

Jedź zdrowo cały dzień

SCENARIUSZE ZAJĘĆ O ZDROWYM
ŻYWIENIU DLA PRZEDSZKOLI
I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

CZĘŚĆ 3

ZÓŁTY TALERZ



AUTORZY

scenariusza

dr hab. Anna Harton

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

dr hab. Joanna Myszkowska-Rygiak

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Joanna Bolesławska

dietetyk, edukator żywieniowy i kulinarny

Katarzyna Kula-Chacińska

psycholog

ZESPÓŁ KULCZYK FOUNDATION

WYDAWCA



W RAMACH PROGRAMU



PARTNER MERYTORYCZNY



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

PARTNER MEDIALNY



36,6°C

KOREKTA:

MAREK KOWALIK

PRZEPISY:

JOANNA BOLESŁAWSKA

PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

UVMW Design & Art Direction Experts
uv-warsaw.com

SPIS

treści

WPROWADZENIE METODYCZNE	3
OPIS „ROZKŁAD ENERGII NA POSIŁKI” [informacja merytoryczna dla prowadzącego]	4
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS I–III	10
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS IV–VI	21
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VII–VIII	31
PRZEPISY	39
MATERIAŁY DO ZADAŃ	46

WPROWADZENIE

metodyczne

Szanowni Państwo,

Po raz kolejny zachęcamy do poprowadzenia zajęć edukacyjnych z zakresu prawidłowego żywienia, które tym razem mają na celu poszerzenie wiedzy dotyczącej zbilansowanego rozkładu wartości energetycznej na posiłki w ciągu dnia. Poniższe scenariusze są dostosowane do dzieci w trzech grupach wiekowych od przedszkola do VIII klasy.

Naszym celem jest pokazanie tego, jak w prosty i atrakcyjny sposób przeprowadzać z dziećmi i młodzieżą lekcje edukacji żywieniowej. Kontynuując temat zasad zdrowego odżywiania i stylu życia, poznana już przez dzieci Pani Wanda zabierze najmłodsze z nich na wycieczkę po świecie food trucków, by mogły się dowiedzieć, dlaczego warto zjeść pięć posiłków w ciągu dnia różnej wielkości. Starsze grupy wiekowe przeanalizują styl życia Pani Wandy i jej rodziny w przeszłości, zapoznając się z kolejnymi ważnymi zasadami zdrowego żywienia tzw. 7U dr Bergera.

W części warsztatowej zaproponowaliśmy kilka prostych przepisów na posiłki, które świetnie sprawdzą się jako pomysł na śniadania w domu lub do szkoły.

Zespół Programu Żółty Talerz

Wyjaśnienie symboli zadań.

	praca indywidualna		zadania warsztatowe
	praca w grupach		burza mózgów
	opowiadanie		wykład
	pogadanka		przepis
	czy wiesz, że		zagadka



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

Opis „rozkładu energii na posiłki”

Informacja merytoryczna dla prowadzącego

Niezbędnym elementem prawidłowo zbilansowanej diety jest odpowiednia podaż energii w ciągu całego dnia oraz jej rozkład na poszczególne posiłki. W planowaniu jadłospisu należy uwzględnić liczbę i wielkość poszczególnych posiłków, a także ich skład (produkty użyte do sporządzenia potraw) i sposób przygotowania (obróbka kulinarna np. gotowanie, duszenie). Odpowiednio zaplanowany jadłospis powinien nie tylko pokrywać zapotrzebowanie na energię i wszystkie składniki odżywcze, ale także być atrakcyjny pod względem smaku i wyglądu.

Dzieci i młodzież powinny spożywać cztery-pięć posiłków w ciągu dnia, co pozwala na bardziej optymalnie rozłożenie energii i jej lepsze wykorzystanie przez organizm. Zmniejszenie liczby posiłków często jest powiązane ze zbyt dużym spożyciem energii w krótkim czasie, co może skutkować zwiększeniem masy ciała. Warto zadbać, aby pory posiłków były względnie stałe, a przerwy pomiędzy nimi nie dłuższe niż 4 godziny. Długie przerwy między posiłkami powodują obniżenie poziomu glukozy we krwi, co objawia się uczuciem głodu. Może to prowadzić do spadku koncentracji uwagi, co negatywnie wpływa na efektywność uczenia się.

Wielkość posiłków i ich wartość energetyczna powinny być dostosowane do trybu życia, w tym zwyczajowej aktywności fizycznej.

Procentowy udział poszczególnych posiłków w dostarczaniu energii w ciągu dnia w zależności od ich liczby prezentuje poniższa tabela.

Procentowy udział poszczególnych posiłków w dostarczaniu energii w ciągu dnia

Rodzaj posiłku	Procentowy udział poszczególnych posiłków w dostarczaniu energii	
	4 posiłki	5 posiłków
Pierwsze śniadanie	30%	25%
Drugie śniadanie	10%	10%
Obiad	35%	35%
Podwieczorek	-	10%
Kolacja	25%	20%

Śniadanie

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. To pierwszy posiłek spożywany po długiej przerwie nocnej i jednocześnie przed rozpoczęciem największego natężenia zajęć fizycznych i umysłowych. Dostarcza organizmowi składniki odżywcze po przebytej nocy, gdy jego zapotrzebowanie energetyczne jest największe. Spożywanie zbilansowanego śniadania poprawia: pamięć, koncentrację i efektywność uczenia się. Unikanie spożywania śniadań zwiększa ryzyko przyrostu masy ciała.

Jak wskazuje poniższa tabela, śniadanie powinno dostarczać 25–30% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Wartość zapotrzebowania energetycznego - śniadanie

WIEK	7–9 lat		10–12 lat		13–15 lat	
PŁEĆ	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	1800 kcal	1800 kcal	2100 kcal	2350 kcal	2450 kcal	3000 kcal
Wartość energetyczna, jaką powinno dostarczać śniadanie	450–540 kcal	450–540 kcal	526–630 kcal	588–705 kcal	613–735 kcal	750–900 kcal

Należy je tak skomponować, aby zawierało produkty ze wszystkich grup żywności. W ten sposób dostarczy ono nie tylko odpowiednią ilość energii, ale także wszystkie składniki odżywcze.

Śniadanie powinno dostarczać :

- **białko** – którego głównym źródłem są produkty mleczne, przetwory mięsne (wędliny), jaja, ale także pieczywo i produkty zbożowe,
- **węglowodany** – złożone i błonnik pokarmowy, których głównym źródłem jest pieczywo i produkty zbożowe (np. płatki),
- **tłuszcz** – którego źródłem jest np. masło, ale także produkty mleczne czy wędliny,
- **witaminy** – których dobrym źródłem są warzywa i owoce (najlepiej w formie świeżej).

Przykłady prawidłowo i nieprawidłowo skomponowanego śniadania

ŚNIADANIE	
Prawidłowe	Nieprawidłowe
Owsianka na mleku ze świeżymi malinami i orzechami	Płatki czekoladowe na mleku

Drugie śniadanie

Drugie śniadanie to przekąska, która ma uzupełnić zmniejszający się poziom energii w organizmie, tak aby dziecko nie było głodne w czasie lekcji przed obiadem. Śniadanie powinno dostarczać 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Wartość zapotrzebowania energetycznego – drugie śniadanie

WIEK	7–9 lat		10–12 lat		13–15 lat	
PŁEĆ	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	1800 kcal	1800 kcal	2100 kcal	2350 kcal	2450 kcal	3000 kcal
Wartość energetyczna, jaką powinno dostarczać II śniadanie	180 kcal	180 kcal	210 kcal	235 kcal	245 kcal	300 kcal

Należy zwrócić uwagę na sytuację, w której dziecko wychodzi do szkoły na czczo lub wypija tylko napój (np. szklankę mleka), wtedy drugie śniadanie w szkole powinno być zdecydowanie większe i bardziej wartościowe (w praktyce drugie śniadanie staje się podstawowym pierwszym posiłkiem i powinno być skomponowane zgodnie z zasadami dotyczącymi bilansowania pierwszego śniadania).

