOSOBU ŻYWIENIA



## Głównym celem, kierunkiem wykorzystania metod oceny sposobu żywienia jest (Gawęcki J., Hryniewiecki L., 2008):

- określenie zależności między żywnością a zdrowiem
- planowanie jakości żywności
- opracowanie zaleceń żywieniowych
- opracowanie założeń w podaży żywności i polityce żywności.



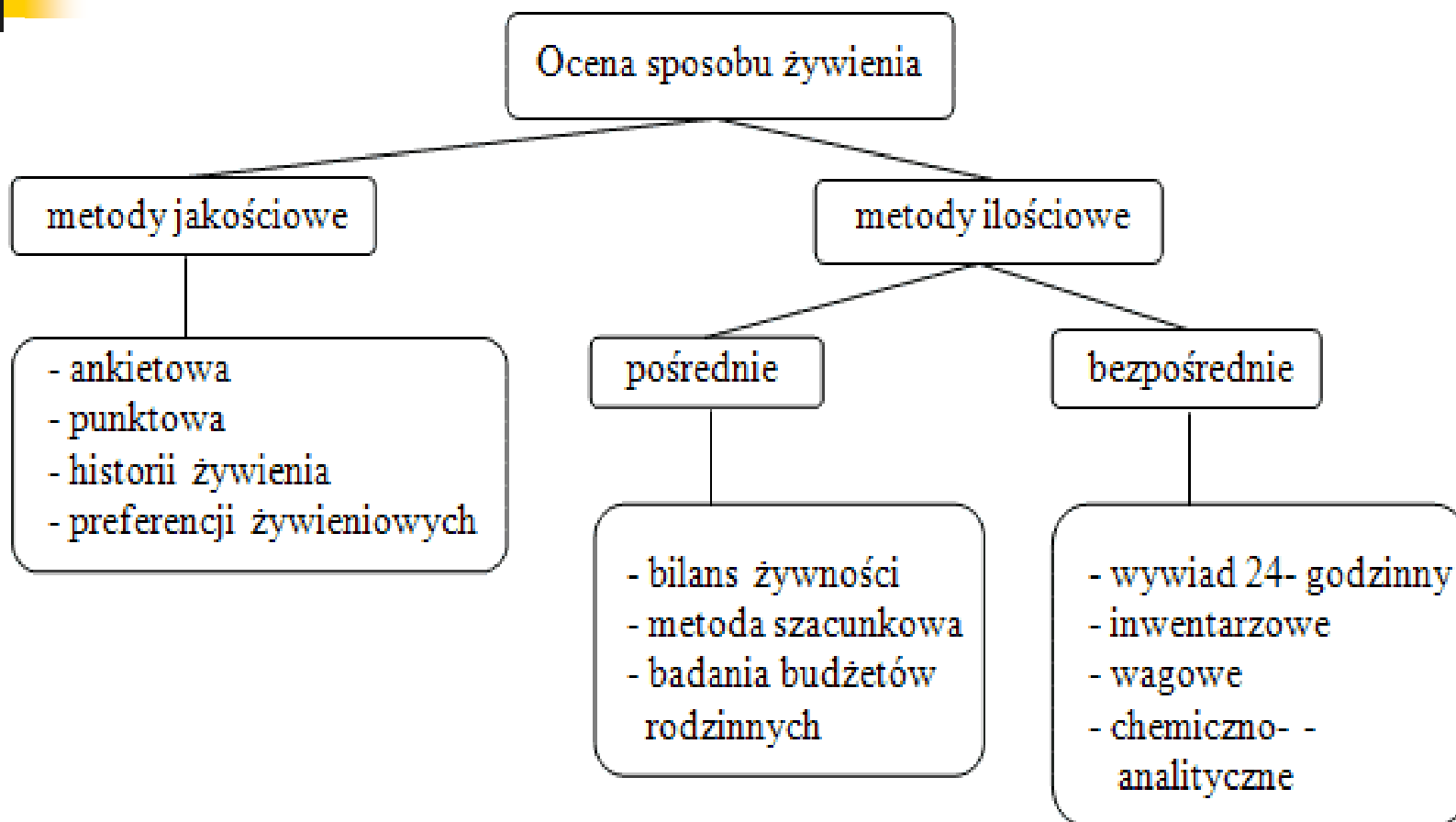
## Na ocenę sposobu żywienia składają się następujące elementy (Gronowska – Senger A., 2009):

- spożycie żywności – metoda polega na ocenie ilości żywności spożywanej zwyczajowo w ujęciu indywidualnym lub zbiorowym, w przeliczeniu na dzień lub rok
- sposób żywienia – określa ilość, jakość, częstotliwość i formę spożywanej żywności w ujęciu dziennym, tygodniowym lub miesięcznym
- stan odżywienia – stan zdrowia człowieka wynikający ze zwyczajowego sposobu żywienia





# Podział metod oceny sposobu żywienia. (Biernat J., 2009)





# Metody jakościowe



Metody jakościowe dostarczają danych na temat produktów spożywczych występujących w żywieniu, częstotliwości ich spożycia, a także zwyczajów żywieniowych danej populacji lub osoby, w tym również liczby posiłków w ciągu dnia, przerw między nimi, miejsc i okoliczności konsumpcji oraz sposobu przygotowywania (Zin M.,2009).



