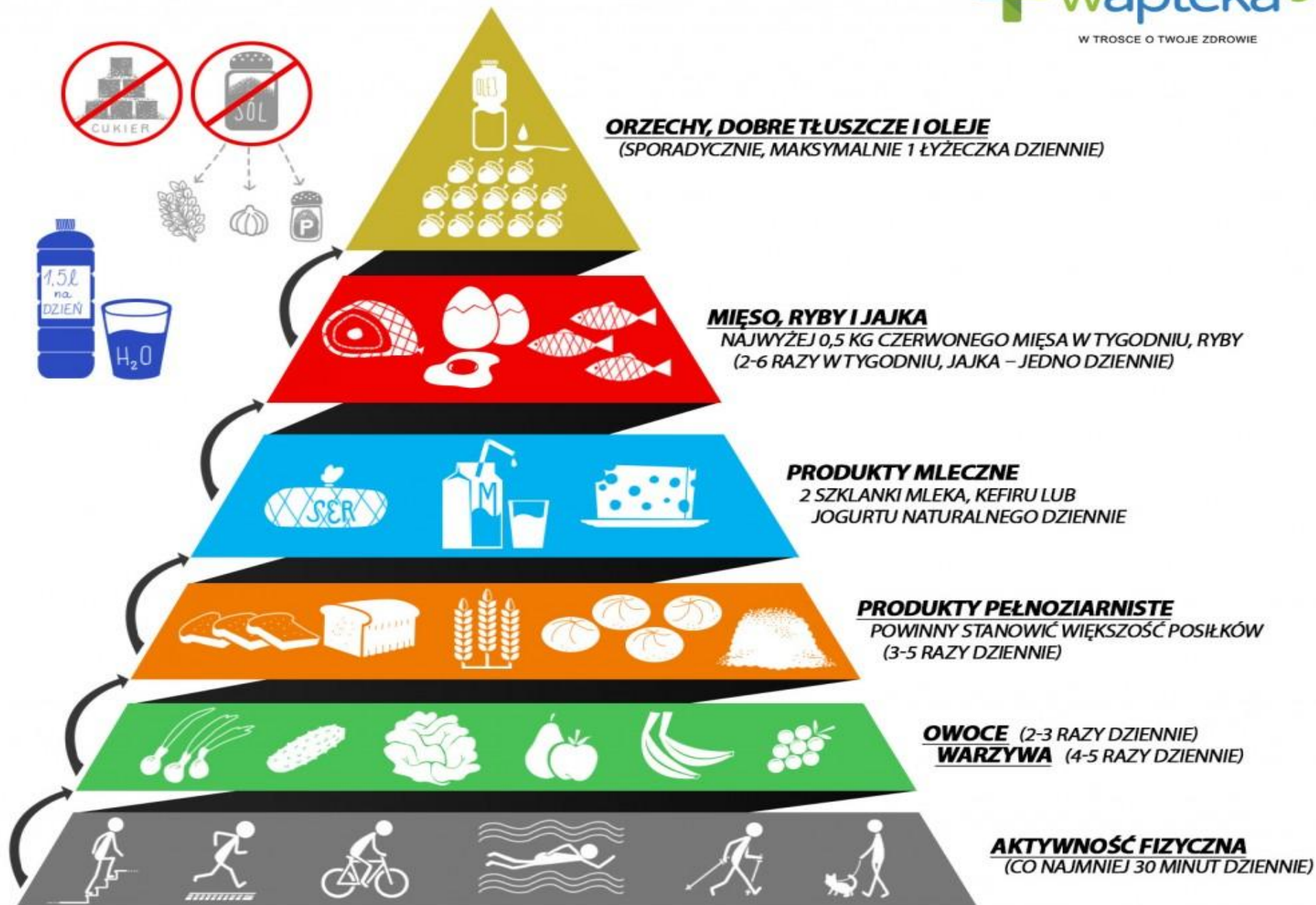


- Proszę sporządzić notatkę do poniższych punktów.
- Wykonaj zadanie np. w programie WORD i wyślij je na maila:
[marta boguszewska@interia.pl](mailto:marta_boguszewska@interia.pl)
- Do 08.04.2020.

Zasady układania jadłospisów

- 1. Piramida żywienia
- 2. Jadłospis
- 3. Zasady układania jadłospisów.
- 4. Rozkład energii na posiłki w ciągu dnia.





Jadłospis

Jest to spis potraw, posiłków i uzupełniających produktów spożywczych oraz napojów przeznaczonych do spożycia w danej jednostce czasu – najczęściej w ciągu jednego dnia.



