

ĆWICZENIE 1

Temat: Żywienie kobiety ciężarnej i niemowlęcia.

Cel ćwiczenia: Opracowanie rekomendacji żywieniowych dla kobiety ciężarnej. Planowanie i ocena jadłospisu dla ciężarnej i niemowlęcia. Analiza różnic składu mieszanek mleka modyfikowanego.

Zadania do wykonania:

1. Opracowanie rekomendacji żywieniowych dla kobiety w pierwszym trymestrze ciąży ze szczególnym uwzględnieniem różnic/braku różnic między żywieniem w okresie przedciążowym i obecnym a także ewentualnego występowania mdłości i wymiotów
2. Planowanie i ocena 1-dniowego jadłospisu dla kobiety w III trymestrze prawidłowo przebiegającej ciąży przy jednej z wybranych dolegliwości:
 - a. zgaga
 - b. zaparcia
 - c. wzdęcia
 - d. obrzęki

Przypadek: Dane jednej osoby (kobiety) z pary piszącej sprawozdanie.

Wskazówka: Zapotrzebowanie energetyczne wyznaczamy dla masy ciała sprzed ciąży i uzupełniamy o dodatkowe zapotrzebowanie na dany okres ciąży.

3. Planowanie i ocena 1-dniowego jadłospisu dla niemowlęcia w czasie rozszerzania diety (7.-12. miesiąc życia). Do wyboru:
 - a. dziecko karmione piersią
 - b. dziecko karmione mlekiem modyfikowanym (następnym).

Przypadek: Dane dziecka (prawidłowo odżywionego) wyznaczamy na podstawie siatek centylowych ze strony:

http://olaf.czd.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=97:wyniki-projektu-siatki-centylowe&catid=21:wyniki&Itemid=22

Wskazówka 1: Wytyczne dot. wielkości porcji, zalecanej konsystencji i rodzaju pokarmów dostępne są w materiałach edukacyjnych: „Poradnik żywienia niemowląt.

Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin”, „*O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Prosto, nowocześnie, praktycznie. Zeszyt 1 - okres niemowlęcy*”

Wskazówka 2: Zapotrzebowanie energetyczne wyznaczamy według innych wzorów niż dla osób dorosłych. Informacje dostępne w publikacji „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja” (Rozdział „Energia”).

4. Analiza różnic między dostępnymi na rynku mieszankami mleka modyfikowanego (początkowe/następne/junior oraz normalne/hipoalergiczne).

Materiały edukacyjne do zajęć dostępne na stronie:

<http://janiszewska.com/materialy-dla-studentow/dietetyka-pediatryczna/>