

BS II stopnia - Technik żywienia i usług gastronomicznych (T.ŻiU.G IP, T.ŻiU.G IG)

Przedmiot: Pracownia planowania żywienia i produkcji gastronomicznej

data zajęć według planu 03.12.2022

nauczyciel: Joanna Pater

Proszę o zapoznanie się z treścią zadań zamieszczonych poniżej i ich rozwiązanie.

Opracowane rozwiązania zadań należy przesłać na e-mail jpater@op.pl

Ćwiczenie 1

Zaproponuj produkty spożywcze osobom, u których stwierdzono: niedokrwistość, osteoporozę, kurzą ślepotę

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) odszukać w literaturze lub innych źródłach, niedobór których składników odżywczych powoduje niedokrwistość, osteoporozę czy kurzą ślepotę,
- 2) wskazać na podstawie materiału nauczania, tabeli składu i wartości odżywczej lub innych źródeł, które produkty są bogate w te składniki odżywcze,
- 3) sporządzić wykaz produktów zalecanych w niedokrwistości, osteoporozie, kurzej ślepotcie

Ćwiczenie 2

Oblicz ilość energii dostarczonej przez kobietę, która w ciągu dnia spożyła:

- 50 g sacharozy,
- 20 g glukozy,
- 8 g laktozy.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) obliczyć ilość węglowodanów przyswajalnych, jaką dostarczyła kobiecie dieta,
- 2) dobrać odpowiedni równoważnik energetyczny,
- 3) obliczyć wartość energetyczną jaką dostarczyły węglowodany.

Ćwiczenie 3

Oblicz, ile gramów węglowodanów powinna zawierać dieta dziewczyny w wieku 18 lat, masie ciała 60 kg, aby pokryć 60% jej dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) odszukać w tabelach norm na energię, jakie jest zapotrzebowanie na energię dla dziewczyny w wieku 18 lat i masie ciała 60 kg,
- 2) obliczyć ilość kcal, jaką powinny dostarczyć węglowodany, aby pokryć 60 % dziennego zapotrzebowania energetycznego,
- 3) obliczyć, ile gramów węglowodanów powinna zawierać dieta dziewczyny, aby dostarczyć obliczoną ilość energii, porównać wynik z kolegami.

Ćwiczenie 4

Korzystając z tabeli jakościowej oceny punktowej (tabela do ćwiczenia 2) oceń podany jadłospis ucznia szkoły ponadgimnazjalnej o umiarkowanej aktywności fizycznej, a następnie oceń swój sposób żywienia. Porównanie otrzymanych wyników obu ocen przedstaw na forum grupy i wyciągnij wnioski.

Jadłospis ucznia szkoły ponadgimnazjalnej:

6:30 śniadanie płatki owsiane na mleku.

10:30 II śniadanie bułki kajzerki, masło, szynka gotowana, pomidor.

16:30 obiad zupa kalafiorowa, kotlet mielony, ziemniaki z wody, surówka z marchewki, kompot truskawkowy.

20:00 kolacja parówki z musztardą, białe pieczywo, herbata z cytryną.

Tabela do ćwiczenia 2. Jakościowa ocena punktowa dziennego jadłospisu (wg. Z. Bielińskiej) [7, s.135]

L.p.	Oceniane cechy	Liczba przyznanych punktów	
		1	0
1.	Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku, aktywności fizycznej	tak	nie
2.	Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków	tak	nie
3.	Czy mleko lub przetwory mleczne są w:	1 – 2 posiłkach	W żadnym
4.	Czy produkty dostarczające białka zwierzęcego (mięso, ryby, sery, jaja, mleko itp.) są w:	3 – 4 posiłkach	1 – 2 lub żadnym
5.	Czy warzywa i owoce są w:	2 – 3 posiłkach	1 lub żadnym
6.	Czy surówka lub surowe owoce są przynajmniej w 1 posiłku	tak	nie
7.	Czy w jadłospisie jest ciemne pieczywo lub gruba kasza	tak	nie

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) określić liczbę posiłków,
- 2) obliczyć przerwy między posiłkami,
- 3) zaznaczyć mleko i produkty mleczne w posiłkach oraz liczbę takich posiłków,
- 4) określić produkty będące źródłem białka zwierzęcego, surowe owoce i warzywa,
- 8) policzyć, w ilu posiłkach występują owoce i warzywa,
- 9) określić występowanie surowych owoców i warzyw,
- 10) określić występowanie ciemnego pieczywa i grubej kaszy,
- 11) odpowiedzieć na pytania znajdujące się w tabelce,
- 12) przyznać punkty,
- 13) zsumować punkty i jeżeli jadłospis uzyskał 7 pkt., można go uznać za prawidłowy,
- 14) zaznaczyć cechy, które otrzymały 0 pkt., te cechy wymagają poprawy,
- 15) wprowadzić zmiany w jadłospisie,
- 16) ponownie ocenić jadłospis.

Ćwiczenie 5

W szkole podstawowej duża grupa uczniów spożywa obiady w stołówce szkolnej.

Zaplanuj jadłospis dekadowy dla stołówki w okresie zimowym. Opracowanie przedstaw w tabeli.

Tabela do ćwiczenia 1. Jadłospis dekadowy:

zupy	drugie danie			desery
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	Gulasz wieprzowy	Kasza perłowa na sypko	Surówka z pora i jabłka	Kompot truskawkowy

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przypomnieć sobie zasady układania jadłospisów,
- 2) zapoznać się z racjami pokarmowymi dla grupy dzieci żywionych w stołówce szkolnej,
- 3) zwrócić uwagę na obecność w posiłkach grup produktów niezbędnych w żywieniu dzieci,
- 4) przedstawić procentowy udział obiadu w pokryciu dobowego zapotrzebowaniu kalorycznego,
- 5) określić, jakimi sposobami obróbki cieplnej należy sporządzać potrawy,
- 6) opracować poprawny jadłospis dekadowy w sezonie zimowym,
- 7) sprawdzić, czy w każdym zestawie obiadowym jest zapewniona podaż białka o wysokiej wartości odżywczej.