

- 1. Zapoznaj się z poniższą prezentacją.
- 2. Sporządź notatkę w zeszycie.
- 3. Wykonaj zadanie.
- 4. Rozwiązane zadanie prześlij na maila:
[marta boguszewska@interia.pl](mailto:marta_boguszewska@interia.pl)
- do 20.04.2020

Ocena jadłospisów

Metody oceny sposobu żywienia

PPŻ

M. Boguszevska

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

Przyczyny wadliwego żywienia



- **PRZYCZYNY WADLIWEGO ŻYWIENIA :**

- Nieznajomość zasad prawidłowego żywienia
- Nieumiejętne planowanie jadłospisów
- Nieprawidłowe przechowywanie żywności
- Niewłaściwe przyrządzanie potraw, które obniża wartość odżywczą surowców
- Bardzo mała świadomość żywieniowa współczesnego społeczeństwa

Skutki wadliwego żywienia



SKUTKI NIEWŁAŚCIWEGO ŻYWIENIA:

- Niższą odporność na zachorowania
- Częstsze infekcje
- Wycieńczenie organizmu
- Rozwój chorób
- Gorszy wzrost młodego organizmu
- Problemy z koncentracją
-
-
-

- **Ocena jadłospisów** prowadzi do ustalenia, czy były one przygotowane **zgodnie z obowiązującymi normami i pokryły zapotrzebowanie** organizmu na składniki odżywcze i energię.
- Przeprowadza się ocenę ilościową, jakościową i ilościowo-jakościową.

Metody oceny sposobu żywienia

Jakościowe	Ilościowe	Jakościowo-ilościowe
Metoda punktowa	m. Inwentarzowa	m. Wywiadu
Metoda ankietowa	m. Wagowa	m. Bieżącego notowania
	m. Teoretyczna	
	m. Analityczna m. Szacunkowa	

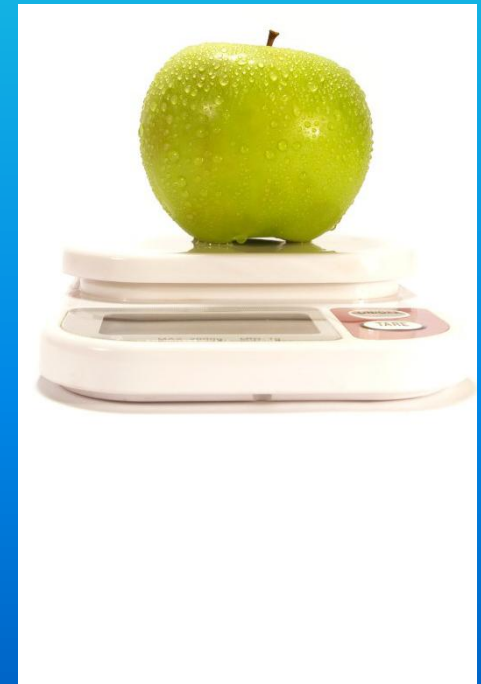
Ocena jakościowa jadłospisów

- Polega na dokonaniu charakterystyki zaplanowanych jadłospisów, dotyczy to liczby i składu poszczególnych posiłków, częstotliwości spożycia, przerw między posiłkami, rodzaju spożywanych produktów, sposobu przygotowania i przechowywania żywności.

Metoda punktowa

- Najprostszą metodą oceny jakościowej jadłospisu jest **ocena punktowa**.
- Oceny dokonuje się punktowo. Przyznanie odpowiedniej liczby punktów wyznacza ocenę jadłospisu

- Ocenę punktową można stosować dla jadłospisu jednodniowego i okresowego.
- Przy opracowywaniu oceny jakościowej mogą być różnie ustalone kryteria



- Punktacji podlegają następujące elementy:
- Liczba posiłków w ciągu dnia
- Liczba posiłków w których występuje białko pełnowartościowe
- Częstość spożywania mleka i przetworów mlecznych
- Częstość spożywania warzyw i owoców
- Częstość spożywania surówek
- Częstość spożywania pieczywa razowego, kasz makaronów

JAKOŚCIOWA OCENA PUNKTOWA JADŁOSPISU wg Bielińskiej

LP	Oceniana cecha	Liczba przyznanym punktów	
		1	0
1	Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku, pracy itp.?	Tak	Nie
2	Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków?	Tak	Nie
3	Czy mleko lub produkty mleczne są w:	2-3 posiłkach	Żadnym
4	Czy produkty dostarczające białko zwierzęce (mięso, drób, ryby, jaja) są w:	3-4 posiłkach	1-2 posiłkach lub żadnym
5	Czy warzywa i owoce są w:	2-3 posiłkach	W 1 lub żadnym
6	Czy surówki lub surowe owoce są przynajmniej w 2 posiłkach?	Tak	Nie
7	Czy w jadłospisie jest ciemne pieczywo, grube kasze?	Tak	Nie

