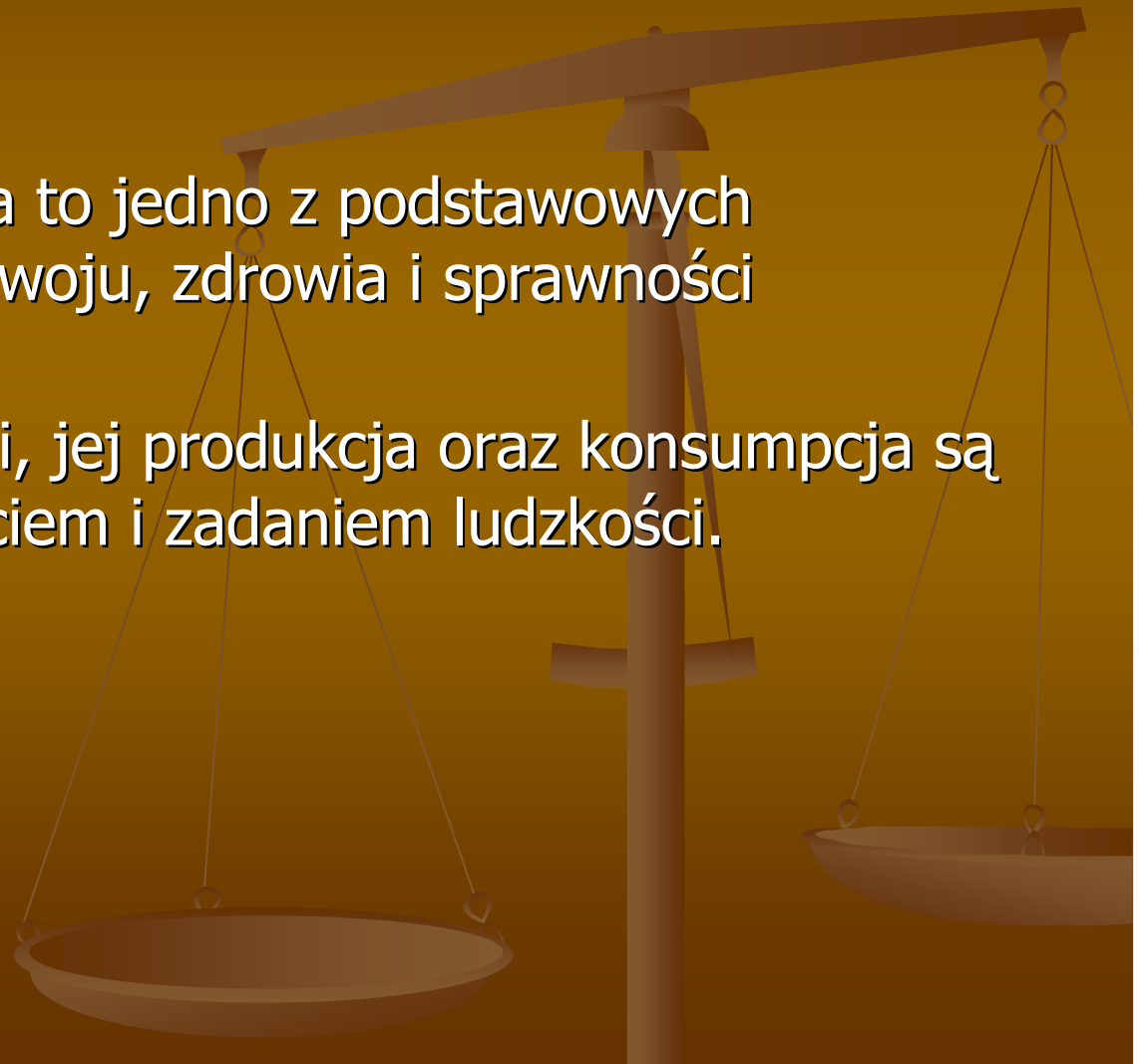


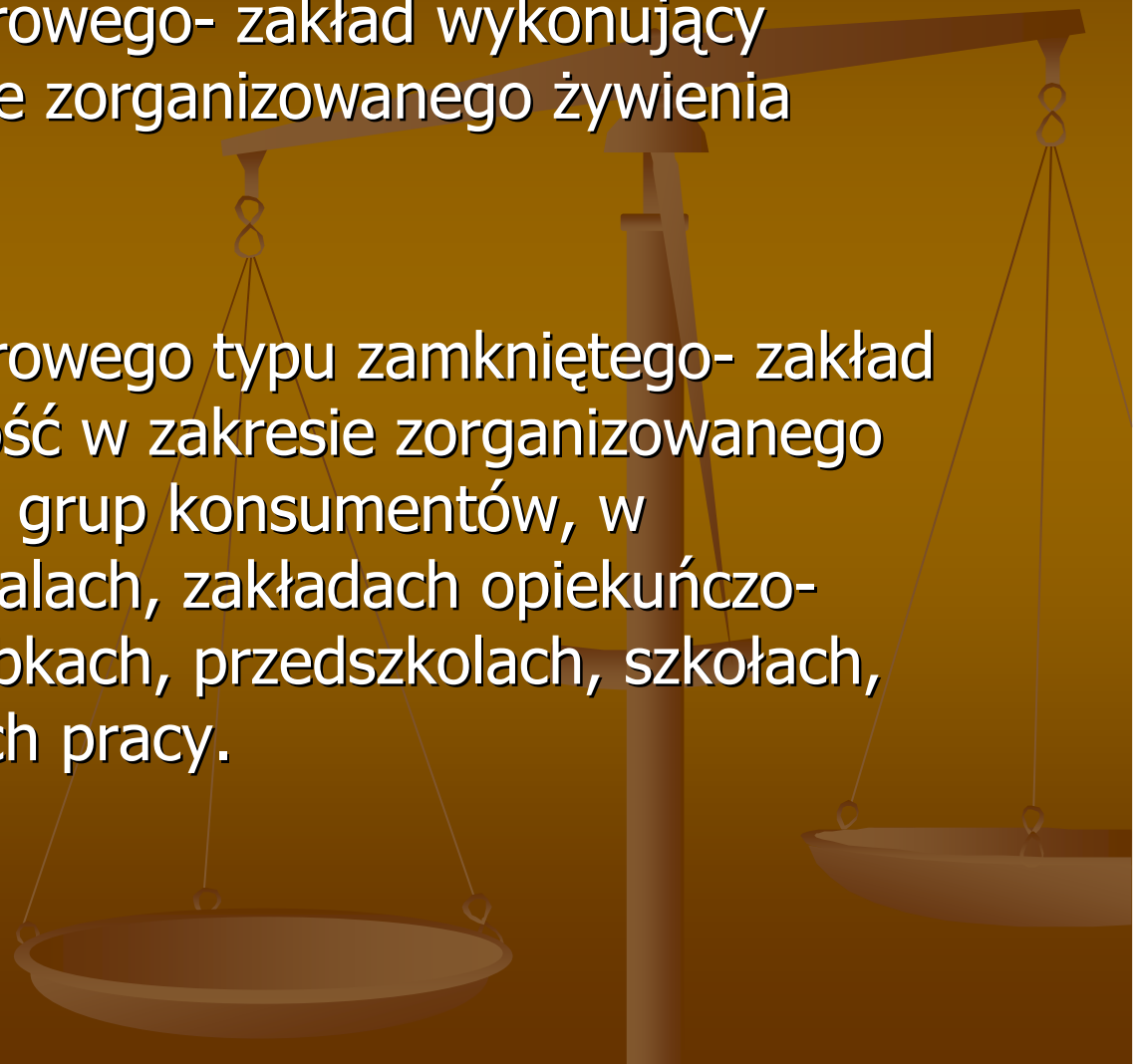
ŻYWIENIE

- Odżywianie człowieka to jedno z podstawowych warunków życia, rozwoju, zdrowia i sprawności fizycznej.
- Zdobywanie żywności, jej produkcja oraz konsumpcja są najważniejszym zajęciem i zadaniem ludzkości.



ŻYWIENIE ZBIOROWE

- Zakład żywienia zbiorowego- zakład wykonujący działalność w zakresie zorganizowanego żywienia konsumentów.
- Zakład żywienia zbiorowego typu zamkniętego- zakład wykonujący działalność w zakresie zorganizowanego żywienia określonych grup konsumentów, w szczególności w szpitalach, zakładach opiekuńczo-wychowawczych, żłobkach, przedszkolach, szkołach, internatach, zakładach pracy.



OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

Dzieci w wieku szkolnym dzieli się na następujące grupy:

1. Dzieci w wieku 7-9 lat (o wolnym tempie rozwoju fizycznego),
2. Dzieci w wieku 10-12 lat i 13 –15 lat w okresie przyśpieszonego rozwoju,
3. Młodzież w wieku powyżej 15 lat – przekształcająca się intensywnie w ludzi dorosłych.

OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

Dzieciom i młodzieży wskazane jest podawanie 4, a czasem 5 posiłków w ciągu dnia, pokrywających w następujący sposób zapotrzebowanie kaloryczne:

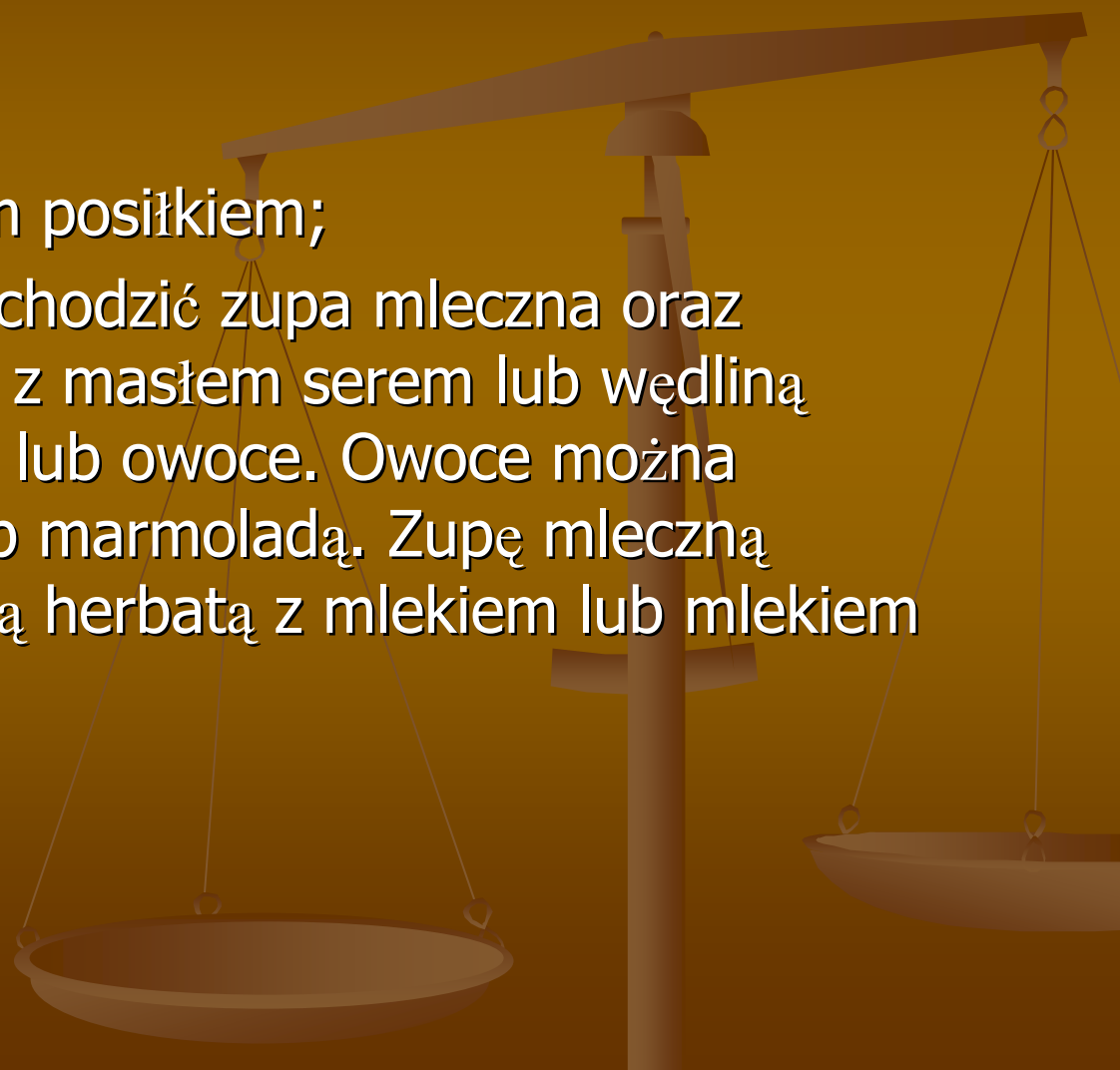
Nazwa posiłku	Liczba posiłków		
	3	4	5
I śniadanie	25%	20%	20%
II śniadanie	-	10%	10%
Obiad	40%	40%	30%
Podwieczorek	-	-	15%
Kolacja	35%	30%	25%

OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

I ŚNIADANIE

Powinno być obfitym posiłkiem;

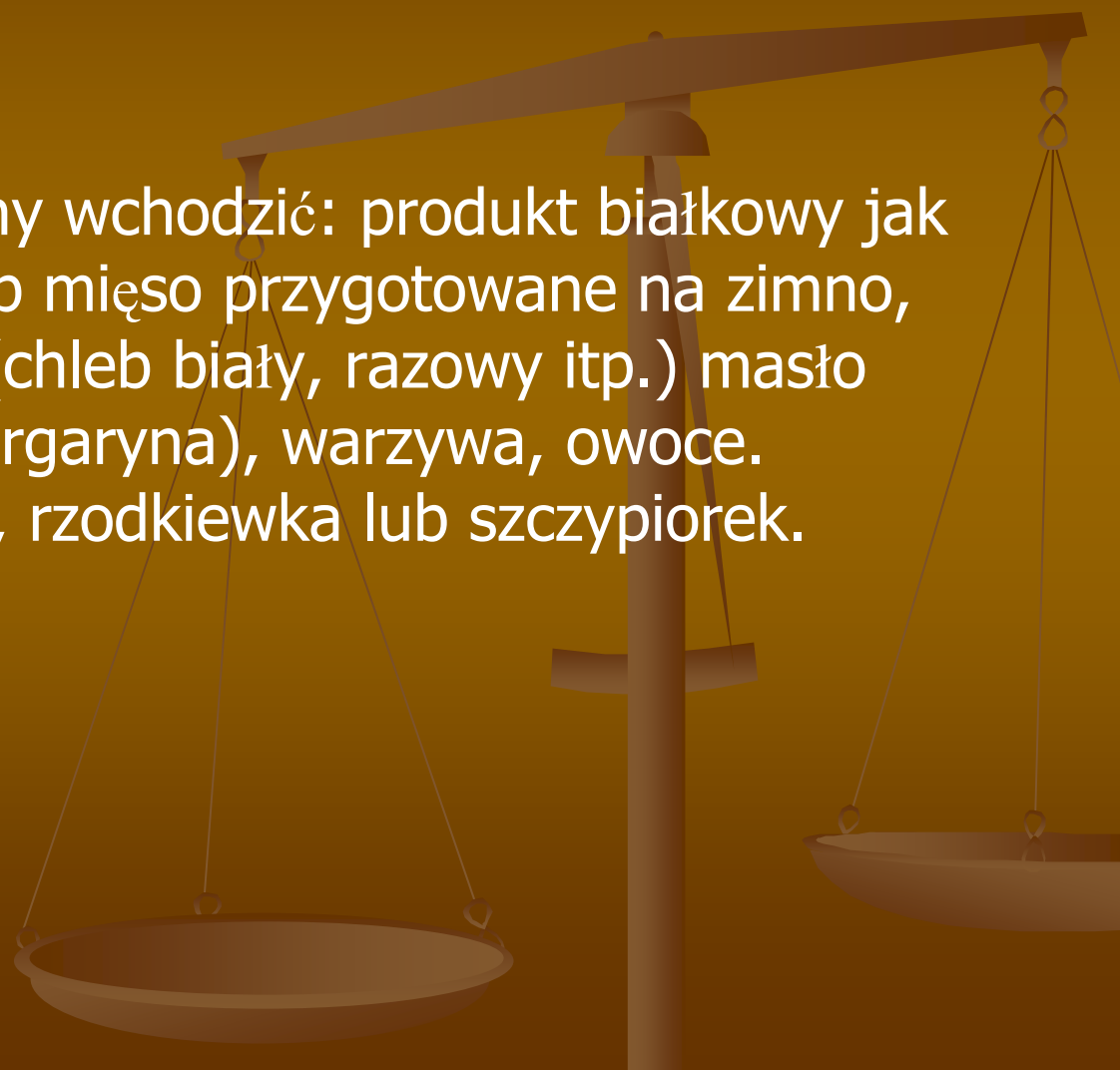
W skład powinna wchodzić zupa mleczna oraz pieczywo mieszane z masłem serem lub wędliną oraz jajka, warzywa lub owoce. Owoce można zastąpić dżemem lub marmoladą. Zupę mleczną można zastąpić słabą herbatą z mlekiem lub mlekiem z kakao.



OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

II ŚNIADANIE

W jego skład powinny wchodzić: produkt białkowy jak ser, jaja, wędlina, lub mięso przygotowane na zimno, pieczywo mieszane (chleb biały, razowy itp.) masło (może być dobra margaryna), warzywa, owoce.
Warzywa: liść sałaty, rzodkiewka lub szczypiorek.



OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

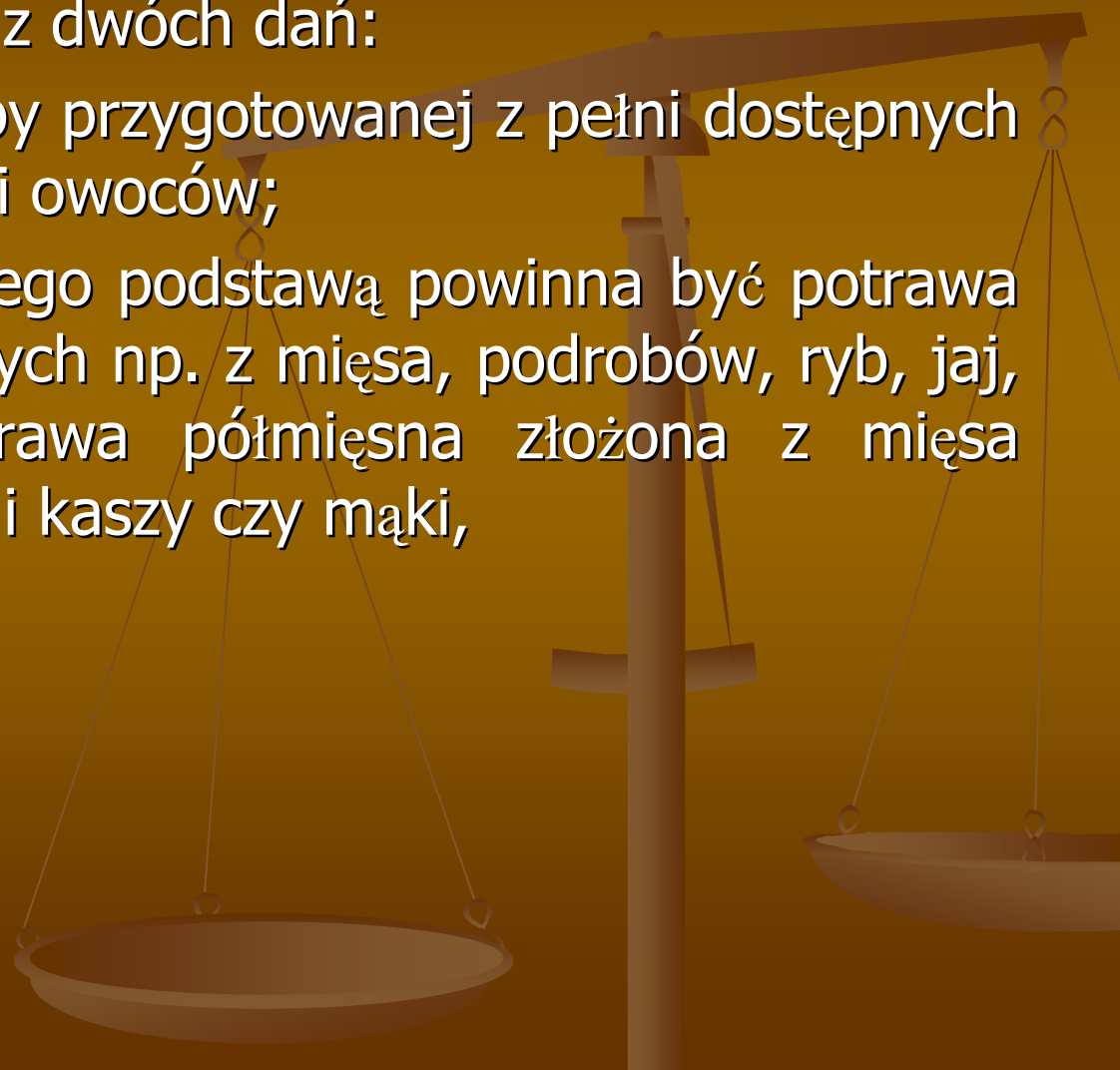
Za najbardziej nasycający przyjmuje się posiłek obiadowy, który zajmuje największą część całodiennej puli kalorycznej.

Obiad:

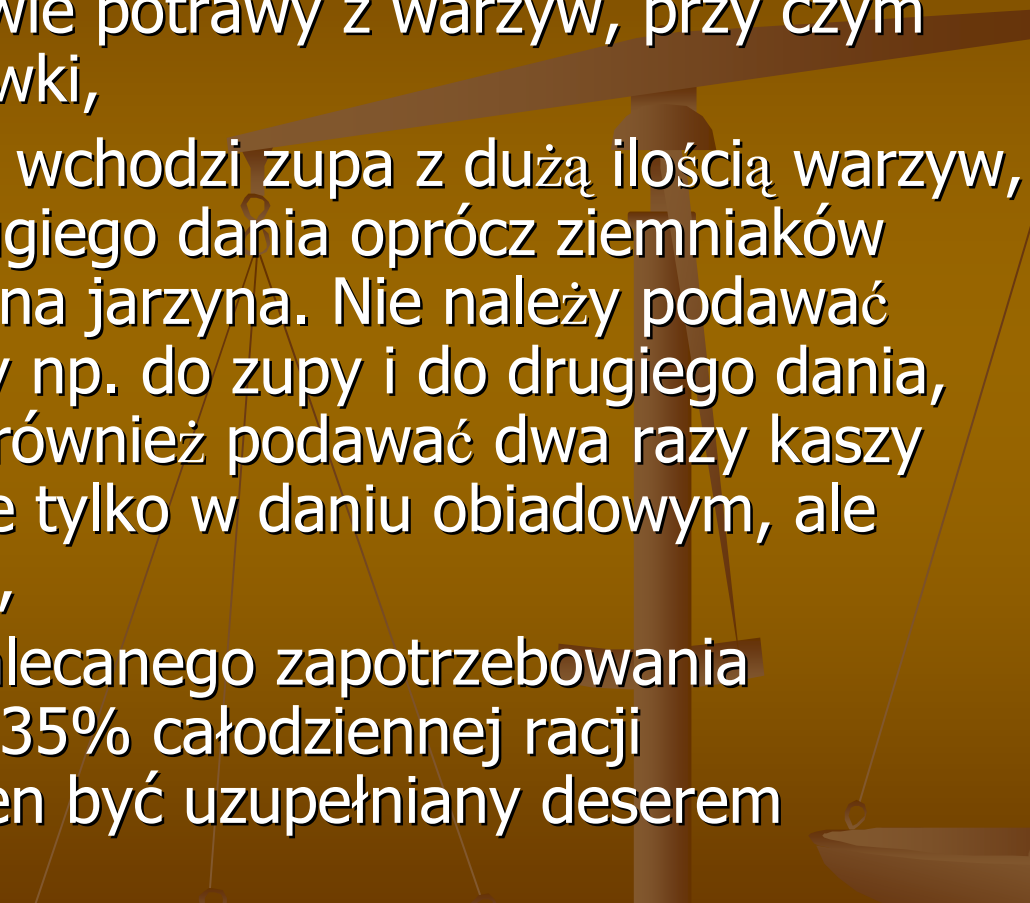
- ❖ najbogatszy w energię (kalorie) posiłek, który w zależności od możliwości dziecko powinno zjadać w szkole (w domu),
- ❖ powinien być wysokoenergetyczny,
- ❖ powinien dostarczać w odpowiedniej ilości wszystkie podstawowe składniki odżywcze (białko, węglowodany a także składniki mineralne i witaminy),

OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

- ❖ powinien się składać z dwóch dań:
 - pierwszego dania: zupy przygotowanej z pełni dostępnych sezonowych warzyw i owoców;
 - drugiego dania: którego podstawą powinna być potrawa z produktów białkowych np. z mięsa, podrobów, ryb, jaj, sera, lub tzw. potrawa półmięsna złożona z mięsa i warzyw lub z mięsa i kaszy czy mąki,

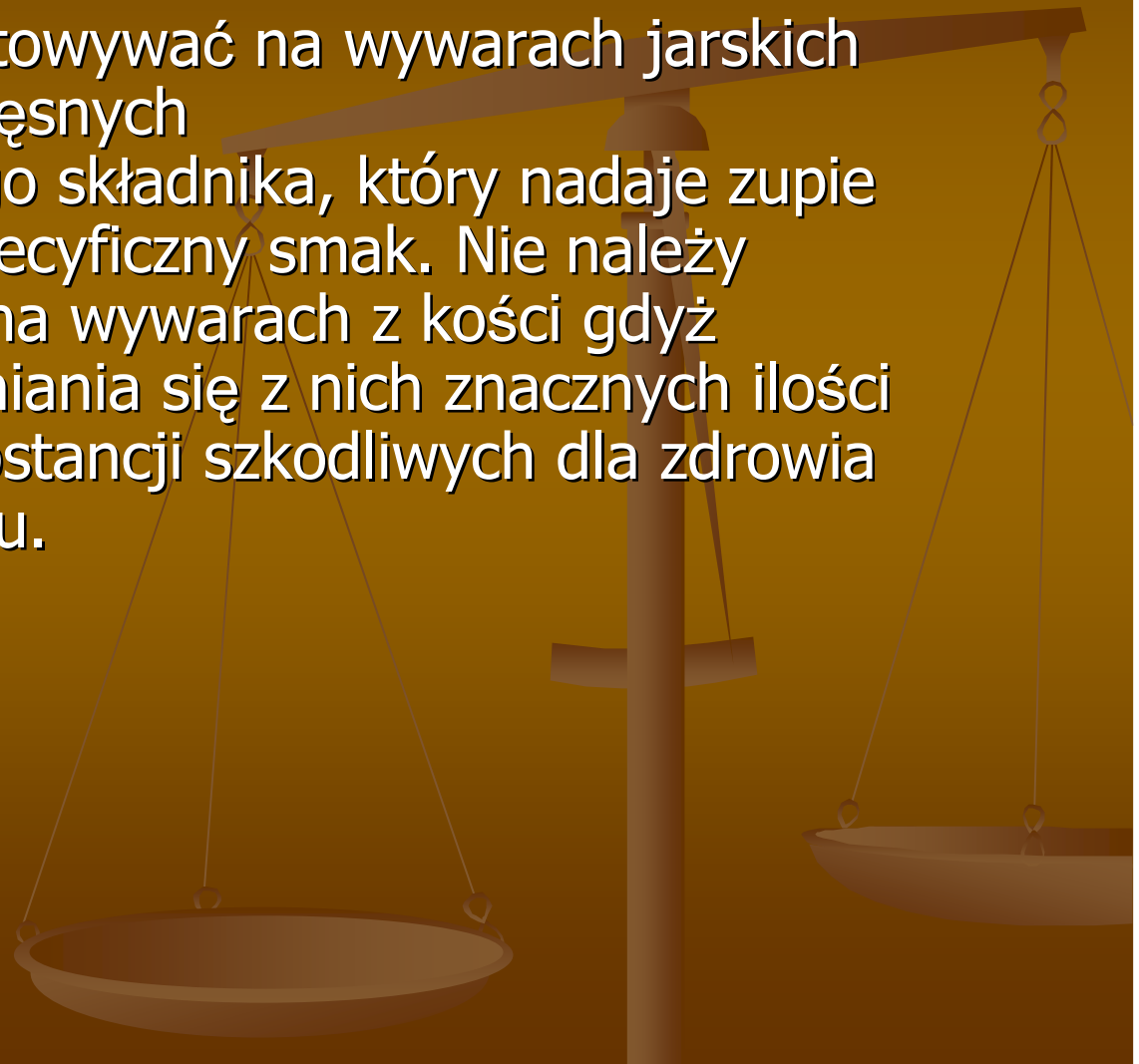


OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

- ❖ powinien zawierać dwie potrawy z warzyw, przy czym jedną w postaci surówki,
 - ❖ jeżeli w skład obiadu wchodzi zupa z dużą ilością warzyw, to wtedy w skład drugiego dania oprócz ziemniaków wchodzi już tylko jedna jarzyna. Nie należy podawać ziemniaków dwa razy np. do zupy i do drugiego dania, tak samo nie należy również podawać dwa razy kaszy czy makaronu i to nie tylko w daniu obiadowym, ale również w ciągu dnia,
 - ❖ Jeżeli nie pokrywa zalecanego zapotrzebowania kalorycznego, tj. ok. 35% całodiennej racji pokarmowej, powinien być uzupełniany deserem (podwieczorkiem).
- 

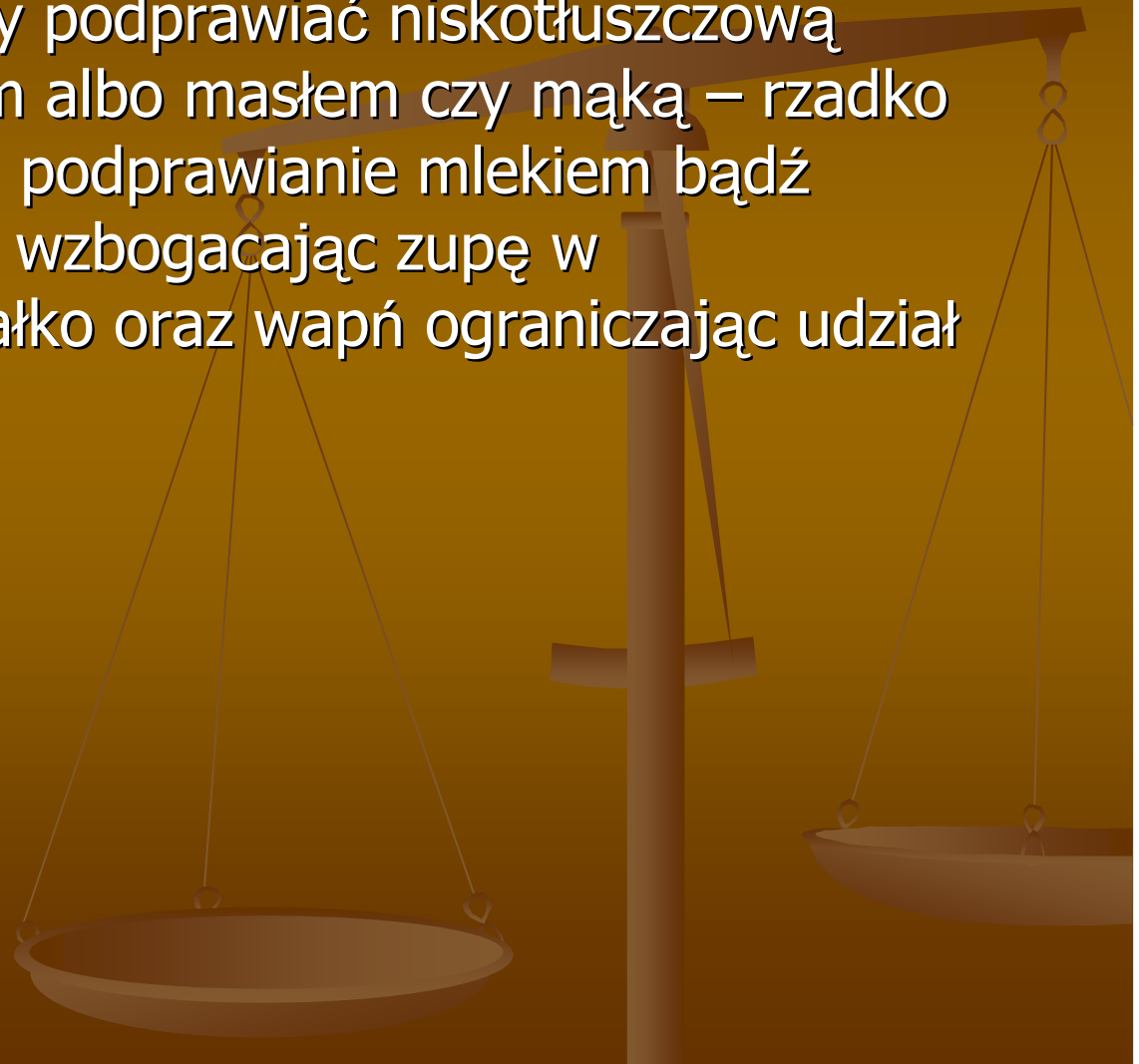
ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- **ZUPY** należy przygotowywać na wywarach jarskich (warzywnych) lub mięsnych z dodatkiem głównego składnika, który nadaje zupie charakterystyczny specyficzny smak. Nie należy przygotowywać zup na wywarach z kości gdyż prowadzi to do uwalniania się z nich znacznych ilości cholesterolu oraz substancji szkodliwych dla zdrowia jak np. ołowiu, kadmu.