Drugie śniadanie nie musi dostarczać wszystkich składników pokarmowych, ale dobrze, jeśli zawiera:

- **białko** – którego głównym źródłem są produkty mleczne, przetwory mięsne (wędliny), jaja, ale także pieczywo i produkty zbożowe,
- **węglowodany** złożone i błonnik pokarmowy, których głównym źródłem jest pieczywo i produkty zbożowe (np. płatki),
- **witaminy** – których dobrym źródłem są warzywa i owoce (najlepiej w formie świeżej).

W poniższej tabeli umieszczono przykłady prawidłowych i nieprawidłowych drugich śniadań.

Przykłady prawidłowych i nieprawidłowych drugich śniadań

DRUGIE ŚNIADANIE	
Prawidłowe	Nieprawidłowe
Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z serem żółtym i papryką	Drożdżówka z budyniem

Obiad

Obiad jest, po śniadaniu, drugim najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. To największy posiłek w ciągu całego dnia, nie tylko pod względem wielkości, ale również wartości energetycznej. Ilość energii w nim zawartej powinna być większa niż suma energii z pierwszego i drugiego śniadania. Podczas obiadu należy dostarczyć wszystkie składniki odżywcze, tak aby był kompletny i zbilansowany.

Obiad powinien dostarczać 35% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Wartość zapotrzebowania energetycznego – obiad

WIEK	7–9 lat		10–12 lat		13–15 lat		
	PŁEĆ	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne		1800 kcal	1800 kcal	2100 kcal	2350 kcal	2450 kcal	3000 kcal
Wartość energetyczna, jaką powinien dostarczać obiad		630 kcal	630 kcal	736 kcal	823 kcal	858 kcal	1050 kcal

Obiad należy tak skomponować, aby zawierał produkty ze wszystkich grup żywności. W ten sposób dostarczy on nie tylko odpowiednią ilość energii, ale także wszystkie składniki odżywcze.

Obiad powinien dostarczać:

- **białko** – którego głównym źródłem są: mięso, ryby, jaja, ale także nasiona roślin strączkowych,
- **węglowodany** złożone i błonnik pokarmowy, których głównym źródłem są kasze, ryż, makaron czy ziemniaki,
- **tłuszcz** – którego źródłem są np. oleje roślinne i oliwa z oliwek,
- **witaminy** – których dobrym źródłem są warzywa i owoce.

W poniższej tabeli umieszczono przykłady prawidłowo i nieprawidłowo skomponowanego obiadu.

Przykłady prawidłowo i nieprawidłowo skomponowanego obiadu

OBIAD	
Prawidłowy	Nieprawidłowy
Pieczony filet z łososia z kaszą gryczaną i brokułami	Placki ziemniaczane z cukrem

Podwieczorek

Podwieczorek jest przekąską podobną do drugiego śniadania, która ma za zadanie uzupełnić poziom energii przed kolacją.

Powinien on dostarczać 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Wartość zapotrzebowania energetycznego – podwieczorek

WIEK	7–9 lat		10–12 lat		13–15 lat	
	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	1800 kcal	1800 kcal	2100 kcal	2350 kcal	2450 kcal	3000 kcal
Wartość energetyczna, jaką powinien dostarczać podwieczorek	630 kcal	630 kcal	736 kcal	823 kcal	858 kcal	1050 kcal

Tradycyjnie podwieczorek kojarzy się z daniem na słodko (np. ciastem), ale nie musi być to danie z dodatkiem cukru. Słodki smak można uzyskać za pomocą dodatku świeżych lub suszonych owoców oraz miodu. Dobrym przykładem podwieczorka może być połączenie owoców z produktami mlecznymi, np. jogurtem czy twarogiem. Inną przekąską na podwieczorek mogą być orzechy, pestki, nasiona, ale również suszone owoce.

W poniższej tabeli umieszczono przykłady zalecanych i niezalecanych podwieczorków.

Przykłady zalecanych i niezalecanych podwieczorków

PODWIECZOREK	
Zalecany	Niezalecany
Koktajl bananowy na maślanie z miodem	Tost z dżemem

Kolacja

Kolacja jest ostatnim posiłkiem w ciągu dnia, spożywanym wieczorem, jednak nie później niż około dwóch–trzech godzin przed zaśnięciem. Z tego względu posiłek ten powinien być lekkostrawny, tak aby nadmiernie nie obciążać przewodu pokarmowego podczas nocnego wypoczynku, ale jednocześnie zapewnić energię i składniki budulcowe dla rosnącego organizmu.

Kolacja powinna dostarczać 20–25% dziennego zapotrzebowania energetycznego tzn. Należy ją tak skomponować, aby zawierała produkty ze wszystkich grup żywności. W ten sposób dostarczy ona nie tylko odpowiednią ilość energii, ale także wszystkie składniki odżywcze.

Wartość zapotrzebowania energetycznego – kolacja

WIEK	7–9 lat		10–12 lat		13–15 lat	
	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec	Dziewczynka	Chłopiec
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	1800 kcal	1800 kcal	2100 kcal	2350 kcal	2450 kcal	3000 kcal
Wartość energetyczna, jaką powinno dostarczać śniadanie	450–540 kcal	450–540 kcal	526–630 kcal	588–705 kcal	613–735 kcal	750–900 kcal

Kolacja powinna dostarczać :

- **białko** – którego głównym źródłem są: nabiał, mięso, ryby,
- **węglowodany** złożone i błonnik pokarmowy, których głównym źródłem są pieczywo, kasze, ryż czy makaron,
- **tłuszcz** – którego źródłem są np. oleje roślinne i oliwa z oliwek oraz masło,
- **witaminy** – których dobrym źródłem są warzywa (w formie świeżej lub gotowanej).

W poniższej tabeli umieszczono przykłady prawidłowo i nieprawidłowo skomponowanej kolacji.

Przykłady prawidłowo i nieprawidłowo skomponowanej kolacji

KOLACJA	
Prawidłowa	Nieprawidłowa
Kanapka z pieczywa żytniego z pastą jajeczną ze szczypiorkiem i pomidorem	Naleśniki z cukrem i śmietaną

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS *I-III*



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS

I-III

CELE ZAJĘĆ:

- Zapoznanie się z zasadami prawidłowego rozkładu wartości energetycznej na poszczególne posiłki i wielkości ich porcji w ciągu dnia
- Zapoznanie się z podziałem i nazewnictwem dotyczącym posiłków spożywanych w ciągu dnia
- Zdobywanie wiedzy na temat regularności spożywania posiłków w ciągu dnia i ich wpływu na zdrowie człowieka

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, zadanie warsztatowe, „czy wiesz, że”, zagadka

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 47),
- Plakat „Jedz zdrowo cały dzień” (str. 48),
- Wskaźnik paliwa (str. 49),
- Mapa (str. 50),
- Kanapka marzeń (str. 51),
- Dyplom ukończenia wyścigu/zawodów (str. 52),
- Kolorowe pisaki

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1
 - a Przygotuj niezbędne materiały.
 - b Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki.
 - c Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym miejscu.
- 2 Przygotuj przestrzeń zajęć. Proponujemy dwie alternatywy:
 - a Na tablicy narysuj trasę wycieczki, oznaczając START poszczególne przystanki i METĘ wyścigu. Poproś dzieci o ich uzupełnienie. Poszczególne przystanki to konkretne food trucki (przystanki) podczas wycieczki.
 - b W pomieszczeniu wyznacz trasę wycieczki: START, poszczególne przystanki (food trucki) i METĘ wycieczki, tak aby dzieci w realny sposób mogli wraz z Zosią brać w niej udział.

WPROWADZENIE



zagadka



pogadanka



zadania warsztatowe

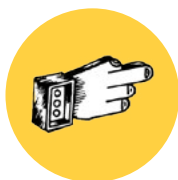


czy wiesz, że ...