**Zgodnie z zaleceniami posiłki
powinny być :**

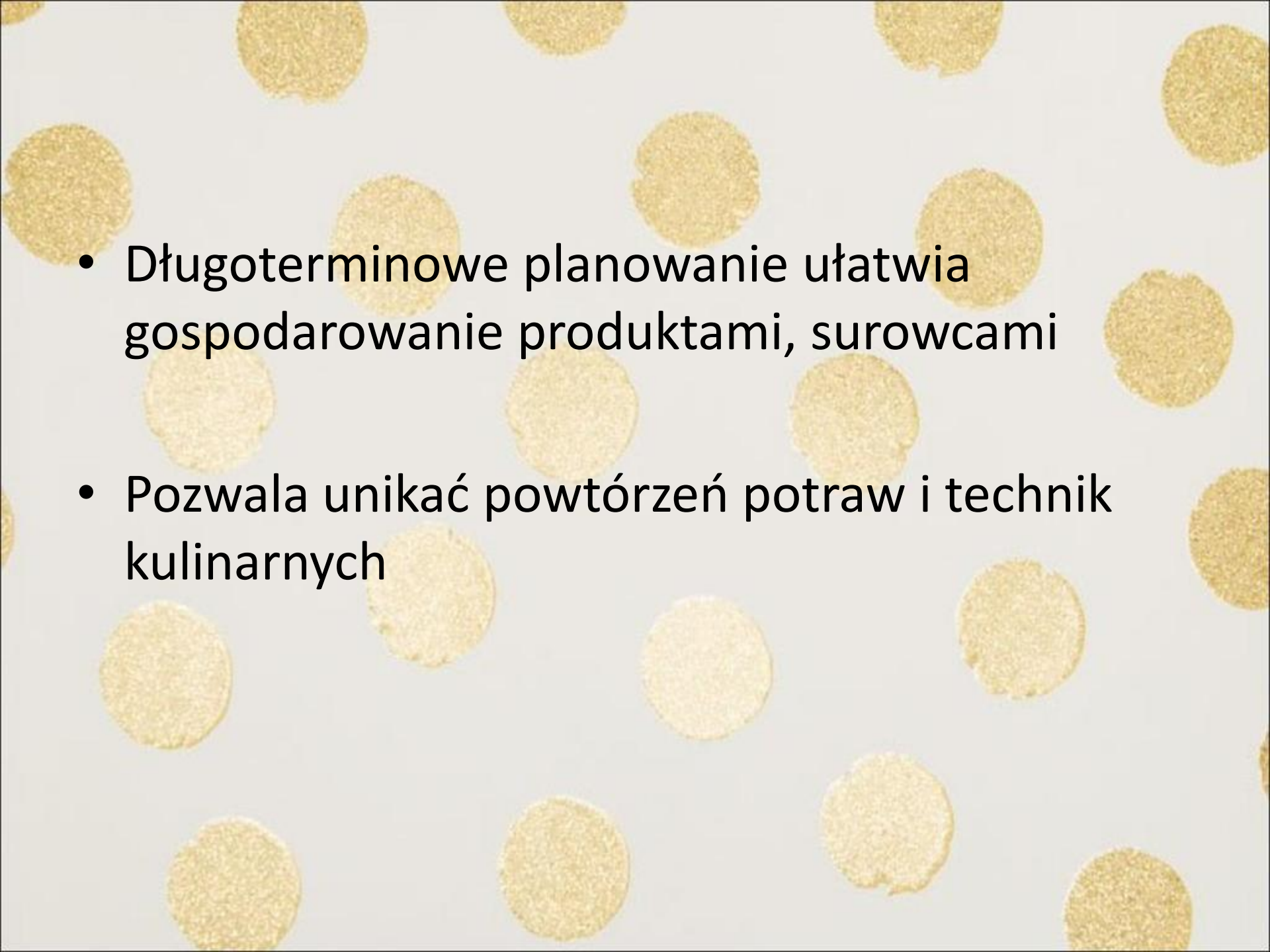


Zgodnie z zaleceniami posiłki powinny być :

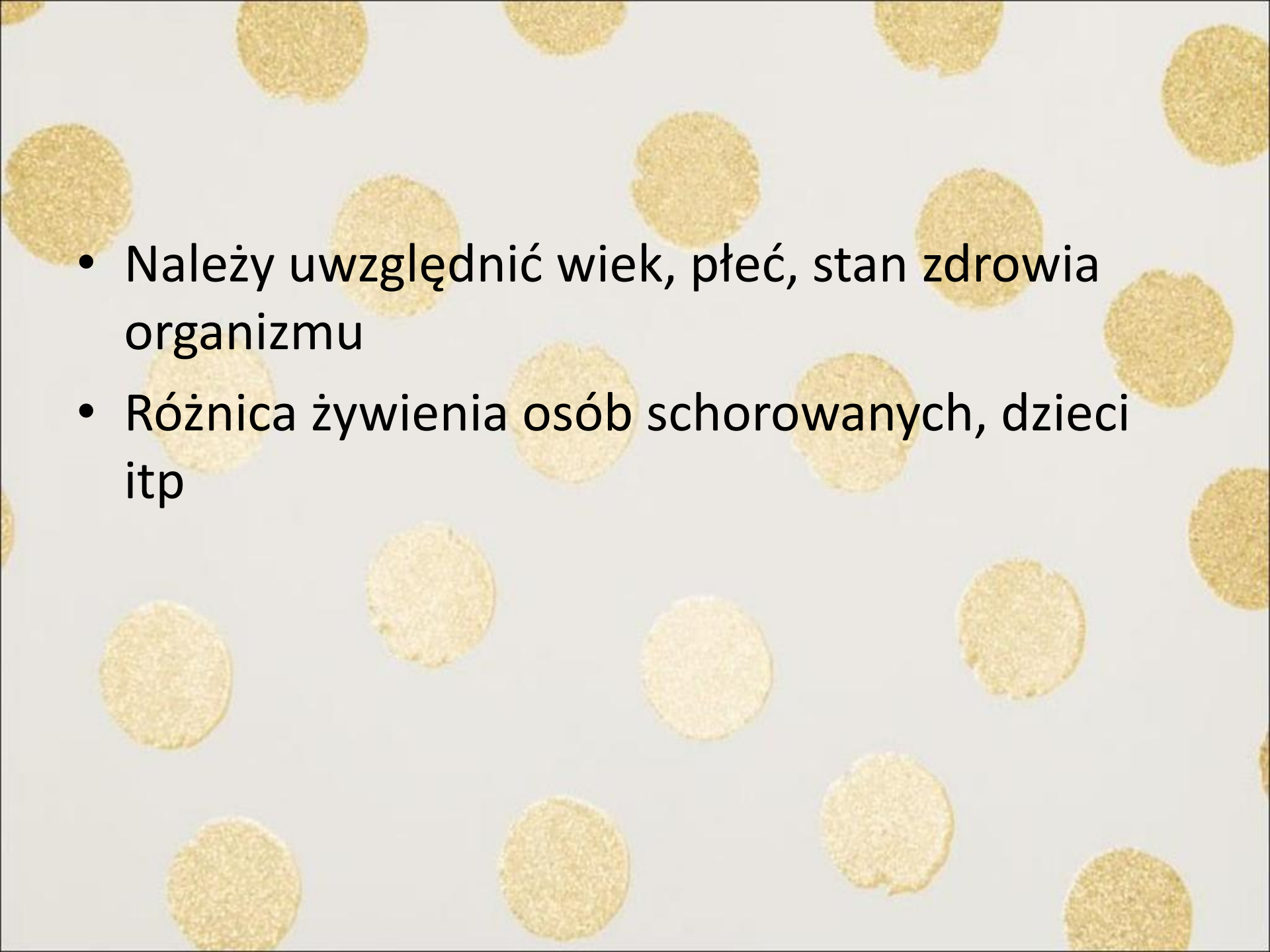
- O wysokiej wartości odżywczej
- Obfite i syte
- Powtarzające się surowce, ale stosowane różne techniki kulinarne
- Podawane regularnie
- Spożywane bez pośpiechu
- Dobrze przyprawione
- Niskokaloryczne i niskobiałkowe
- Nie regularne
- Atrakcyjne tylko wizualnie
- Spożywane szybko
- Przyrządzane w warunkach higienicznych
- Urozmaicone
- Estetycznie podane
- Niezbyt obfite
- Atrakcyjne pod względem organoleptycznym

