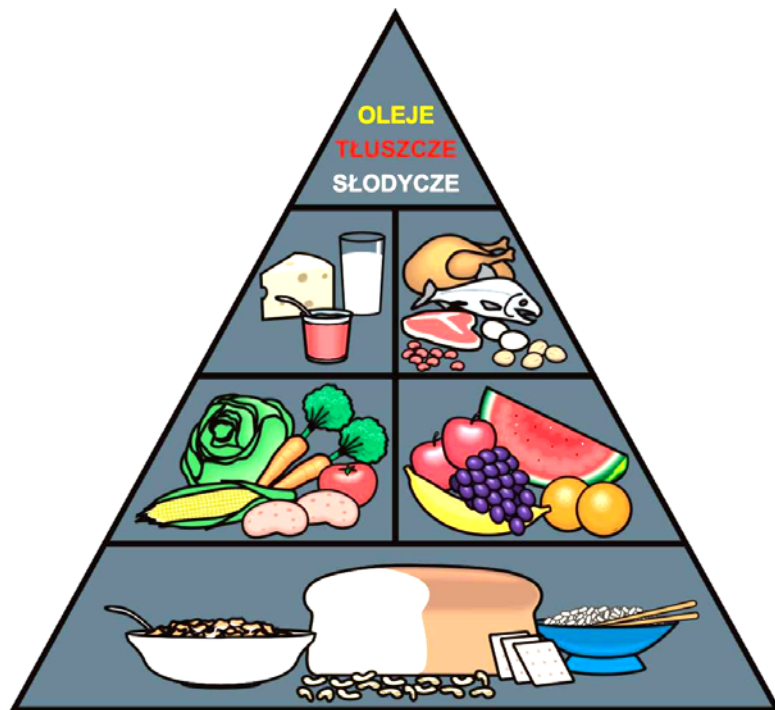


# OPTYMALNE POŻYWIENIE CZŁOWIEKA

Około 40 składników



15 witamin

10 aminokwasów

15 –20 pierwiastków mineralnych

3 kwasy tłuszczowe nienasycone

# PODZIAŁ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH ZE WZGLĘDU NA ICH FUNKCJE



## Składniki odżywcze

### Składniki budulcowe:

- białka
- sole mineralne
- woda

### Składniki energetyczne:

- węglowodany
- tłuszcze
- białka (częściowo)

### Składniki regulujące przemianę materii:

- witaminy
- niektóre składniki mineralne

# WARTOŚĆ BIOLOGICZNA BIAŁEK

**Białka o wysokiej wartości biologicznej**

**Białka pochodzenia zwierzęcego, np. białka mleka, jaj, mięsa, przetworów mięsnych, ryb i przetworów rybnych**



**Białka o niskiej wartości biologicznej**

**Białka pochodzenia roślinnego, np. białka zawarte w produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych, warzywach, owocach**



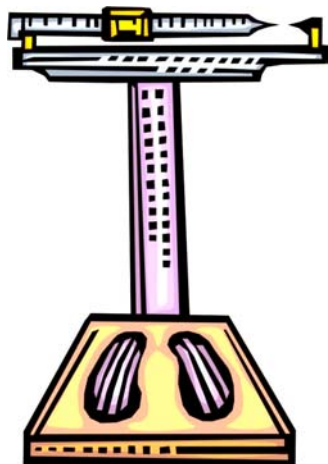
## ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W WYBRANYCH PRODUKTACH

Rodzaj kwasów tłuszczowych	Procentowa zawartość tłuszczów w produktach						
	Ponad 95%	70-95%	50-70%	30-50%	20-30%	5-20%	Mniej niż 5%
<b>Nasycone</b> np. <b>palmitynowy</b>	smalec	słonina masło margaryna	sery żółte, tłuste kiełbasy boczek	lody śmietana twarogi wieprzowina indyk	kurczak bez skóry, wołowina	ser biały, jogurt	mleko, chude sery
<b>Nienasycone</b> np. <b>oleinowy</b>	oleje oliwa	masło roślinne	orzeszki ziemne	awokado	węgorz łosoś	większość ryb fasola jaja	produkty zbożowe warzywa owoce

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



## WSKAŹNIK BMI (BODY MASS INDEX)



<b>BMI</b> poniżej 18	<b>BMI</b> 19 – 25	<b>BMI</b> 25 –30	<b>BMI</b> powyżej 30
niedowaga	prawidłowa waga	nadwaga	otyłość

## PROCENTOWY UDZIAŁ POSZCZEGÓLNYCH POSIŁKÓW

Rodzaj posiłku	Procentowy podział dziennego zapotrzebowania organizmu na energię na poszczególne posiłki		
	3 posiłki dziennie	4 posiłki dziennie	5 posiłków dziennie
śniadanie	30 – 35 %	25 – 30 %	25 – 30 %
II śniadanie	–	5 – 10 %	5 – 10 %
obiad	35 – 40 %	35 – 40 %	30 – 35 %
podwieczorek	–	–	5 – 10 %
kolacja	25 – 30 %	25 – 30 %	15 – 20 %

# ZALECANE DZIENNE RACJE POKARMOWE DLA MŁODZIEŻY

L.p.	Grupa produktów spożywczych	Ilość produktów w gramach			
		Dziewczęta		Chłopcy	
		13-15 lat	16-20 lat	13-15 lat	16-20 lat
1	2	3	4	5	6
I	Produkty zbożowe (pieczywo, mąka, kasze)	300	290	360	380
II	Mleko i produkty mleczne	1100	1100	1150	1150
III	Jaja*	3/4	3/4	3/4	3/4
IV	Mięso, ryby, wędliny, drób	170	165	195	215
V	Masło i śmietana	35	30	40	45
VI	Inne tłuszcze (smalec, słonina, boczek, oleje, margaryna, itp.)	15	15	25	25
VII	Ziemniaki	350	350	450	500
VIII	Warzywa i owoce bogate w witaminę C	260	230	260	280
IX	Warzywa i owoce bogate w karoten (prowitamina A)	150	140	150	150
X	Inne warzywa i owoce	330	310	330	330
XI	Nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica)	7	7	10	12
XII	Cukier i słodczy (cukierki, ciastka, miód, dżemy, itp.)	60	60	65	75

\* ilość jaj podano w sztukach



# ZASADY UNIKANIA ZAKAŻENIA ŻYWNOCICI DROBNOUSTROJAMI

*Zakażenia wywoływane przez drobnoustroje obecne w żywności są łatwe do uniknięcia pod warunkiem przestrzegania podstawowych zasad bezpiecznego przechowywania produktów spożywczych i przygotowywania posiłków:*

- *zasada czystości,*
- *zasada rozdziału,*
- *zasad dokładnego smażenia,*
- *zasada szybkiego chłodzenia.*

