

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Wartość odżywcza jako cecha jakości zdrowotnej produktów spożywczych</b> .....	<b>6</b>
1.1. Składniki pokarmowe i składniki odżywcze .....	6
1.2. Wartość odżywcza żywności i jej znaczenie dla organizmu człowieka .....	10
1.2.1. Białka jako składniki odżywcze żywności .....	11
1.2.2. Tłuszcze jako składniki odżywcze żywności .....	13
1.2.3. Węglowodany jako składniki odżywcze żywności .....	18
1.2.4. Witaminy jako składniki odżywcze żywności .....	24
1.2.4.1. Występowanie witamin rozpuszczalnych w wodzie .....	26
1.2.4.2. Występowanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach .....	30
1.2.5. Składniki mineralne jako składniki odżywcze żywności .....	33
1.2.6. Bilans wody i jej obecność w żywności .....	37
1.3. Klasyfikacja żywności ze względu na wartość odżywczą.....	39
1.4. Dodatki do żywności .....	41
1.5. Znakowanie żywności .....	46
1.5.1. Etykieta jako informacja handlowo-żywnościowa .....	47
1.5.2. Znakowanie żywności wartością odżywczą .....	51
1.5.3. Znakowanie wybranych grup żywności .....	53
<b>2. Podstawy planowania jadłospisów</b> .....	<b>56</b>
2.1. Wykorzystanie norm żywienia przy planowaniu jadłospisów .....	56
2.1.1. Energia .....	62
2.1.2. Białka .....	69
2.1.3. Tłuszcze .....	73
2.1.3.1. Kwasy tłuszczowe omega 3 .....	86
2.1.3.2. Cholesterol .....	88
2.1.4. Węglowodany .....	90
2.1.4.1. Błonnik pokarmowy .....	98
2.1.5. Witaminy .....	103
2.1.6. Składniki mineralne .....	113
2.1.6.1. Zapotrzebowanie na wodę i elektrolity .....	120
2.2. Wykorzystanie <i>Tabel składu i wartości odżywczej żywności</i> do obliczania wartości energetycznej i odżywczej potraw .....	128
2.2.1. Układ z <i>Tabel składu i wartości odżywczej żywności</i> .....	129
2.2.2. Zasady korzystania z <i>Tabel składu i wartości odżywczej żywności</i> .....	132
2.2.2.1. Obliczanie zawartości witamin w potrawach i napojach .....	134
2.2.2.2. Obliczanie zawartości sodu w potrawach doprawianych solą kuchenną .....	135
2.2.2.3. Obliczanie wartości energetycznej potraw i napojów .....	137
2.2.2.4. Obliczanie zawartości węglowodanów przyswajalnych w potrawach .....	138
2.2.3. Elektroniczne bazy danych stosowane w programach komputerowych charakteryzujące środki spożywcze, potrawy i napoje .....	139
<b>3. Planowanie posiłków i układanie jadłospisów</b> .....	<b>142</b>
3.1. Prawidłowe planowanie posiłków .....	142

