

Karta oceny jadłospisu

Lp.	Oceniane cechy	Odpowiedź i liczba przyznanych punktów	
		1	0
1.	Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku, pracy, aktywności fizycznej?	tak	nie
2.	Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków?	tak	nie
3.	W ilu posiłkach występują produkty mleczne lub mleko?	2–3	żadnym
4.	W ilu posiłkach zawarte są produkty dostarczające białko zwierzęce: mięso, ryby, jaja?	3–4	1–2 lub żadnym
5.	W ilu posiłkach zawarte są warzywa i owoce bogate w witaminę C i β -karoten?	2–3	1 lub żadnym
6.	Czy surówki lub surowe owoce są w co najmniej 2 posiłkach?	tak	nie
7.	Czy w jadłospisie uwzględniono pełnoziarniste pieczywo i kasze?	tak	nie
Za prawidłowy jadłospis uczeń uzyskuje 7 punktów. Oceny zerowe wyznaczają kierunek poprawy jadłospisu.			

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*, PZWL, Warszawa 2016, s. 182. Ocena punktowa jadłospisu opracowana przez dr Zofię Bielińską.