

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**

Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**

Numer zadania: **01**

*Arkusze zawiera informacje prawnie chronione
do momentu rozpoczęcia egzaminu*

Miejsce na naklejkę
z numerem PESEL i z kodem
ośrodka

Wypełnia zdający

Numer PESEL zdającego*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Z.16-01-14.05

Czas trwania egzaminu: **180 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE
Rok 2014
CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

Układ graficzny © CKE 2013

Instrukcja dla zdającego

1. Na pierwszej stronie arkusza egzaminacyjnego wpisz w oznaczonym miejscu swój numer PESEL i naklej naklejkę z numerem PESEL i z kodem ośrodka.
2. Na **KARCIE OCENY** w oznaczonym miejscu przyklej naklejkę z numerem PESEL oraz wpisz:
 - swój numer PESEL*,
 - symbol cyfrowy zawodu,
 - oznaczenie kwalifikacji,
 - numer zadania,
 - numer stanowiska.
3. **KARTE OCENY** przekaz zespołowi nadzorującemu część praktyczną egzaminu.
4. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 9 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego część praktyczną egzaminu.
5. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
6. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
7. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
8. Jeżeli w zadaniu egzaminacyjnym występuje polecenie „zgłoś gotowość do oceny przez podniesienie ręki”, to zastosuj się do polecenia i poczekaj na decyzję przewodniczącego zespołu nadzorującego.
9. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw rezultaty oraz arkusz egzaminacyjny na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
10. Po uzyskaniu zgody zespołu nadzorującego możesz opuścić salę/miejsce przeprowadzania egzaminu.

Powodzenia!

* w przypadku braku numeru *PESEL* – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

Zadanie egzaminacyjne

Do poradni dietetycznej zgłosił się pacjent ze skierowaniem od lekarza internisty celem leczenia dietetycznego.

Na podstawie wyciągu z karty choroby pacjenta, normy zapotrzebowania na energię i na składniki odżywcze oraz dziennej racji pokarmowej składników spożywczych, sporządź:

- Poradę dietetyczną dla pacjenta,
- Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych,
- Jednodniowy jadłospis zgodny z zasadami diety.

Druki do sporządzenia dokumentów znajdziesz w arkuszu egzaminacyjnym.

Skorzystaj z *Tabeli zawartości składników odżywczych w wybranych produktach spożywczych*.

Wyciąg z karty choroby

1.	wiek	59 lat
2.	waga	92 kg
3.	wzrost	170 cm
4.	charakter pracy	rencista
5.	wyniki badań	<u>badania biochemiczne:</u> HDL 37 mg/dl; LDL 169 mg/dl; cholesterol całkowity 334,31 mg/dl; triglicerydy 510,9 mg/dl <u>badania ciśnienia krwi:</u> 160/100 mmHg
6.	zalecenia lekarza internisty	- ustalenie diety - redukcja masy ciała 1 kg tygodniowo - zmiana nawyków żywieniowych

Norma zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze dla mężczyzny w wieku 25 – 60 lat

1.	energia	2900 kcal
2.	białko	15 % zapotrzebowania energetycznego
3.	tłuszcz	25 % zapotrzebowania energetycznego
4.	węglowodany	60 % zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal

1. Produkty spożywcze: - pieczywo mieszane 230 g - mąka, makarony 30 g - kasze, płatki 30 g	4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja: - mięso, drób 60 g - wędliny 25 g - ryby 30 g - jaja 15 g
2. Warzywa i owoce: Warzywa: - bogate w wit. C 100 g - bogate w beta-karoten 100 g - ziemniaki 275 g - suche strączkowe 10 g - pozostałe warzywa 200 g Owoce: - bogate w wit. C 100 g - bogate w beta-karoten 50 g - pozostałe owoce 150 g	5. Tłuszcze: - masło, śmietana 5 g - olej rzepakowy 10 g - olej sojowy 10 g - oliwa z oliwek 10 g - margaryna miękka 10 g
3. Mleko i produkty mleczne: - mleko i napoje fermentowane 450 g - ser twarogowy 50 g	6. Cukier i słodycze 40 g

Tabela zawartości składników odżywczych w wybranych produktach spożywczych

Zawartość składników odżywczych w wybranych produktach spożywczych (skład w 100 g części jadalnych) i typowych potrawach (skład w 100 g potrawy).

