

Nazwa kwalifikacji **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**

Oznaczenie kwalifikacji **Z.16**

Numer zadania:

Kod arkusza:

lato 2014

Lp.	Rezultaty podlegające ocenie/kryteria oceny
<b>R.1</b>	<b>Porada dietetyczna dla pacjenta</b>
R.1.1	obliczenie zapotrzebowania na białko: 71-73g i/lub 284-292 kcal
R.1.2	obliczenie zapotrzebowania na tłuszcz: 52-54g i/lub 468-486 kcal
R.1.3	obliczenie zapotrzebowania na węglowodany: 280-300g i/lub 1120-1200 kcal
R.1.4	Norma na cholesterol do 300 mg / ograniczenie produktów lub potraw bogatych w cholesterol i/lub soli kuchennej
R.1.5	Zapotrzebowanie na energię 7000 kcal-/7 dni = 1000 kcal: 2900 kcal - 1000 kcal =1900 kcal; Redukcja masy ciała 1 kg tygodniowo
1.1.6	Dieta hipolipemiczna z ograniczeniem energii /dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych z ograniczeniem energii
R.1.7	Uzasadnienie diety: podwyższony poziom lipidów (cholesterol i/lub triglicerydy), dodatkowo występuje nadwaga i podwyższone ciśnienie krwi
R.1.8	Technologia wykonania potraw: gotowanie w wodzie/ na parze; duszenie potraw z beztłuszczowym obsmażaniem lub bez wstępnego obsmażania; pieczenie w folii przezroczystej/pergaminie/w naczyniach żaroodpornych
<b>R.2</b>	<b>Wykaz produktów dozwolonych i zabronionych - podać po 3 przykłady dozwolonych i zabronionych</b>
R.2.1	Dozwolone napoje: chude mleko, kefir, maślanka, wody niegazowane, słaba herbata. Zabronione: kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, pepsi, cola, napoje gazowane.
R.2.2	Dozwolone pieczywo: pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, Zabronione: chleb świeży, pieczywo cukiernicze.
R.2.3	Dozwolone dodatki do pieczywa: chude wędliny (szynka, polędwica), mięso gotowane, chudy twaróg, dżemy niskosłodzone, gotowane białko Zabronione: tłuste wędliny, konserwy, salceson, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, parówki
R.2.4	Dozwolone zupy: rosół warzywny, jarzynowa, krupnik, zaprawiane zawiesiną z mąki i mleka Zabronione: tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, zasmażane, pikantne, zaprawiane śmietaną
R.2.5	Dozwolone mięso, drób, ryby: chuda cielęcina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, morszczuk Zabronione: tłuste gatunki, wieprzowina, gęsi, kaczki, flaki, podroby, ryby marynowane, wędzone
R.2.6	Dozwolone potrawy mięsne i półmięsne: budynie, pulpety, potrawki, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto Zabronione: bigos, fasolka po bretońsku, kotlety smażone, tłuste sosy, naleśniki z mięsem, potrawy smażone
R.2.7	Dozwolone tłuszcze: w umiarkowanych ilościach olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie
R.2.8	Dozwolone warzywa: marchew, dynia, cukinia, buraki, cebula, czosnek, selery, suche strączkowe, kielki Zabronione: warzywa marynowane i solone, w postaci surówek z majonezem
R.2.9	Dozwolone owoce: owoce jagodowe, czarne porzeczki, grejpfruty, jabłka, winogrona czerwone Zabronione: owoce marynowane, solone orzechy
R.2.10	Dozwolone przyprawy: sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, zioła Zabronione: ostre, pikantne, papryka chili, musztarda, ocet, sól
<b>R.3</b>	<b>Jednodniowy jadłospis</b>
R.3.1	Uwzględnia 5 posiłków
R.3.2	Zawiera chude produkty lub z niską zawartością tłuszczu
R.3.3	Potrava mięsna lub półmięsna na obiad jest gotowana/ pieczona w folii lub pergaminie/ duszona bez wcześniejszego obsmażania
R.3.4	Zawiera owoce jagodowe/ czarne porzeczki/ grejpfruty/ jabłka/ winogrona czerwone
R.3.5	Zawiera tłuszcze roślinne: olej lub oliwę
R.3.6	Jadłospis zawiera maksymalnie 10 g margaryny miękkiej lub produkt nie jest zaplanowany
R.3.7	Nie zawiera produktów i potraw ciężkostrawnych/wzdymających/pikantnych/marynowanych
R.3.8	Nie zawiera żółtek/ podrobów/ żółtego sera
R.3.9	Dostarcza 1900 kcal +/- 10%
R.3.10	Dostarcza nie mniej niż 300 mg cholesterolu