

Informacja dla studentów II roku dietetyki
Przedmiot „Podstawy dietetyki”

Na pierwszą pracownię należy przygotować całodzienne jadłospisy z 3 dowolnych dni poprzedzających ćwiczenie (w tym jednego dnia świątecznego). Wykonanie jadłospisów polega na zanotowaniu wszystkich produktów spożywczych i potraw oraz napojów spożytych w ciągu całego dnia, z podziałem na poszczególne posiłki oraz zanotowaniu produktów spożywanych między posiłkami. Ilości produktów spożytych należy określić w miarach domowych, np. szklanka, łyżka, duży talerz, średnie jabłko. Proszę zwrócić uwagę na: ilość cukru dodanego do napojów, rodzaj tłuszczu używany do smarowania, zawartość tłuszczu w spożywanym mleku, rodzaj wypijanej herbaty (czarna, zielona), rodzaj spożywanej czekolady oraz soków.