

**ZAGADNIENIENIA NA EGZAMIN POPRAWKOWY
Z ŻYWIENIA CZŁOWIEKA -
ZSZ KUCHARZ MAŁEJ GASTRONOMII KL I**

Węglowodany i ich rola w żywieniu

- Rodzaje węglowodanów i ich budowa chemiczna
- Wartość odżywcza węglowodanów
- Węglowodany przyswajane i nieprzyswajalne przez organizm człowieka
- Funkcje błonnika pokarmowego w organizmie
- Rola węglowodanów w żywieniu człowieka i wartość energetyczna produktów węglowodanowych
- Zapotrzebowanie organizmu na węglowodany, ich źródła. Wpływ nadmiernego spożycia węglowodanów na zdrowie

Tłuszcze i ich rola w żywieniu

- Budowa chemiczna tłuszczów
- Podział tłuszczów i ich właściwości
- Wartość odżywcza tłuszczów
- Rola tłuszczów w żywieniu człowieka
- Źródła i poziom cholesterolu
- Zawartość tłuszczu w produktach spożywczych. Normy spożycia tłuszczu

Białka i ich rola w żywieniu

- Skład chemiczny i budowa białek.
- Podział białek i ich właściwości.
- Rola białek w żywieniu człowieka .
- Podział aminokwasów.
- Wartość odżywcza białek .
- Spożycie białka a zdrowie .

Składniki mineralne

- Występowanie składników mineralnych w organizmie człowieka.
- Makroskładniki mineralne i ich rola w organizmie.
- Mikroskładniki mineralne i ich rola w organizmie.

Witaminy

- Wiadomości ogólne.
- Podział witamin.

Gospodarka wodna w organizmie

- Występowanie wody w organizmie
- Funkcje wody w organizmie
- Bilans wody w organizmie

Przemiany energetyczne w organizmie

- Pojęcie przemiany materii
- Podstawa i całkowita przemiana materii
- Bilans energetyczny w organizmie
- Wartość energetyczna pożywienia

Przemiany składników odżywczych w organizmie

- Budowa przewodu pokarmowego
- Procesy zachodzące w poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego
- Trawienie, wchłanianie oraz przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów

Wartość odżywcza żywności

- Definicja wartości odżywczej
- Podział produktów spożywczych na grupy
- Charakterystyka wartości odżywczej grup produktów spożywczych

Planowanie żywienia ludności

- Cele planowania jadłospisów
- Szczegółowe wytyczne do układania racjonalnych jadłospisów
Potrzeby żywieniowe wybranych grup ludności
- Zastosowanie piramidy żywieniowej w żywieniu indywidualnym