# Metoda ankietowa

Wykorzystywana w ocenie sposobu żywienia grup ludności, rzadziej indywidualnych osób. Polega na prowadzeniu wywiadu z badanym na podstawie opracowanej ankiety. Pytania powinny być sformułowane w sposób zrozumiały i jednoznaczny, nie sugerujący odpowiedzi. Wyróżnia się wywiad 24- i 48-godzinny (Gawęcki J., Hryniewiecki L., 2008).



# Metoda punktowa

Ma na celu sprawdzenie poprawności zaplanowania i zrealizowania jadłospisu. Oceniane są jadłospisy tygodniowe oraz dekadowe. Punkty są przypisywane wybranym elementom, takim które oddziałują znacząco na prawidłowość racji pokarmowej. Wyniki są orientacyjne i powinny być potwierdzone dokładniejszymi metodami. Służy do oceny żywienia indywidualnego i zbiorowego (Gawęcki J., Hryniewiecki L., 2008).





# Metoda historii żywienia

Pozwala na ocenę zwyczajowego sposobu żywienia. Dostarcza informacji o ilości, jakości i częstotliwości spożywania produktów spożywczych i składników odżywczych w określonym przedziale czasowym (Biernat J., 2009).



# Metoda preferencji żywieniowych



Określa częstość  
spożywania przez  
daną osobę  
produktów i potraw  
oraz podaje czynniki  
warunkujące ich  
wybór  
(Biernat J., 2009).



# Metody ilościowe

Metody ilościowe informują o ilości produktów spożywanych przez badaną grupę lub osobę w określonym czasie. Dzielą się na bezpośrednie i pośrednie.





## Metody bezpośrednie obejmują:

- **wywiad 24-godzinny** – dostarcza informacji o produktach spożytych w ciągu 24 godzin przed badaniem. Polega na przeprowadzeniu wywiadu, który powinien dotyczyć spożycia w różnych sezonach, dniach tygodnia oraz obejmować wszystkie produkty spożyte w ciągu doby (Biernat J., 2009).
- **metodę inwentarzową** – prowadzona przez 3-4 dni w gospodarstwie domowym lub zakładzie żywienia zbiorowego. Polega na określeniu ilości spożytych produktów poprzez obliczenie różnicy między ilością stwierdzoną w inwentarzu początkowym i zakupioną podczas badania, a wykazaną w inwentarzu końcowym. Średnie dzienne spożycie jest stosunkiem ogólnej masy produktów spożywczych do iloczynu liczby badanych dni i żywionych osób (Biernat J., 2009).



# Metody bezpośrednie c.d.

- **metodę wagową** - daje pełną charakterystykę sposobu żywienia i ocenę wartości odżywczych racji pokarmowej. Prowadzona jest przez 7 dni. Polega na ważeniu produktów zużytych do przygotowania posiłku, gotowego posiłku oraz resztek talerzowych i kuchennych (Gawęcki J., Hryniewiecki L., 2008).
- **metodę chemiczno-analityczną** – stosowana w ocenie indywidualnego sposobu żywienia. Polega na analizie chemicznej odpowiedników spożytych produktów. Określa ilości poszczególnych składników odżywczych. Może być używana do weryfikacji innych metod (Gawęcki J., Hryniewiecki L., 2008).

## Do metod pośrednich zalicza się (Biernat J., 2009):

- **bilans żywności** – określa spożycie żywności w skali kraju. Polega na obliczeniu różnicy między ilością żywności wyprodukowanej i importowanej, a eksportowanej. Wynik jest dzielony przez aktualną liczbę ludności wskazując średnie spożycie na jednego mieszkańca.
- **metodę szacunkową** – stosowana do oceny w zakładach żywienia zbiorowego zamkniętego. Polega na porównaniu wykorzystania grup produktów z zalecaną normą żywienia. Odchylenia nie powinny być większe niż 10%. Stosowana przez okres od jednego tygodnia do jednego miesiąca. Spożyte ilości wyraża się w przeliczeniu na jedną osobę.
- **badanie budżetów domowych** – charakteryzuje się codziennym zapisywaniem przez określony czas ilości i wartości zakupionych produktów. Następnie ilości zużyte podczas badania dzieli się przez liczbę osób co daje średnie spożycie na osobę.



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.