3.2. Zasady racjonalnego żywienia jako wskazania do planowania posiłków i układania jadłospisów .....	150
3.2.1. Zasady żywienia dzieci i młodzieży .....	151
3.2.2. Zasady żywienia osób dorosłych .....	161
3.2.3. Zasady żywienia osób starszych .....	178
3.2.4. Zasady żywienia kobiet w ciąży .....	191
3.3. Wykorzystanie grup żywności w planowaniu żywienia .....	195
3.3.1. Grupy produktów w „piramidzie zdrowego żywienia” .....	196
3.3.2. Grupy produktów w modelowej racji pokarmowej .....	197
3.3.3. Dwanaście grup produktów stosowanych w układaniu jadłospisów .....	201
3.3.4. Zbilansowanie grup produktów pod względem zawartości składników odżywczych .....	204
3.3.5. Suplementy - grupa środków spożywczych uzupełniająca codzienną dietę .....	207
3.4. Zasady układania jadłospisów .....	211
3.4.1. Wstępne planowanie żywienia .....	212
3.4.2. Normy żywienia służące do układania jadłospisów .....	213
3.4.3. Obliczanie średniej ważonej racji pokarmowej w przypadku żywienia niejednolitej grupy .....	213
3.4.4. Podstawowe zasady planowania jadłospisów .....	214
3.4.5. Sposób opisywania alergenów w jadłospisach .....	215
3.5. Przestrzeganie zasad zamienności produktów przy planowaniu jadłospisów w oparciu o racje pokarmowe .....	219
3.5.1. Etapy układania jadłospisu .....	219
3.5.2. Tabele zamiany produktów spożywczych .....	222
3.5.3. Zasady zamiany produktów .....	225
3.6. Wykorzystanie jadłospisu do planowania produkcji gastronomicznej .....	227
3.6.1. Przybliżona ilość produktu rynkowego w gramach na 1 osobę tzw. gramówka .....	228
3.6.2. Jadłospis z „gramówką” w planowaniu produkcji gastronomicznej .....	232
3.6.3. Dzielne raporty żywieniowe zestawiane komputerowo .....	235
<b>4. Ocena jadłospisów i sposobów żywienia. ....</b>	<b>240</b>
4.1. Ocena ilościowa i jakościowa jadłospisów. ....	240
4.1.1. Ocena jakościowa jadłospisów z zastosowaniem metod punktowych. ....	241
4.1.2. Ocena ilościowa jadłospisów z zastosowaniem programów komputerowych .....	244
4.2. Rodzaj badań składających się na ocenę żywienia .....	247
4.3. Metody oceny sposobu żywienia .....	250
4.3.1. Charakterystyka metod oceny sposobu żywienia .....	251
4.3.2. Album fotografii produktów i potraw oraz ankieta on-line .....	254
4.4. Praktyczne zastosowanie metod oceny sposobu żywienia. ....	256
4.4.1. Metoda 24-godzinne go wywiadu. ....	256
4.4.2. Kwestionariusz Block'a częstotliwości spożycia (metoda punktowa) .....	257
4.4.3. Ocena punktowa jadłospisów wg Bielińskiej dla przedszkola, stołówki szkolnej i stołówki internatu .....	259
4.5. Test praktyczny z zastosowaniem oceny sposobu żywienia .....	264
<b>Bibliografia .....</b>	<b>268</b>

# Wstęp

Podręcznik ma pomóc zarówno uczniom, jak i słuchaczom kwalifikacyjnych kursów zawodowych w przygotowaniu do egzaminu zawodowego z kwalifikacji TG.16 „Organizacja żywienia i usług gastronomicznych”. Ma również za zadanie poszerzyć kompetencje zawodowe osób odpowiedzialnych za planowanie i organizację żywienia w zakładach żywienia zbiorowego typu zamkniętego.

Pozycja bogata jest w treści dotyczące aktualnej wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności oraz racjonalnym odżywianiu. Charakteryzuje zagrożenia zdrowotne, jakie niesie ze sobą niebilansowana dieta współczesnego człowieka. Pogłębia edukację żywieniową oraz zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia. Przyszłych żywieniowców zaś uwrażliwia na potrzeby żywieniowe.

W podręczniku zaprezentowano, jak planować jadłospisy zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz zaleceniami obecnych norm żywieniowych. Książka uczy organizacji żywienia, jej planowania, rozliczania i oceny. Materiał rzeczowy podręcznika oraz zadania podsumowujące rozdziały utrwalają praktyczne umiejętności z zakresu:

- planowania posiłków i układania jadłospisów;
- przestrzegania zasad zamienności produktów;
- obliczania wartości energetycznej i odżywczej potraw;
- stosowania metod oceny sposobów żywienia;
- oceniania jadłospisów i podejmowania działań korygujących zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia;
- korzystania ze specjalistycznych programów komputerowych do planowania, rozliczania i oceny żywienia.

Książka wprowadza również w świat komputerowych baz danych żywieniowych i programów, które ułatwiają bieżącą ocenę żywienia, jej rozliczanie i korektę jadłospisów.

W ostatnim rozdziale zawarto ankiety, które można wykorzystać do oceny własnego sposobu żywienia, jak i do analizy jakości planowanych jadłospisów.

Rozdziały podręcznika mają przejrzysty układ: wstęp wprowadzający w zagadnienia rozdziału, treści merytoryczne i opisujące je ilustracje, schematy oraz układy graficzne. Zawierają podsumowujące ćwiczenia i zadania testowe, z którymi uczniowie i słuchacze mogą zetknąć się na egzaminie. Rozdziały i podrozdziały mają na końcu „słowniczek trudniejszych pojęć”, który pozwala na wyjaśnianie dodatkowych ważnych i czasem skomplikowanych treści wykraczających poza umiejętności efektów kształcenia kwalifikacji TG.16.