

# 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





# ZASADY PLANOWANIA

---

# I OCENY JADŁOSPISÓW

# Dlaczego jadłospisy należy starannie zaplanować?

- Pokarmy, które przyjmowane są codziennie przez człowieka powinny w pełni pokrywać jakościowe i ilościowe zapotrzebowanie jego ustroju na składniki odżywcze.
- Spełniając ten warunek trzeba pamiętać aby w codziennym pożywieniu znajdowały się w odpowiednich proporcjach białka, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne i witaminy.



# Przy układaniu jadłospisu należy uwzględnić:

- zalecenia nauki o żywieniu zgodnie z zapotrzebowaniem fizjologicznym ustroju
- sezonowość występowania niektórych produktów żywnościowych (np. niektórych warzyw i owoców)
- urozmaicenie posiłków przez odpowiedni dobór produktów żywnościowych,
- techniki ich sporządzania, wyglądu, walorów smakowych itp.





# DOBÓR NORMY ŻYWIENIOWEJ

- Jeżeli grupa osób żywionych jest jednolita (np. pod względem płci, wieku, ciężkości wykonywanej pracy) i składa się z osób o takim samym zapotrzebowaniu energetycznym, na składniki odżywcze przyjmuje się normę dla tej grupy.
- Gdy grupa osób żywionych jest zróżnicowana pod względem zapotrzebowania, należy obliczyć średnią normę zapotrzebowania będącą średnią racją zapotrzebowania

# LICZBA POSIŁKÓW I PRZERWY CZASOWE MIĘDZY NIMI

- Ustalając liczby posiłków i przerwy czasowe między nimi należy brać pod uwagę przede wszystkim takie czynniki, jak wiek i ciężkość wykonywanej pracy żywionych osób. W zależności od tych czynników posiłków może być 4 lub 5.
- Przyjmuje się, że człowiek dorosły powinien spożywać 4 posiłki w ciągu dnia. Dla dzieci i młodzieży zaleca się natomiast spożywanie 5 lub 6 posiłków w ciągu dnia.



# Procentowy udział poszczególnych posiłków w zaspokojeniu zapotrzebowania na energię

Liczba posiłków w ciągu dnia	Rodzaj posiłku				
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
3	30 – 35%	-	35 – 40%	-	25 – 30%
4	20 – 25%	15 -20%	35 – 40%	-	15 -20%
5	20 – 25%	15 -20%	35 – 40%	5-10 %	10 -15%

## Przy planowaniu żywienia zaleca się:

- Ściśle dostosować spożycie energii do wydatków (spożycie tłuszczów – 23-30% ogólnej ilości energii, głównie roślinny, Zawartość NNKT min6-7%, zawartość cholesterolu max.300mg)
- Białko powinno stanowić ok.12% ogólnej ilości energii, w większości roślinne (białko zwierzęce winno stanowić 30% ogólnej ilości i pochodzić z mleka, ryb, jaj i niewielkiej ilości mięsa)
- Węglowodany winny stanowić 55-65% ogólnej ilości energii (głównie złożone), z cukru powinno pochodzić max.10%
- Udział błonnika pokarmowego w diecie powinien wynosić 30-40g dziennie
- Zawartość soli w diecie nie powinna przekraczać 6g

*Zaleca się częste spożywanie produktów roślinnych o małym stopniu przetworzenia, grubych kasz, ciemnego pieczywa, nasion roślin strączkowych, warzyw i owoców.*





# UROZMAICENIE POSIŁKÓW

- Wpływa ono na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego człowieka. Ich barwa, smak, zapach ułatwiają proces trawienia i przyswajania pokarmów. Urozmaicenie pożywienia można osiągnąć przez:
  - a) odpowiedni dobór składników odżywczych pochodzących z różnych grup produktów spożywczych
  - b) niestosowanie w jednym posiłku dwukrotnie tego samego produktu
  - c) niepowtarzalnie codziennie tych samych dań oraz technik sporządzania posiłków

# CHARAKTERYSTYKA POSIŁKÓW I ŚNIADANIE

- Jest pierwszym posiłkiem, jaki człowiek spożyje po dłuższej przerwie nocnej i jednocześnie przed rozpoczęciem codziennych zajęć, niejednokrotnie związanych z dużymi wydatkami energetycznymi. Dlatego posiłek powinien być pełnowartościowy (pod względem energetycznym i pod względem odżywczym).
- Do głównych produktów, które powinny wchodzić w skład śniadania zaliczamy: mleko, płatki, pieczywo mieszane, masło oraz produkty zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego np.: sery, jaja, wędliny. Bezwzględnie w planowaniu śniadania należy pamiętać o warzywach i owocach



# Przykład śniadań:





## II ŚNIADANIE

- Bardzo istotne w żywieniu zwłaszcza dzieci i młodzieży
- Ważne jest podawanie II śniadań , gdy przerwa między posiłkami(śniadaniem i obiadem)wynosi 5-6 godzin
- Powinien to być posiłek mniej obfity od pozostałych (dienne zapotrzebowanie w 5-10%), ale jednocześnie pełnowartościowy pod względem odżywczym .
- Wskazane jest więc podanie oprócz pieczywa, masła produktów dostarczających białka zwierzęcego(np. wędliny, ryby, sery, jaja)również warzyw bądź owoców.
- Wskazane jest również podawanie jakiegoś napoju np. mleka, kawy mlecznej, koktajlu, jogurtu, kefiru.





