Ćwiczenie

1. Podaj przykłady żywności funkcjonalne jaką zaleca się podać następującym osobom

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp  | Osoba  | Przykład żywności |
| 1 | Osoba otyła |  |
| 2 | Cukrzyk |  |
| 3 | Sportowiec |  |
| 4. | Osoba z nietolerancją laktozy |  |
| 5 | Małe dziecko |  |
| 6 | osoba z osteoporozą |  |
| 7 | Chory z podwyższonym poziomem cholesterolu |  |

1. Czy w twoim najbliższym otoczeniu jest osoba wymagająca stosowania , żywności funkcjonalnej?. Zaproponuj 2 posiłki z wykorzystaniem żywności funkcjonalnej.