Opowiedz dzieciom historię. Przerwij we wskazanych miejscach, aby mieć możliwość zadawania pytań. Propozycje pytań znajdziesz pod tekstem.

Przed rozpoczęciem możesz powiesić na tablicy portret Pani Wandy oraz jej córki wraz z plakatem „Jedz zdrowo cały dzień”.

Dziś ponownie spotykamy się z Panią Wandą i jej córką Zosią. Na poprzednich zajęciach wspólnie zwiedziliśmy food truck, którym Pani Wanda podróżuje po kraju i zachęca dzieci do jedzenia zdrowych produktów. Pamiętacie ten plakat – mapę, która nam wtedy towarzyszyła? Wokół food trucka biegały dzieci, uprawiając różne dyscypliny sportu zachęcając do codziennej aktywności fizycznej, która oprócz jedzenia jest bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia. Z tej okazji Pani Wanda postanowiła zorganizować wycieczkę, która będzie trwała cały dzień.



Proponowane pytania do tekstu:

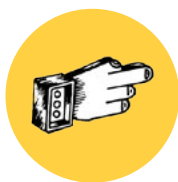
- Czy pamiętacie, jakie dyscypliny sportu uprawiały dzieci na plakacie podczas pierwszych zajęć?
- Jaki jest Wasz ulubiony rodzaj aktywności fizycznej?
- Czego potrzebujemy, aby mieć siłę do uprawiania sportu? (energii, a co ją nam da? – odp.: jedzenie)

Każdy z Was wybiera sobie, w jaki sposób chce pokonać trasę przygotowaną przez Panią Wandę. Do wyboru macie rowery, hulajnogi, rolki, ale możecie też zdecydować się na bieg lub spacer. Dostaniecie także mapę naszej wycieczki oraz karnety, na których będziecie musieli zaznaczać odpowiednim kolorem poziom pobranego „paliwa”, czyli jedzenia.

Nie będzie to jednak zwykła wycieczka. Nasz tor będą wyznaczać umieszczone na trasie kolorowe food trucki różnej wielkości, które posłużą nam jako punkty poboru „paliwa”, czyli jedzenia, które da nam energię na pokonanie kolejnych odcinków trasy.

Każdy przystanek to kolejny posiłek w ciągu dnia.

Wzdłuż całej trasy ustawione są źródelka z wodą do picia – możemy po nią sięgnąć w każdej chwili, zarówno podczas posiłków jak i pomiędzy nimi.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jak myślicie, ile food trucków odwiedzimy na trasie naszej wycieczki? (odp. 5)
- Który z nich będzie najmniejszy, a który największy? (analogicznie do plakatu)
- Jak sądzicie, czy możemy pominąć któryś z przystanków? Dlaczego?

Za mapę naszej wycieczki posłuży plakat „Jedz zdrowo cały dzień” wraz z pomocniczą mapą, którą przygotowałam dla was.



zadania
warsztatowe

Na tablicy powieś mapę podróży zamieszczoną w karcie pracy, z poniżej wskazanymi przystankami:

Start

- 1 Przystanek żółty- śniadaniowy
- 2 Przystanek zielony – drugiego śniadaniowy
- 3 Przystanek czerwony – obiadowy
- 4 Przystanek różowy – podwieczorkowy
- 5 Przystanek niebieski – kolacyjny

Meta

1 PRYZSTANEK ŚNIADANIOWY

Naszą wycieczkę zaczynamy z punktu **START** – to czas porannej pobudki, szybka toaleta i za chwilę przed nami pierwszy przystanek - food truck **ŻÓŁTY – ŚNIADANIOWY**. To food truck średniej wielkości, zaczynamy od niego rajd, tak jak zaczynamy dzień od śniadania.



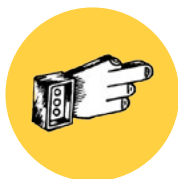
Proponowane pytania do tekstu:

- Który posiłek według Was jest najważniejszy w ciągu dnia?
- Jak myślicie, dlaczego mówi się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia?
- Czy każdy z Was zjadł dziś rano śniadanie? Co lubicie jeść na śniadanie?

Na plakacie znajduje się najwyżej, więc jest najważniejszym posiłkiem dnia, pierwszym po przebudzeniu, dlatego tak ważnym, aby „zasilić” nasz organizm w energię potrzebną na cały dzień.

Ponadto witaminy zawarte w warzywach i owocach sprawia, że już od rana będziemy mieć dobry humor i świetne pomysły!

Zosia nie lubi jeść śniadania, często nie jada go wcale. Wtedy już na pierwszej lekcji jest zmęczona i chce jej się spać. Dziś Zosia zjadła na śniadanie pszenną bułkę posmarowaną masłem.



Proponowane pytania do tekstu:

- Co myślicie o zachowaniu Zosi?
- Czy bułka z masłem jest dobrym posiłkiem na rozpoczęcie dnia? Dlaczego nie?
- Jakie macie pomysły na zdrowe potrawy śniadaniowe, które można zaproponować Zosi?

Propozycje potraw śniadaniowych możemy podzielić na dwie grupy: śniadania „na słono” i śniadania „na słodko”. Obie formy dadzą Wam mocy do działania, trzeba jednak pamiętać by znalazły się w nich produkty ze wszystkich pięter food trucka, który poznaliśmy na poprzednich zajęciach.



zadania
warsztatowe

Narysuj na tablicy tabelę z nagłówkiem ŚNIADANIE podzieloną na dwie części. Pierwszą kolumnę zatytułuj „na słono”, drugą „na słodko”.

Poproś dzieci o wymyślenie propozycji śniadaniowych dla obu grup. Zaproś je do tablicy, aby zapisały (lub narysowały i omówiły) swoje propozycje. Wspólnie omówcie zaproponowane przykłady – jeśli pojawią się propozycje typu: kanapka z popularnym kremem orzechowo-czekoladowym, cytrynowe płatki na mleku, parówki z ketchupem, zapytaj dzieci, czy te propozycje są dobre dla naszego zdrowia.



Przypomnij, jak czuła się Zosia, gdy wychodziła z domu bez śniadania lub było ono niepełnowartościowym posiłkiem. Zachęć do wybierania lepszej jakości potraw.

Propozycje zdrowych śniadań „na słodko” i „na słono”

ŚNIADANIE	
„NA SŁONO”	„NA SŁODKO”
jajko na miękko, grahamka z serem żółtym, sałatą i pomidorem	owsianka z orzechami i jagodami, świeże owoce
np. bułka pełnoziarnista z wędliną, świeżym ogórkiem i kielkami rzodkiewki	np. jaglanka (kasza jaglana), malinami i masłem orzechowym
np. kanapka z chleba żytniego posmarowana masłem i rzodkiewką, jajecznicą ze szczypiorkiem	np. pancakes (pankejkki, placuszki) bananowe z jogurtem naturalnymi borówkami
np. omelet z pomidorkami koktajlowymi, cukinią i świeżymi ziołami	np. jogurt naturalny z domową granolą i porzeczkami
np. twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, grzanka z pieczywa pełnoziarnistego	np. koktajl mleczny z truskawkami i bananem z dodatkiem płatków owsianych lub otrąb

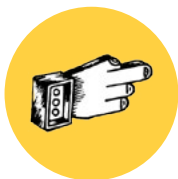
Paliwo uzupełnione, brzuszki pełne więc ruszamy przed siebie!

Na karnetach zamalowujemy śniadaniowe pole na kolor zgodny z kolorem food trucka - żółty. Pamiętajcie, że na całej trasie dostępna jest dla nas woda, którą gasimy pragnienie w dowolnym momencie według potrzeb. Starajmy się po nią sięgać regularnie i pić małymi łykami.

Jaki będzie następny przystanek na naszej trasie?

