

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

Przedmiot: Podstawy żywienia dietetycznego

data zajęć według planu 17.12.2022

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

Przypomnij sobie i zapisz Twój wczorajszy jadłospis. Zielonym flamastrem zaznacz produkty zalecane w diecie podstawowej łatwostrawnej, a kolorem czerwonym zaznacz produkty niewskazane w diecie podstawowej łatwostrawnej.

Co byś zmienił w tym jadłospisie dla poprawienia diety? Wypisz zmiany w jadłospisie.

Tabela 2. Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie lekko strawnej [13, s. 61]

Nazwa produktu	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pieczywo typu graham w ograniczonych ilościach, sucharki, drobne kasze (manna, jęczmienna łamana, krakowska), ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, grube kasze (gryczana, pęczak), grube makarony
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety	gotowane na twardo i smażone tradycyjne
Mleko i produkty nabiałowe	mleko słodkie i zsiadłe (0%, 2%), jogurt, kefir, białe sery chude, serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, serek typu fromage
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: kurczak, indyk (bez skóry i najlepiej z piersi), chuda wołowina, cielęcina, chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach), ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste gdy są dobrze tolerowane wędliny chude	mięsa tłuste: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina; tłuste wędliny, tłuste ryby gdy są źle tolerowane, pasztety, podroby, mięso peklowane, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; warzywa gotowane przószone mąką z dodatkiem masła, bez zasmażek warzywa surowe: sałata, cykoria, pomidory bez skórki, starta marchewka	wszystkie warzywa kapustne, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, rzodkiewka, warzywa zasmażane, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree, gotowane tłuczone	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Owoce	owoce dojrzałe bez pestek i skórki: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinia, pomarańcza, banan, malina, porzeczki – przecier	owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie niewskazane
Cukier i słodycze	cukier, dżemy bez pestek, miód, kompoty, galaretki, przetwory pasteryzowane	chałwa, czekolada, słodycze, zawierające tłuszcz, kakao
Przyprawy	tylko łagodne: sól, cukier, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon, sok z cytryny	ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka, musztarda, kostki rosółowe
Napoje	herbata, kawa (jeżeli nie ma przeciwwskazań), mleko, soki warzywne, napoje owocowe, herbatki owocowe i ziołowe, wody mineralne niegazowane	mocna kawa i herbata, napoje alkoholowe, czekolada pitna, kakao, słodzone napoje gazowane

Tabela 3. Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie lekko strawnej [13, s 61]

Nazwa potrawy	Wskazane	Przeciwwskazane
Zupy	kleiki, krupnik z dowolnej kaszy, zupy mleczne, przetarte, owocowe, warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowa z dowolnych warzyw, ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka/wody/słodkiej śmietanki, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem masła zupy na odtłuszczonych wywarach jeżeli nie ma przeciwwskazań	zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane śmietaną, kapuśniak, zupy ogórkowa, fasolowa, grochowa
Mięsne i rybne	gotowane, duszone, bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Z mąki i kaszy	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kaszy z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, pierogi leniwe z małym dodatkiem mąki, lane kluski	smażone z dodatkiem tłuszczu, kotlety z kaszy, kluski francuskie, racuchy, naleśniki
Sosy	łagodne, zaprawiane śmietanką, masłem, mlekiem lub żółtkiem; zagęszczane zawiesiną z mąki na wodzie/mleku lub słodkiej śmietance; koperkowy, cytrynowy, owocowy, potrawkowy	o smaku ostrym, na zasmażkach, na mocnych, tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, kremy z mleka, owoce w galaretkie, biszkopty, ciasta drożdżowe, sernik	torty i ciasta z bitą śmietaną, faworki, pączki, ciasta francuskie, piaskowe, kruche, ciasta tłuste

Ćwiczenie 2

Wyszukaj przepisy na różne dania, a następnie przygotuj zestawienie potraw zalecanych w diecie lekko strawnej uwzględniając rodzaj posiłku. Wybierz co najmniej 10 potraw, zestawów do każdego posiłku uwzględniając produkty, które można wykorzystywać w przygotowywaniu posiłków w diecie lekko strawnej. W przypadku posiłków, jak obiad, czy kolacja na ciepło weź pod uwagę rodzaj techniki kulinarnej zastosowanej w przygotowaniu danej potrawy.

