

# Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

## **TECHNIK TURYSTYKI WIEJSKIEJ**

**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





# Układanie jadłospisów dla różnych grup turystów





# Spis treści:

- Prawidłowy jadłospis – dlaczego to takie ważne?
- Zasady racjonalnego żywienia
- Ogólne zasady sporządzania jadłospisów
- Nie każdy może żywić się jednakowo
  - Zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku przedszkolnym
  - Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
  - Potrzeby żywieniowe kobiet ciężarnych i karmiących .
  - Żywienie osób w podeszłym wieku.
- Kuchnie regionalne jako atrakcja turystyczna



# 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:

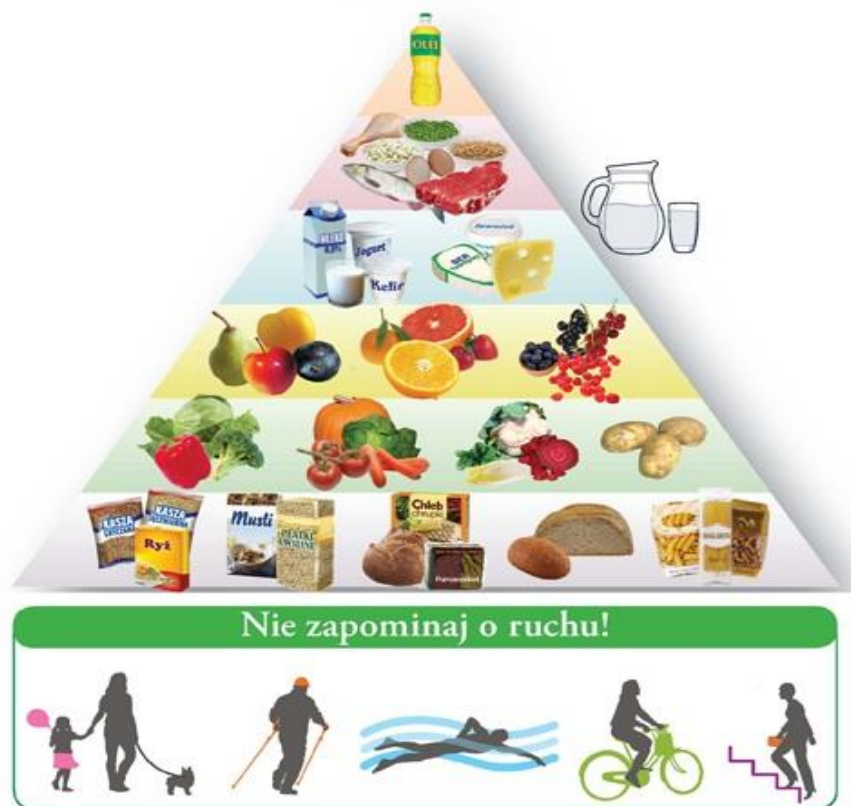
- Gorszy wzrost młodego organizmu
- Niższą odporność na zachorowania
- Częstsze infekcje
- Wyniszczenie organizmu
- Rozwój chorób



# ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA



## Piramida Zdrowego 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 tłuszczu 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
  - Niepowtarzalnie 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% witaminy B1, 20% B2 i 55% witaminy C)



## 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 6 g.

*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 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 ciężko strawnych, bardzo tłustych, smażonych, wzdymających
- Białko podawać w postaci mleka i różnych jego przetworów, chudego drobiu, ryb,
- Pokrycie energii powinno wynosić 1400 kcal na dzień,
- Woda na poziomie 1700 ml na dobę





## 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 warzywa w postaci sałatek i surówek,
- tłuszcze wskazane są w ograniczonej ilości (udział energii z tłuszczu 33%) z przewagą tłuszczów roślinnych, białko – dziewczęta 80g dziennie, chłopcy 95g

### *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 uwzględnić 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





# Kuchnie regionalne jako atrakcja turystyczna



Podlasie



Lubelszczyzna



Wielkopolska



Kujawy



Śląsk



Bieszczady





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

❖ Agroturystyka stwarza szansę na upowszechnianie regionalnych zwyczajów żywieniowych

❖ **Produkty lokalne**, a także **regionalne specjały** są bardzo wysoko cenione przez turystów. Dają możliwość poznania nowych potraw, zwiększają wachlarz doznań smakowych i estetycznych, a dopełnieniem tego jest świadomość ich **naturalnego pochodzenia**







# Jadłospis kaszubski oparty na surowcach dostępnych w tym regionie

## Śniadanie

Podawane o szóstej rano, na które składało się ciepłe mleko z podpłomykiem wyrabianym z zakwaszanego ciasta z mąki razowej, a wypiekany na zarzewiu, lub zacierka ziemniaczana albo żytnia na mleku, kasza gryczana

## Obiad

Spożywany w samo południe; najpospolitszym daniem były ziemniaki okraszone tłuszczem z gęsi, *tzw. gęso omastą* oraz mleko zsiadłe; dość częste były zupy jarzynowe z ziemniakami lub owocowe z kluskami, a w dni postne – zupy rybne

## Kolacja – wieczerza

Podobna do śniadania, lecz obfitsza i bardziej urozmaicona, spożywana między 19 a 20-tą, najczęściej były to zupy mleczne lub jarzynowe z dodatkiem chleba lub ziemniaków, w porze zimowej często brukiew gotowana na gęsich podrobach.



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

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