

Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinto

Ravitsemus ja erityisruokavaliot 1: Ammattikeittiössä toimiminen (1 ov)

Opiskelija perehtyy seuraaviin tehtäviin ja opiskelee ohjattuna tehtävien asiasisällöt. Opittuaan tehtävien sisällöt, opiskelija suorittaa tehtävät kirjallisesti. Tehtävät ovat suunnattu T1-tason arviointiin.

1. Piirrä lautasmalli. Merkitse piirtämäsi kuvaan, mitä lautasmalli sisältää.
2. Piirrä ruokaympyrä. Merkitse piirtämäsi kuvaan, mitä ruokaympyrä sisältää.
3. Täydennä taulukko.

| Energia- ja ravintoaine | Mistä saa? |
|-------------------------|------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

| Suojaravintoaine | Mistä saa? |
|------------------|------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

4. Luettele, mitkä ovat hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita?

5. Mitkä hiilihydraatit ovat suositeltavia ja käyttöä pitäisi lisätä?

6. Mistä tuotteista saadaan piilosuolaa?

7. Miksi suolan käyttöä pitäisi vähentää?

8. Täydennä taulukko.

| Merkitse rasvan laatu | Mistä saadaan? | Miksi suositellaan/ei suositella käytettäväksi? | Mitä hyötyä/haittaa käytöstä on ihmiselle? |
|-----------------------|----------------|---|--|
| | | | |
| | | | |

9. Mistä tuotteista saadaan piilorasvaa?

10. Täydennä taulukot.

| Vesiliukoiset vitamiinit | Merkitys? | Mistä saadaan? |
|--------------------------|-----------|----------------|
| | | |
| | | |

| Rasvaliukoiset vitamiinit | Merkitys? | Mistä saadaan? |
|---------------------------|-----------|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

11. Mitä keliakiaa sairastava ei saa syödä?

12. Mitä keliakiaa sairastava voi syödä?

13. Mitkä ovat vältettäviä ruokia ja elintarvikkeita keliakiaa sairastavalla?

14. Mikä on laktoosi-intoleranssi?

15. Mitkä on vähälaktoosisia tuotteita? Nimeä.

16. Mitkä on laktoosittomia tuotteita?

17. Mitä tuotteita laktoosi-intoleranttikko voi syödä?

18. Mikä on diabeetikon ruokavalion perusta?

19. Mitä ateriarytmi tarkoittaa?

20. Mikä on ateriarytmin merkitys diabeetikolle?