

- 
- Zapoznaj się z tym tematem i sporządź notatkę w zeszycie przedmiotowym
 - Wykonaj zadania zamieszczone w prezentacji

Ocena sposobu żywienia

ŻŻ

M. Boguszevska

1. Sposób żywienia

- Zespół zachowań dotyczących odżywiania się człowieka.
- Obejmuje **wybór produktów** spożywczych, sposób ich **przygotowywania** do spożycia, **podział na posiłki**, **regularność**, **częstotliwość** oraz **zwyczajową porę** spożywania, **preferencje** co do solenia, słodzenia itp..

2. Metody oceny sposobu żywienia

jakościowe	ilościowe	Jakościowo- ilościowe
m. punktowa	m. Inwentarzowa	m. wywiadu
m. ankietowa	m. wagowa	m. bieżącego notowania
	m. teoretyczna	
	M. analityczna	
	m. szacunkowa	

3. Straty składników odżywczych podczas obróbki termicznej i przechowywania

- Straty nieuniknione!!

Wit A -30%

B₁- 25%

B₂ -20%

C- 60%

.....

.....

.....

4. Wypisz dopuszczalne odchylenia energii i wartości odżywczej w stosunku do zalecanych norm żywienia

- Str. 223

5. Przypomnij sobie co to są
Karty wywiadu dietetycznego/
ankiety dietetyczne

6. Zadanie

- Wypełnij poniższy kwestionariusz 😊
- <https://www.survio.com/survey/d/V1B8X9F6I7A2G8C8W>