NAUCZANIE ZDALNE

**Rozkład materiału nauczania 751201/ G-SP/ CKZ/ODIDZ/Ś-CA/ 2019 dla zawodu KUCHARZ – stopień I**

Przedmiot: ZASADY ŻYWIENIA

Ilość godzin 40

Nauczyciel: Violetta Kuklińska – Woźny

Uczniowie otrzymają materiały w 4 plikach opatrzonych tytułami;

1. Składniki pokarmowe – 13 godzin dydaktycznych
2. Gospodarna wodna i energetyczna organizmu – 4 godziny dydaktyczne
3. Zasady żywienia osób w różnym wieku – 13 godzin dydaktycznych
4. Żywienie dietetyczne – 10 godzin dydaktycznych

Do każdego materiału zostanie dołączony test, który uczeń będzie musiał rozwiązać po zapoznaniu się z materiałem i przesłać na maila: [viola300@autograf.pl](mailto:viola300@autograf.pl) lub z wykorzystaniem messengera Violetta Kuklińska - Woźny

Szczegółowa tematyka materiałów

1. Znaczenie nauki o żywieniu
2. Podział składników pokarmowych
3. Węglowodany i ich rola w organizmie
4. Zapotrzebowanie na węglowodany i źródła węglowodanów
5. Budowa, podział i znaczenie tłuszczy dla organizmu
6. Cholesterol i lecytyna
7. Zapotrzebowanie organizmu na tłuszcze i źródła tłuszczy
8. Budowa, właściwości i podział białek
9. Rola i źródła białka. Zapotrzebowanie organizmu na białko.
10. Charakterystyka poszczególnych aminokwasów
11. Podział składników mineralnych i ich znaczenie dla organizmu
12. Równowaga kwasowo – zasadowa
13. Rola witamin w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu
14. Gospodarka wodna organizmu
15. Gospodarka energetyczna organizmu. Bilans energetyczny
16. Podstawowa przemiana materii, termo geneza i ponadpodstawowa przemiana materii
17. Wyznaczanie całkowitej przemiany materii
18. Trawienie cukrów, tłuszczy i białek
19. Wchłanianie cukrów, tłuszczy i białek
20. Normy żywienia
21. Racje pokarmowe
22. Podział składników na grupy
23. Zasady układania jadłospisów
24. Wartość odżywcza posiłków
25. Żywienie kobiet w ciąży i niemowląt
26. Żywienie dzieci
27. Żywienie dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
28. Żywienie młodzieży w wieku szkoły średniej
29. Żywienie osób dorosłych
30. Żywienie osób starszych
31. Żywienie dietetyczne. Podział diet
32. Choroby żywieniozależne
33. Dieta podstawowa, dieta bogato resztkowa, dieta lekkostrawna
34. Dieta niskotłuszczowa, dieta z ograniczenie substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
35. Dieta niskokaloryczna, dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
36. Dieta nisko i wysokobiałkowa, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
37. Diety o zmiennej konsystencji, dieta bezglutenowa , dieta w fenyloketonurii
38. Diety alternatywne
39. Zwyczaje i nawyki żywieniowe Polaków
40. Najnowsze osiągnięcia w dziedzinie żywności i żywienia