

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



Planowanie żywienia

Prawidłowe układanie 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





DOBÓR NORMY ŻYWIENIOWEJ

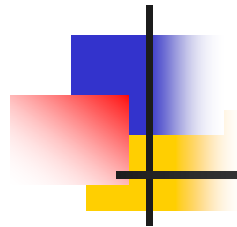
- Jeżeli grupa osób żywionych jest jednolita (np. pod względem płci, wieku, ciężkości wykonywanej pracy) i składa się z osób o takim samym zapotrzebowaniu energetycznym, na składniki odżywcze przyjmuje się normę dla tej grupy.
- Gdy grupa osób żywionych jest zróżnicowana pod względem zapotrzebowania,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



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



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

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 (dzienne 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



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:

Salatka grecka



Salatka ziemniaczana z szynką



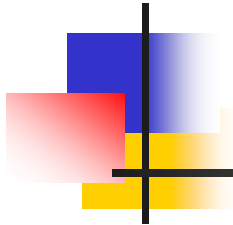


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

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”**.