

Kucharz małej gastronomii I

Zagadnienia - ZASAD ŻYWIENIA : I stopień

I Znaczenie i zakres nauki o żywieniu..

1. Racjonalne żywnie w Polsce i na świecie.
2. Światowe organizacje zajmujące się problematyka żywienia.

II Składniki odżywcze i ich rola w organizmie człowieka.

1. Składniki pokarmowe – pojęcie głodu jakościowego i ilościowego.
2. Cukrowce – podział i ich znaczenie.
3. Tłuszcze – podział i ich znaczenie.
4. Białka - podział i ich znaczenie.
5. Składniki mineralne - podział i ich znaczenie.
6. Witaminy - podział i ich znaczenie.
7. Znaczenie składników pokarmowych w żywieniu różnych grup konsumentów.

III Gospodarka wodna organizmu.

1. Rola wody w organizmie człowieka.
2. Cechy wody pitnej.

IV Gospodarka energetyczna organizmu.

1. Przemiana materii a jakość uzyskanej energii.
2. Bilans energetyczny.
3. Wartość energetyczna produktów, potraw i posiłków.

V Przemiany składników pokarmowych w organizmie.

1. Trawienie, przyswajanie składników pokarmowych (białek, tłuszczu, cukrów).
2. Przewód pokarmowy i zasady jego działania.

VII Normy żywienia i wyżywienia oraz ich realizacja w praktyce.

1. Podział produktów na 12 grup.
2. Zamiennosc produktów.
3. Normy żywienia – definicje i ich zastosowanie.
4. Podział ludności na grupy.
5. Analiza racji pokarmowych dla wybranych grup ludności.

VIII Dietetyka oraz zwyczaje żywieniowe.

1. Ogólna charakterystyka diet i ich zastosowanie.
2. Zwyczaje żywieniowe i ich znaczenie dla organizmu.
3. Najnowsze osiągnięcia w dziedzinie żywności i żywienia.