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# Przykład II śniadania:





# OBIAD

Najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dostarcza organizmowi człowieka różnorodnych składników odżywczych.

Zazwyczaj jest posiłkiem gotowanym, ( ok. 40% zapotrzebowania energetycznego)

■ Prawidłowo zestawiony obiad zawiera:

a) produkty dostarczające białka o wysokiej zawartości biologicznej (np. mięso, ryby, jaja, mleko, sery)

b) ziemniaki lub produkty pochodzenia zbożowego (np. kasze, makarony), ewentualnie nasiona roślin strączkowych

c) warzywa i owoce w postaci gotowanej oraz surowej (surówki)

■ Na zakończenie obiadu wskazane jest podanie słodkiej potrawy (np. galaretki, budyń, ciasto)



# Przykład obiadu:





# KOLACJA

- Kolacja jest jednym z podstawowych posiłków spożywanych w ciągu dnia przez człowieka .
- Spowodowane jest to tempem życia , długim czasem pracy .
- Najczęściej mamy mało czasu na sporządzenie posiłków wieczorem ,ale mimo wszystko powinien być on gorący. Warto sporządzać pożywne, lekkie sałatki. Potrawy powinny być łatwo strawne i niezbyt obfite . Powinien pokrywać do 20-30 % zapotrzebowania na energię w ciągu dnia . Kolację należy spożywać na co najmniej godzinę przed snem .





# Propozycja kolacji:

Sałłatka grecka



Sałłatka ziemniaczana z szynką



# Ocena jadłospisów

Ocena jadłospisów prowadzi do ustalenia, czy były one przygotowane zgodnie z obowiązującymi normami i pokryły zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze i energię. Przeprowadza się ocenę ilościową i jakościową.

Najprostszą metodą oceny jakościowej jadłospisu jest ocena punktowa.

Do metod ilościowych zaliczamy:

- Porównanie raportu z racjami pokarmowymi
- Badania fizykochemiczne
- Ocena na podstawie tabel



# Ocena jakościowa jadłospisów

- Polega na dokonaniu charakterystyki zaplanowanych jadłospisów, dotyczy to liczby i składu poszczególnych posiłków, częstotliwości spożycia, przerw między posiłkami. Oceny dokonuje się punktowo. Przyznanie odpowiedniej liczby punktów wyznacza ocenę jadłospisu.
- Ocenę punktową można stosować dla jadłospisu jednodniowego i okresowego. Przy opracowywaniu oceny jakościowej mogą być różnie ustalone kryteria.

# JAKOŚCIOWA OCENA PUNKTOWA JADŁOSPISU wg Bielińskiej

L.P	Oceniane cechy	Liczba przyznanych punktów	
		1	0
1.	Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku, pracy itp.?	tak	nie
2.	Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków?	tak	nie
3.	Czy mleko lub produkty mleczne są w:	2-3 posiłkach	żadnym
4.	Czy produkty dostarczające białko zwierzęce (mięso, drób, ryby, jaja) są w:	3-4 posiłkach	1-2 posiłkach lub żadnym
5.	Czy warzywa i owoce są w:	2-3 posiłkach	1 lub żadnym
6.	Czy surówki lub surowe owoce są przynajmniej w 2 posiłkach?	tak	Nie
7.	Czy w jadłospisie jest ciemne pieczywo, grube kasze?	tak	nie



# PUNKTOWA OCENA JADŁOSPISU wg Starzyńskiej

LP	Cechy jadłospisu	Liczba punktów
1.	Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie: 4-5 3 mniej	5 3 0
2.	Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego: we wszystkich posiłkach w 75% posiłków w mniejszej liczbie posiłków	5 2 0
3.	Częstotliwość występowania mleka lub serów: co najmniej w 2 posiłkach codziennie co najmniej w 1 posiłku i w 50% dni w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0
4.	Częstotliwość występowania warzyw i owoców: codziennie co najmniej w 3 posiłkach codziennie co najmniej w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# PUNKTOWA OCENA JADŁOSPISU OKRESOWEGO wg Starzyńskiej c.d

L. p	Cechy jadłospisu	Liczba punktów
5.	Częstotliwość występowania warzyw i owoców w postaci surowej: codziennie w 75% dni rzadziej	5 2 0
6.	Częstotliwość występowania razowego pieczywa, kasz i suchych strączkowych: codziennie co najmniej jeden z wymienionych produktów w 75% dni jeden z wymienionych produktów rzadziej	5 2 0
<b>RAZEM:</b>		

# Interpretacja wyników

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu	Wnioski
30	Dobry	Bez błędów
21-27	dostateczny	Błędy można wyeliminować
12-20 bez ocen zerowych	Zaledwie dostateczny	Duże błędy
< 12	Zły	Nie nadaje się do poprawienia



# OCENA ILOŚCIOWA JADŁOSPISÓW

- Polega na obliczeniu wartości odżywczej (energia, składniki odżywcze) lub ilości produktów zaplanowanych do realizacji jadłospisu (tzw. gramówki) i porównaniu z zalecaną normą żywienia lub wyżywienia dla danej grupy.
- Do oceny wartości odżywczej jadłospisu wykorzystuje się tablice wartości odżywczej i normy żywienia
- Można to wykonać w specjalistycznym programie komputerowym np. Dieta 2, 4, 5, Energia, Dietetyk itp.





# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

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