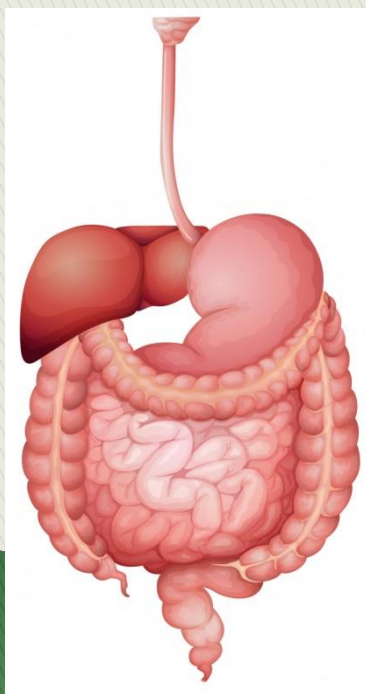


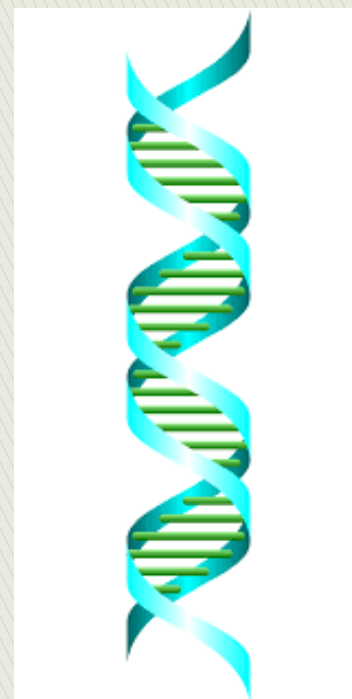
Liceum ogólnokształcące

z edukacją dietetyczną



Przedmioty na poziomie
rozszerzonym:

- biologia,
- chemia,
- język obcy,



Liceum ogólnokształcące z edukacją dietetyczną

To profil dla osób, które chcą poszerzyć swoje zainteresowania związane z:

- ☐ dietetyką,
- ☐ fitness,
- ☐ edukacją zdrowotną,
- ☐ biologią
- ☐ chemią żywności,

Droga na kierunki studiów takie jak:

- ☐ dietetyka
 - ☐ technologia żywności,
 - ☐ psychologia,
 - ☐ medycyna,
 - ☐ farmacja,
 - ☐ ochrona środowiska
- lub inne kierunki przyrodnicze



Liceum ogólnokształcące z edukacją dietetyczną

Węglowodany- podział

- **przyswajalne** – po strawieniu i wchłonięciu przez organizm człowieka są źródłem energii, np. *glukoza, laktoza, sacharoza, skrobia, glikogen*
- **nieprzyswajalne** – nie są wchłaniane i trawione przez organizm człowieka, np. *błonnik pokarmowy*



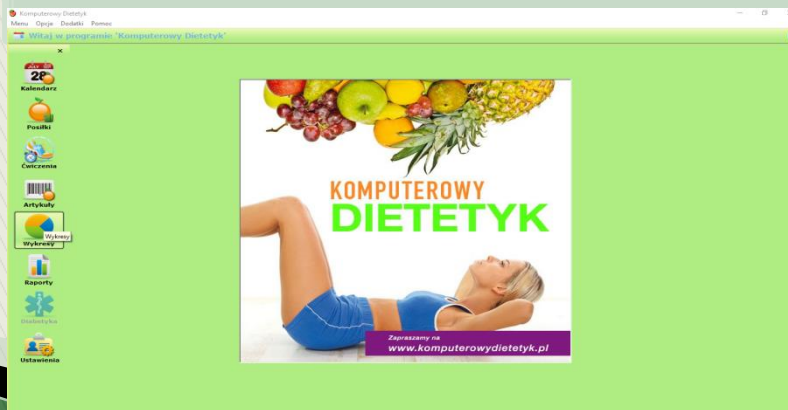
A) DIETETYKA

- Jest nauką o zasadach żywienia człowieka w celach profilaktycznych lub jako terapia czy wspomaganie terapii różnych chorób

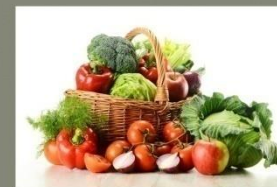


Podstawy dietetyki to wiedza z zakresu:

- podstaw żywienia człowieka,
- podstaw żywienia dietetycznego,
- żywienia w jednostkach chorobowych,
- żywienia w alergiach pokarmowych,
- alternatywnych sposobów żywienia.