PUNKTOWA OCENA JADŁOSPISU OKRESOWEGO wg Starzyńskiej

LP	Cechy jadłospisów	Ocena
1	Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie: 4-5 3 mniej	5 3 0
2	Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego: we wszystkich posiłkach w 75% posiłków w mniejszej liczbie posiłków	5 2 0
3	Częstotliwość występowania mleka lub serów: co najmniej w 2 posiłkach codziennie co najmniej w 1 posiłku i w 50% dni w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0
4	Częstotliwość występowania warzyw i owoców: codziennie co najmniej w 3 posiłkach codziennie co najmniej w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0

LP	Cechy jadłospisów	Ocena
5	Częstotliwość występowania warzyw i owoców w postaci surowej: codziennie w 75% dni jeden z wymienionych produktów rzadziej	5 2 0
6	Częstotliwość występowania razowego pieczywa, kasz i suchych strączkowych: codziennie co najmniej jeden z wymienionych produktów w 75% dni jeden z wymienionych produktów rzadziej	5 2 0

Interpretacja wyników

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisów	Wnioski
30	Dobry	Bez błędów
21-27	Dostateczny	Błędy można wyeliminować
12-20 bez ocen zerowych	zaledwie dostateczny	Duże błędy
<12	zły	Nie nadaje się do poprawienia

Metoda ankietowa

- Opiera się na pozyskiwaniu informacji przez bezpośrednie przeprowadzenie **wywiadu** z badaną osobą lub przez specjalnie przygotowaną ankietę dot. godzin spożywania posiłków, rodzajów potraw, ich składu ilościowego, zwyczajów żywieniowych, częstości spożywania produktów.

- Pytania nie mogą sugerować odpowiedzi, ani oceniać.
- Liczba pytań ograniczona do minimum
- Dokonana telefonicznie, osobiście lub korespondencyjnie.

Ocena ilościowa jadłospisów

- Polega na obliczeniu wartości odżywczej (energia, składniki odżywcze) lub ilości produktów zaplanowanych do realizacji jadłospisu (tzw. gramówki) i porównaniu z zalecaną normą żywienia lub wyżywienia dla danej grupy.



- Do oceny wartości odżywczej jadłospisu wykorzystuje się **tablice wartości odżywczej i normy żywienia**
- Można to wykonać w specjalistycznym programie komputerowym np. Dieta 2, 4, 5, Energia, Dietetyk itp.

- W związku ze stratami składników odżywczych w związku z przechowywaniem żywności, przyjęto umownie, że zawartość energii oraz większości składników odżywczych (białko, tłuszcz, węglowodany, wapń, żelazo) należy obniżyć o 10%, natomiast wit. B1 o 20% B2 o 15%, A o 25%, C o 50%.

- Wartość odżywcza i energetyczna jadłospisów i wielkości racji pokarmowych mogą różnić się od średnich ważonych o $\pm 10\%$, **większe odchylenia trzeba uznać za nieprawidłowość i należy dokonać korekt.**



Metoda inwentarzowa

- Polega na określeniu masy wszystkich spożywanych produktów spożywczych w przeliczeniu na 1 osobę przy jednoczesnym uwzględnieniu resztek talerzowych.
- Badanie 3-4 dni



Metoda wagowa

- Polega na dokładnym ważeniu wszystkich składników użytych do przygotowania posiłków lub potraw, wydanych porcji oraz pozostawionych resztek talerzowych.
- Metoda bardzo dokładna i pracochłonna
- Badanie 7 dni

Metoda teoretyczna

- Polega na obliczaniu wartości odżywczej i energetycznej posiłków i potraw na podstawie danych zamieszczonych w tabelach dot. Składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.



Metoda analityczna

- Polega na obliczaniu wartości odżywczej i energetycznej posiłków lub racji pokarmowych pobranych od konsumentów do badań analitycznych – analizą chemiczną
- Metoda kosztowna, pracochłonna,

Metoda szacunkowa

- Polega na porównaniu spożycia poszczególnych grup produktów spożywczych z zalecanymi, modelowymi racjami pokarmowymi, przy uwzględnieniu dopuszczalnych odchyłeń na poziomie $\pm 10\%$
- Prosta łatwa metoda

Metody ilościowo- jakościowe

- Częściowe połączenie metod ilościowych i jakościowych
- Dostarczają informacji zarówno o ilości jak i rodzajach produktów spożytych przez daną grupę osób lub osoby indywidualne.

Białko



Wapń



Błonnik



Żelazo



Metoda wywiadu

- Pozwala zdobyć informacje o ilości i asortymencie żywności spożywanej zwyczajowo przez respondentów w określonym czasie.
- Stosuje się tu specjalnie opracowane **kwestionariusze** dot. Liczby posiłków, potraw, wielkości porcji, częstości ich spożywania, upodobań żywieniowych.
- Najczęściej dot. Żywienia w ciągu ostatnich **24h** lub **48 h**.