Wg „Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw”

H. Kunachowicz i współpracownicy.

Produkt	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Cholesterol [mg]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]
Mleko i przetwory mleczne						
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	51	3,4	2	8	4,9	0
Mleko spożywcze 0,5% tłuszczu	39	3,5	0,5	2	5,1	0
Śmietanka kremowa 30% tłuszczu	287	2,2	30	106	3,1	0
Jogurt jagodowy 1,5% tłuszczu	62	3,7	1,5	7	8,8	0,2
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	60	4,3	2	8	6,2	0
Kefir 2% tłuszczu	51	3,4	2	8	4,7	0
Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu	38	3,4	0,5	4	4,7	0
Ser Edamski	313	26,1	23,4	71	0,1	0
Ser twarogowy chudy	99	19,8	0,5	2	3,5	0
Ser twarogowy tłusty	175	17,7	10,1	37	3,5	0
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	161	12,7	11	37	3,0	0
Serek typu „Fromage” z czosnkiem	367	10	35,2	107	4,0	0,2
Serek topiony edamski	298	13,5	27	87	1,2	0
Deser twarogowy termizowany truskawkowy	170	11	5,8	21	18,3	0,1
Jaja						
Jaja kurze całe	139	12,5	9,7	360	1,0	0
Białko jaja kurzego	49	10,9	0,2	0	0,8	0

Mięso, ryby i ich przetwory						
Cielęcina, łopatka	106	19,9	2,8	71	0	0
Wieprzowina, karkówka	267	16,1	22,8	66	0	0
Wieprzowina, żeberka	321	15,2	29,3	66	0	0
Skrzydło indyka	168	16,5	11,4	68	0	0
Wątróbka z kurczaka	136	19,1	6,3	380	0,6	0
Kiełbasa toruńska	263	20,9	20,1	69	0	0
Salami popularne	568	21,6	53,7	107	1,4	0,1
Parówki popularne	342	9,5	34,3	56	0	0
Polędwica sopocka	165	19,9	9,1	63	0,9	0
Polędwica z indyka	105	15,8	4,6	52	0,1	0
Pasztet podlaski z kurczaka	228	6,7	21,1	58	3,6	0,2
Dorsz wędzony	94	22,1	0,5	50	0	0
Sardynka w pomidorach	162	17	9,9	76	1,4	0,1
Tłuszcze						
Oliwa z oliwek	882	0	99,6	0	0,2	0
Margaryna zwykła	710	0,3	80	1	0,4	0
Margaryna „Flora”	531	0	60	0	0	0
Masło śmietankowe	659	1,1	73,5	220	1,1	0
Olej słonecznikowy	884	0	100	0	0	0
Olej rzepakowy	892	0	100	0	0	0
Olej sojowy	884	0	100	0	0	0
Produkty zbożowe						
Chleb pszenny	257	8,5	1,4	0	47,5	4,5
Chleb żytni pełnoziarnisty	225	6,8	1,8	1	53,9	6,1
Chleb żytni jasny młeczny	258	4,6	1,8	2	58,3	4,7
Chleb mieszany z soją	233	6,8	2,7	0	49,5	5,4
Bułki grahamki	252	9	1,7	0	56,9	5,4
Bułki wrocławskie	294	8	4,4	0	57,4	2,0
Bułki i rogalce maślane	327	8,5	5,9	8	61,8	2,0
Płatki ryżowe	344	6,7	0,7	0	78,5	0
Płatki owsiane	366	11,9	7,2	0	69,3	6,9
Warzywa i owoce oraz ich przetwory, orzechy						
Banan	95	1	0,3	0	223,5	1,7
Czarne porzeczki	36	1,3	0,2	0	14,9	7,9
Brokuły	27	3	0,4	0	5,2	2,5
Cebula	30	1,4	0,4	0	6,9	1,7
Koperek	26	2,8	0,4	0	6,1	3,3
Marchew	27	1	0,2	0	8,7	3,6
Ogórek	13	0,7	0,1	0	2,9	0,5
Papryka zielona	18	1,1	0,3	0	4,6	2,0
Pietruszka natka	41	4,4	0,4	0	9	4,2
Pomidor	15	0,9	0,2	0	3,6	1,2
Rzodkiewka	14	1	0,2	0	4,4	2,5
Salata	14	1,4	0,2	0	2,9	1,4
Szczypiorek	29	4,1	0,8	0	3,9	2,5
Ziemniaki	77	1,9	0,1	0	18,3	1,5
Winogrona	69	0,5	0,2	0	17,6	1,5
Kukurydza, konserwa	102	2,9	1,2	0	23,6	3,9
Sos keczup	93	1,8	1	0	22,2	3,2
Jabłko	46	0,4	0,4	0	12,1	2,0
Truskawki	28	0,7	0,4	0	7,2	1,8