2 PRZYSTANEK DRUGIE ŚNIADANIE

Czas na przekąskę, czyli drugie śniadanie. Po około trzech–czterech godzinach aktywności potrzebujemy uzupełnić zapasy energii w organizmie i zregenerować siły. Ogłaszam przerwę śniadaniową! Przystanek drugi to food truck ZIELONY – DRUGIE ŚNIADANIE. Jak widzicie, jego rozmiar jest dużo mniejszy od poprzedniego, żółtego pojazdu.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jak myślicie, co oznacza, że ten pojazd jest taki mały?
- Czy możemy ominąć go na trasie?

Drugie śniadanie pełni rolę doładowania do śniadania zjedzonego w domu, tak by nasz organizm miał siłę na kolejny etap wycieczki.

Dobrze wybierać takie produkty, które możemy zabrać ze sobą na wynos – do szkoły czy na spacer. Świetnym pomysłem będą przygotowane wcześniej w domu pełne warzyw kanapki z pełnoziarnistym pieczywem czy jogurt naturalny, ulubiony owoc, np. banan lub jabłko, i garść orzechów lub pestek.

Warzywa i owoce dodadzą nam witalności i mocy, a białko i wapń zawarte w jogurtach wzmocnią nasze kości i dodadzą siły mięśniom na kolejny etap wyprawy.

Jeśli zapomnicie drugiego śniadania do szkoły, co może się zdarzyć każdemu – i udacie się na zakupy do szkolnego sklepiku – również wybierajcie produkty podobne do tych, które można zabrać z domu – kanapki i świeże owoce.

Zosia często zapomina drugiego śniadania do szkoły, wtedy robi zakupy w szkolnym sklepiku. Najczęściej wybiera drożdżówkę z budyniem i butelkę wody.



Proponowane pytania do tekstu:

- Czy Waszym zdaniem Zosia dokonuje dobrego wyboru?
- Co mogłaby zmienić?

Pamiętajcie, że drożdżówki, batoniki i ciastka nie będą dobrym wyborem. Zawierają bowiem dużo cukru, który nie ma witamin i zamiast dostarczać mocy do działania, będzie Wam ją „zabierał” – poczujecie się zmęczeni i zaspani, a wszystkie najlepsze pomysły uciekną z Waszych mądrych głów.



zadania
warsztatowe

KARTA PRACY „KANAPKA MARZEŃ”

Zaprojektujemy teraz kanapkę swoich marzeń. Niech znajdzie się w niej to, co chcielibyście zjeść, pamiętając, to czego nauczyliśmy się na poprzednich zajęciach. Dobrze, aby w posiłku znalazły się produkty z każdego piętra food trucka Pani Wandy.

W gotowych pracach policzmy liczbę kolorów – im bardziej kolorowy posiłek tym bardziej różnorodny. Sprawdźmy też, czy zawiera on wszystkie zalecane produkty.



Można przypomnieć dzieciom, że food truck Pani Wandy miał piętra:

- 1 warzywno-owocowe,
- 2 zbożowe,
- 3 mleczne,
- 4 mięsno-rybne,
- 5 tłuszczowe.



czy wiesz że ...

CZY WIECIE, ŻE...

Słowo „kanapka” pochodzi od francuskiego słowa „canape” – kanapa (sofa). Francuzom tak się skojarzyło, gdy zobaczyli bułkę przekrojoną na pół, a na niej ułożone plasterki szynki, które wyglądem przypominały poduszki ułożone na kanapie.

Z kolei w języku angielskim kanapka to „sandwich” – nazwa ta pochodzi od nazwiska hrabiego Sandwicha, który ponad 250 lat temu nie odrywając się od gry w karty, poprosił służącego o podanie mu kawałka solonej wołowiny włożonej między dwie kromki chleba, aby mógł jeść, nie brudząc kart. Inni ludzie zaczęli zamawiać takie samo jedzenie, „jak Sandwich”.

Do tematu kanapek wrócimy jeszcze w praktyce, a tymczasem...
Ruszamy dalej! Pamiętajcie o uzupełnieniu karnetów!

3 PRYZSTANEK OBIAD

Właśnie dotarliśmy do jednego z najważniejszych posiłków w ciągu dnia – obiadu. Zaraz po śniadaniu to drugi pod względem ważności posiłek. Zauważcie, że czerwony food truck to największy obiekt na naszym plakacie.

Jak myślicie, dlaczego czerwony pojazd jest największy?

Obiad to posiłek, który dostarcza nam najwięcej energii w ciągu dnia, dlatego też food truck ma największy rozmiar ze wszystkich. Może składać się z jednego dania głównego lub dwóch mniejszych potraw – zupy i tzw. „drugiego dania”.



zagadka

ZAGADKA

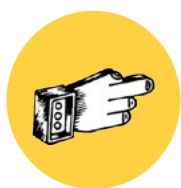
- Ma czerwony kolor i niejeden cenny walor. Możesz ją jeść z wigilijnymi uszkami (*barszcz czerwony*)
- Jest przezroczysta i ma „oczy”, podawana z drobnutkim makaronem, pływa w niej marchewka i zielona natka pietruszki? (*rosół*)
- Zupa w kolorze czerwonym, zrobiona z warzyw w tym samym kolorze, które często jemy na kanapce w plasterkach, podawana z makaronem lub ryżem? (*pomidorowa*)

Od poprzedniego posiłku minęło już kilka godzin, więc Wasze brzuchy – zbiorniki paliwa – zapewne są już prawie puste. Aby uzupełnić braki, potrzebujemy, by obiad zawierał komplet wartości odżywczych – czyli białka, węglowodanów i tłuszczów oraz witamin.

Do posiłku oczywiście dodajemy szklankę wody – to ona najlepiej gasi pragnienie!

Proponowane pytania do tekstu:

- Pamiętajcie, z których pięter food trucka należy skorzystać, aby posiłek był kompletny? (ze wszystkich)
- Co w posiłku obiadowym będzie dostarczało Wam białka, a co węglowodanów i tłuszczów? Czy jeden produkt może być źródłem kilku wartości odżywczych?



Węglowodany – kasze, ryż, makaron, ziemniaki,

Białko – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, produkty mleczne,

Tłuszcz – oleje roślinne / tj. olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło,

Witaminy – warzywa i owoce, ale w innych produktach też je znajdziecie.



zadania
warsztatowe

ZDROWY TALERZ

Wspólnie spójrzmy na food truck w kolorze czerwonym i na przykładzie narysowanych posiłków znajdziemy źródła wyżej wymienionych składników.

Pamiętajcie, że prawidłowy rozkład na talerzu powinien wyglądać tak:

I POSIŁEK

- Pieczony łosoś (źródło białka i tłuszczu)
- Kasza jaglana (źródło węglowodanów, ale też białka)
- Fasolka szparagowa (roślina strączkowa – źródło białka, ale też węglowodanów)
- Papryka (źródło węglowodanów i witamin)

II POSIŁEK

- Pierś kurczaka z grilla (źródło białka i tłuszczu)
- Gotowane ziemniaki (źródło węglowodanów, ale też białka)
- Marchewka, ogórek (źródło węglowodanów i witamin)



czy wiesz że ...

CZY WIECIE, ŻE...

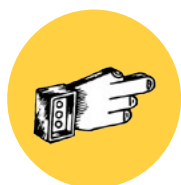
Posiłek obiadowy złożony z hamburgera z napojem i frytkami dostarcza tyle samo energii, ile wynosi codzienne zapotrzebowanie energetyczne dziecka w wieku 7–9 lat.

Najstynniejsze polskie obiady to organizowane przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego obiady czwartkowe, które odbywały się regularnie co tydzień i trwały od trzech do czterech godzin.

Posileni pełnowartościowym obiadem, zaznaczamy na karnetach zielonym kolorem pobór dobrego paliwa i wyruszamy dalej!

4 PRYZSTANEK PODWIECZOREK

Zauważcie, że wielkością przypomina ten z drugim śniadaniem. Po obfitym obiedzie potrzebujemy tylko uzupełnienia poziomu energii, jednak na tyle, by w dobrej formie dotrzeć do METY, a ta już całkiem blisko.



