

## **OCENA WYBRANYCH WSKAŹNIKÓW SPOSOBU ŻYWIENIA**

### **Przygotowanie teoretyczne:**

- wartość odżywcza żywności:  
białka tłuszcze węglowodany witaminy składniki mineralne,
- normy żywienia i wyżywienia,
- sposób żywienia – definicja metody oceny,
- zalecenia żywieniowe
- epidemiologia żywieniowa

### **Zadania praktyczne:**

- ocena poziomu spożycia metodą bezpośrednią:
  - obliczanie wartości energetycznej oraz poziom spożycia białka, tłuszczu i węglowodanów, wybranych witamin i składników mineralnych w całodziennej racji pokarmowej.
  - obliczanie stopnia realizacji norm na energię, białko tłuszcz, węglowodany, wybrane witaminy i składniki mineralne oraz porównanie ilości spożytej sacharozy, błonnika pokarmowego i cholesterolu z zaleceniami dotyczącymi spożycia tych składników.
  - porównanie udziału energii pochodzącej z białka, tłuszczu i węglowodanów z wartościami zalecanymi.
- analiza metod oceny sposobu żywienia,

### **Piśmiennictwo:**

- Gertig H., Przysławski J.: *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2006. Rozdział VIII, Podstawy racjonalnego żywienia, str. 349-371
- Przysławski J. *Ocena wartości odżywczej żywności, żywienia i stanu odżywienia*, UM Poznań; 2009, rozdział II str. 163-168.