

Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży. Przykładowe oferty w gastronomii

Wstęp.....5

1. Cel, zakres, materiał i metodyka pracy.

1. Cel i zakres.....7

2. Materiał i metodyka pracy.....7

Rozdział I

Zasady racjonalnego żywienia w różnych okresach życia.

1.1. Żywienie niemowląt i dzieci do lat 3.....9

1.2. Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym.....13

1.3. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla młodzieży.....16

1.3.1. Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe.....18

1.3.2. Dobór asortymentowy produktów dla dzieci i młodzieży.....20

Rozdział II

Zalecenia przy sporządzaniu ofert w gastronomii dla dzieci i młodzieży

2.1. Zapotrzebowanie żywnościowe dzieci i młodzieży.....23

2.2. Planowanie jadłospisu dla dzieci i młodzieży..... 26

2.2.1. Zalecenia w zakresie pokrycia potrzeb energetycznych..... 33

2.2.2. Żywienie dietetyczne dzieci i młodzieży z nadwagą.....37

2.2.3. Zalecenia żywieniowe dla wegetarian41

Rozdział III

Przykładowe oferty w gastronomii dla dzieci i młodzieży.

3.1.

3.2.

3.3.

Podsumowanie i wnioski.....43

Spis literatury.....45

Spis tabel.....46

Załączniki47