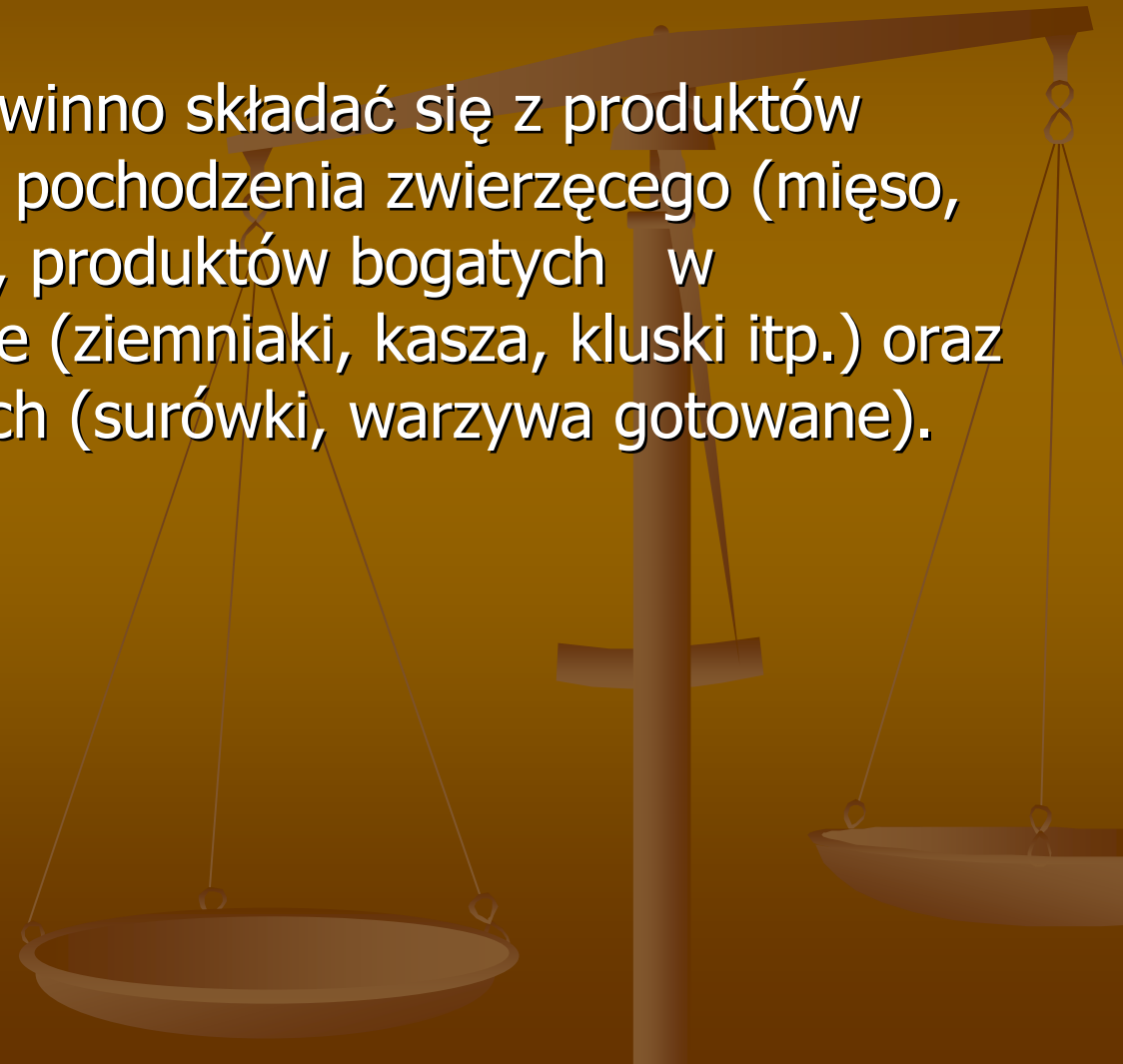
ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Zupy dla dzieci należy podprawiać niskotłuszczową śmietaną lub mlekiem albo masłem czy mąką – rzadko zasmażką. Zaleca się podprawianie mlekiem bądź jogurtem lub kefirem wzbogacając zupę w pełnowartościowe białko oraz wapń ograniczając udział tłuszczu.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

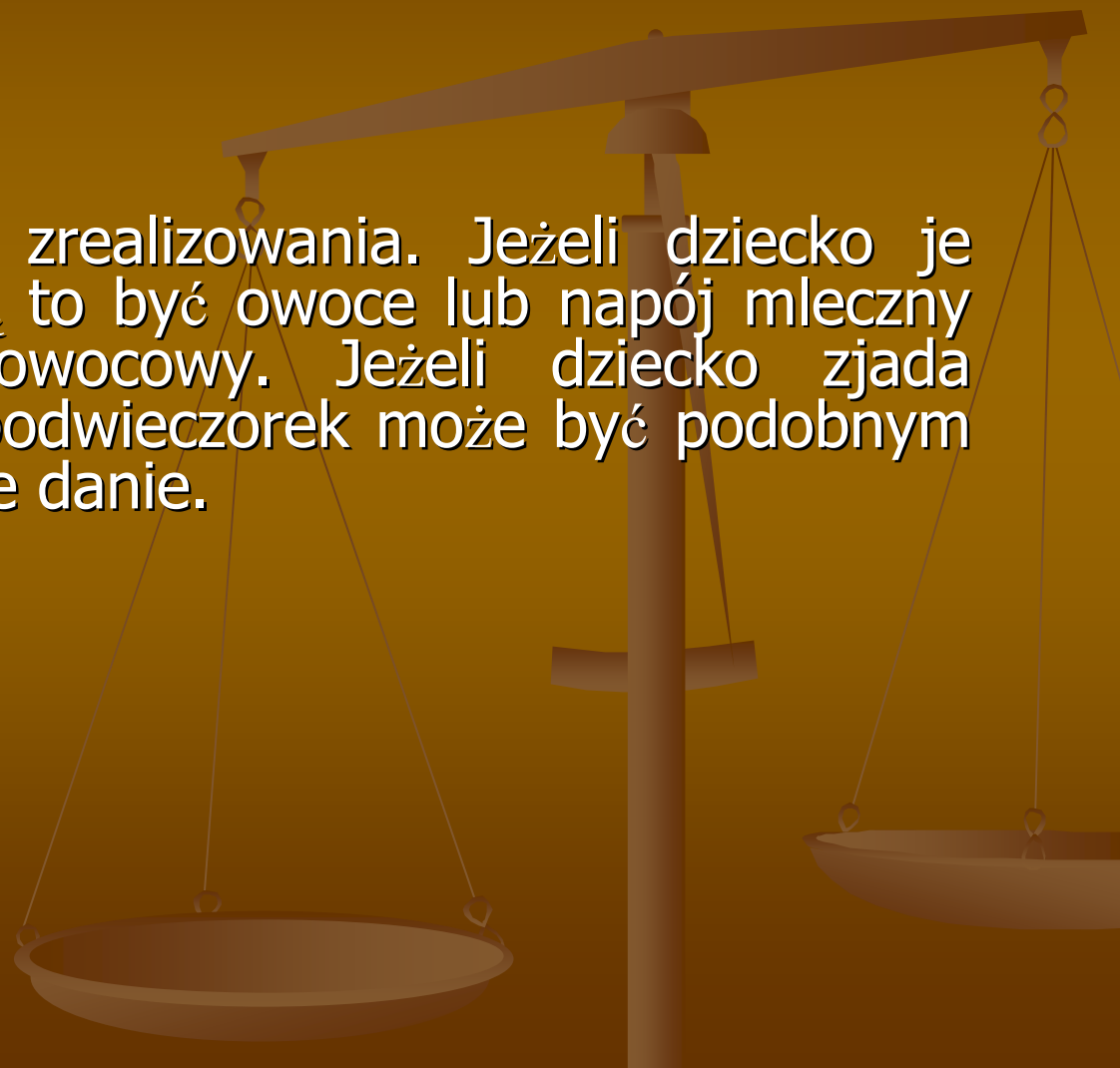
DRUGIE DANIE powinno składać się z produktów białkowych, najlepiej pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, ser, jaja, drób), produktów bogatych w węglowodany złożone (ziemniaki, kasza, kluski itp.) oraz dodatków warzywnych (surówki, warzywa gotowane).



OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

PODWIECZOREK

Posiłek trudny do zrealizowania. Jeżeli dziecko je późno obiad, mogą to być owoce lub napój mleczny lub mleczno – owocowy. Jeżeli dziecko zjada wcześniej obiad – podwieczorek może być podobnym posiłkiem jak drugie danie.



OGÓLNE ZALECENIA PRZY SPORZĄDZANIU PODSTAWOWYCH POSIŁKÓW

KOLACJA

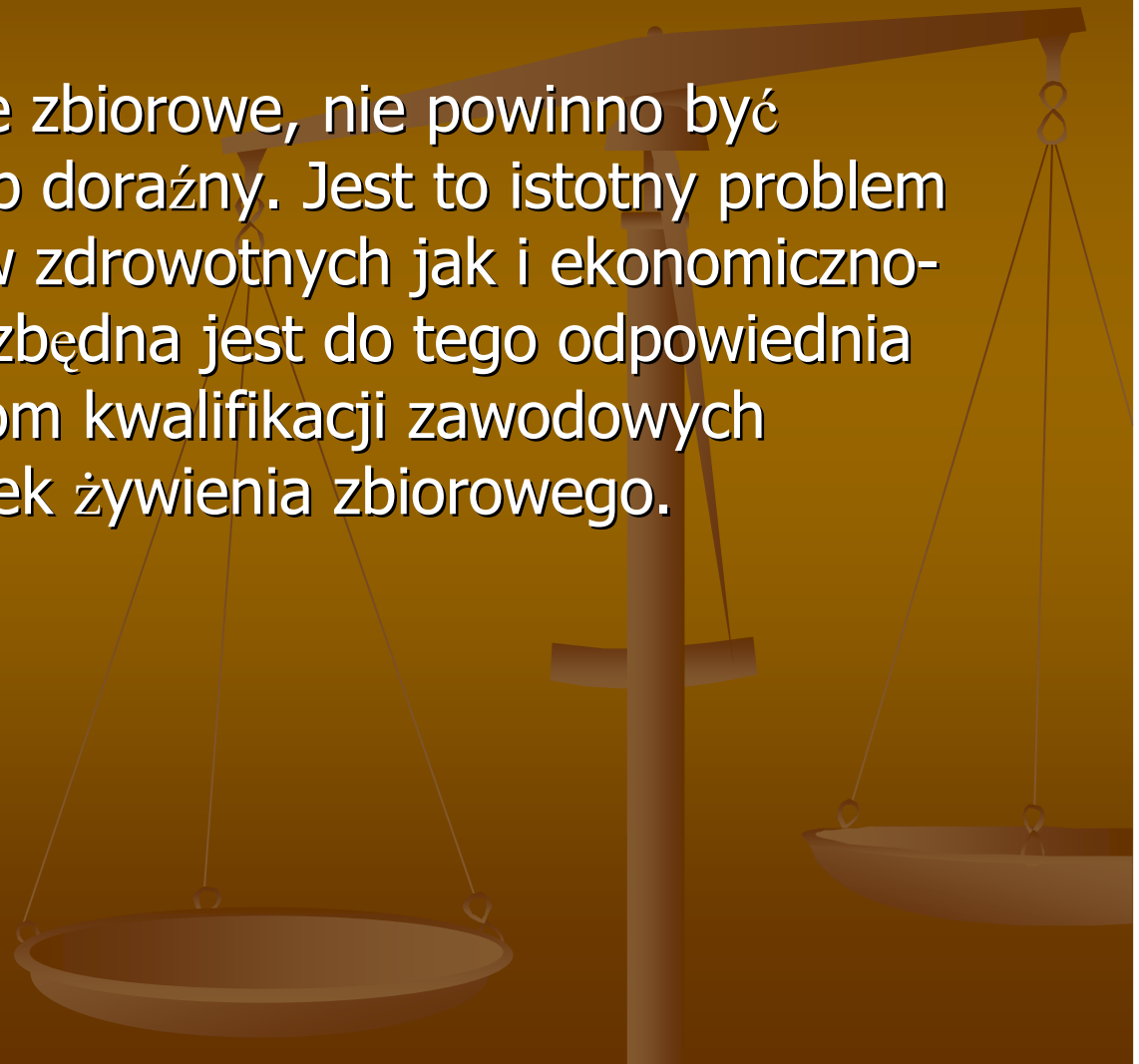
Powinna być spożywana ok. 3-4 godzin po obiedzie i ok. 1 godzinę przed snem.

Powinna być pełnowartościowa, złożona z potraw nie obciążających układu trawiennego;

Może to być zupa mleczna (o ile nie dostało jej dziecko na śniadanie) z kaszą lub kluskami, ziemniaki ze zsiadłym mlekiem (jogurtem lub kefirem), warzywem, pieczywo mieszane z chudym mięsem lub wędliną, sałatka jarzynowa w uzupełnieniu owoce.