Wartość odżywcza i wartość energetyczna żywności.



1. Składniki nieodżywcze to:

- Składniki naturalnie występujące w żywności (substancje antyodżywcze),
- Substancje celowo dodane do żywności (substancje dodatkowe),
- Substancje, które dostały się do żywności w sposób niezamierzony, przypadkowy (zanieczyszczenia),



DIETETYK

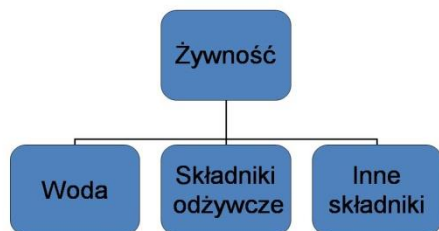
- Powinien posiadać wiedzę:
 - z zakresu podstaw żywienia człowieka
 - dotyczącą zasad żywienia osób w różnych stanach fizjologicznych i chorych
 - Na temat wpływu różnych składników diety na rozwój i leczenie różnych schorzeń



Liceum ogólnokształcące z edukacją dietetyczną



3. Skład chemiczny żywności:



1. Składniki antyodżywcze

- To składniki które nie pełnią w organizmie żadnych istotnych funkcji,
- Utrudniają wykorzystanie składników odżywczych występujących w żywności,
- Mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie.



Chemia żywności to wiedza z zakresu:

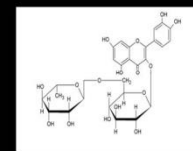
- budowy i składu żywności,
- dodatków do żywności,
- barwników występujących w żywności,
- substancji zapachowych występujących w żywności,
- związków wpływających na smak i zapach żywności,
- alergenów występujących w żywności,
- mutagennych, rakotwórczych i przeciwrakotwórczych składników żywności,
- zanieczyszczeń i skażeń żywności,
- substancji antyodżywczych w żywności,

Tabela 1. Substancje o działaniu przeciwrakotwórczym w żywności pochodzenia roślinnego (wg. Sikorski Z.E, Chemia Żywności, wyd. 5, WNT, Warszawa, 2007)

Czynnik przeciwrakotwórczy	Przykładowa substancja	Występowanie
Czynniki blokujące	witamina E	oleje roślinne
	glutation	cebula
	karoten	marchew
Czynniki supresorowe	witamina A	warzywa pomarańczowe
	izotiocyjaniiny	kapusta
	genistein	soja
Czynniki uodparniające	izoflawony	soja
	witamina D	tran
	kwas fitynowy	ziarno sezamowe

Rutyna

to związek występujący w dużej ilości w grycie, a także w bzie czarnym, dziurawcu zwyczajnym oraz w szczawiu; wykazuje właściwości przeciwutleniające



1. Skażenie

- to zanieczyszczenie, które ze względu na rodzaj, natężenie lub ilość zagrażającą zdrowiu człowieka.

Liceum ogólnokształcące z edukacją dietetyczną

PRACOWNIA BIOLOGICZNO – CHEMICZNA

- ▶ Moduł Woda, który pozwala na zbadanie właściwości wody,
- ▶ Model DNA,
- ▶ Nowoczesne mikroskopy biologiczne,
- ▶ Zestawy do oznaczania grup krwi w układzie AB0
- ▶ Tablica multimedialna z programami do nauki o zmysłach
- ▶ Sprzęt i odczynniki laboratoryjne

