

Zagadnienia na egzamin poprawkowy z przedmiotu:

„Pracownia planowania żywienia i organizacji gastronomii”.

Klasa IV Technik Żywienia i Usług Gastronomicznych

1. Układ i zasady korzystania z Tabel składu i wartości odżywczej żywności do obliczania zawartości składników energetycznych i odżywczych oraz obliczania wartości energetycznej i odżywczej potraw.
2. Obliczanie zawartości białek roślinnych i zwierzęcych w produktach spożywczych, potrawach i napojach.
3. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru białek oraz tłuszczów w diecie człowieka.
4. Obliczanie zawartości kwasów tłuszczowych wielonienasyconych w produktach spożywczych, potrawach i napojach.
5. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru kwasów tłuszczowych wielonienasyconych w diecie człowieka.
6. Obliczanie zawartości cholesterolu w produktach spożywczych, potrawach i napojach.
7. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru cholesterolu w diecie człowieka.
8. Obliczanie zawartości węglowodanów ogółem i węglowodanów przyswajalnych w produktach spożywczych, w potrawach i napojach.
9. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru węglowodanów w diecie człowieka.
10. Obliczanie zawartości witamin wodnorozpuszczalnych w produktach spożywczych, potrawach i napojach.
11. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru witamin wodnorozpuszczalnych i tłuszczorozpuszczalnych w diecie człowieka.
12. Obliczanie zawartości makroskładników i mikroskładników w produktach spożywczych, potrawach i napojach.
13. Analizowanie konsekwencji zdrowotnych wynikających z niedoboru i nadmiaru makroskładników i mikroskładników w diecie człowieka.
14. Analizowanie norm żywienia na energię, tłuszcz, białko, węglowodany, witaminy, składniki mineralne i wodę.

15. Obliczanie średnioważonego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z wykorzystaniem norm zapotrzebowania dla wybranych grup ludności.
16. Analizowanie modelowych racji pokarmowych dla wybranych grup ludności.
17. Obliczanie średnioważonej racji pokarmowej z wykorzystaniem modelowych racji pokarmowych.
18. Bilans wodny organizmu człowieka. Skutki niedoboru i nadmiaru wody.
19. Bilans energetyczny organizmu człowieka. Skutki niedoboru i nadmiaru.
20. Prawidłowe planowanie posiłków w ciągu dnia – rozłożenie energii w racji pokarmowej.
21. Wykorzystanie zasad racjonalnego żywienia, jako wskaźnika do planowania posiłków.
22. Analizowanie zaleceń dotyczących spożywania poszczególnych składników odżywczych.
23. Analizowanie zasad zdrowego żywienia związanych z Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży w wieku od 4 do 18 lat.
24. Wykorzystanie modelowych racji pokarmowych w planowaniu posiłków dla młodzieży.
25. Obliczanie wartości energetycznej produktów spożywczych i potraw.
26. Obliczanie wartości energetycznej posiłków i napojów śniadaniowych, obiadowych, podwieczorkowych i kolacyjnych.
27. Obliczanie wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw.
28. Obliczanie wartości odżywczej posiłków i napojów śniadaniowych, obiadowych, podwieczorkowych i kolacyjnych.