

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**
Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**
Numer zadania: **01**

Wypełnia zdający

Miejsce na naklejkę z numerem
PESEL i z kodem ośrodka

Numer PESEL zdającego*

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

Z.16-01-16.08

Czas trwania egzaminu: **180 minut**

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE
Rok 2016
CZEŚĆ PRAKTYCZNA

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*,
 - oznaczenie kwalifikacji,
 - numer zadania,
 - numer stanowiska.
3. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 8 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
4. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
5. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
6. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
7. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw arkusz egzaminacyjny z rezultatami oraz **KARTĘ OCENY** na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
8. 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

Dokonaj analizy Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny dla placówki przedszkolnej zamieszczonego w arkuszu egzaminacyjnym. Wybierz z tego jadłospisu łącznie 10 potraw/ produktów, które nie odpowiadają standardom żywienia przedszkolnego i nie powinny znaleźć się w jadłospisie dzieci w wieku przedszkolnym – wypełnij Tabelę 1.

Oblicz wartość energetyczną i zawartość białka w obiedzie z pierwszego dnia Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny, wykorzystując dane z Normatywów surowcowych na 1 porcję obiadu z pierwszego dnia jadłospisu dekadowego oraz Tabelę składu i wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych – wypełnij Tabelę 2.

Określ zalecaną wartość energetyczną i ilość białka w posiłkach przedszkolnych (75% zapotrzebowania całodziennego) dzieci w wieku 4-6 lat. Dokonaj oceny jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm wiedząc, że średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 1400 kcal, a udział energii z białka w diecie powinien wynosić 10-15% – wypełnij Tabelę 3.

Opisz sposób wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny, wypełniając Tabelę 4.

Zmodyfikuj jadłospis z pierwszego dnia tak, aby był odpowiedni dla dzieci z alergią na mleko, wypełniając Tabelę 5.

Wszystkie niezbędne formularze do wypełnienia znajdują się w arkuszu egzaminacyjnym.

Jadłospis dekadowy na okres wiosenny

	Poniedziałek – dzień 1	Wtorek – dzień 2	Środa – dzień 3	Czwartek – dzień 4	Piątek – dzień 5
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane z suszonymi owocami na mleku • pieczywo mieszane z masłem • kielbasa krakowska • ogórek zielony • herbata z cukrem i z cytryną 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki jęczmienne na mleku • pieczywo pszenne z masłem • pasta jajeczna ze szczypiorkiem • herbata zielona z miodem 	<ul style="list-style-type: none"> • kluski lane na mleku • pieczywo mieszane z masłem • ser żółty • pomidor • herbata z cukrem i z cytryną 	<ul style="list-style-type: none"> • kasza manna na mleku • pieczywo mieszane z masłem • konserwa turystyczna • papryka zielona • herbata z cukrem i z cytryną 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki ryżowe na mleku • pieczywo mieszane z masłem • twarożek ze szczypiorkiem • herbata owocowa
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa • potrawka drobiowa • ryż na sypko • marchewka z groszkiem • sok pomarańczowy 	<ul style="list-style-type: none"> • krupnik z ryżu • bigos staropolski • chleb razowy • sok jabłkowy 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa ogórkowa z ziemniakami • schab duszony • frytki • kapusta zasmażana ze słoniną • kompot wieloowocowy 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa krem z selera z grzankami • gotąbki w sosie pomidorowym • ziemniaki z wody • sałatka z warzyw marynowanych • sok winogronowy 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z ryżem • dorsz duszony w warzywach • ziemniaki z wody • surówka z kapusty pekińskiej • kompot wieloowocowy
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko 	<ul style="list-style-type: none"> • drożdżówka z serem • coca-cola 	<ul style="list-style-type: none"> • bułka z masłem • serek waniliowy • napój miodowo-cytrynowy 	<ul style="list-style-type: none"> • kasza jaglana zapiekana z jabłkami • herbata owocowa 	<ul style="list-style-type: none"> • tort z kremem kawowym • pomarańcza • mleko
	Poniedziałek – dzień 6	Wtorek – dzień 7	Środa – dzień 8	Czwartek – dzień 9	Piątek – dzień 10
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • płatki kukurydziane na mleku • pieczywo mieszane z masłem • ser żółty • rzodkiewka • herbata zielona z miodem 	<ul style="list-style-type: none"> • kluski z mlekiem • bułka grahama z masłem • parówka cielęca • ketchup • herbata z cukrem i z cytryną 	<ul style="list-style-type: none"> • kaszka kukurydziana na mleku • pieczywo mieszane z masłem • szynka drobiowa • papryka czerwona • herbata miętowa 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki ryżowe na mleku • pieczywo pełnoziarniste z masłem • szynka wiejska • pomidor • kawa zbożowa z mlekiem 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki zbożowe • cynamonowe z mlekiem • pieczywo mieszane z masłem • pasta z tuńczyka • kiełki z lucerny • herbata owocowa
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • zupa ziemniaczana • gulasz wołowy • kasza gryczana na sypko • surówka z pora i jabłka • sok z czarnej porzeczki 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa koperkowa • pizza z salami, cebulą i pieczarkami • surówka z pomidorów • sok winogronowy 	<ul style="list-style-type: none"> • barszcz czerwony zabieleny • smażony filet z kurczaka w pikantnej panierce chilli • ziemniaki z wody • surówka z selera i rodzynek • sok marchwiowy 	<ul style="list-style-type: none"> • żurek z ziemniakami • klopsiki wołowo-wieprzowe • kasza jęczmienna na sypko • surówka z selera i marchwi z sosem jogurtowym • kompot z truskawek 	<ul style="list-style-type: none"> • krupnik z kaszy jęczmiennej • placki ziemniaczane z sosem grzybowym • surówka z kapusty kiszonej i marchwi • kompot wieloowocowy
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • sernik • mleko czekoladowe UHT • jabłko 	<ul style="list-style-type: none"> • ciasteczka owsiane • koktajl mleczno-truskawkowy 	<ul style="list-style-type: none"> • chałka z masłem • sałatka owocowa • kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • mus truskawkowy z kaszy mанны • sok pomarańczowy 	<ul style="list-style-type: none"> • naleśniki z serkiem waniliowym • napój miodowo-cytrynowy

