

Zakończenie innowacji „Dietetyka”

Grupa 11 uczniów z klasy II technikum technologii żywności realizowała w tym roku szkolnym program innowacji „Dietetyka”. Dodatkowe zajęcia przygotowały młodzież do świadomego odżywiania się i odpowiedzialności za zdrowie swoje i bliskich oraz do samodzielnego i aktywnego kształtowania swojej drogi zawodowej.

W ramach innowacji przyszli technologowie żywności:

- ✓ poszerzyli wiadomości o składnikach odżywczych i wartości odżywczej żywności
- ✓ przeanalizowali najczęstsze błędy żywieniowe Polaków oraz określili własne błędy dotyczące odżywiania
- ✓ wykonali analizę składu ciała za pomocą wagi TANITA metodą bioimpedancji elektrycznej oraz interpretowali wyniki pomiarów
- ✓ poznali podstawowe zasady żywienia dietetycznego, analizowali diety: łatwostrawną i niskoenergetyczną – produkty dozwolone i zabronione, techniki sporządzania potraw
- ✓ analizowali normy żywienia dla populacji Polski opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia
- ✓ poznali proces trawienia i wchłaniania składników pokarmowych oraz najczęstsze choroby związane z niewłaściwym odżywianiem
- ✓ podczas zajęć w Państwowej Wyższej Szkole Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu uczestniczyli w wykładzie z zakresu zasad racjonalnego żywienia oraz układali jadłospisy z wykorzystaniem kalkulatora dietetycznego

Zadanie uczestników programu polegało na opracowaniu jadłospisu dla diety niskoenergetycznej z uwzględnieniem pięciu posiłków zgodnie z poznanymi zasadami. Młodzież konsultowała swoje prace z dietetykiem Panią **Moniką Dąbrowską**. Podsumowanie innowacji odbyło się w dniu 22 maja w nowej pracowni cukierniczo-piekarskiej. Uczniowie zaprezentowali rezultaty pracy oraz przygotowali 3 zestawy całodziennych posiłków zgodnie z opracowanymi jadłospisami. Dietetyk Pani Monika Dąbrowska oceniła prezentowane zestawy, następnie uczestnicy spotkania wspólnie wybrali i ułożyli jeden wzorcowy

jadłospis. Na zakończenie Dyrektor ZSSChiO Pani **Dorota Wierzińska-Dubaj** oraz Dietetyk Pani Monika Dąbrowska wręczyły uczniom certyfikaty.

Uczniowie z klasy IIa serdecznie dziękują Dyrekcji Szkoły za możliwość uczestnictwa w programie „Dietetyka”. Dziękujemy Pani **Monice Cholewie** za pomoc w realizacji programu.

Poniżej prezentujemy błędy żywieniowe uczestników innowacji, zapraszamy wszystkich do autorefleksji

- ✓ Niespożywanie pierwszego śniadania przed wyjściem do szkoły
- ✓ Popijanie posiłków wodą lub innym płynem
- ✓ Spożywanie 3 – 2 posiłków w ciągu dnia, długie przerwy między posiłkami, obfite posiłki
- ✓ Wypijanie zbyt małej ilości płynów, poniżej 2l dziennie
- ✓ Mało urozmaicone posiłki
- ✓ Unikanie spożywania mięsa
- ✓ Spożywanie zimnych posiłków
- ✓ Spożywanie przetworzonej żywności (żywność błyskawiczne, fast food, bardzo rozbudowany skład surowcowy produktów-etykieta)
- ✓ Spożywanie dużej ilości słodczy
- ✓ Zastępowanie żywności suplementami
- ✓ Uprzedzenia żywieniowe i eliminacja z diety określonych produktów
- ✓ Brak planowania wspólnych posiłków w domu

U. Machaj, S. Makarowska