

T: Jak przygotować zdrowy posiłek? – podsumowanie realizacji zajęć techniki w klasie VI

Przed przygotowaniem posiłku musimy uzyskać wiedzę ile kcal (kilokalorii) możemy spożywać. Kilokalorie to ilość dostarczonej przez jedzenie porcji energii.

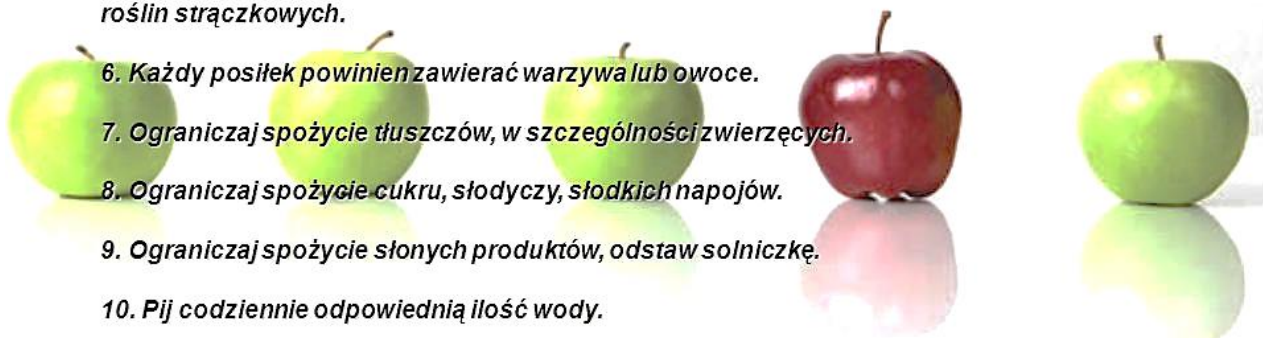
Grupa ludności	Zapotrzebowanie energii (kcal)
Chłopcy 10 – 12 lat	2600
Dziewczęta 10 – 12 lat	2300
Młodzież męska 13 – 15 lat	3000 - 3300
Młodzież męska 16 – 20 lat	3200 - 3700
Młodzież żeńska 13 – 15 lat	2600 - 2800
Młodzież żeńska 16 – 20 lat	2500 - 2700

Zdrowe przygotowanie posiłków

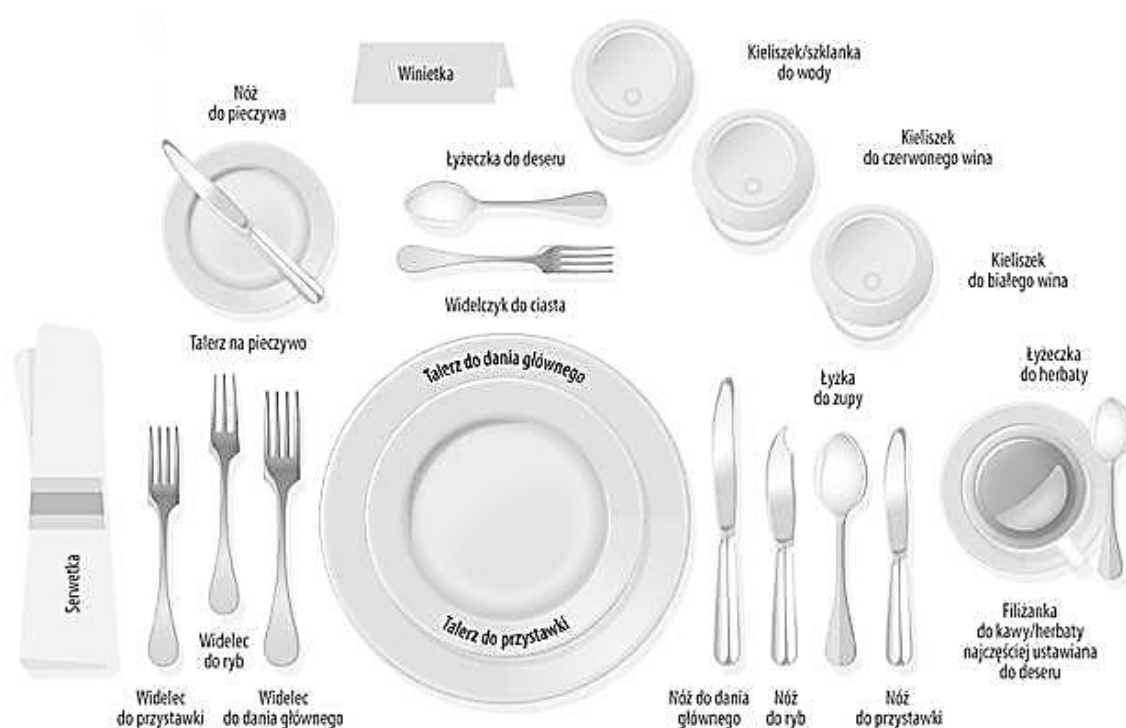
- Przed przystąpieniem do przygotowania posiłków musimy umyć ręce.
- Każdy produkt, który chcemy wykorzystać do przygotowania jedzenia, musimy umyć.
- Pamiętajmy szczególnie o dokładnym myciu warzyw, owoców, mięsa, ryb.
- Mięso i ryby przed jedzeniem gotujemy bądź smażymy. Zapobiegniemy dzięki temu przenikaniu do naszego organizmu szkodliwych dla życia bakterii lub pasożytów.
- Wzbogacajmy naszą dietę o świeże lub suszone zioła. To one nadają potrawom najlepszy smak.

Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- 1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
- 2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
- 3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
- 4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
- 5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
- 6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
- 8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
- 9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
- 10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



A gdy już wszystko będzie gotowe to należy zapoznać się z zasadami „kultury bycia przy stole”, a szczególnie poznać zastawę stołową, którą możemy spotkać w dobrej restauracji, np. w czasie wakacyjnych wyjazdów.



Podczas konsumpcji musimy na chwilę wyjść, np. do łazienki. Co wówczas robmy ze sztućcami, co kiedy kończymy.



Teraz już tylko wakacje
Życzę aby wiedza z tej lekcji przydała się
podczas udanych wakacyjnych wyjazdów