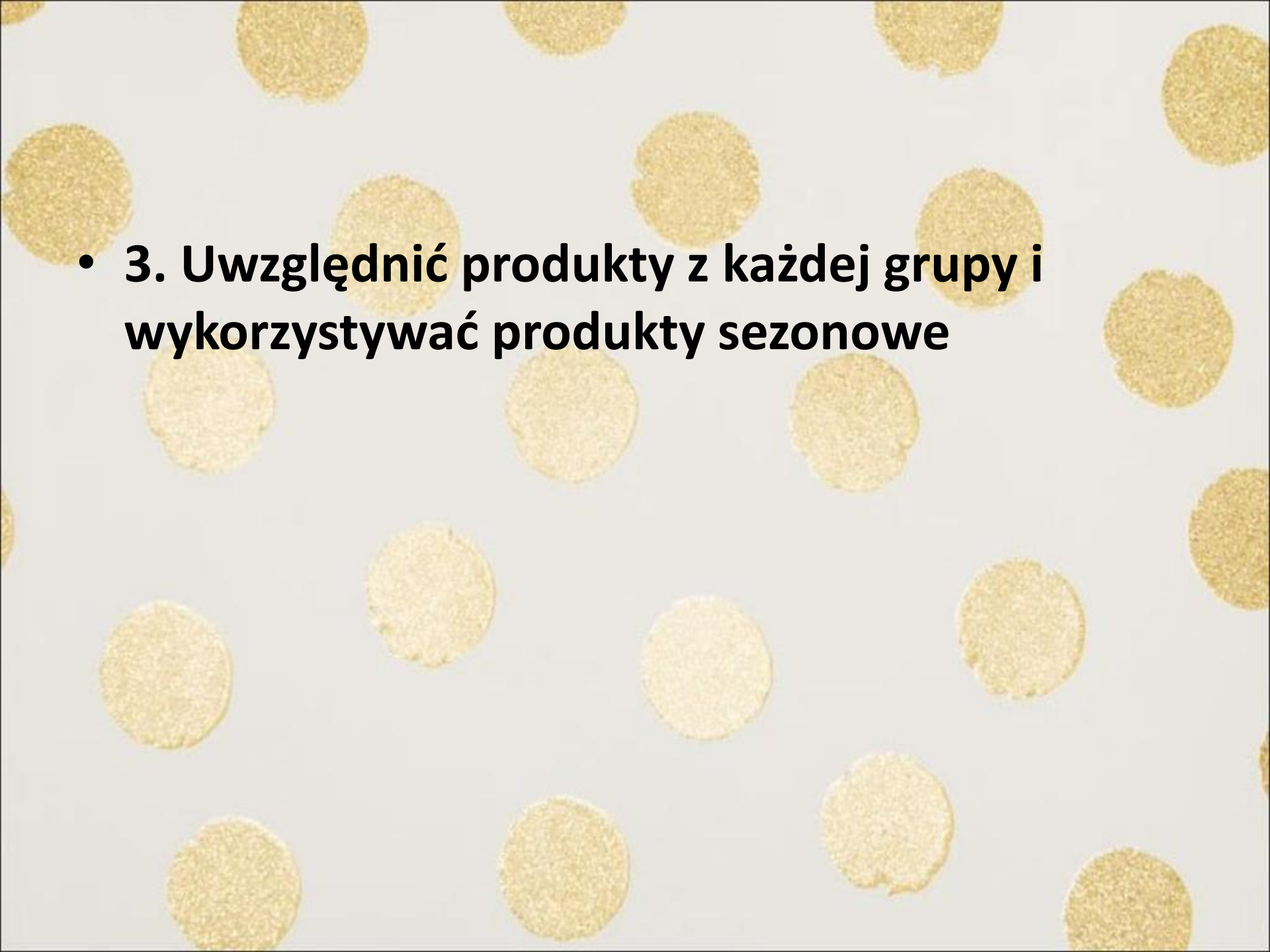
Zasady układania jadłospisów:

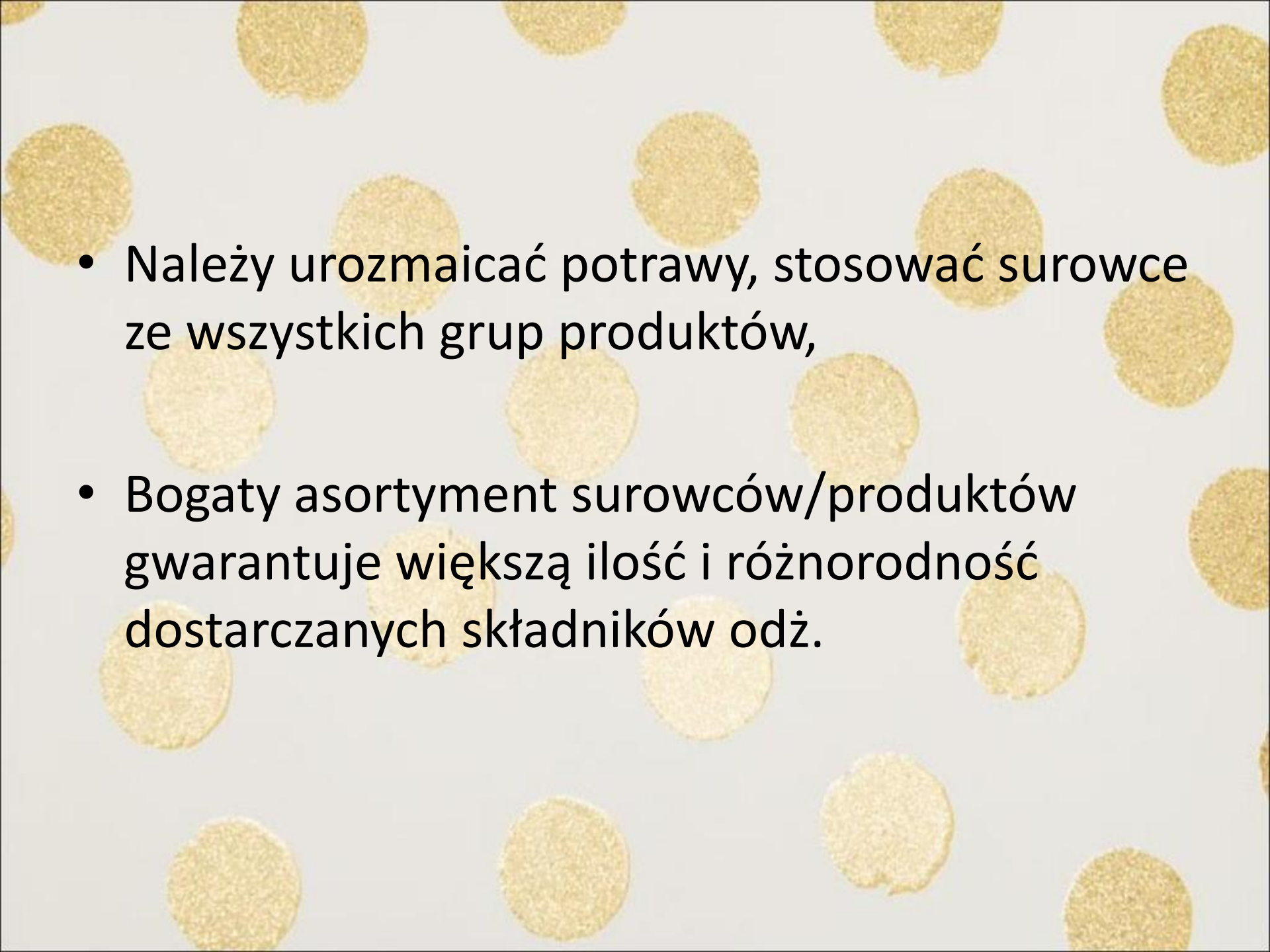
- **1. Jadłospis planować na okres 7-10 dni**