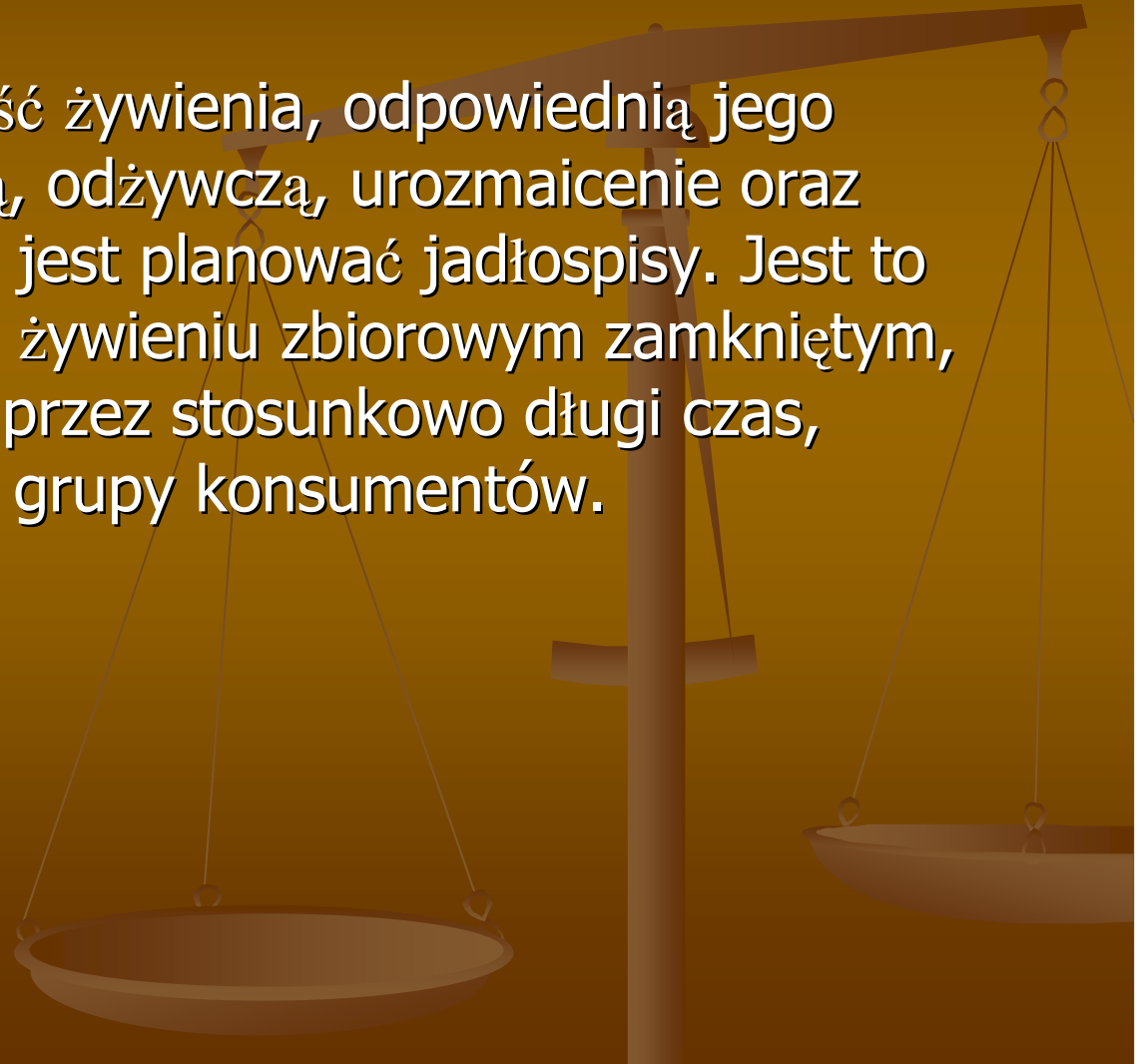
CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

- Żywnienie, szczególnie zbiorowe, nie powinno być realizowane w sposób doraźny. Jest to istotny problem zarówno ze względów zdrowotnych jak i ekonomiczno-organizacyjnych. Niezbędna jest do tego odpowiednia wiedza i wysoki poziom kwalifikacji zawodowych pracowników placówek żywienia zbiorowego.



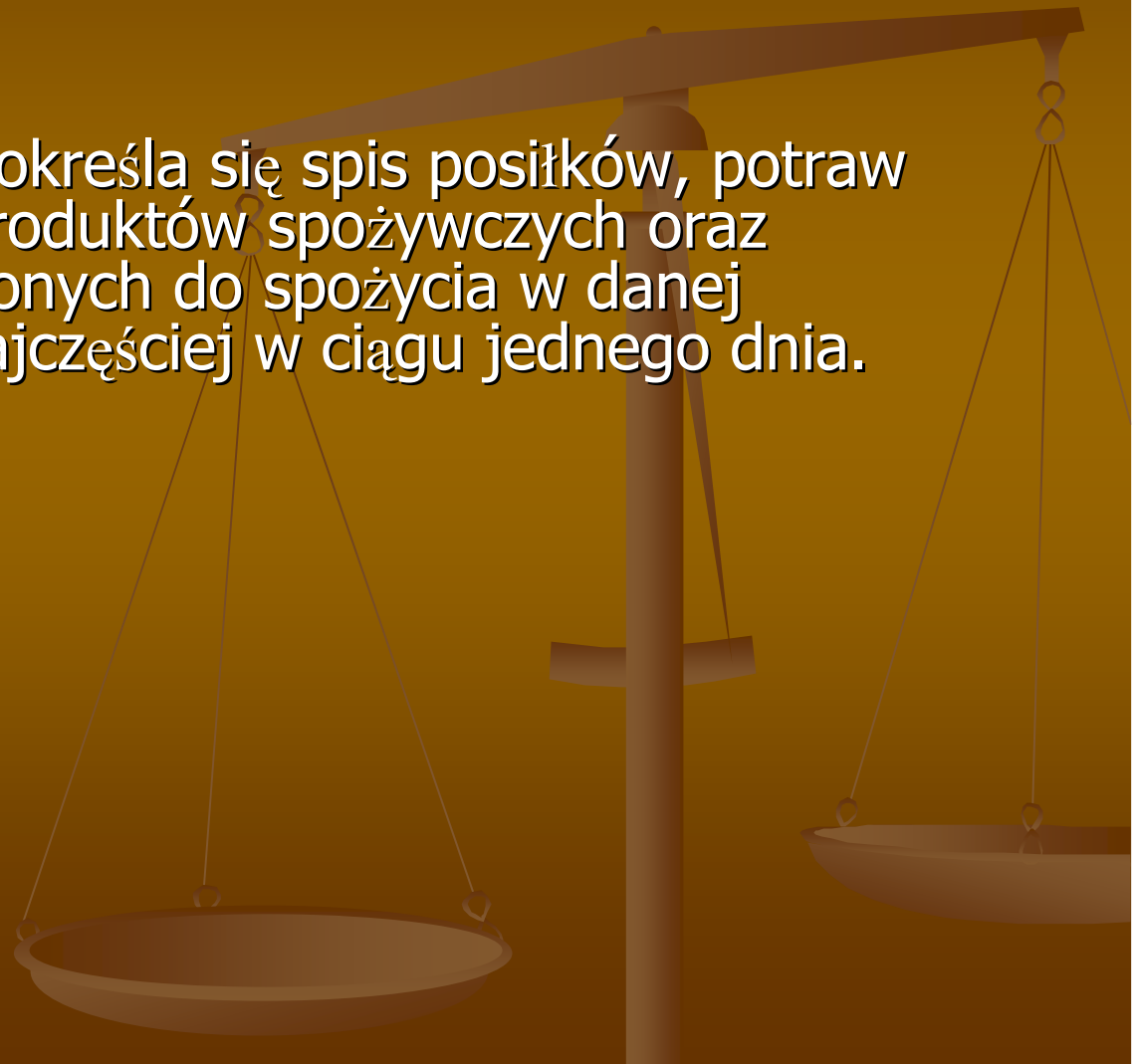
CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

- Dbając o prawidłowość żywienia, odpowiednią jego wartość energetyczną, odżywczą, urozmaicenie oraz atrakcyjność, słuszne jest planować jadłospisy. Jest to szczególnie istotne w żywieniu zbiorowym zamkniętym, w którym najczęściej przez stosunkowo długi czas, żywione są określone grupy konsumentów.



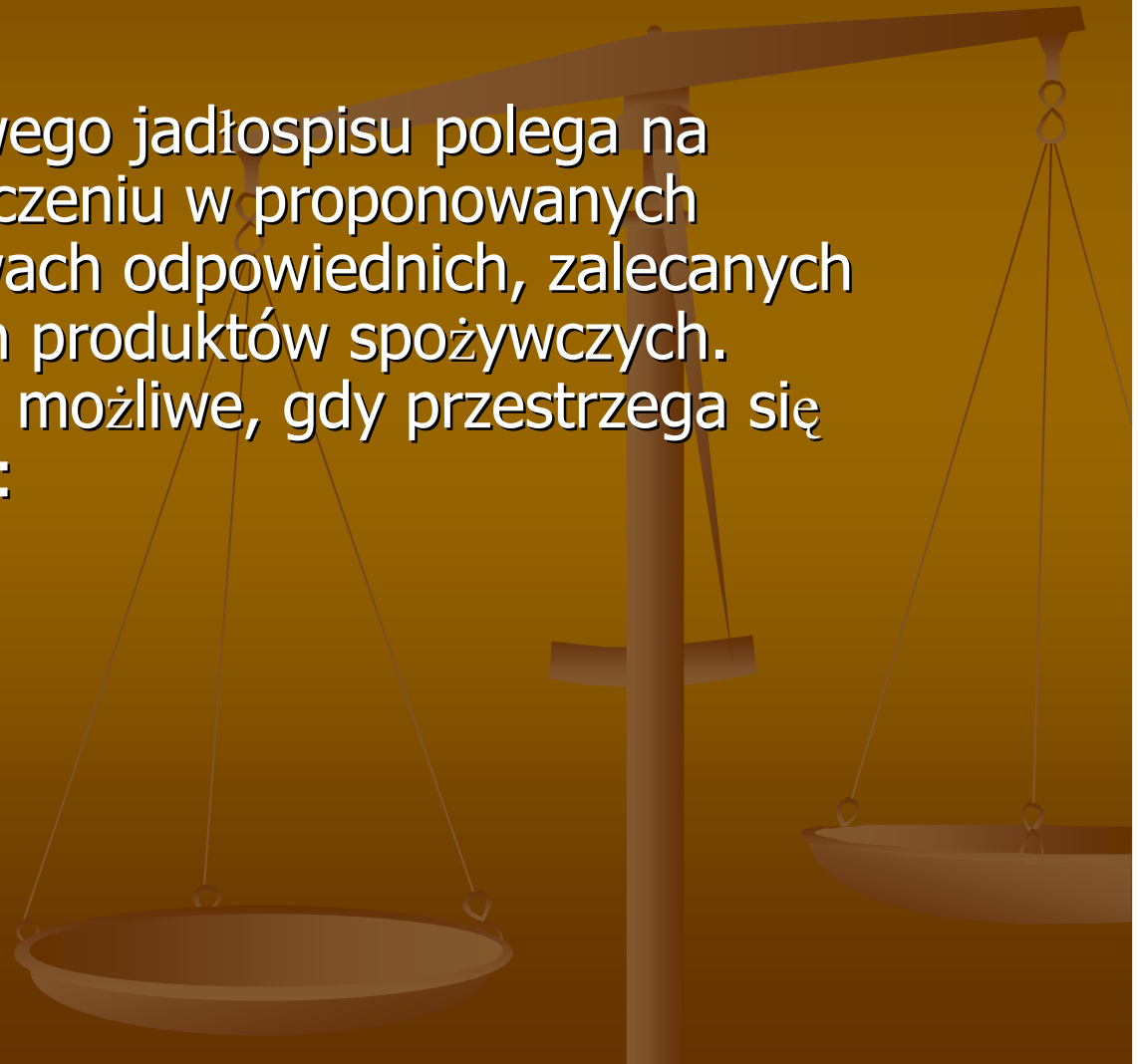
CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

- Mianem jadłospisu określa się spis posiłków, potraw i uzupełniających produktów spożywczych oraz napojów przeznaczonych do spożycia w danej jednostce czasu- najczęściej w ciągu jednego dnia.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

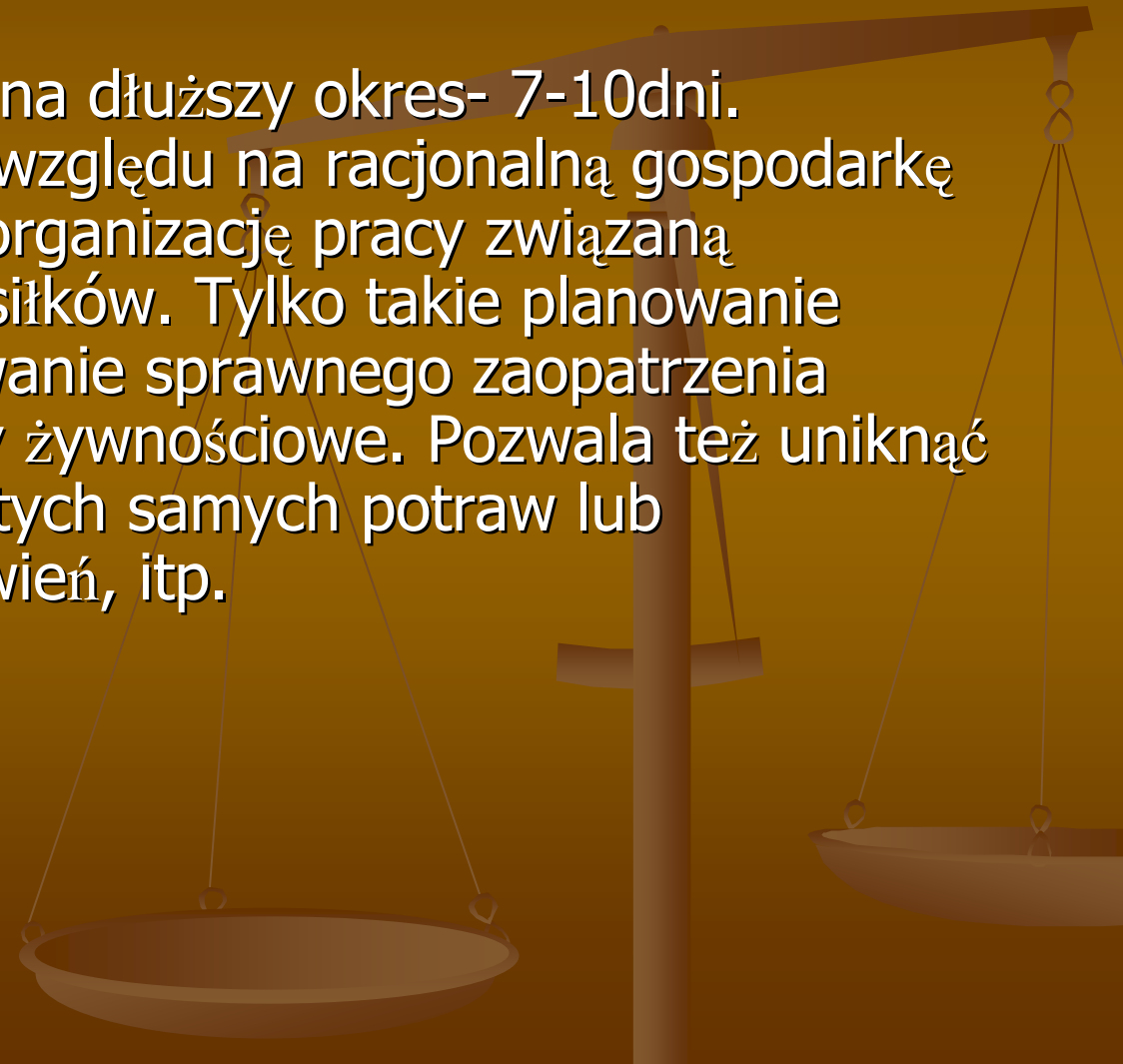
- Układanie prawidłowego jadłospisu polega na właściwym rozmieszczeniu w proponowanych posiłkach lub potrawach odpowiednich, zalecanych ilości poszczególnych produktów spożywczych. Osiągnięcie tego jest możliwe, gdy przestrzega się następujących zasad:



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

1.