Normatyw surowcowy na 1 porcję obiadu z pierwszego dnia jadłospisu dekadowego.

Potrawa	Surowce	Ilość na 1 porcję [g]
zupa jarzynowa	włoszczyzna mrożona	50
	ziemniaki	50
	mąka pszenna typ 500	4
	śmietana 12% tłuszczu	10
potrawka drobiowa z ryżem	kurczak, tuszka	50
	mąka pszenna typ 500	3
	śmietana 12% tłuszczu	10
	włoszczyzna mrożona	50
	ryż biały	45
marchewka z groszkiem	marchewka z groszkiem mrożona	50
	mąka pszenna typ 500	3
	masło śmietankowe	5
sok pomarańczowy	sok pomarańczowy	200

Tabela składu i wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych

Produkt	Wartość energetyczna [kcal/100 g produktu]	Białko [g/100 g produktu]
chleb mieszany	240	6,8
cukier	405	0
cytryna	36	0,8
herbata, napar bez cukru	0	0,1
jabłko	46	0,4
kiełbasa krakowska sucha	323	25,6
kurczak, tuszka	158	18,6
marchewka z groszkiem mrożona	39	2,6
masło śmietankowe	659	1,1
mąka pszenna typ 500	343	10,1
mleko spożywcze 2% tłuszczu	51	3,4
morele suszone	284	5,4
ogórek zielony	13	0,7
płatki owsiane	366	11,9
rodzynki	277	2,3
ryż biały	344	6,7
sok pomarańczowy	43	0,6
śmietana 12% tłuszczu	133	2,7
włoszczyzna mrożona	25	1,4
ziemniaki	77	1,9

Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 180 minut.

Ocenie podlegać będzie 5 rezultatów:

- wykaz 10 potraw/produktów niewskazanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym – Tabela 1.,
- zestawienie wartości energetycznej i zawartości białka w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* – Tabela 2.,
- zalecana wartość energetyczna i ilość białka w posiłkach przedszkolnych oraz ocena jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm – Tabela 3.,
- opis sposobu wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* – Tabela 4.,
- modyfikacja pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* dla dzieci z alergią na mleko – Tabela 5.

Tabela 1. Wykaz 10 potraw/produktów niewskazanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

**Tabela 2. Zestawienie wartości energetycznej i zawartości białka w obiedzie z pierwszego dnia
Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny.**
(Wyniki należy podać z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku)

Produkty	Ilość na 1 porcję [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]
kurczak, tuszka			
marchewka z groszkiem, mrożona			
masło śmietankowe			
mąka pszenna typ 500			
ryż biały			
sok pomarańczowy			
śmietana 12% tłuszczu			
włoszczyzna mrożona			
ziemniaki			
RAZEM			

Tabela 3. Zalecana wartość energetyczna i ilość białka w posiłkach przedszkolnych oraz ocena ilościowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm

Wartość energetyczna całodiennej diety oraz posiłków przedszkolnych		
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne [kcal]	Wyżywienie przedszkolne – 75% dziennego zapotrzebowania energetycznego [kcal]	
1400		
Ilość białka w całodiennej diecie oraz w posiłkach przedszkolnych		
% udział energii z białka	Dzienne zapotrzebowanie Ilość białka [g]	Wyżywienie przedszkolne Ilość białka [g]
10-15		
Ocena ilościowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm.		
Posiłek	Energia [kcal]	Białko [g]
Śniadanie	277,55	9,81
Obiad		
Podwieczorek	46,00	0,40
RAZEM		

Ocena opisowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do zalecanej wartości energetycznej i ilości białka w żywieniu przedszkolnym

Tabela 4. Opis sposobu wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny*

potrawka drobiowa z ryżem	
marchewka z groszkiem	

Tabela 5. Modyfikacja pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* dla dzieci z alergią na mleko

Posiłek	Potrawa	Potrawa zmodyfikowana dla dziecka z alergią na mleko
Śniadanie	płatki owsiane z suszonymi owocami na mleku	
	kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym	
	herbata cukrem i cytryną	
Obiad	zupa jarzynowa	
	potrawka drobiowa z ryżem	
	marchewka z groszkiem	
	sok pomarańczowy	
Podwieczorek	jabłko	

