**Klasa 3 a**

Nauczyciel mgr inż. Marta Grabowska

W przypadku pytań jestem dostępna pod adresem [n.m.grabowska@ptz.edu.pl](mailto:n.m.grabowska@ptz.edu.pl)

**Przedmiot: Planowanie żywienia i produkcji gastronomicznej**

Data realizacji: 20. 10. 2020 roku

Liczba godzin: 2

**Tematyka do opracowania:**

**Temat: Ocena stanu odżywienia**

1.Choroby wynikające z wadliwego żywienia

2.Stan odżywienia – definicja

3.Rodzaje i charakterystyka badań stanu odżywienia:

a). badania antropometryczne

b). badania ogólnolekarskie

c). badania biochemiczne

4.Kontrola masy ciała ( badania antropometryczne )

a). wskaźnik masy ciała – BMI

b). pomiary fałdów skórno-tłuszczowych

c). wskaźnik WHR

5.Normy wskaźników: BMI i WHR

6.Rodzaje otyłości:

a). typu „jabłko” ( androidalna, centralna, brzuszna )

b). typu „gruszka” (ginoidalna, obwodowa, pośladkowo-udowa )

Notatkę proszę sporządzić w zeszycie przedmiotowym.

Do opracowania wykorzystaj podręcznik szkolny:

Zasady żywienia REA / WSiP, część I, str.199 – 201 i

Zasady żywienia REA / WSiP, część II, str.159 - 160