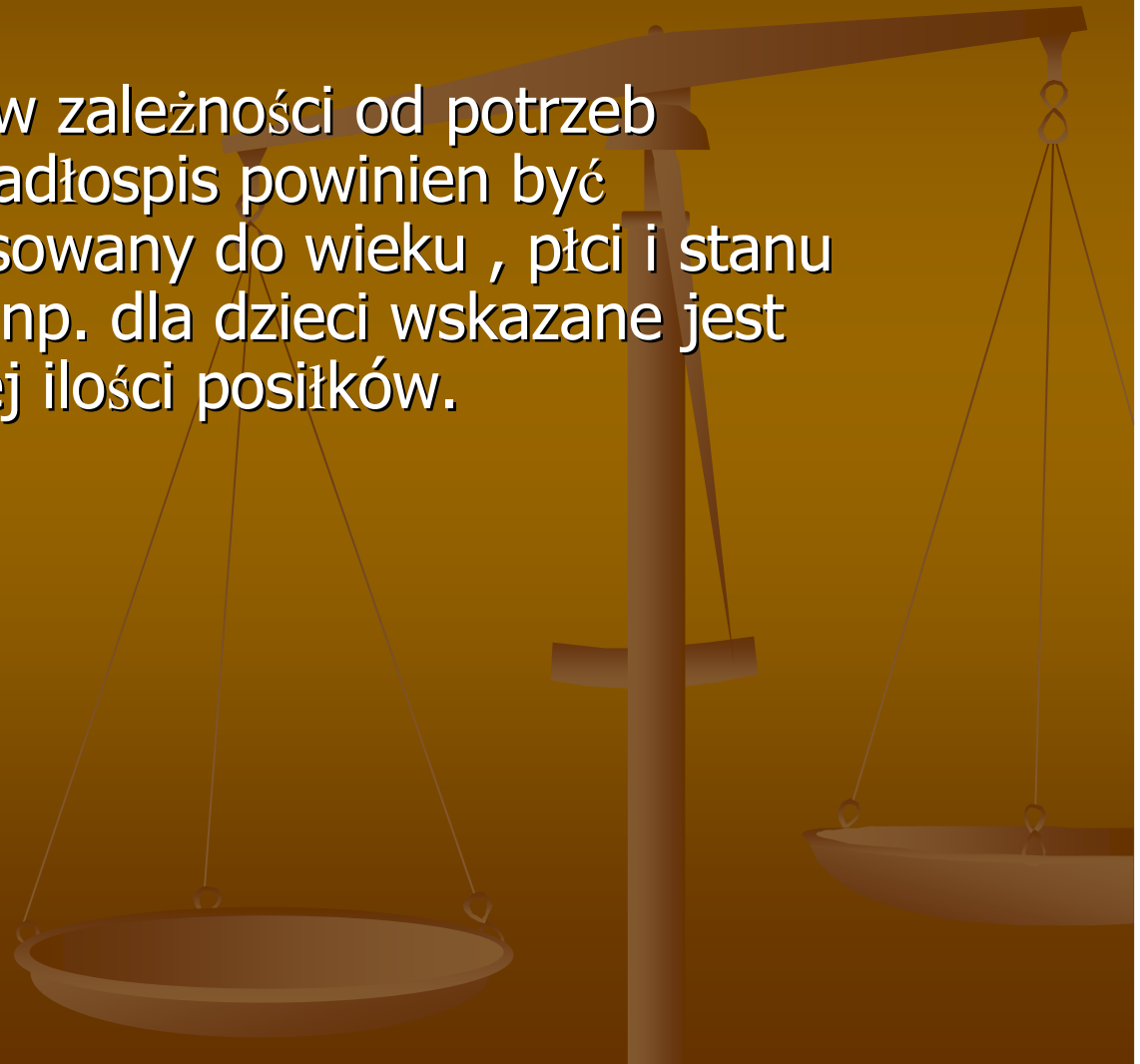
Planować jadłospisy na dłuższy okres- 7-10dni. Jest to wskazane ze względu na racjonalną gospodarkę produktami oraz na organizację pracy związaną z przyrządzaniem posiłków. Tylko takie planowanie zapewnia zorganizowanie sprawnego zaopatrzenia w potrzebne artykuły żywnościowe. Pozwala też uniknąć błędów powtarzania tych samych potraw lub niewłaściwych zestawień, itp.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

2.

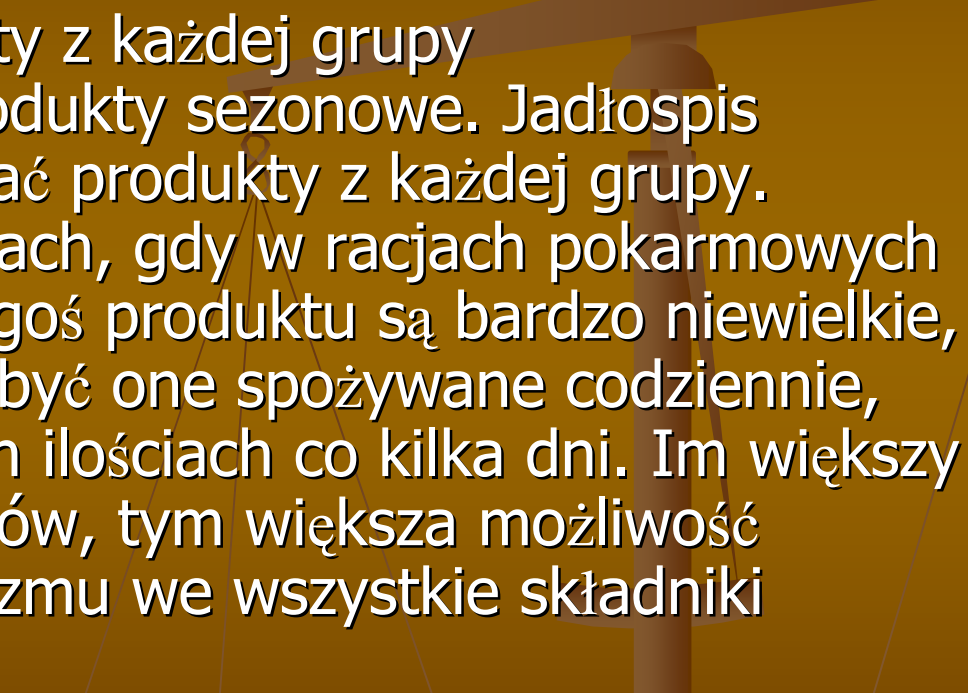
Planować jadłospis w zależności od potrzeb organizmu. Każdy jadłospis powinien być odpowiednio dostosowany do wieku, płci i stanu zdrowia człowieka, np. dla dzieci wskazane jest planowanie większej ilości posiłków.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

3.

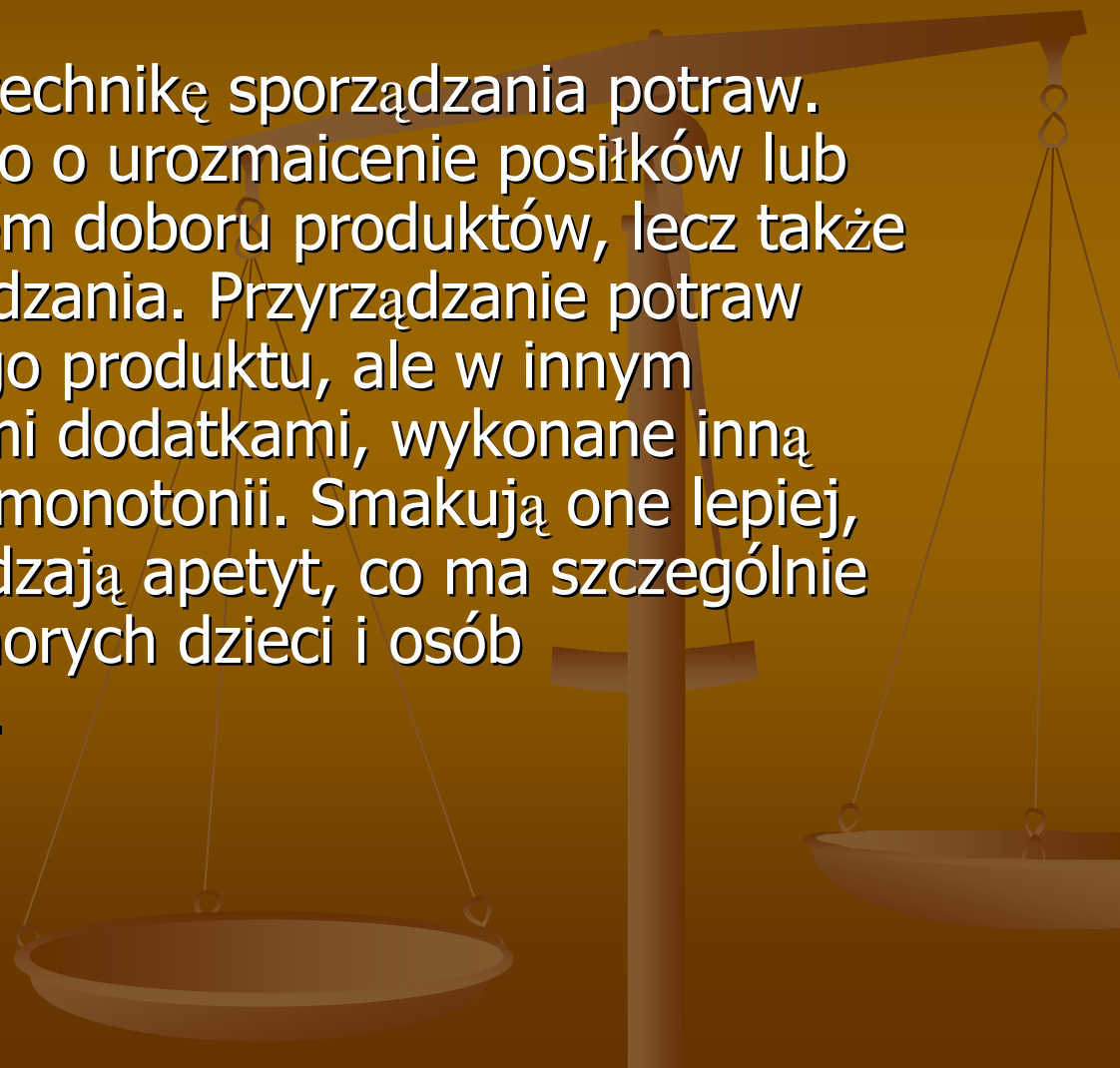
Uwzględniać produkty z każdej grupy i wykorzystywać produkty sezonowe. Jadłospis powinien uwzględniać produkty z każdej grupy. Jedynie w przypadkach, gdy w racjach pokarmowych zalecane ilości jakiegoś produktu są bardzo niewielkie, np. jaja- nie muszą być one spożywane codziennie, lecz w odpowiednich ilościach co kilka dni. Im większy asortyment produktów, tym większa możliwość zaopatrzenia organizmu we wszystkie składniki odżywcze.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

4.

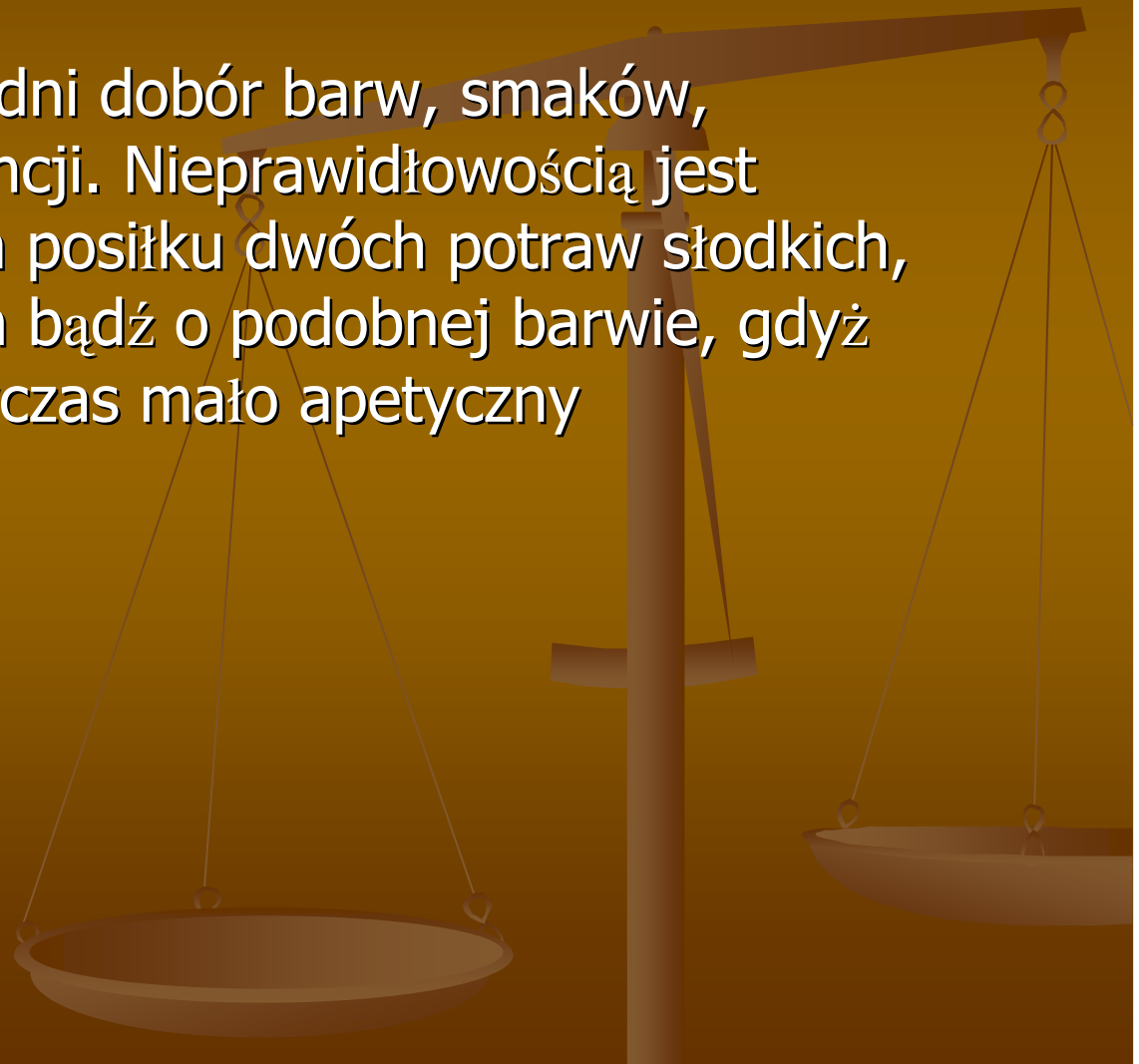
Uwzględniać różną technikę sporządzania potraw. Należy dbać nie tylko o urozmaicenie posiłków lub potraw pod względem doboru produktów, lecz także sposobu ich przyrządzania. Przyrządzanie potraw nawet z tego samego produktu, ale w innym zestawieniu, z innymi dodatkami, wykonane inną techniką zapobiega monotonii. Smakują one lepiej, a tym samym pobudzają apetyt, co ma szczególnie duże znaczenie u chorych dzieci i osób w wieku podeszłym.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

5.

Uwzględniać odpowiedni dobór barw, smaków, zapachów i konsystencji. Nieprawidłowością jest podawanie w jednym posiłku dwóch potraw słodkich, kwaśnych lub ostrych bądź o podobnej barwie, gdyż posiłek staje się wówczas mało apetyczny i nieatrakcyjny.



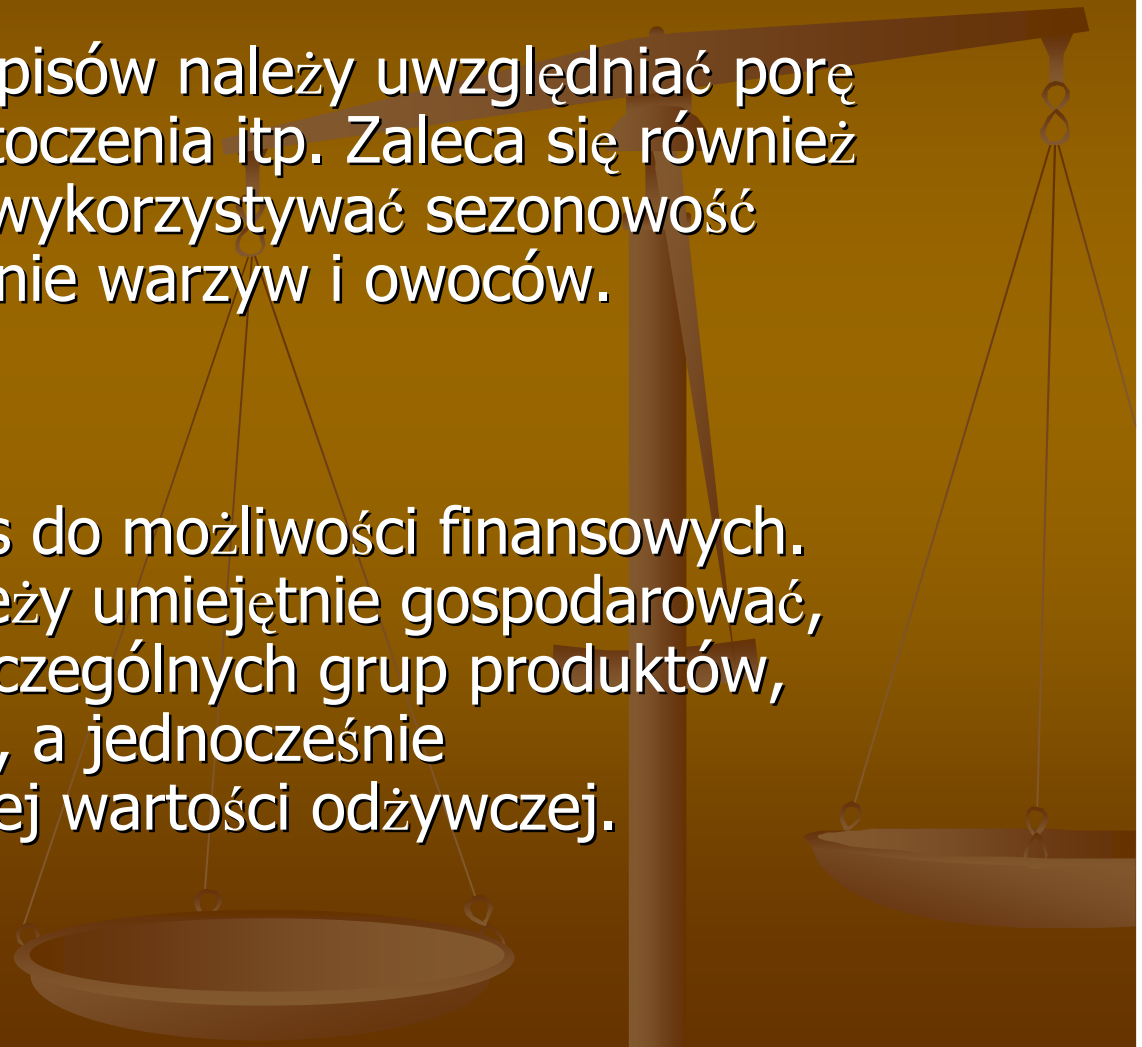
CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

6.