Proponowane pytania do tekstu:

- Co najczęściej zjadacie na podwieczorek?
- Jak sądzicie, czy to posiłek, który możecie przygotować sami?

Skoro podwieczorek jest dodatkową, niedużą porcją energii, świetnie sprawdzą się przekąski, które z łatwością zmieszczą się w naszej dłoni – zgodnie z zasadą:

„UMYJ – UGRYŻ”
„OBIERZ – ZJEDZ”

Mogą być to świeże warzywa lub owoce – rzodkiewka, ogórek, młoda marchewka, papryka, gruszka, banan, kiwi lub garść małych owoców, np. malin czy borówek, albo garść orzechów, pestek lub suszonych owoców.

Z pomocą dorosłych można przygotować także sałatkę owocową, szaszłyki owocowo-warzywne i mleczno-owocowe koktajle.



czy wiesz, że ...

CZY WIECIE, ŻE...

Orzechy, jak zapewne wiecie, rosną na drzewach. Laskowe orzechy na leszczynie, włoskie orzechy (te wyglądem przypominające mózg – oczywiście nie bez przyczyny, bo są świetne na pamięć i koncentrację!) na orzechu, a czy ktoś wie, jak rosną orzechy nerkowca? Te pyszne orzechy o lekko słodkim posmaku rosną w bardzo ciekawy sposób. Każdy małeńki orzech wyrasta z owocu. Są dobre dla naszego mózgu, zwiększają koncentrację i relaksują.

W wielu krajach na świecie, np. w Tajlandii, Meksyku czy na Madagaskarze, na podwieczorek podaje się różnego rodzaju owady, np. pieczoną szarańczę, karaczany w czekoladzie czy świerszcze.

Na wskaźniku paliwa dodajemy kolejny kolor – różowy – i wyruszamy dalej!

5 PRYZSTANEK KOLACJA

To posiłek, który ma dostarczyć nam energię na koniec dnia oraz zaspokoić głód aż do rana, kiedy zjemy kolejne pyszne śniadanie.

Niebieski food truck jest troszkę mniejszy od żółtego, więc porcja, którą zjadamy wieczorem, powinna być średniej wielkości.

Świetnym pomysłem na kolację będzie warzywna sałatka z dodatkiem sera lub kanapki z twarożkiem i warzywami. Ważne, by posiłek był lekkostrawny, ale pożywny.

Zosia często je kolację na tyle późno, że po jej zjedzeniu szybko zasypia. Lubi kanapki z żółtym serem i sosem majonezowym, ale zawsze zjada do tego dwa plasterki pomidora.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jak sądzicie, co to znaczy, że posiłek jest lekkostrawny?
- Czy możemy jeść kolację chwilę przed pójściem spać?
- Jak oceniacie zachowanie Zosi? Co jest dobre, a co powinna poprawić?

Kolację jemy wieczorem, ale nie bezpośrednio przed położeniem się do łóżka. Dlaczego? Wasze ciało podczas snu odpoczywa i regeneruje się, rosną Wasze kości, serce bije wolniej. Właśnie dlatego warto zjeść posiłek delikatny dla Waszego żołądka, który także chce nocą odpocząć po całodziennej pracy trawienia, czyli przetwarzania jedzenia – naszego paliwa – na energię i siłę do działania.



czy wiesz, że ...

CZY WIECIE, ŻE...

Znane przysłowie mówi: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Jednak nie jest to do końca prawda. Zdrowa kolacja musi być przede wszystkim lekkostrawna, ale również sycąca, abyśmy nie odczuwali głodu aż do śniadania. Jeśli jednak na kolację zjemy duży i ciężkostrawny posiłek, np. pizzę czy smażone placki, to możemy spodziewać się problemów z zaśnięciem, a nawet koszmarów sennych.

To był już ostatni przystanek – zaznaczamy go na karnetach i udajemy się na METĘ, czyli czas spać.

6 PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Wspólnie porozmawiajcie:

- Pamiętajcie, który posiłek powinien być najważniejszy w ciągu dnia, a który największy?
- Co będzie dobrym pomysłem na podwieczorek, który możecie przygotować samodzielnie?
- Jak czuje się organizm, któremu brakuje „paliwa” – jedzenia?

ZADANIE DOMOWE

Po powrocie do domu poproście rodziców, żeby zrobili Wam wycieczkę po Waszej domowej kuchni. Zajrzyjcie do szafek, szuflad i lodówek i znajdźcie produkty, które znalazły się w projekcie kanapki Waszych marzeń. Z pomocą dorosłych przygotujcie takie kanapki do lunchboxa na kolejny dzień do szkoły.

To była bardzo ciekawa, ale długa wycieczka. Mam nadzieję, że mimo to nie czujecie się zmęczeni – w końcu przez cały dzień Pani Wanda i jej współpracownicy dbali o to, byśmy mieli dużo dobrej energii na każdym jej etapie.

Otrzymujecie także dyplomy, ponieważ każdy z Was dotarł na metę najedzony i wciąż pełen energii.

Pamiętajcie o tym, że każdy kolejny dzień jest nową przygodą pełną pysznego i wartościowego jedzenia, a zasady, których dziś się nauczyliście, pomogą Wam w tej podróży!

WARSZTAT KULINARNY:

zajęcia warsztatowe, ok. 30 min

Warsztat kulinarny:

Pięć pomysłów na smaczne i wartościowe śniadanie!

W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że kanapka z żółtym serem i pomidorem lub płatki na mleku to niejedyny pomysł na śniadanie. Jest także wiele innych, ciekawych i pysznych możliwości.

Wspólnie przygotujcie kolorowe pasty kanapkowe, pomarańczową owsiankę lub pełen mocy malinowy koktajl. Przepisy znajdziecie na końcu scenariusza. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!

SCENARIUSZ ZAJEĆ DLA KLAS *IV-VI*



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS *IV-VI*

CELE ZAJĘĆ:

- Zapoznanie się z zasadami prawidłowego rozkładu wartości energetycznej na poszczególne posiłki i wielkości ich porcji w ciągu dnia
- Zdobyć wiedzy na temat regularności spożywania posiłków w ciągu dnia i ich wpływu na zdrowie człowieka
- Zdobyć wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia, tzw. 7U według prof. Bergera

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, zadania warsztatowe, „czy wiesz, że”

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 47),
- Plakat „Jedz zdrowo cały dzień” (str. 48),
- Zaplątane fragmenty słów (str. 53),
- Śniadaniowa mapa (str. 54),

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały.
- 2 Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki.
- 3 Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym miejscu.

1 WPROWADZENIE



wykład



pogadanka



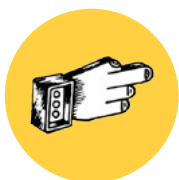
zadania warsztatowe



czy wiesz, że ...

Na poprzednich zajęciach poznaliście Panią Wandę i jej córkę Zosię. Jak pamiętacie, Pani Wanda tak dużo pracowała, że nie miała czasu na inne aktywności. Gdy zamieniła pracę w dużej firmie na podróżowanie food truckiem i przygotowywanie wartościowych posiłków dla dzieci, przypomniała sobie, co w przeszłości było jej wielką pasją i sprawiało jej ogromną przyjemność – to gotowanie!

A pamiętacie Zosię? W poprzedniej części marudziła i trudno było jej uwierzyć, że wartościowe posiłki mogą być pyszne i kolorowe. Dopiero samodzielne przygotowanie zdrowego deseru przekonało ją, że to możliwe, a co więcej – że to super zabawa!



Proponowane pytania do tekstu:

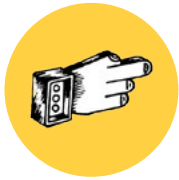
- Jak było z Wami? Kto z Was powtórzył przepis w domu?
- Zachęciliście rodziców i rodzeństwo do wspólnego gotowania?
- Czy ktoś spróbował przepisu „dla odważnych”?