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored circles of varying sizes, resembling polka dots.
- Długoterminowe planowanie ułatwia gospodarowanie produktami, surowcami
 - Pozwala unikać powtórzeń potraw i technik kulinarnych

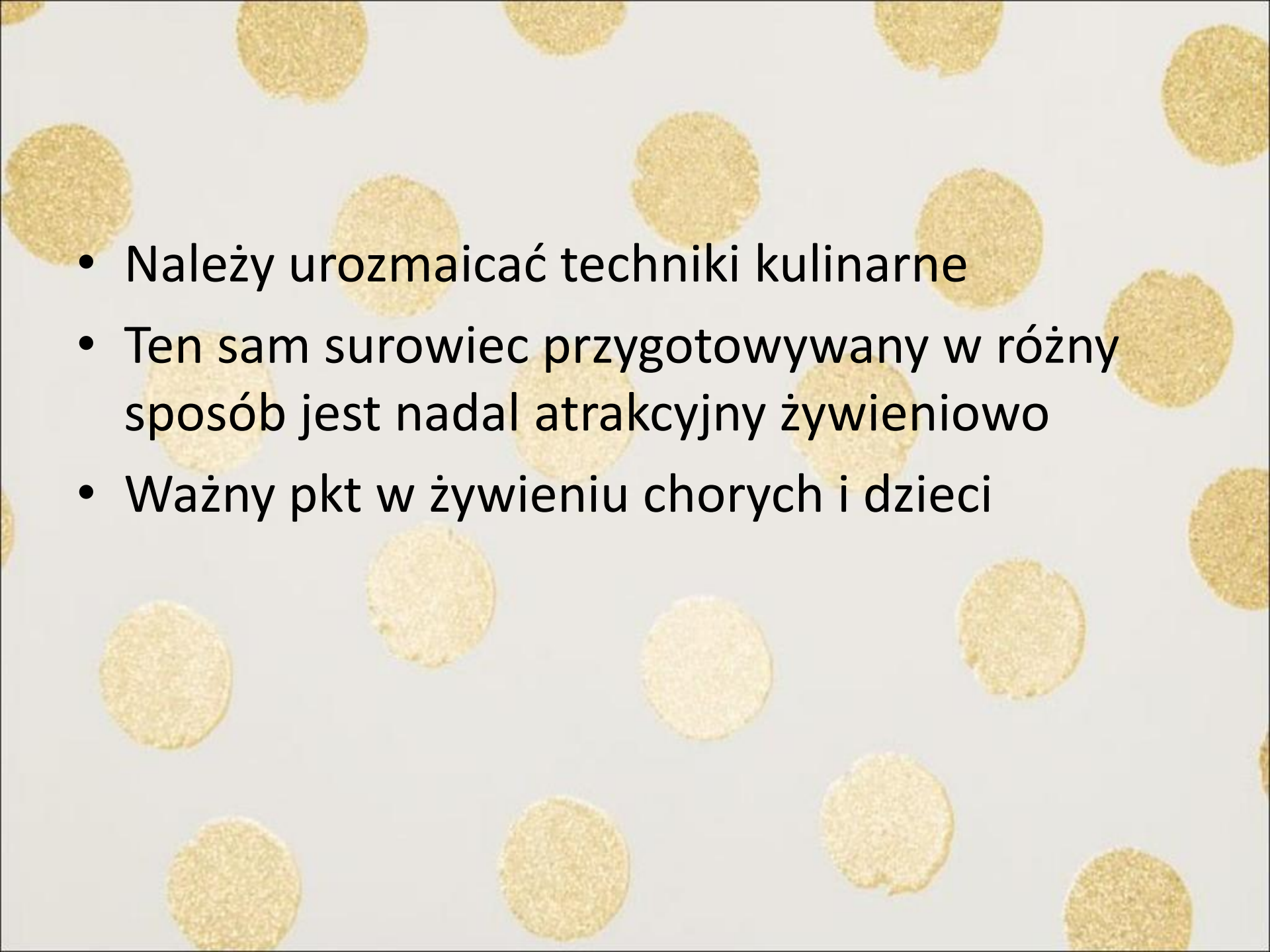
- **2. Jadłospis planować w zależności od potrzeb organizmu**

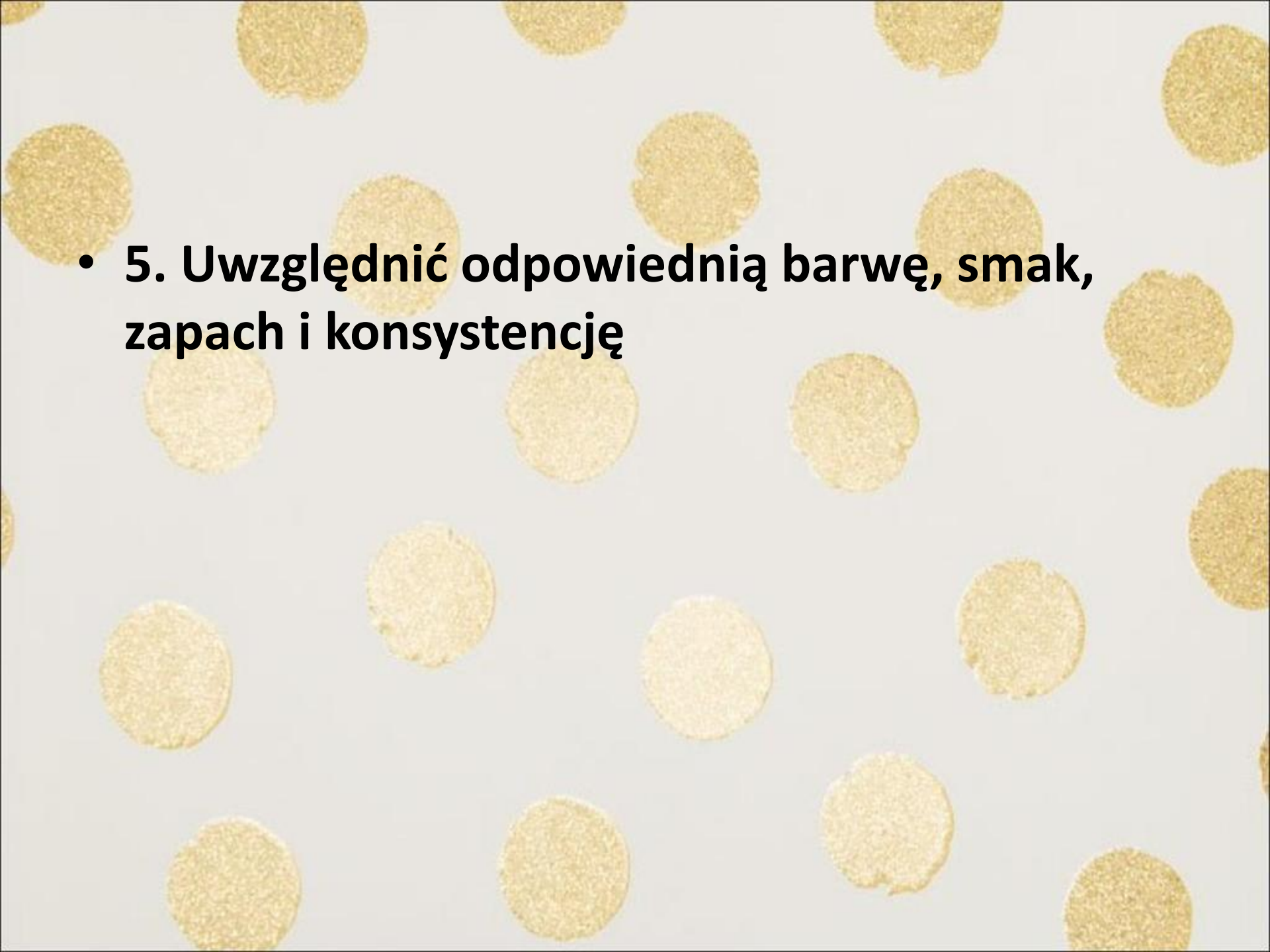
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored circles of varying sizes, resembling polka dots.
- Należy uwzględnić wiek, płeć, stan zdrowia organizmu
 - Różnica żywienia osób schorowanych, dzieci itp