W planowaniu jadłospisów należy uwzględniać porę roku, temperaturę otoczenia itp. Zaleca się również możliwie najszerszej wykorzystywać sezonowość produktów, szczególnie warzyw i owoców.

7.

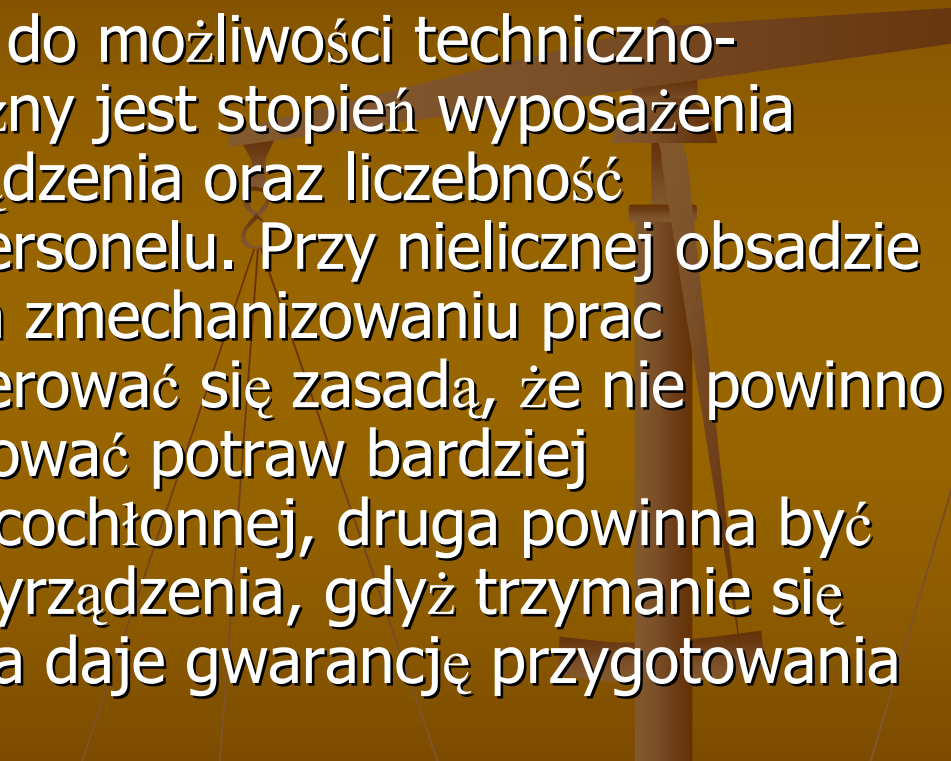
Dostosować jadłospis do możliwości finansowych. Szczupły budżet należy umiejętnie gospodarować, tzn. wybierać z poszczególnych grup produktów, te o niższym koszcie, a jednocześnie o możliwie najwyższej wartości odżywczej.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

8.

Dostosować jadłospis do możliwości techniczno-organizacyjnych. Ważny jest stopień wyposażenia kuchni w sprzęt i urządzenia oraz liczebność pracującego w niej personelu. Przy nielicznej obsadzie kadrowej oraz małym zmechanizowaniu prac kuchennych warto kierować się zasadą, że nie powinno się jednocześnie planować potraw bardziej skomplikowanej i pracochłonnej, druga powinna być łatwa i szybka do przyrządzenia, gdyż trzymanie się jedynie tego założenia daje gwarancję przygotowania posiłku na czas.



CEL I ZASADY UKŁADANIA JADŁOSPISÓW

Jadłospis nieprawidłowy

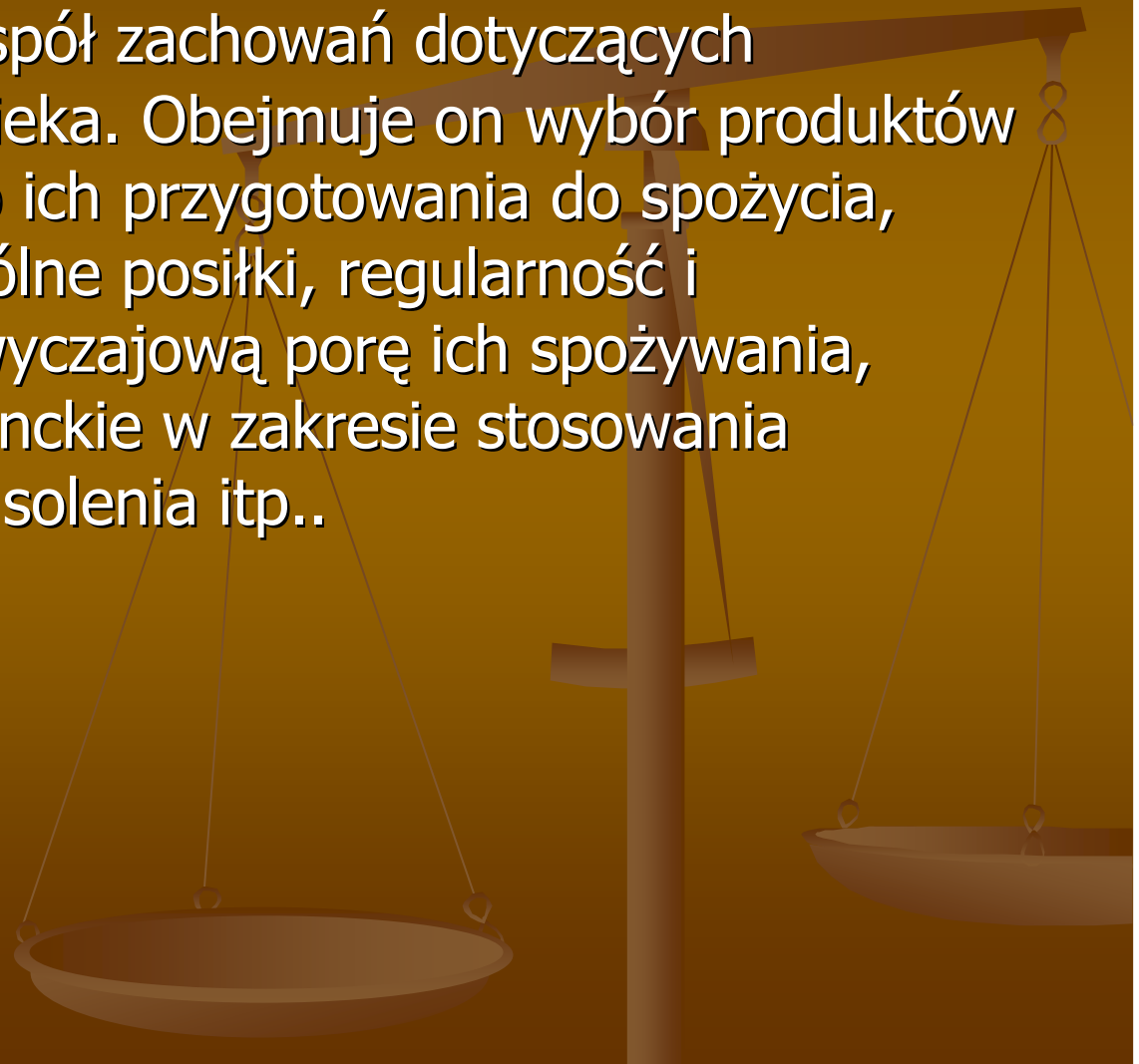
- Śniadanie: herbata, Pieczywo z masłem Miód lub dżem (brak produktów dostarczających białka zwierzęcego)
- Obiad: zupa ziemniaczana, kotlet wieprzowy, kapusta zasmażana, ziemniaki, herbata, pączek (obiad ciężko strawny, z dużą zawartością tłuszczów)
- Kolacja: herbata, pieczywo, masło, wędlina (Brak surowych warzyw lub owoców, brak mleka)

Jadłospis prawidłowy

- I Śniadanie: herbata z mlekiem, pieczywo razowe, margaryna lub masło, wędlina drobiowa, pomidor
- II Śniadanie kanapka: chleb razowy z pastą z sera, szczypiorku i rzodkiewki lub papryki, napój owocowy,
- Obiad: barszcz czerwony z fasolką, ryba duszona w warzywach, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem, ziemniaki, kompot z owoców sezonowych lub jogurt owocowy
- Kolacja: kasza gryczana, surówka z marchwi, jabłka i chrzanu, herbata, drożdżówka z dżemem.

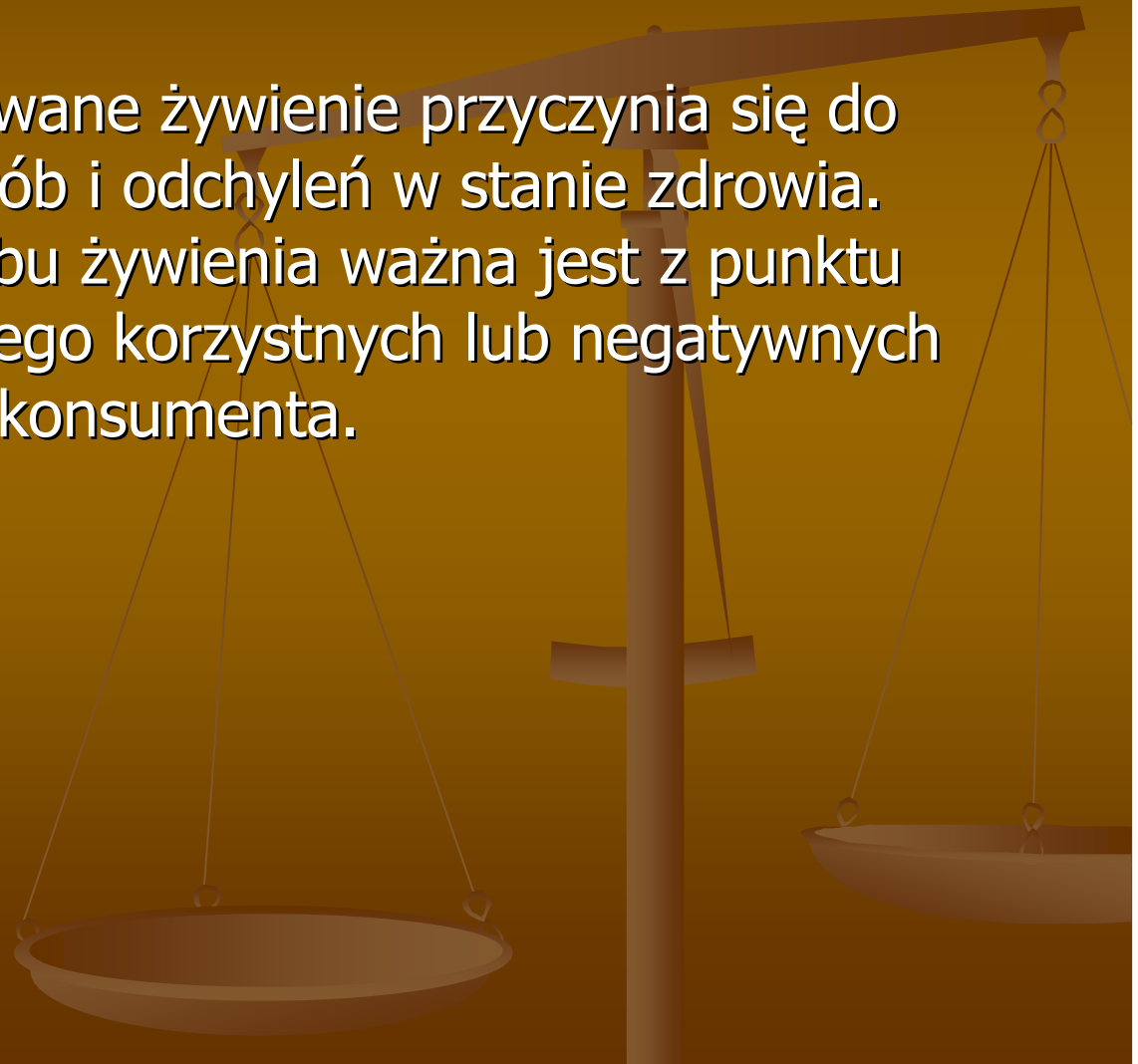
OCENA ŻYWIENIA

- Sposób żywienia- zespół zachowań dotyczących odżywiania się człowieka. Obejmuje on wybór produktów spożywczych, sposób ich przygotowania do spożycia, rozdział na poszczególne posiłki, regularność i częstotliwość oraz zwyczajową porę ich spożywania, preferencje konsumenckie w zakresie stosowania przypraw, słodzenia, solenia itp..