2 CO Z TĄ ENERGIĄ

Z poprzednich zajęć wiemy, że jedzenie jest „paliwem” dla naszego organizmu. Gdy mu je dostarczamy, wytwarzana jest energia, którą organizm wykorzystuje do zapewnienia podstawowych czynności życiowych, takich jak sen, oddychanie, bicie serca, trawienie, praca innych organów – m.in. nerek i wątroby – oraz wszystkich czynności, które wykonujemy w ciągu dnia, jak mycie zębów, ubieranie się, odrabianie lekcji, rysowanie czy sprzątanie. Ponadto, gdy uprawiamy sport, potrzebujemy dodatkowej dawki energii. Właśnie dlatego sportowcy często spożywają dodatkowe, posiłki potreningowe lub przekąski np. w trakcie biegów (maratonów).

To, ile energii potrzebuje dziennie dana osoba, zależy od jej całkowitej aktywności fizycznej w ciągu dnia i trybu życia – ważne jest, ile godzin śpi, jaką wykonuje pracę, czy uprawia sport. Innej ilości energii będzie potrzebował górnik (większej, bo ciężko pracuje fizycznie), a innej informatyk czy sekretarka (mniejszej, bo wykonują pracę siedzącą przed komputerem).

Oczywiście oprócz dostarczania odpowiedniej ilości energii posiłki powinny być też wartościowe i smaczne. Komponując je, warto pamiętać o podziale na trzy podstawowe grupy.



Proponowane pytania do tekstu:

- Pamiętajcie, jakie to grupy?
- Która z nich jest najważniejszym źródłem energii dla organizmu? (odp.: węglowodany)
- A która pełni funkcję budulcową? (białka) (podział na trzy grupy ze względu na wartości odżywcze posiłków omawiany był w scenariuszu nr 1)
- Czy macie pomysł na przykłady pracowników innych zawodów, którzy będą potrzebowali większej ilości spożywanej energii? Wyjaśnijcie dlaczego.



czy wiesz, że ...

CZY WIECIE, ŻE...

Słowo „kanapka” pochodzi od francuskiego słowa „canape” – kanapa (sofa) - Francuzom tak się skojarzyło, gdy zobaczyli bułkę przekrojoną na pół, a na niej ułożone plasterki szynki, które wyglądem przypominały poduszki ułożone na kanapie.

Z kolei w języku angielskim kanapka to „sandwich” – nazwa ta pochodzi od nazwiska hrabiego Sandwicha, który ponad 250 lat temu nie odrywając się od gry w karty, poprosił służącego o podanie mu kawałka solonej wołowiny włożonej między dwie kromki chleba, aby mógł jeść, nie brudząc kart. Inni ludzie zaczęli zamawiać takie samo jedzenie, „jak Sandwich”.

1 kcal – 1 kaloria (a właściwie jedna kilokaloria) to właśnie jednostka energii, której dostarcza nam zjedzone pożywienie, tak jak jednostką długości jest np. 1 centymetr, a jednostką czasu 1 minuta. Takie oznaczenie możemy znaleźć na opakowaniu prawie każdego produktu spożywczego – czytając etykietę produktu dowiadujemy się, ile kcal (kalorii) dostarcza nam produkt, który zjemy.



zadania
warsztatowe

MOC ENERGII

Podziel uczniów na drużyny, mogą być dwie lub więcej – w zależności od liczby osób w grupie.

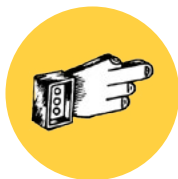
Rozdaj karty pracy „Moc energii” i przeczytaj instrukcję

Poproś uczniów, aby w podanych parach produktów zaznaczyli, co doda nam więcej energii (tzn. który produkt/danie ma więcej kcal). Wygrywa drużyna z większą liczbą poprawnych odpowiedzi.

Wspólnie omówcie zaznaczone produkty z uwzględnieniem kcal.

3 ZASADA 7U

Wróćmy do Pani Wandy i jej trybu życia w przeszłości. Kiedy pracowała bardzo dużo, jej sposób odżywiania był mocno rozregulowany i monotony. Rano często wychodziła z domu w pośpiechu, bez zjedzenia śniadania, pierwszy posiłek jadła dopiero w pracy, gdy znalazła czas – najczęściej były to kanapki z masłem i serem, a największym posiłkiem Pani Wandy była kolacja jedzona późnym wieczorem, podczas oglądania telewizji. Nie miała również czasu na uprawianie sportu, a jej jedyną aktywnością było wyprowadzanie psa na spacer.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie błędy popełniała Pani Wanda w przeszłości?
- Co według Was powinna zmienić, by jej tryb życia był zdrowszy?



czy wiesz, że ...

CZY WIESZ, ŻE...

Kiedy jemy posiłek, jednocześnie oglądając telewizję, filmik na telefonie czy grając na komputerze, nasza uwaga nie jest skupiona na tym, co jemy, mózg nie rejestruje, przez co nie mamy kontroli nad ilością zjedzonego posiłku...

Przykład?

Przypomnijcie sobie ostatnią wizytę w kinie. Wpatrzeni w wielki kinowy ekran zjadamy popcorn. Czy ktoś pamięta, w której minucie filmu pudełko zostało puste? No właśnie, dlatego tak ważne jest, by podczas posiłku podziwiać jedynie to, co mamy na talerzu.



zadania
warsztatowe

ZAPŁĄTANY LABIRYNT

Zgadnijcie, jakie nowe zasady żywieniowe wprowadziła Pani Wanda.

Rozdaj karty pracy „Zaplątany labirynt” i przeczytaj instrukcję.

Poproś dzieci, aby znalazły zaplątane fragmenty słów. Znajdź siedem zasad, podążając za linią. Zaplątane fragmenty słów to:

- UREGULOWANIE
- UROZMAICENIE
- UMIARKOWANIE
- UNIKANIE
- SPORT
- GOTOWANIE
- UŚMIECH

Na następnych stronach kilka ważnych zasad dotyczących zdrowego stylu życia.

Zasady ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Zasada I UREGULOWANIE

Pierwszą zasadą, którą wprowadziła w swoje „nowe” życie Pani Wanda, jest UREGULOWANIE – jak myślicie, co to znaczy?

Regularne, czyli uporządkowane spożywanie czterech lub najlepiej pięciu posiłków w ciągu dnia, w podobnych odstępach czasu (co trzy–cztery godziny – np. śniadanie zjadacie o godzinie 7:00, drugie śniadanie o 10:00, a obiad o 14:00 itd.) w odpowiedniej wielkości i wartości energetycznej. Dzięki zastosowaniu tej zasady Wasz organizm „nauczy się”, kiedy dostanie kolejny posiłek, co pozwoli Wam na lepszą koncentrację podczas nauki i doda siły na cały dzień.

Zasadę tę świetnie opisuje nasz plakat „Jedz zdrowo cały dzień”.

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, ponieważ to pierwszy posiłek, jaki spożywamy po przespanej nocy, podczas której organizm odpoczywa i regeneruje siły na kolejny dzień. Właśnie dlatego organizm potrzebuje dużej dawki dobrej energii, ale także wartości odżywczych. Jego wielkość i wartość energetyczna powinny być średniej wielkości w stosunku do pozostałych posiłków (25%).

Możemy wybierać między śniadaniem „na słono” i „na słodko”.
Przykłady takich śniadań znajdziesz w tabeli poniżej:

„NA SŁONO”	„NA SŁODKO”
jajko na miękko, grahamka z serem żółtym, sałatą i pomidorem	owsianka z orzechami i jagodami, świeże owoce
np. bułka pełnoziarnista z wędliną, świeżym ogórkiem i kielkami rzodkiewki	np. jaglanka (kasza jaglana) z malinami i masłem orzechowym
np. kanapka z chleba żytniego posmarowana masłem i rzodkiewką, jajecznicą ze szczypiorkiem	np. pancakes (pankejkki, placuszki) bananowe z jogurtem naturalnym i borówkami
np. omlet z pomidorkami koktajlowymi, cukinią i świeżymi ziołami	np. jogurt naturalny z domową granolą i porzeczkami
np. twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, grzanka z pieczywa pełnoziarnistego	np. koktajl mleczny z truskawkami i bananem z dodatkiem płatków owsianych lub otrąb



zadania
warsztatowe

ŚNIADANIOWE ROZMAITOŚCI

Wiemy już, co jemy na śniadanie w Polsce, a czy zastanawialiście się kiedyś, jak to wygląda na świecie?