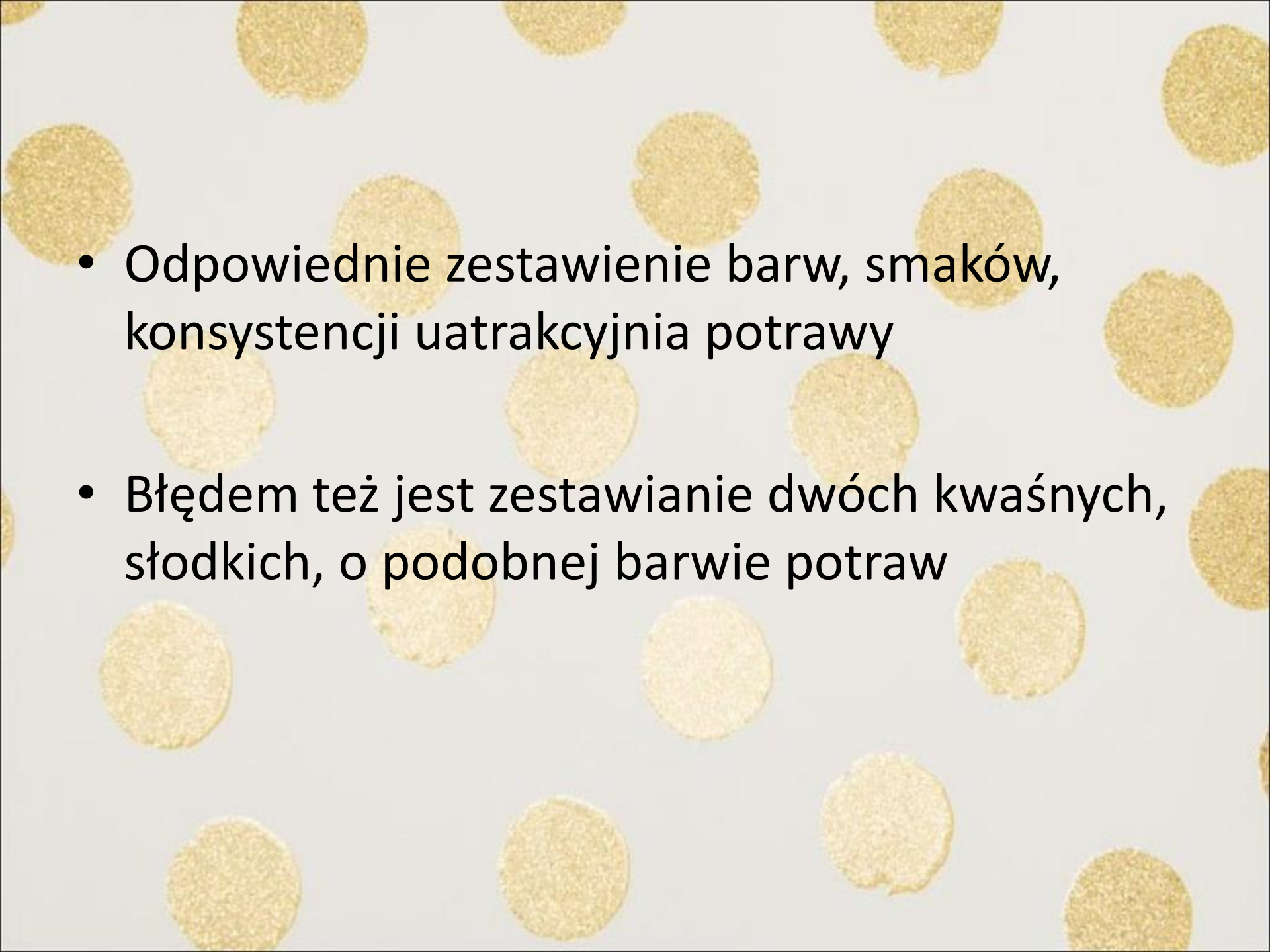
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- **3. Uwzględnić produkty z każdej grupy i wykorzystywać produkty sezonowe**

- 
- The background of the slide is a light gray color with numerous gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Należy urozmaicać potrawy, stosować surowce ze wszystkich grup produktów,
 - Bogaty asortyment surowców/produktów gwarantuje większą ilość i różnorodność dostarczanych składników odż.