Tabela do ćwiczenia 2. Zestawienie potraw w jednodniowym jadłospisie diety lekko strawnej [opracowanie własne]

Posiłek	Potrawy
Śniadanie I	
Śniadanie II	
Obiad (dwudaniowy z deserem)	
Podwieczorek	
Kolacja	

Ćwiczenie 3

Wskaż, które z zup zastosowałbyś przy układaniu jadłospisów dla diety lekkostrawnej? Kleik ryżowy, zupa jabłkowa przecierana, zupa pomidorowa z ryżem zagęszczana zawiesiną z mąki i mleka, barszcz ukraiński, zupa ogórkowa, zupa ziemniaczana zagęszczana zasmażką, krupnik ryżowy, krupnik z kaszy jęczmiennej – łamanej, zupa jarzynowa nie zabieleną z lanymi kluskami, kasza manna na mleku, kluski lane na mleku, zupa fasolowa z zacierką.

Ćwiczenie 4

Proponowany jadłospis dla diety lekkostrawnej uzupełnij produktami lub potrawami bogatymi w wapń.

Śniadanie I: czerstwe białe pieczywo, szynka, masło, pomidor bez skórki, słaba herbata.

Śniadanie II: sucharki, jabłko pieczone.

Obiad: krupnik ryżowy, galantyna z kurczaka, marchewka oprószana, napój truskawkowy.

Podwieczorek: kisiel mleczny, biszkopty.

Kolacja: herbata, jajecznica na parze, białe czerstwe pieczywo, polędwica z drobiu.

Ćwiczenie 5

Oceń podane zestawy śniadaniowe pod kątem ich wartości odżywczej. Zaproponuj ewentualne zmiany, uzasadnij je.

- A. Kawa naturalna, sok pomarańczowy, pieczywo jasne, masło, dżem;
- B. Kakao, chleb razowy, szynka, papryka świeża, masło, rzodkiewka;
- C. Musli z mlekiem, margaryna, chleb graham, dżem;
- D. Kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane, margaryna, ser żółty, pomidor, pasta z jaj, sok porzeczkowy.

Dietetyka to nauka o znaczeniu żywności i żywienia w powstawaniu chorób oraz wykorzystaniu żywienia w profilaktyce i leczeniu.

Żywienie dietetyczne może być pomocne w leczeniu wielu chorób, zwłaszcza przewodu pokarmowego, nerek, wątroby oraz otyłości, cukrzycy czy układu krążenia. Diety opracowują specjaliści – dietetycy.

Ogólne zasady żywienia dietetycznego sprowadzają się do:

- stosowania w żywieniu wysokiej jakości produktów spożywczych,
- sporządzania posiłków zgodnie z zasadami sanitarno-higienicznymi,
- opracowania jadłospisów dostosowanych do określonego schorzenia,
- regularnego podawania niezbyt obfitych posiłków,
- urozmaicenia posiłków i ich estetycznego podawania.

Tabela 13. Podział i charakterystyka diet [2, s. 135–137]

Nazwa diety	Wskazania do stosowania diety	Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane do stosowania
Lekkostrawna	– gorączka, – podeszły wiek, – choroby przewodu pokarmowego, – choroby nerek i dróg moczowych	– zaleca się produkty łatwostrawne – wskazane produkty gotowane w wodzie i na parze oraz duszone i pieczone bez tłuszczu – poleca się jasne pieczywo, owoce i warzywa obrane, gotowane – ograniczyć należy produkty tłuste, smażone, wzdymające – ograniczyć należy również produkty bogate w błonnik (ciemne pieczywo, kasze gryczane, jęczmienne, strączkowe suche)