**Klasa 2c**

**Nauczyciel: mgr inż. Marta Grabowska**

W przypadku pytań jestem dostępna pod adresem n.m.grabowska@ptz.edu.pl

**Przedmiot: Planowanie żywienia**

Data realizacji: 30.10.2020 roku

Liczba godzin: 2

**Tematyka do opracowania:**

**Temat: Podział i właściwości kwasów tłuszczowych.**

1.Rola kwasów tłuszczowych w formie izomerycznej cis i trans

2.Przykłady,podział kwasów tłuszczowych

3. Wielonienasycone kwasów tłuszczowych

Notatkę z lekcji proszę sporządzić w zeszycie przedmiotowym.

Do opracowania wykorzystaj przesłany skan i podręcznik szkolny:

Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Zasady żywienia. Część 1,

 str. 29 – 30

**Temat: Znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu.**

1.Rola tłuszczu w żywieniu człowieka

2.Charakterystyka poszczególnych grup kwasów tłuszczowych

3.Trawienie tłuszczu i wykorzystanie go przez organizm

4.Wartość odżywcza tłuszczów

5.Zalecenia dotyczące spożycia tłuszczy

Polecenia:

1.Rola kwasów tłuszczowych n-3 oraz n-6 w prewencji chorób układu sercowo- naczyniowego.

2.Chłopiec w wieku 15 lat spożył różne produkty, które wciągu dnia dostarczyły mu 3000 kcal. Wiadomo też, że zawartość tłuszczu (widocznego i niewidocznego) w pożywieniu wynosiła 100g. Oblicz jaki procent dostarczonej energii w całodziennym pożywieniu chłopca pochodzi z tłuszczu. Czy on jest zgodny z zaleceniami.

Notatkę z lekcji proszę sporządzić w zeszycie oraz przesłać na adres mailowy zadania z polecenia do dnia 03.11.2020 roku, godzina 15.00

Prace odesłane po tym terminie, będą ocenione na stopień niedostateczny.

Do opracowania wykorzystaj przesłany skan i podręcznik szkolny:

Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Zasady żywienia. Część 1,

 str. 30 – 33