Przyjrzyjmy się wspólnie, co wybierają na swój pierwszy w ciągu dnia posiłek mieszkańcy innych krajów.

**Rozdaj karty pracy „Śniadaniowe różnorodności” i przeczytaj polecenie
Poproś dzieci, aby dopasowały charakterystyczne śniadania do krajów.**

Które z nich zjedlibyście najchętniej?

Jak myślicie, czy każde z nich jest zdrowym, pełnowartościowym posiłkiem?

- **Anglia** – herbata, sadzone jajka, kielbaski, bekon, fasolka w sosie pomidorowym i tzw. czarny pudding (rodzaj wędliny, której głównym składnikiem są podroby i krew – w Polsce odpowiednikiem jest kaszanka.)
- **Indonezja** – podstawowym składnikiem śniadania są banany, a najbardziej popularne danie to tzw. Banana Jaffle, czyli tosty zapiekane z bananem, kremem czekoladowym i masłem orzechowym w środku.
- **Indie** – gęste warzywne curry podawane z plackami chapati (wykonane z mąki pszennej, wody i soli, pieczone na gorącym kamieniu lub na wypukłym metalowym naczyniu).
- **Grecja** – jogurt z miodem, orzechami i suszonymi owocami.
- **Hiszpania** - kanapki z bagietki z tuńczykiem i oliwkami oraz sok pomarańczowy.
- **USA** – pancakes z syropem klonowym.
- **Francja** – słodkie rogaliki podawane z masłem lub dżemem i kawą.
- **Japonia** – tofu podane z ryżem i rybą doprawione sosem sojowym.
- **Argentyna** – empanadas (rodzaj pierożków) z serem lub warzywami.
- **Peru** – ceviche (surowa ryba marynowana w soku z cytryny).

Drugie śniadanie:

to posiłek, który zjadacie zazwyczaj w szkole podczas przerwy, w formie przekąski. Potrzebujecie go, aby uzupełnić energię potrzebną do nauki i zaspokoić głód. Razem z podwieczorkiem stanowi najmniejszy posiłek w ciągu dnia (ok. 10%).

Świetnym pomysłem na drugie śniadanie mogą być:

kanapki – z twarogiem/żółtym serem/wędliną/pastami kanapkowymi (np. jajeczna, rybna, z nasion roślin strączkowych, awokado itp.) oraz warzywami, koktajle owocowo-warzywne, koktajle mleczno-owocowe, sałatki, świeże owoce i warzywa, garść orzechów lub pestek.



zadania
warsztatowe

ZADANIE WARSZTATOWE

Poproś dzieci o wyciągnięcie z plecaków swoich lunchboxów (posiłku, który zabrali ze sobą do szkoły w formie drugiego śniadania) i opowiedzenie innym o tym, co mają dziś do jedzenia. W zależności od tego, jak bardzo zgrana jest grupa, czy jest liczna, dopasuj wariant zadania – możesz poprosić o aktywny udział w zabawie wszystkie dzieci lub tylko ochotników. **Wspólnie omówcie przygotowane posiłki i zastanówcie się, co jest dobre dla naszego zdrowia, a co można poprawić.**

W części warsztatowej będziecie mogli zapoznać się z przepisami i przygotować potrawy doskonałe na śniadanie lub drugie śniadanie.

- **Obiad** to drugi, po śniadaniu, najważniejszy posiłek dnia. Powinien być największy i dostarczać najwięcej energii (35%). Tak jak w przypadku śniadania, komponując go, skorzystajmy ze wszystkich grup produktów spożywczych, aby był pełnowartościowy i kompletny.
- **Podwieczorek** jest drugą po drugim śniadaniu przekąską w ciągu dnia. Jego zadaniem jest uzupełnienie energii przed zjedzeniem kolacji (10% wartości energetycznej).

Świetnie sprawdzą się przekąski, które z łatwością zmieszczą się w naszej dłoni – zgodnie z zasadą:

„UMYJ – UGRYŻ”
„OBIERZ – ZJEDZ”

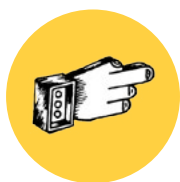
Mogą to być świeże warzywa lub owoce – rzodkiewka, ogórek, młoda marchewka, papryka, gruszka, banan, kiwi lub garść małych owoców, np. malin czy borówek, albo garść orzechów, pestek lub suszonych owoców.

- **Kolacja** to ostatni posiłek zjadany w ciągu dnia. Warto zadbać, by była pełnowartościowa i pożywna, ale jednocześnie lekkostrawna, aby organizm mógł spokojnie odpocząć i zregenerować się podczas snu. Posiłek ten powinien być mniejszy i mniej bogaty w energię od śniadania, ale większy od podwieczorku (20%).

Zasada II

UROZMAIACENIE

Ważne, by Wasze posiłki były różnorodne, co oznacza, że należy wybierać produkty ze wszystkich pięter food trucka, który poznaliście na poprzednich zajęciach. Komponując posiłki w ten sposób, dostarczamy do organizmu wszystkie niezbędne składniki pokarmowych i witamin, co pomaga uchronić nas przed chorobami.



Proponowane pytania do tekstu:

- Kto pamięta, jakie piętra, czyli grupy produktów spożywczych, są w food trucku Pani Wandy? [owoce i warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne, produkty białkowe (mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych), tłuszcze (oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło, orzechy, pestki, awokado)]

Zasada III

UMIARKOWANIE

Podczas przygotowywania i jedzenia posiłków pamiętajcie o wyznaczeniu sobie odpowiedniej porcji. Chodzi o to, żeby nie zjeść za dużo, ale też nie za mało – tak aby nie czuć się przejeżdżonym, ale też nie głodnym.

Zasada IV

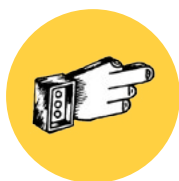
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna to czwarta zasada, która jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. Pamiętajcie, że należy być aktywnym przynajmniej przez 1 godzinę w ciągu dnia. Jednego dnia może to być lekcja w-f, innego spacer czy rodzinna wycieczka rowerowa. Warto również wiedzieć, że aktywność fizyczna to także chodzenie po schodach i sprzątanie pokoju.

Zasada V

UMIEJĘTNOŚĆ GOTOWANIA

Ta umiejętność ma supermoc! Ucząc się gotować na takich zajęciach jak te oraz w domu z rodzicami czy dziadkami, zdobędziecie cenne doświadczenie na przyszłość. Posiłki własnoręcznie przygotowywane w domu smakują najlepiej, a także istotne jest to, że wiemy, co się w nich znajduje.



Proponowane pytania do tekstu:

- Kto z Was gotuje w domu?
- Jakie jest Wasze popisowe danie?

Zasada VI

UNIKANIE

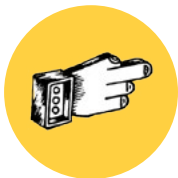
Kolejna zasada, która mówi, że powinniśmy ograniczyć spożycie produktów przetworzonych, czyli takich, które zawierają duże ilości cukru, soli i tłuszczu, zastępując je zdrowymi i naturalnymi przekąskami takimi jak świeże owoce i warzywa.

Zasada VII

UŚMIECH

Do wszystkich zmian związanych ze zdrowym stylem życia należy podchodzić z uśmiechem. Pozytywne nastawienie to zawsze połowa sukcesu ;)

4 PODSUMOWANIE ZAJĘĆ



Proponowane pytania do tekstu:

- Co to znaczy regularne spożywanie posiłków?
- Dlaczego regularne spożywanie posiłków jest ważne ?
- Który posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy? Dlaczego?
- Czy każdy człowiek potrzebuje takiej samej ilości energii dostarczanej z pożywieniem? Od czego to zależy?