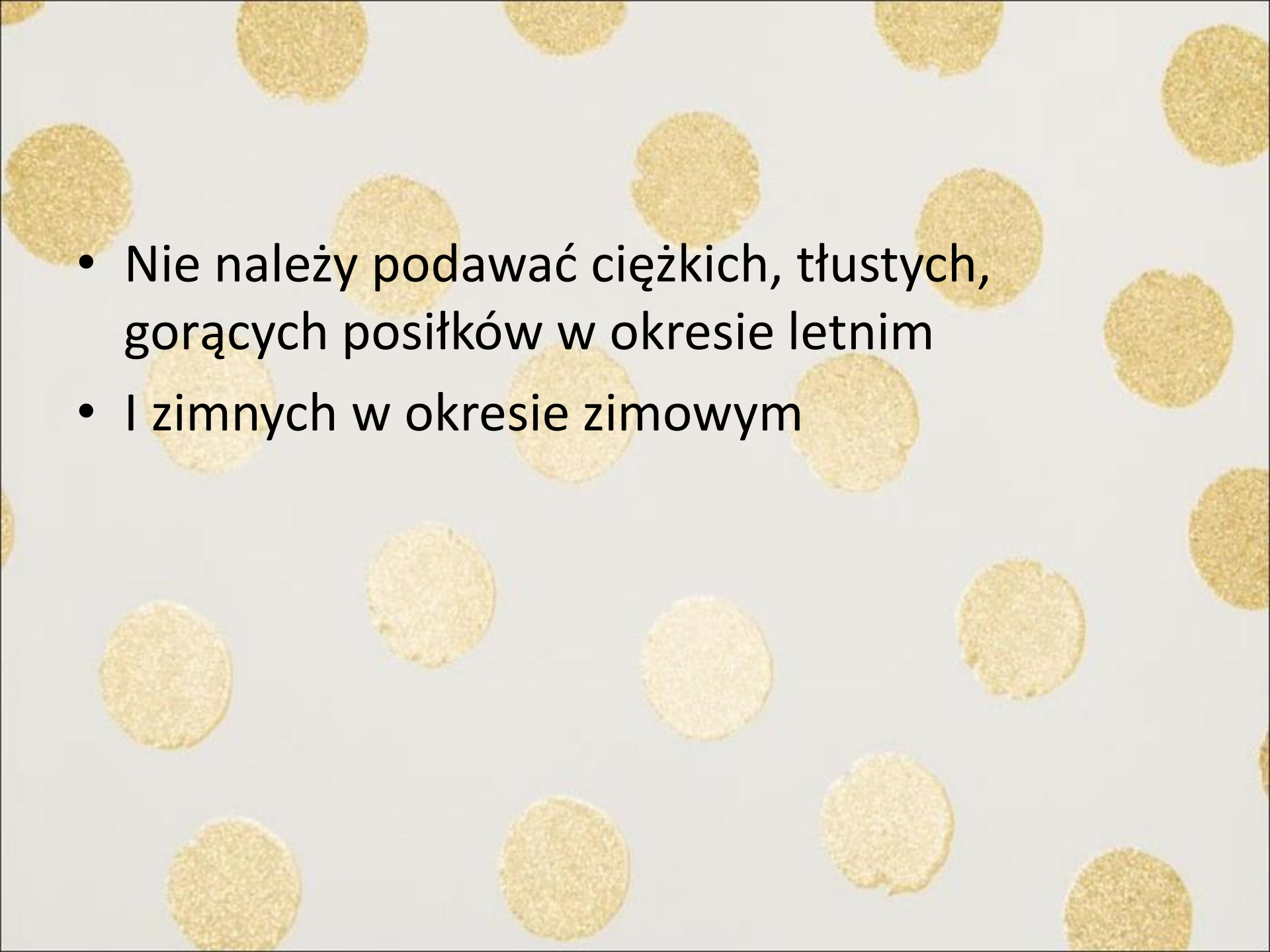
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored circles of varying sizes, resembling polka dots. The circles are scattered across the entire page.
- **4. Uwzględnić różne techniki przygotowywania potraw**

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Należy urozmaicać techniki kulinarne
 - Ten sam surowiec przygotowywany w różny sposób jest nadal atrakcyjny żywieniowo
 - Ważny pkt w żywieniu chorych i dzieci

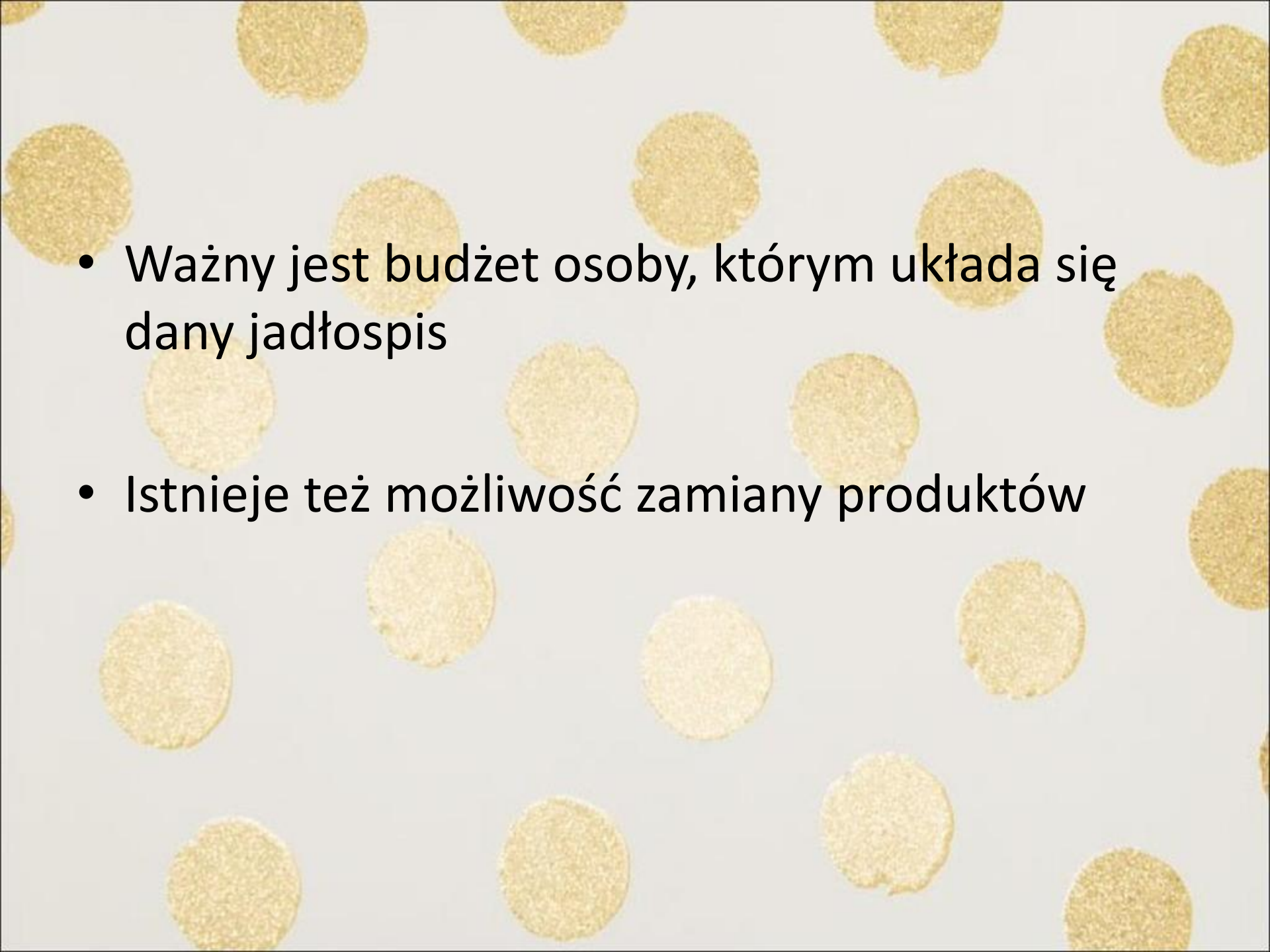
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- **5. Uwzględnić odpowiednią barwę, smak, zapach i konsystencję**