OCENA ŻYWIENIA

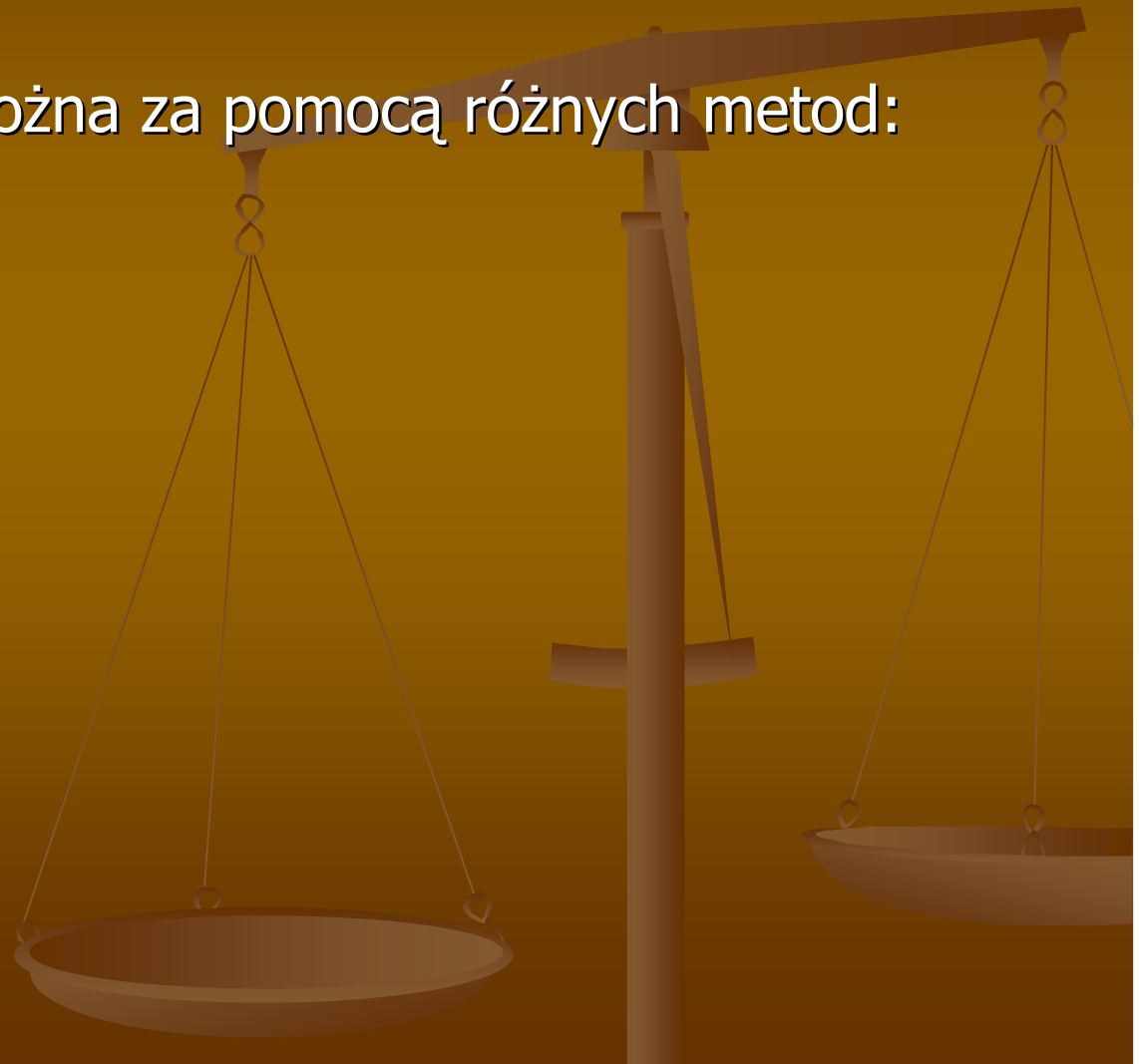
- Wadliwe, niezbilansowane żywienie przyczynia się do powstania wielu chorób i odchyłeń w stanie zdrowia. Dlatego ocena sposobu żywienia ważna jest z punktu widzenia określania jego korzystnych lub negatywnych skutków dla zdrowia konsumenta.



OCENA ŻYWIENIA

Oceny dokonywać można za pomocą różnych metod:

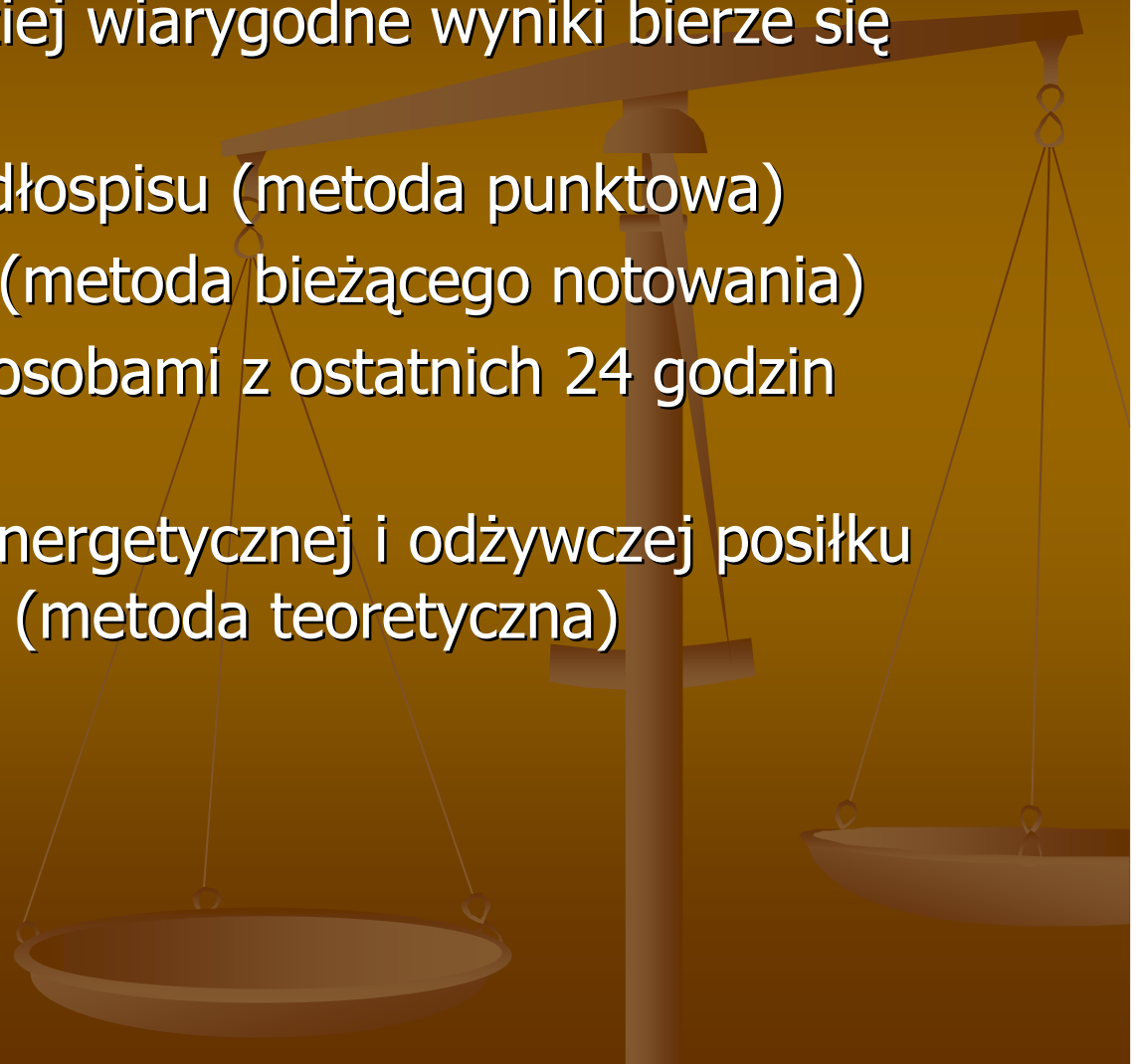
- jakościowych,
- ilościowych,
- pośrednich,
- Bezpośrednich.



OCENA ŻYWIENIA

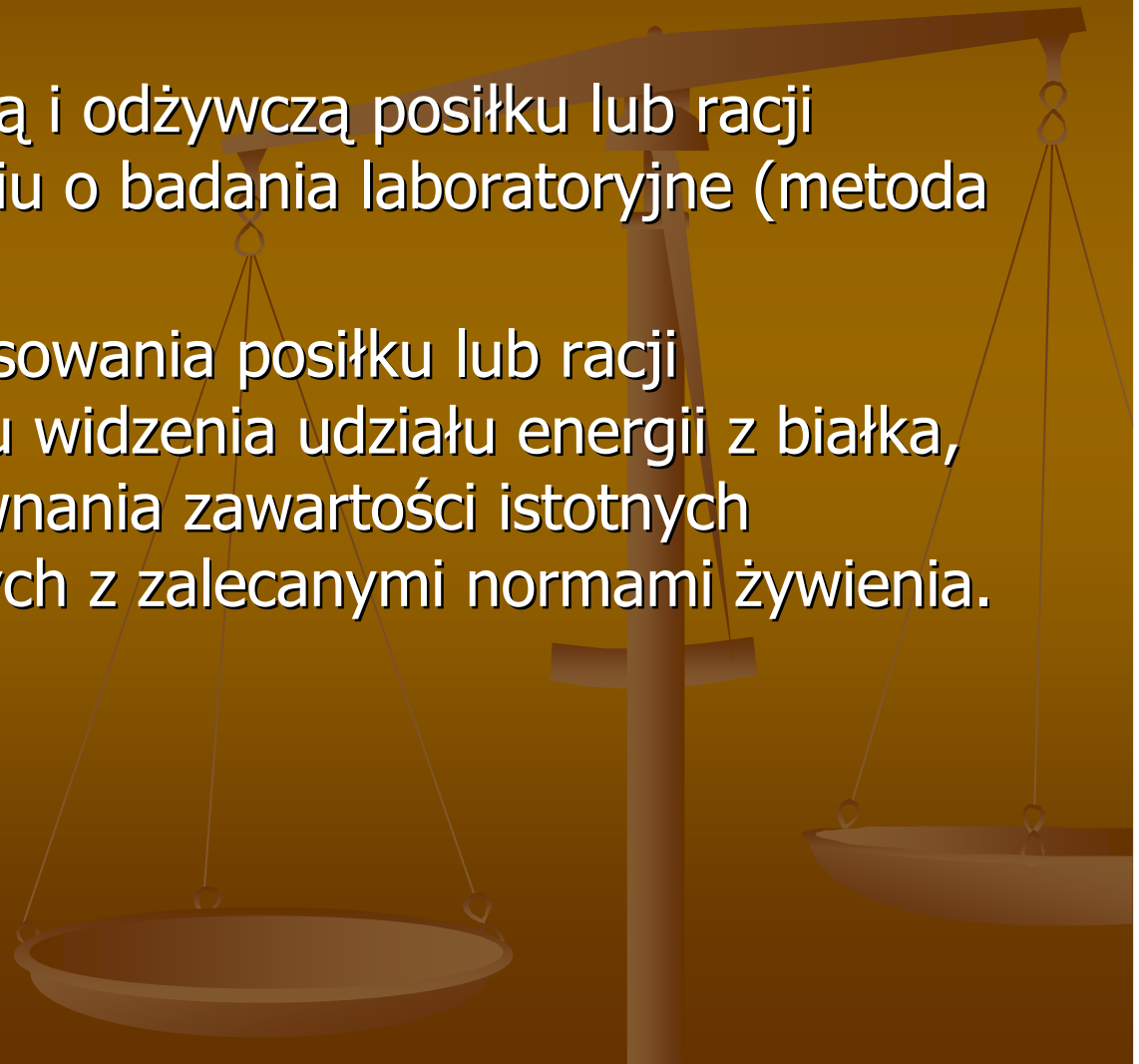
Aby uzyskać najbardziej wiarygodne wyniki bierze się pod uwagę:

- Ocenę jakościową jadłospisu (metoda punktowa)
- Raport magazynowy (metoda bieżącego notowania)
- Wywiad z badanymi osobami z ostatnich 24 godzin (metoda wywiadu)
- Obliczenie wartości energetycznej i odżywczej posiłku lub racji pokarmowej (metoda teoretyczna)



OCENA ŻYWIENIA

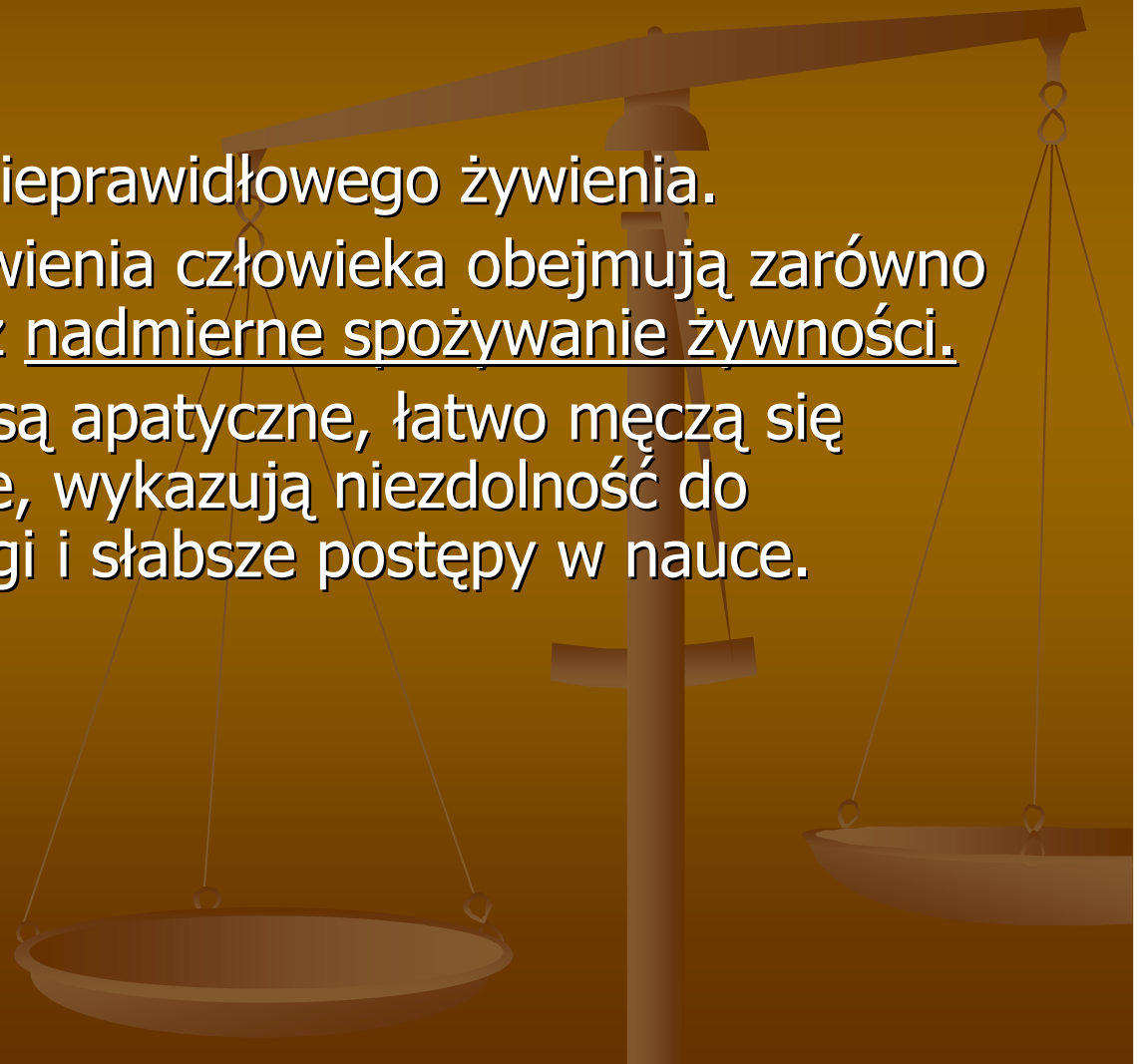
- Wartość energetyczną i odżywczą posiłku lub racji pokarmowej w oparciu o badania laboratoryjne (metoda analityczna)
- Ocenę stopnia zbilansowania posiłku lub racji pokarmowej z punktu widzenia udziału energii z białka, tłuszczów oraz porównania zawartości istotnych składników odżywczych z zalecanymi normami żywienia.



CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

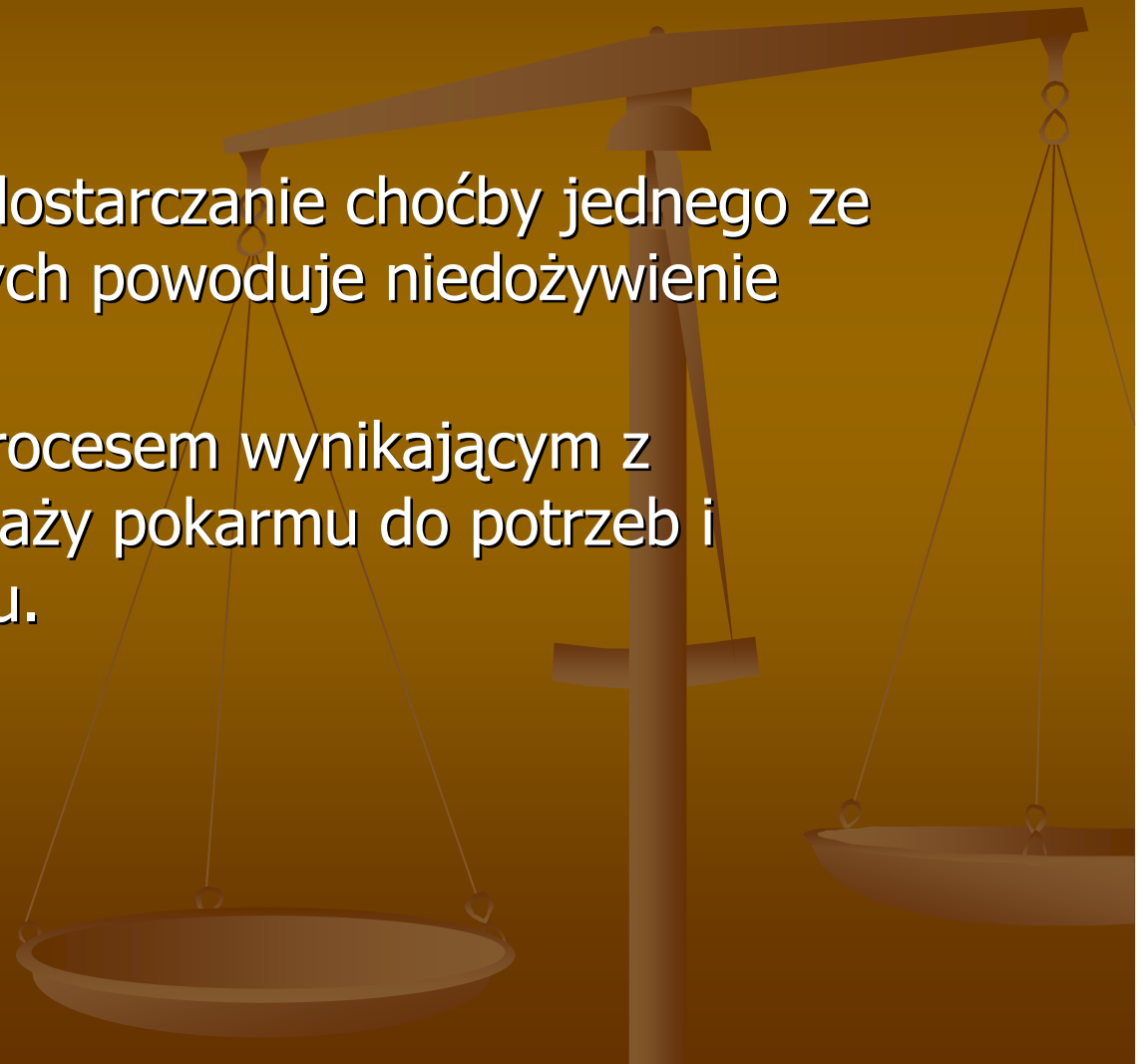
1. Skutki zdrowotne nieprawidłowego żywienia.

- Wady w sposobie żywienia człowieka obejmują zarówno niedożywienie jak też nadmierne spożywanie żywności.
- Dzieci niedożywione są apatyczne, łatwo męczą się psychicznie i fizycznie, wykazują niezdolność do koncentrowania uwagi i słabsze postępy w nauce.



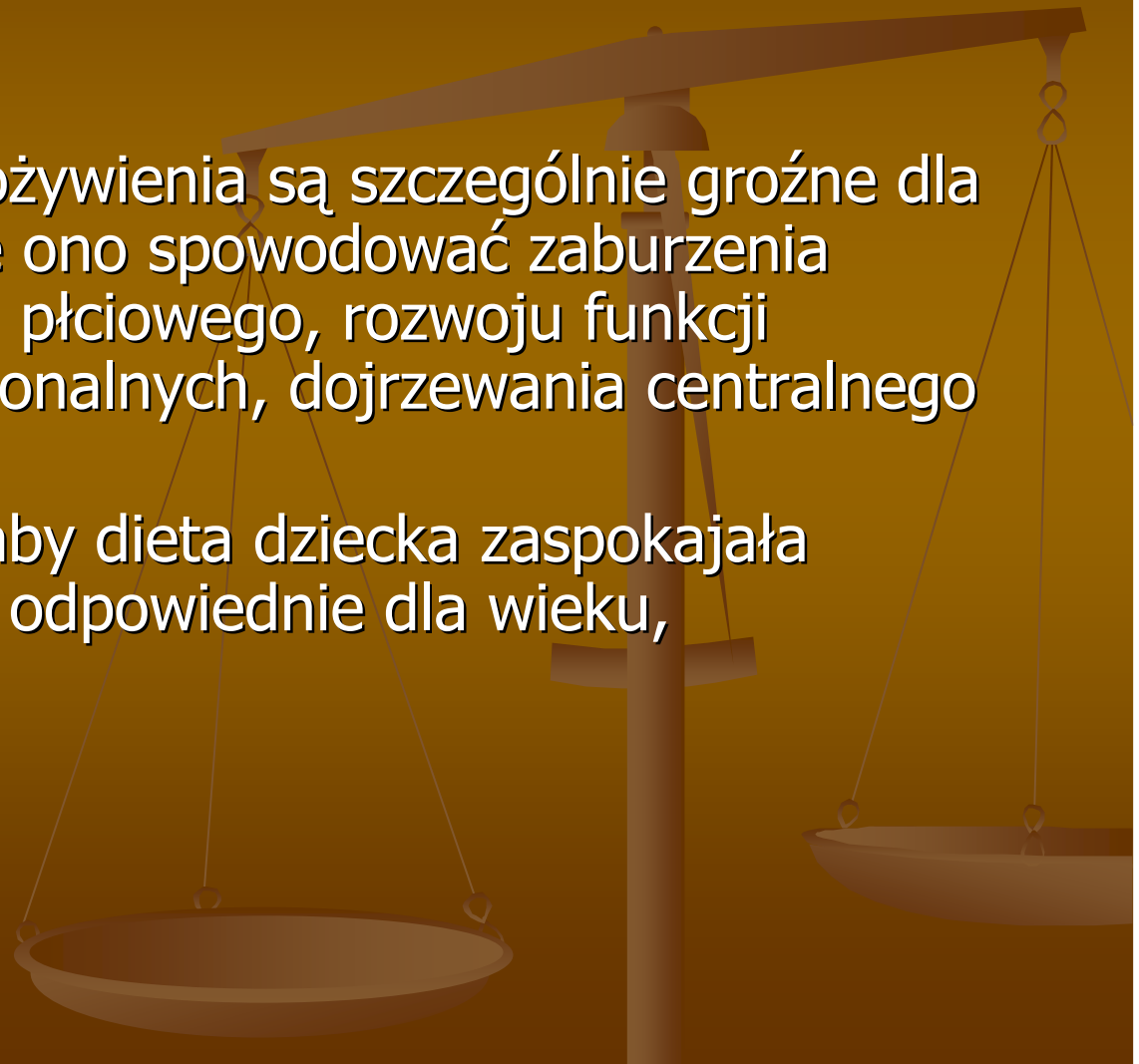
CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

- Długoterminowe niedostarczanie choćby jednego ze składników odżywczych powoduje niedożywienie organizmu.
- Niedożywienie jest procesem wynikającym z niedostosowania podaży pokarmu do potrzeb i możliwości organizmu.



CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

- Objawy i skutki niedożywienia są szczególnie groźne dla młodzieży gdyż może ono spowodować zaburzenia wzrostu, dojrzewania płciowego, rozwoju funkcji poznawczych i emocjonalnych, dojrzewania centralnego układu nerwowego.
- Należy zadbać o to, aby dieta dziecka zaspokajała potrzeby żywieniowe odpowiednie dla wieku,



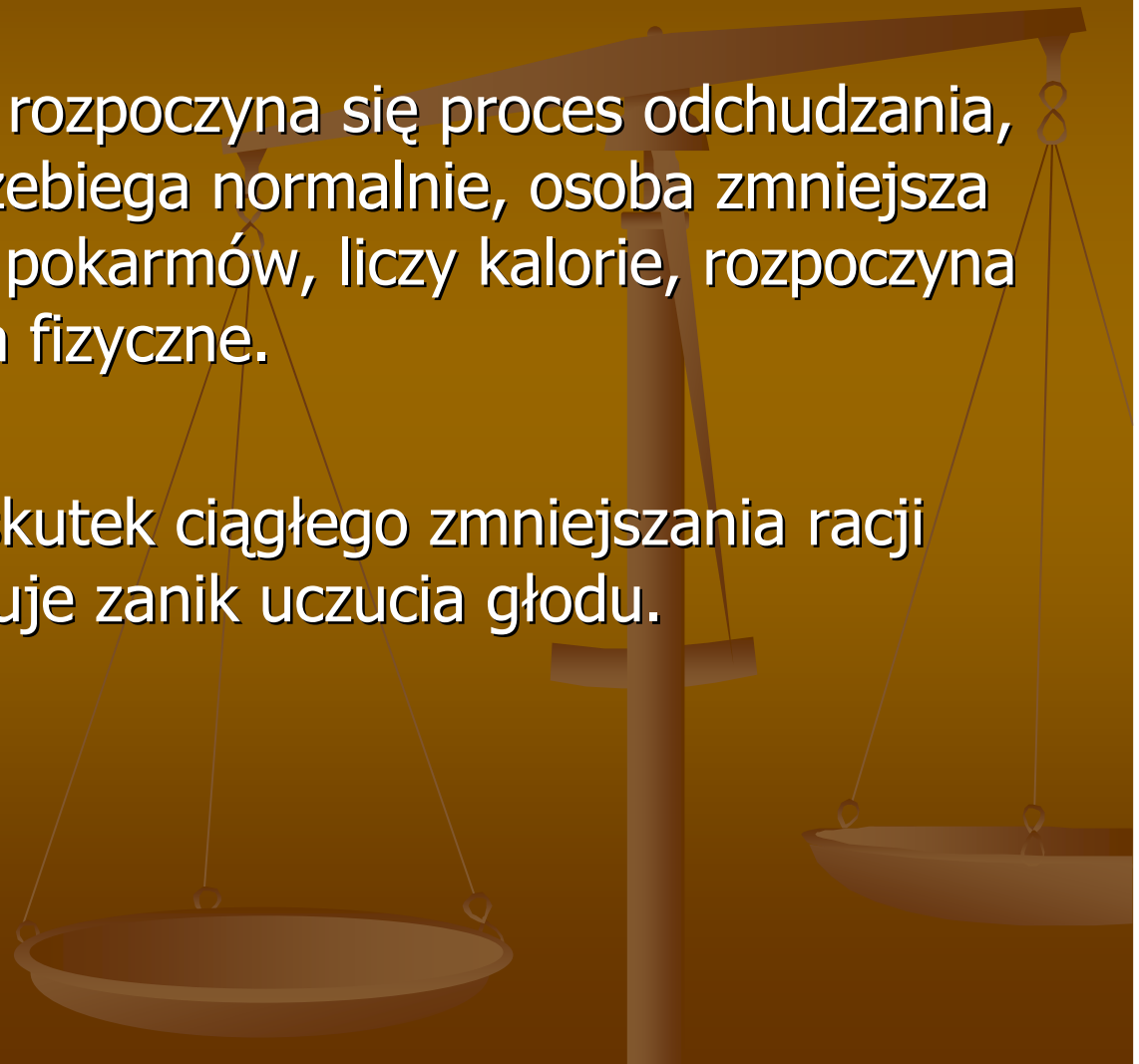
CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

Niedożywienie a anoreksja i bulimia

- Życie chorych z tymi zaburzeniami podporządkowane jest jedzeniu, dietom, kontrolowaniu masy i wymiarów ciała.
- Chore, charakteryzują się brakiem zgody na własną kobiecość, lękiem przed dorosłością, a także obniżoną samooceną.
- Kobiety poddają się normom i oczekiwaniom społecznym oraz mediów propagujących jednorodny obraz kobiecej urody.

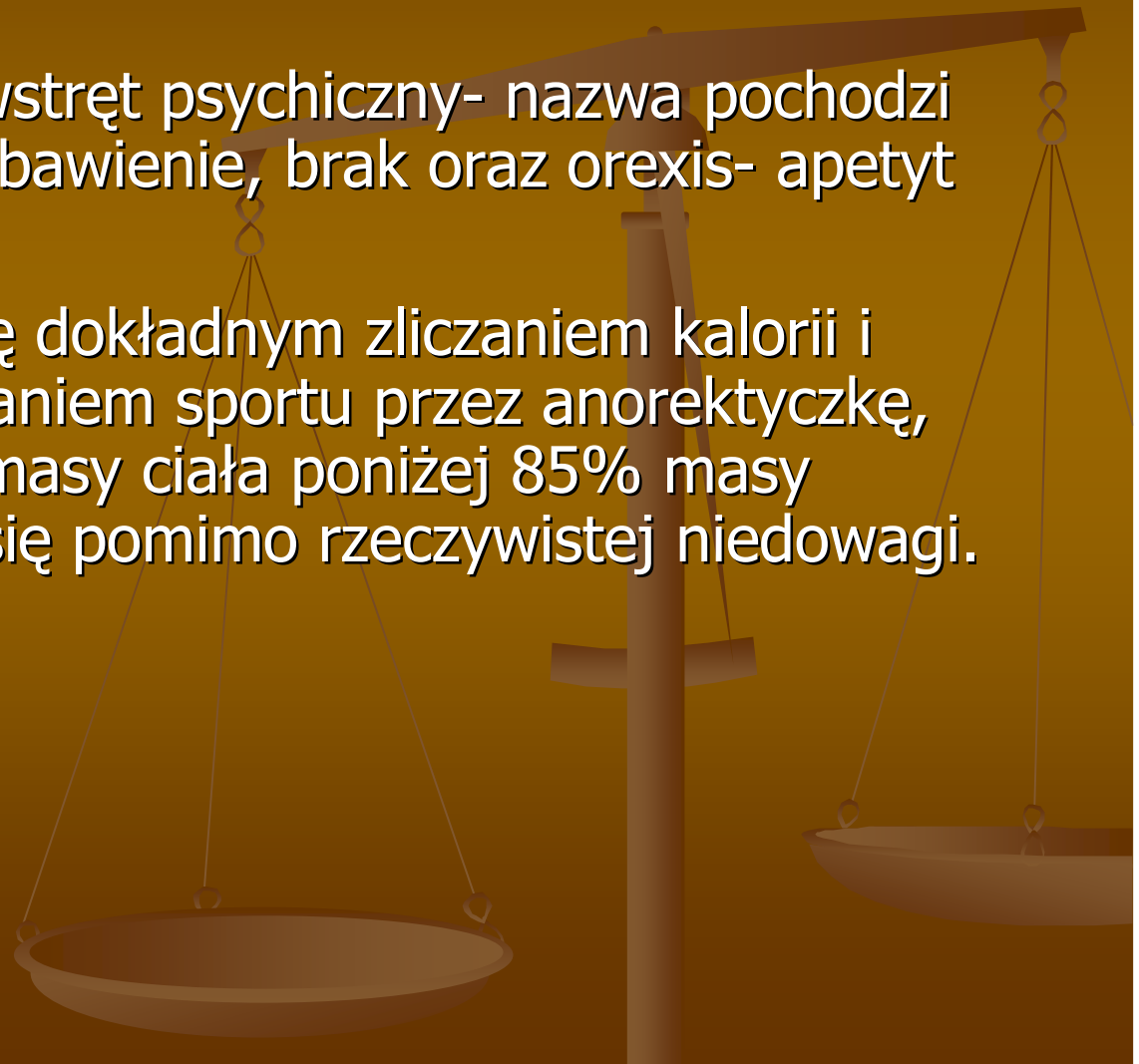
CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

- Pod presją otoczenia rozpoczyna się proces odchudzania, który początkowo przebiega normalnie, osoba zmniejsza ilość przyjmowanych pokarmów, liczy kalorie, rozpoczyna intensywne ćwiczenia fizyczne.
- Dopiero później, na skutek ciągłego zmniejszania racji pokarmowej, występuje zanik uczucia głodu.



CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

- Anoreksja tzn. jadłowstręt psychiczny- nazwa pochodzi od greckiego an- pozbawienie, brak oraz orexis- apetyt
- Anoreksja objawia się dokładnym zliczaniem kalorii i intensywnym uprawianiem sportu przez anorektyczkę, dąży do utrzymania masy ciała poniżej 85% masy należnej. Odchudza się pomimo rzeczywistej niedowagi.



CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ŻYWIENIEM

- Bulimia tzn. żarłoczność psychiczna objawia się zespołem charakteryzującym się okresowymi napadami obżarstwa i nadmierną koncentracją na kontroli masy ciała.

