………………………………………………………………………………. ………………...…………

Imie i nazwisko, kierunek studiów, grupa Data

**Temat ćwiczenia: OBLICZANIE INDEKSU I ŁADUNKU GLIKEMICZNEGO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkty | Masa spożytego produktu *[g]* | Zawartość węglowodanów  w masie spożytego produktu *[g]* | Indeks glikemiczny (IG) produktu odczytany z tabel | IG całego posiłku  *[Ʃ (IG x zawartość węglowodanów)każdego produktu]/zawartość węglowodanów w posiłku* | Korekta IG posiłku uwzględniająca produkty białkowe i tłuszczowe | Ładunek glikemiczny (ŁG)  *skorygowany IG posiłku x zawartość węglowodanów w posiłku/100* |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |  |  |
| Σ= | Σ= |
| **II Śniadanie** |  |  |  |  |  |  |
| Σ= | Σ= |
| **Obiad** |  |  |  |  |  |  |
| Σ= | Σ= |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |  |  |
| Σ= | Σ= |
| **Kolacja** |  |  |  |  |  |  |
| Σ= | Σ= |
| **Cały jadłospis** | -- | Σ (g/dzień)= | -- | -- | -- | Σ (ŁG/dzień)= |

**Proszę odpowiedzieć na pytania:**

1. Czy ilość węglowodanów przyswajalnych w jadłospisie jest wystarczająca (minimalne zapotrzebowanie dla prawidłowej pracy mózgu to 100g)? TAK/NIE
2. Czy IG poszczególnych posiłków są optymalne (=<55)?

*I śniadanie* TAK/NIE

*II śniadanie* TAK/NIE

*obiad* TAK/NIE

*podwieczorek* TAK/NIE

*kolacja* TAK/NIE

1. Czy ŁG całego jadłospisu jest optymalny (<120)? TAK/NIE

Jeśli odpowiedzi na powyższe pytania brzmią NIE, proszę zaproponować zmiany w jadłospisie:

………………………………… ………………………………….

podpis studenta podpis prowadzącego