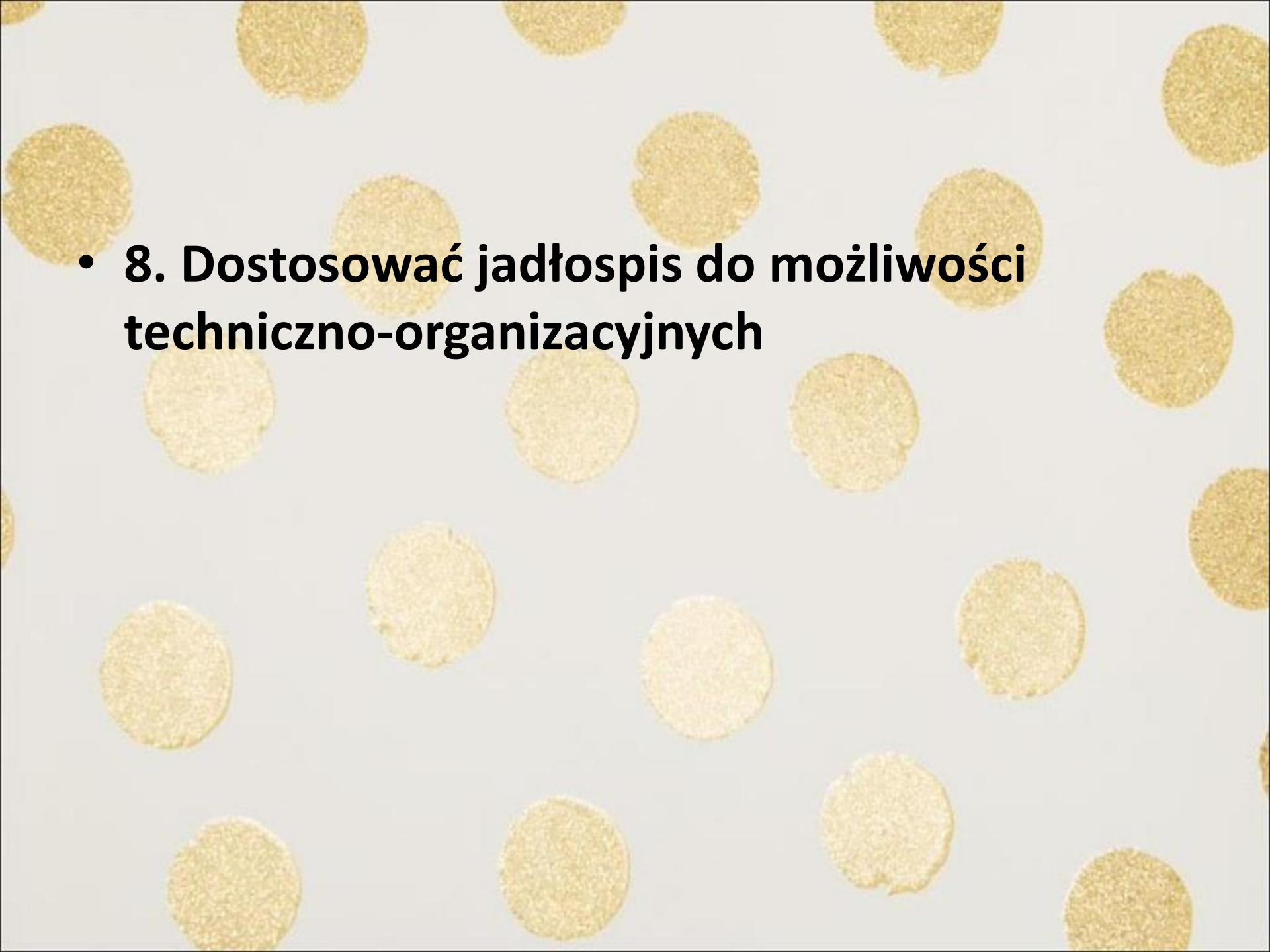
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Odpowiednie zestawienie barw, smaków, konsystencji uatrakcyjnia potrawy
 - Błędem też jest zestawianie dwóch kwaśnych, słodkich, o podobnej barwie potraw

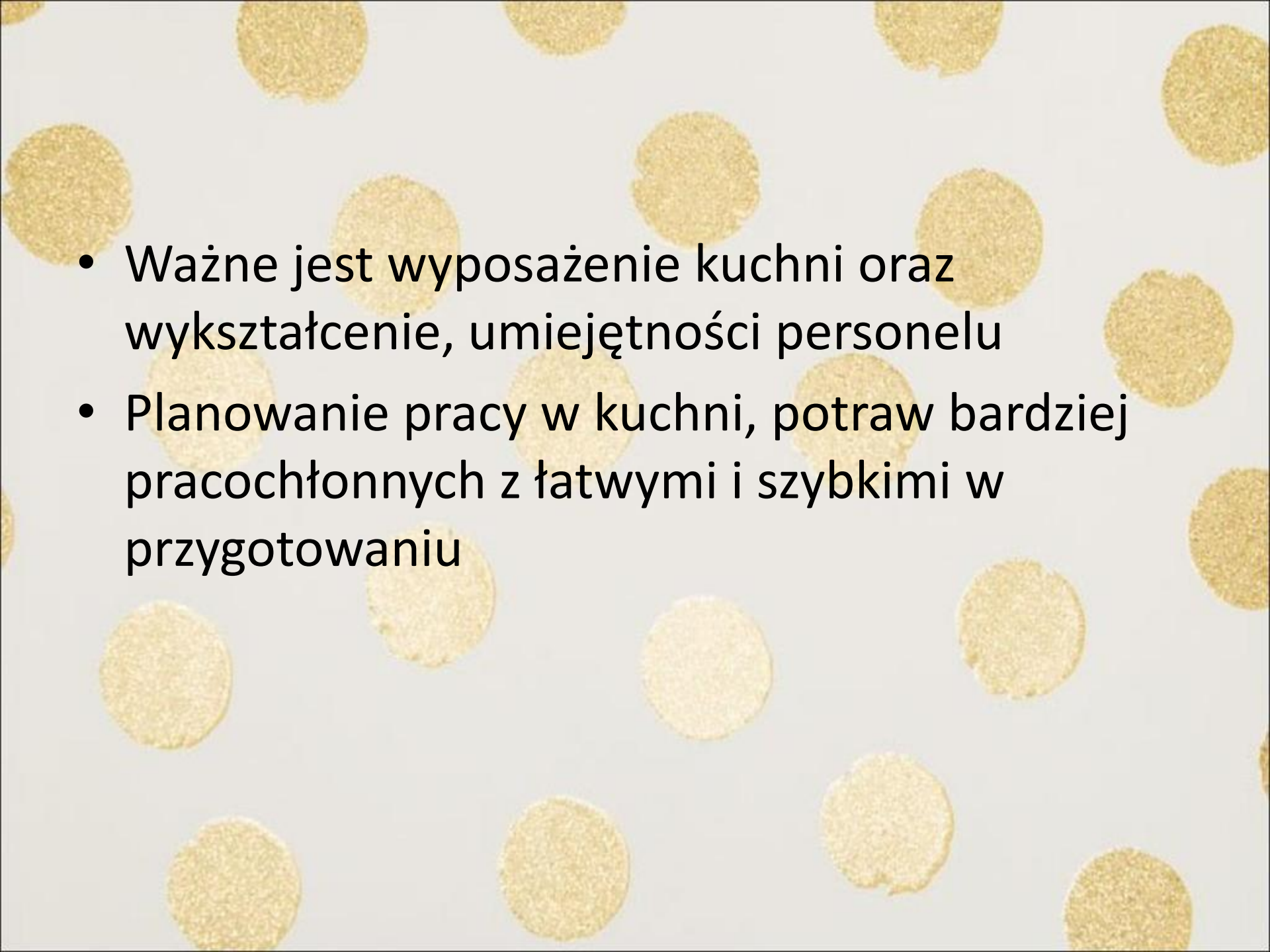
- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- **6. Uwzględnić warunki środowiskowe**

