

Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH

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

„Eksperti od Twojej przyszłości”

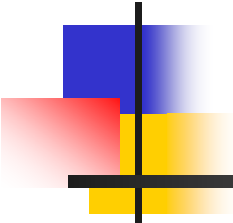


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



OCENA ZGODNOŚCI JADŁOSPISÓW Z OBOWIĄZUJĄCYMI ZASADAMI RACJONALNEGO ŻYWIENIA



Prawidłowy jadłospis – dlaczego to takie ważne?

„Zdrowie człowieka tkwi od pokoleń w tym co ma w głowie i co na stole”

Jan Gawęcki





PRZYCZYNY WADLIWEGO ŻYWIENIA :

- Nieznajomość zasad prawidłowego żywienia
- Nieumiejętne planowanie jadłospisów
- Nieprawidłowe przechowywanie żywności
- Niewłaściwe przyrządzanie potraw, które obniża wartość odżywczą surowców
- Bardzo mała świadomość żywieniowa współczesnego społeczeństwa

SKUTKI NIEWŁAŚCIWEGO ŻYWIENIA

- Gorszy wzrost młodego organizmu
- Niższą odporność na zachorowania
- Częstsze infekcje
- Wyniszczenie organizmu
- Rozwój chorób



Piramida Zdrowego Żywienia

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA





O czym mówi piramida?

- Podstawą zdrowej piramidy żywieniowej są produkty skrobiowe - 5 porcji. Dostarczają one mięśniom energię. Wśród nich znaleźć powinny się brązowy ryż, kasze, makarony pełnoziarniste, ciemne pieczywo.
- Należy codziennie spożywać przynajmniej 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców – to źródło witaminy i składników mineralnych, oraz niezbędnego błonnika pokarmowego.
- Codziennie picie 2 szklanek mleka, kefiru lub jogurtu naturalnego wzbogaca dietę w cenny wapń oraz białko wysokiej jakości biologicznej.
- Jedna porcja ryb, drobiu, mięsa lub roślin strączkowych dostarczy reszty białka.
- Spośród tłuszczów należy wybierać oleje roślinne, oliwę z oliwek, oraz miękkie margaryny.
- Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie, najlepiej wody.



Czego potrzebuje organizm człowieka

- Białko zwierzęce i roślinne
- Węglowodany złożone
- Tłuszcze nienasycone
- Witaminy
- Składniki mineralne
- Błonnik
- Woda

Najlepsze źródła





Zasady sporządzania jadłospisów

- Ustalenie odpowiedniej racji pokarmowej dla określonej grupy żywionych
- Właściwe rozłożenie racji pokarmowej na posiłki (przerwy między posiłkami max.4-5 godz.; dzieciom i osobom starszym posiłki należy podawać częściej)
- Wszystkie posiłki każdego dnia powinny pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze
- Urozmaicenie posiłków:
 - Dobór potraw pod względem smaku, zapachu i barwy
 - Różnorodność stosowania technik obróbki kulinarnej
 - Niepowtarzanie w jednym posiłku tych samych produktów
 - Wykorzystywanie produktów sezonowych
- Planowanie jadłospisów na dłuższy okres (7–10 dni)
- Przy ocenie wartości odżywczej jadłospisu należy uwzględnić straty technologiczne (- 10%wartości energetycznej białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, wapnia i żelaza, 30% witaminy A, 25% witaminyB1, 20%B2 i 55% witaminy C)

Zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku przedszkolnym

- 4-5 posiłków dziennie (3 podstawowe i 2 uzupełniające)
 - Przerwy między posiłkami max.4 godziny
 - Regularne spożywanie posiłków
 - Należy podawać wszystkie potrawy z ograniczeniem ciężkostrawnych, bardzo tłustych, smażonych, wzdymających
 - Białko podawać w postaci mleka i różnych jego przetworów, chudego drobiu, ryb,
 - Pokrycie energii powinno wynosić 1 400 kcal na dzień,
 - Woda na poziomie 1 700 ml na dobę





Przy planowaniu żywienia zaleca się:

- Ściśle dostosować spożycie energii do wydatków (spożycie tłuszczów – 23-30% ogólnej ilości energii, głównie roślinny)
- Zawartość NNKT min. 6-7%, 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.



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%



Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- Powinno być dostosowane do stadium rozwoju fizjologicznego
- optymalny model - 5 posiłków w ciągu dnia, najlepiej o stałych porach, przerwy między posiłkami max. 3-4 godziny, II śniadania w szkole
- ostatni posiłek - nie później niż 2-3 godziny przed snem,
- urozmaicenie posiłków z podstawowych grup: produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, drób, wędliny i jaja oraz owoce i warzywa w postaci sałatek i surówek,
- tłuszcze wskazane są w ograniczonej ilości (udział energii z tłuszczu 33%) z przewagą tłuszczów dziewczęta 80g dziennie, chłopcy

Normy energetyczne:

- ❖ Dziewczęta – 1750 – 2600 kcal
- ❖ Chłopcy – 1900 – 3200 kcal



Potrzeby żywieniowe kobiet ciężarnych i karmiących



- W okresie ciąży - zwiększenie dziennej racji pokarmowej o 300 kcal
- Zwiększenie w diecie zawartości białka o 30g w czym 50% powinno stanowić białko zwierzęce, produktów bogatych w wapń, żelazo i jod.
- Tłuszcze powinny dostarczać 30% wartości energetycznej (masło, oleje roślinne – dostarczą potrzebnych w okresie ciąży witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
- W okresie karmienia - wzrost zapotrzebowania energetycznego o 500 kcal, białka o 20g (60% białko zwierzęce)
- Zwiększenie spożycia wapnia, witamin, tłuszczów bogatych w NNKT
- Wzrost spożycia wody o ok.1000ml/dzień



Żywnienie osób w podeszłym wieku

- Wartość energetyczna racji pokarmowej osób po 60 r.ż. W zależności od aktywności fizycznej i płci wynosi 1850 – 2900 kcal, ilość białka 65 -70g os/dzień
- Dieta lekkostrawna (produkty gotowane, duszone z małą ilością tłuszczu, pieczone w folii)
- Zmniejszenie ilości tłuszczu w diecie - nie zaleca się spożywania: wieprzowiny, mięsa kaczek, tłustych wędlin, wędlin podrobowych, pasztetów, konserw mięsnych, tłustych ryb, tłustych produktów mlecznych
- W każdym posiłku należy uwzględniać produkt wysokobiałkowy pochodzenia zwierzęcego
- Dieta powinna zawierać duże ilości wapnia (napoje mleczne, chude twarogi)
- W każdym posiłku powinny znajdować się owoce i warzywa (dostarczają witamin antyoksydacyjnych)
- Ograniczenie spożycia soli, unikanie ostrych przypraw





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	W 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 OKRESOWEGO wg Starzyńskiej

L. P	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



PUNKTOWA OCENA JADŁOSPISU OKRESOWEGO wg Starzyńskiej

L.P	Oceniane cechy	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



Interpretacja wyników

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisów	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.

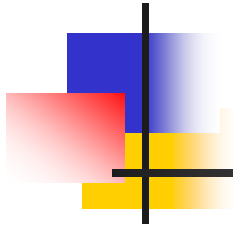


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



**DZIĘKUJĘ
ZA UWAGĘ!**

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