

21. Wymień rodzaje posiłków podawanych w wymienionych poniżej typach pakietów gastronomiczno-noclegowych.

Rodzaj pakietu gastronomiczno-noclegowego	Typy posiłków serwowane gościom hotelowym, w ramach tych pakietów
BB	
HB	
FB	
CB	
ALL inclusive	
Soft all inclusive	
Ultra all inclusive 24h	

#### 4.1.6. Pozostałe usługi gastronomiczne oferowane przez hotele.

22. Dopasuj do ich opisu nazwy usług gastronomicznych świadczonych przez obiekty hotelarskie.

**OB • CATERING • OBIADY ABONAMENTOWE • ALL • AP • SC • FP**

	Usługa polegająca na świadczeniu cyklicznego wyżywienia na podstawie wykupionego pakietu gastronomicznego.
	Usługa polegająca na przygotowywaniu i dostarczaniu na zamówienie gotowych potraw lub na organizacji przyjęć na zewnątrz obiektu.
	Inaczej all inclusive, system we współczesnym świadczeniu usług hotelarskich, który zakłada, że w cenie wycieczki turystycznej mieści się również wyżywienie i napoje, za które klient nie musi już dopłacać na miejscu.
	Śniadanie i świadczenie dodatkowo dwóch posiłków, odpowiednik full board.
	Inaczej self catering, wyżywienie we własnym zakresie.
	Nocleg bez świadczenia usług żywieniowych.
	Świadczenie trzech posiłków: śniadania, obiadu i kolacji, inaczej FB.

## 4.2. Podstawowe wiadomości o żywieniu człowieka.

### 4.2.1. Wartość odżywcza produktów spożywczych.

1. Uzupełnij tabelę dotyczącą podstawowych definicji związanych z żywieniem człowieka.

Nazwa	Definicja
Składniki odżywcze	
Całkowita przemiana materii	
Białko	
Tłuszcz	
Węglowodany	
Witaminy	
Składniki mineralne	

2. Podaj przykłady produktów, które są bogate w wymienione składniki odżywcze.

Składnik odżywczy	Przykłady produktów bogatych w podany składnik
Białko niepełnowartościowe	
Tłuszcz zwierzęcy	
Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe	
Sacharoza	
Laktoza	
Skrobia	
Błonnik pokarmowy	
Witamina B	
Kwas foliowy	
Biotyna	
Kwas askorbinowy	
Witamina A	
Witamina D	
Wapń	
Fosfor	
Magnez	
Potas	
Sód	
Żelazo	

3. Do przedstawionych na zdjęciu produktów dopisz nazwy podstawowych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, jakie zawierają.

	
	
	
	
	