

Temat: Zasady planowania jadłospisów.

Na podstawie przedstawionego materiału (strona następna) opracuj następujące zagadnienie:

Podstawowe zasady planowania jadłospisów.

Wykonane zadanie w formie skanu lub zdjęcia proszę o przesłanie na maila:

monika.adamus.77@gmail.com

Prawidłowe odżywianie ważne jest na każdym etapie życia człowieka, od najmłodszych lat do późnej starości. To ono gwarantuje nam zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne przez wszystkie lata. Dlatego szczególnego znaczenia nabiera w sytuacjach, kiedy stajemy się odpowiedzialni za planowanie żywienia we własnej rodzinie lub zakładzie żywienia zbiorowego. Nigdy nie zostajemy też zwolnieni z dbania o własne zdrowie, które uwzględnia prawidłowe zasady odżywiania, kiedy prowadzimy gospodarstwo typowego *singla*.

Ogólne zasady układania jadłospisów

Jadłospis może być zaplanowany dla grupy ludności jednorodnej lub różnorodnej pod względem wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej oraz przygotowany dla konkretnej osoby. W praktyce najczęściej spotyka się planowanie jadłospisów w zakładach żywienia zbiorowego typu zamkniętego takich, jak sanatoria, internaty, stołówki wojskowe, przedszkola i inne. Planuje się też indywidualne jadłospisy w poradnictwie dietetycznym, czy sportowym. Przy planowaniu żywienia używa się pojęcia „racja pokarmowa”.

Racja pokarmowa

to porcja pokarmów spożytych w pewnym przedziale czasu. Najpopularniejsza jest tzw. całodzienna racja pokarmowa.

Przy planowaniu jadłospisów należy kierować się następującymi podstawowymi zasadami:

- przewidzieć posiłki w odstępach nie większych niż 3–4 godziny, o tej samej porze,
- zadbać o urozmaicenie posiłków pod względem różnorodności produktów i potraw,
- stosować różne techniki kulinarne dopasowując je do ograniczeń dietetycznych żywionych osób,
- nie łączyć w jednym posiłku dwóch potraw smażonych,
- zadbać o dobór smaków, zapachów i kolorów pobudzających apetyt,
- unikać monotonnej kolorystyki posiłków,
- przewidzieć owoce i warzywa w każdym posiłku,
- stosować co najmniej dwie jarzyny we wszystkich daniach obiadowych,
- zachować równowagę kwasowo-zasadową,
- zadbać o białko pełnowartościowe w każdym posiłku,
- pamiętać o sezonowości surowców,
- uwzględniać upodobania żywieniowe i tradycje kulinarne żywionych osób,
- nie planować potraw bardzo pracochłonnych i bardzo kosztownych,
- w żywieniu zbiorowym planować jadłospisy 10- lub 14-dniowe.