Metoda bieżącego notowania

- Polega na **notowaniu ilości wszystkich zużytych produktów** i spożytych potraw w miarach wagowych i/lub domowych przez badaną osobę w danym czasie.
- Wynikiem jest raport o ilości i asortymencie spożywanym przez daną grupę.

2015-01-18

Dziennik żywieniowy



	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
Posiłek nr 3 godz. 12:00					
Wieprzowina, łopatka	166 g	352.1	21.9	0	29.4
		352.1	21.9	0	29.4
Posiłek nr 4 godz. 12:00					
Jajo kurze całe	6 szt.	435.6	39	2.4	30
		435.6	39	2.4	30
Posiłek nr 5 godz. 12:00					
Śledź biedronka	170 g	253.3	21.3	9.2	14.6
		253.3	21.3	9.2	14.6
Przed treningiem godz. 12:00					
Wieprzowina, łopatka	166 g	352.1	21.9	0	29.4
Ryż biały	50 g	169.8	3.4	38.3	0.4
		521.9	25.3	38.3	29.8
Po treningu godz. 12:00					
Wieprzowina, łopatka	166 g	352.1	21.9	0	29.4
Ryż biały	50 g	169.8	3.4	38.3	0.4
Rodzynki suszone	30 g	81.9	0.7	19.4	0.2
		603.8	26	57.7	30

DOSTARCZONO: 2 166,7 kcal białko: 133,5 g węglowodany: 107,6 g tłuszcze: 133,8 g

Zadania

- Dokonaj oceny metodą punktową wg. Bielińskiej podanych jadłospisów.

Jadłospis 1

- Śniadanie 7.00 :
płatki owsiane z mlekiem bądź musli, kanapka z serem,
jabłko, szklanka soku pomarańczowego

drugie śniadanie 8.00:
banan, drożdżówka

obiad 16.00:
białe mięso, zestaw warzyw gotowanych na parze np.
ziemniaki, brokuły, marchewka) szklanka soku bananowego

kolacja 21.00:
pszenny chleb, masło, herbata + 1/2 łyżeczki cukru

Jadłospis 2

- 7:30 Śniadanie. Kanapka z jajkiem gotowanym i warzywami – 418 kcal.
Skład:
 - Papryka czerwona – 100g
 - Sałata – 50g
 - Kefir 2% tłuszczu – 150g
 - Bułki grahamki – 80g
 - Jaja gotowane – 50g
 - Oliwa z oliwek – 5g
- 11:00 II Śniadanie – sałatka z fetą i warzywami, pieczywo pełnoziarniste – 180kcal.
Skład:
 - Chleb żytni pełnoziarnisty – 40g
 - Ser typu „feta” – 40g
 - Ogórek – 40g
 - Pomidor – 40g
 - Oliwa z oliwek – 5g
 - Pietruszka – 10g
- 14:00 Pojście – serek wiejski z pomidorami koktajlowymi – 166kcal.
Skład:
 - Pomidor – 100g
 - Serek twarogowy, ziarnisty – 150g
- 16:00 Obiad – Grillowana pierś z kurczaka bez skóry z warzywami i innymi dodatkami – 309kcal.
Skład:
 - Pierś z kurczaka (bez skóry) – 80g
 - Kalafior – 60g
 - Marchew – 90g
 - Papryka czerwona – 30g
 - Ryż brązowy gotowany – 100g
- 19:00 Kolacja – Ryż z musem z jabłek, jogurtem naturalnym i orzechami – 328kcal.
Skład:
 - Ryż brązowy, gotowany – 90g
 - Jabłko gotowane (bez cukru), mus – 140g
 - Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 100g
 - Orzechy włoskie – 10g

Jadłospis 3

- Śniadanie 6.00:

Kasza manna na mleku:

- kasza manna 20g
- mleko

2 kanapki z pastą z awokado:

- Chleb żytni razowy 2 kromki
- pasta z awokado 1 porcja

2 śniadanie 10.00:

Kanapki z rybą wędzoną:

- Bułka pełnoziarnista
- Makrela wędzona 20g
- Margaryna 1 płaska łyżeczka
- woda mineralna

- Obiad 15.30.:

Zupa pomidorowa z makaronem 400g 1 pełny talerz

Leczo z kurczakiem i ryżem:

- Papryka czerwona 1 sztuka
- pomidor 1 mały
- Cebula 1 sztuka
- Kabaczek 50g
- Oliwa z oliwek 2 łyżeczki
- Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50g
- Sok wielowarzywny

- Podwieczorek 17.00

baton Mars, woda

- Kolacja 20.00

Hamburger szefa kuchni

- -bułka pszenna
- cebula
- -wołowina
- Ketchup
- Ser żółty
- Herbata

Dziękuję za uwagę