Grejpfrut	36	0,6	0,2	0	9,8	1,9
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	153	0,3	0,2	0	37,8	0,8
Orzechy włoskie	645	16	60,3	0	18	6,5
Cukier i wyroby cukiernicze						
Cukier	405	0	0	0	99,8	0
Ciasto drożdżowe	290	7,7	8	51	47,7	1,6
Miód pszczeli	324	0,3	0	0	79,5	0
Rolada biszkoptowa z masą makową	299	7	4,8	152	56,7	3,3
Napoje						
Cola	42	0	0	0	10,3	0
Herbata, napar bez cukru	0	0,1	0	0	0,3	0
Sok z czarnych porzeczek	53	0,3	0,1	0	12,7	0,1
Sok marchwiowo-jabłkowy	44	0,5	0,2	0	12,3	2,2
Napój gazowany o smaku owocowym	42	0	0	0	10,	0
Woda mineralna niegazowana	0	0	0	0	0	0
Potrawy						
Kasza manna na wywarze jarzynowym	21	0,5	0,8	2	3,4	0,4
Krupnik z kaszy jęczmiennej	41	1,5	0,9	0	7,4	0,9
Zupa cebulowa	44	1,4	2,7	3	2	0,4
Zupa jarzynowa	44	1,7	1,8	3	6,2	1,1
Kluski lane na mleku	69	3,6	3,1	23	37,4	0,1
Leniwe pierogi z sera twarogowego	242	14,6	13,9	68	15,1	0,3
Ziemniaki purée	90	2,1	1,4	4	21,3	1,5
Kotlet schabowy panierowany smażony	351	19,1	24,1	82	15,9	1
Pieczeń cielęca duszona	192	20	11,8	71	1,7	0,2
Wątróbka wieprzowa saute smażona	241	20,5	15,8	322	4,8	0,3
Kurczak gotowany w jarzynach	99	7,6	6,4	27	4,7	1,7
Bigos popularny	119	5,1	9,9	18	3,8	1,2
Risotto z mięsem i warzywami	185	6,6	10	32	24,2	1,2
Dorsz, filety po grecku	152	10,6	10,8	29	4,6	1,2
Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem	94	1,6	8,1	8	52,8	2,2
Salatka jarzynowa z majonezem	194	2,9	16,5	15	10,9	2,5
Jajecznica	131	10	9,7	283	0,8	0

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 180 minut.

Ocenie podlegać będą 3 rezultaty:

- Porada dietetyczna dla pacjenta,
- Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych,
- Jednodniowy jadłospis.

Porada dietetyczna dla pacjenta

Porada dietetyczna dla pacjenta	
1. Ustalenie zapotrzebowania na składniki kluczowe w diecie (białko, tłuszcze, węglowodany, cholesterol) i energię z uwzględnieniem redukcji masy ciała	Obliczenia:
2. Rodzaj stosowanej diety	
3. Uzasadnienie stosowania diety	
4. Technologia wykonania potraw	

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje		
Pieczywo		
Dodatki do pieczywa		
Zupy		
Mięso, ryby, drób		
Potrawy mięsne, półmięsne		
Tłuszcze		
Warzywa		
Owoce		
Przyprawy		

Jednodniowy jadłospis

Nazwa posiłku	Jadłospis	Produkt	Ilość (g)	Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Cholesterol (mg)