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Nie należy podawać ciężkich, tłustych, gorących posiłków w okresie letnim
 - I zimnych w okresie zimowym

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- **7. Dostosować jadłospis do możliwości finansowych**

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Ważny jest budżet osoby, którym układa się dany jadłospis
 - Istnieje też możliwość zamiany produktów

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored circles of varying sizes, resembling polka dots.
- **8. Dostosować jadłospis do możliwości techniczno-organizacyjnych**

- 
- The background of the slide is a light gray color with a pattern of gold-colored polka dots of varying sizes scattered across it.
- Ważne jest wyposażenie kuchni oraz wykształcenie, umiejętności personelu
 - Planowanie pracy w kuchni, potraw bardziej pracochłonnych z łatwymi i szybkimi w przygotowaniu

Przygotowywanie posiłków powinno uwzględnić następujące zalecenia:

- **I śniadanie** powinno zawierać mleko lub jego przetwory:
- Musli z mlekiem lub jogurtem czy kefirem
- Zupę mleczną z kaszą ,makaronem ,płatkami ,ryżem
- Gorące napoje z dodatkiem mleka np: kawa kakao
- Do napojów powinno się spożywać kanapki z urozmaiconego asortymentu pieczywa oraz produktów wysokobiałkowych: wędliny, sera, jaja, różnego rodzaju past, ryb. Oraz warzyw i owoców: pomidory, ogórki, jabłka, rzodkiewek.





- **II śniadanie** również powinno być pełnowartościowe pod względem wartości odżywczej. Najprostszą formą do realizacji poza domem to kanapka z wędliną dodatkiem może być owoc np: jabłko
- **Obiad** powinien składać się z trzech dań:
- *Pierwszym* daniem powinna być zupa.
- *Drugim* daniem powinno się składać z produktu białkowego, skrobiowego i dodatku warzywnego.
- *Trzecie* danie to deser zazwyczaj jest nim napój lub porcja owoców ale można również podać budyń, drożdżówkę z serem albo sernik.



- **Podwieczorek** jest to lekki posiłek węglowodanowy. Często podaje się go na słodko w jego skład mogą wchodzić owoce lub ich przetwory, co nie oznacza że nie można podać sałatki czy kanapki.
- **Kolacja** również powinna być lekka, spożyta co najmniej 2-3 godziny przed snem. Powinna się składać z ciepłego napoju, pieczywa z dodatkiem białkowym i owoców lub warzyw.



- **Rozkład energii**

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

- **Przykłady jadłospisów**
- **Jadłospis nieprawidłowy:**

- **Śniadanie:**

- • Herbata
- • Pieczywo z masłem
- • Miód lub dżem

- **Obiad:**

- • Zupa ziemniaczana
- • Kotlet wieprzowy
- • Kapusta zasmażana
- • Ziemniaki
- • Herbata, pączek

- **Kolacja:**

- • Herbata
- • Pieczywo, masło
- • Wędlina

- **Jadłospis prawidłowy:**

- **I Śniadanie:**

- • Herbata z mlekiem
- • Pieczywo razowe
- • Bułka, margaryna „Kama” lub masło
- • Wędlina drobiowa, pomidor

- **II Śniadanie:**

- • Kanapka – chleb razowy
- • Z pastą z sera, szczypiorku, rzodkiewki lub papryki
- • Napój owocowy

- **Obiad:**

- • Barszcz czerwony z fasolką
- • Ryba duszona w jarzynach
- • Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem
- • Ziemniaki

- **Kolacja:**

- • Kasza gryczana
- • Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu

Zadanie (do odesłania)

Wybierz podane potrawy, produkty i sporządź prawidłowy trzydniowy jadłospis swojej grupie wiekowej, zgodny z zasadami układania jadłospisów.

Jadłospis napisz w edytorze tekstu np. word, i odeślij na maila.

PLIK podpisz : Nazwisko i imię PPŻ kl.III

Zadanie (do odesłania)

- Zupa ogórkowa
- Barszcz czerwony
- Krupnik
- Pomidorowa z ryżem
- Ziemniaki pieczone
- ziemniaki gotowane
- Kasza kuskus
- Kasza jaglana
- Ryż brązowy
- Ryż biały
- Brokuły
- szparagi
- kalafior
- Ogórki kiszone
- Buraki zasmażane
- Marchew
- Por
- Sałata
- Szczypiorek
- Zrazy wołowe z papryką i ogórkiem
- Pulpety cielęce
- Kotlet mielony
- Ryba smażona
- Łosoś pieczony
- Kurczak grillowany
- Indyk pieczony
- Pieczywo razowe
- Bułka pszenna
- Ser żółty
- Twaróg
- Salami
- Szyńka sopocka
- Naleśniki
- Masło
- Jogurt bananowy
- Kompot truskawkowy
- herbata
- Jabłko
- Truskawki
- Banan
- Mleko
- Musli z owocami
- Płatki owsiane
- Otręby pszenne
- Sok pomarańczowy
- Pomarańcza
- Pasta z makreli
- Rzodkiewka
- Koper
- Ogórek świeży
- Maślanka
- Szpinak
- cebula