ZADANIE DOMOWE

Poproś dzieci, aby wykorzystały wiedzę z dzisiejszej i poprzedniej lekcji i opowiedziały o poznanych zasadach zdrowego żywienia jednej osobie z rodziny – rodzeństwu, rodzicom, dziadkom.

Zachęć do wykorzystania jednego z przepisów dostępnych w scenariuszu podczas wspólnego gotowania w domu.

WARSZTAT KULINARNY:

zajęcia warsztatowe, ok. 30 min

Warsztat kulinarny:

Pięć pomysłów na smaczne i wartościowe śniadanie!

W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że kanapka z żółtym serem i pomidorem lub płatki na mleku to niejedyny pomysł na śniadanie. Jest także wiele innych, ciekawych i pysznych możliwości.

Wspólnie przygotujcie kolorowe pasty kanapkowe, pomarańczową owsiankę lub pełen mocy malinowy koktajl. Przepisy znajdziecie na końcu scenariusza. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!

SCENARIUSZ ZAJEĆ DLA KLAS *VII-VIII*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS

VII-VIII

CELE ZAJĘĆ:

- Poznanie zasad prawidłowego rozkładu wartości energetycznej na poszczególne posiłki i wielkości ich porcji w ciągu dnia
- Zdobyć wiedzy na temat regularności spożywania posiłków w ciągu dnia i ich wpływu na zdrowie człowieka
- Zdobyć wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia, tzw. 7U według prof. Bergera
- Zdobyć umiejętności obliczania całkowitego zapotrzebowania na energię
- Zapoznanie się z kalorycznością wybranych produktów

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, praca w grupach, czy wiesz, że..., zadania warsztatowe

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 47),
- Plakat „Jedz zdrowo cały dzień” (str. 48),
- Moc energii (str. 55),
- Quiz (str. 57),
- Komponujemy menu (str. 60),
- Coś pysznego (str. 61),
- Lista produktów (str. 62),
- Kartki i długopisy.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały.
- 2 Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki.
- 3 Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym miejscu.

1 WPROWADZENIE



burza mózgów



praca w grupach



wykład



pogadanka



zadania warsztatowe

Wracamy dziś do historii Pani Wandy. Jak pamiętacie, Pani Wanda tak dużo pracowała, że nie miała czasu na inne aktywności. Gdy zamieniła pracę w dużej korporacji na podróżowanie food truckiem i przygotowywanie wartościowych posiłków dla dzieci, przypomniała sobie, co w przeszłości było jej wielką pasją i sprawiało jej ogromną przyjemność – to gotowanie!

Jej tryb życia w przeszłości pozostawiał wiele do życzenia. Był monotony i rozregulowany. Rano często wychodziła z domu w pośpiechu, bez zjedzenia śniadania, pierwszy posiłek jadła dopiero w pracy, gdy znalazła czas, najczęściej były to gotowe kanapki z pracowniczego sklepiku, a największym i najbardziej kalorycznym posiłkiem Pani Wandy była kolacja jedzona późnym wieczorem podczas oglądania telewizji. Nie miała również czasu na uprawianie sportu, a jej jedyną aktywnością było wyprowadzanie psa na spacer.

Pani Wanda postanowiła jednak wziąć sprawy w swoje ręce i zaczęła wdrażać nowe zasady zdrowego stylu życia w codzienność swoją i swojej rodziny. Teraz głównymi zasadami Pani Wandy są:

Zasada I

UREGULOWANIE

Spożywanie czterech–pięciu posiłków o stałych porach, w równych odstępach czasu.

Zasada II

UROZMAIENIE

Komponowanie jadłospisu z produktów ze wszystkich grup piramidy żywienia (warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty białkowe (nabiał, mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, tłuszcze) oraz picie przynajmniej ośmiu szklanek wody dziennie.

Zasada III

UMIARKOWANIE

Stosowanie umiaru podczas spożywania posiłków, tak aby się nie przejadać, ale też nie odczuwać głodu.

Zasada IV

UNIKANIE

Produktów przetworzonych, zawierających duże ilości cukru, soli i tłuszczu, i zastępowanie ich zdrowymi, naturalnymi produktami.

Zasada V

UPRAWIANIE SPORTU

Włączenie do dnia aktywności fizycznej w wymiarze minimum 1 godziny dziennie.

Zasada VI

UMIEJĘTNOŚĆ GOTOWANIA

Doskonalenie swoich kulinarnych umiejętności poprzez przygotowywanie posiłków dla rodziny i klientów food trucka.

Zasada VII

UŚMIECH

Do wszystkich zmian związanych ze zdrowym stylem życia należy podchodzić z uśmiechem. Pozytywne nastawienie to zawsze połowa sukcesu ;)



praca w grupach

PRACA W GRUPACH

Podziel dzieci w kilkusobowe grupy. Poproś, aby wymyśliły i rozwinęły skrót dla poniżej wskazanych zasad żywieniowych. Postaraj się, aby były to jak najbardziej trafne opisy. Nie krępuj się użyć poczucia humoru.

Przykład STOP – Szybko/Tanio/Owocowo/Pięknie

- **REGULARNIE**
- **RÓŻNORODNIE**
- **WODA**
- **RUCH**
- **UMIAR**

Zosia przytyła w ostatnim czasie i postanowiła to zmienić – zaczęła się odchudzać. Nie robi tego jednak według zasad, które zaleciła jej mama. Woli słuchać swoich koleżanek z klasy, a w szczególności Magdy, która przez wakacje zrzuciła 10 kg, stosując dietę z internetu, ale po powrocie do szkoły wygląda na smutną i zmęczoną. Czy Pani Wandzie uda się przekonać córkę, że „nie tędy droga”?

Myślę, że dla wielu z Was to znajoma sytuacja. Lubicie mieć swoje zdanie, informacji na tematy, które Was interesują, często szukacie w internecie lub wśród znajomych.

Spróbujmy jednak wspólnie przyjrzeć się tej historii i zadaniom, które jeszcze dziś na nas czekają.

Pamiętajcie także, że zaprezentowane zasady to dobre wskazówki dla nas, jak krok po kroku zmieniać styl życia na lepszy, a nie sztywne zakazy, których należy bezwzględnie przestrzegać. Zmiana to proces, który trwa określony czas, liczy się pierwszy i każdy kolejny dobry krok!



burza mózgów

BURZA MÓZGÓW

- Jak to wygląda u Was w domu? Czy tryb życia Waszych rodziców jest rozregulowany? A Wasz?
- Czy słyszeliście o zasadach, które wdrożyła w życie Pani Wanda?
- Które z nich są dla Was ważne? Które stosujecie na co dzień?
- Jakie argumenty przekonują Was, że zdrowy tryb życia jest fajny i potrzebny?
- Czy to, co zjadacie, jest dla Was ważne? Czy rozmawiacie o tym w grupie?
- Czy ktoś z Was próbował stosować „diety z internetu”?
- Czy gotujecie w domu sami lub wspólnie z rodzicami? Co zachęciłoby Was do tej formy spędzania czasu?
- Czy zabieracie ze sobą do szkoły drugie śniadanie? Jak myślicie, czy to dobry „pierwszy krok” do zmiany nawyków żywieniowych?



zadania
warsztatowe

QUIZ

Quiz można przeprowadzić w formie turnieju w podziale na grupy, w zależności od liczby uczniów, ich zaangażowania itd.: lub w formie indywidualnej czyli każdy rozwiązuje samodzielnie.

Rozdaj dzieciom karty pracy „QUIZ”. Wspólnie omówicie odpowiedzi.



praca w grupach

KOMPONUJEMY MENU

Podziel dzieci na grupy. Każdej z grup rozdaj kartę pracy „Menu” z wyborem dań do skomponowania samemu (menu z tabelą wartości kalorycznych powinien mieć nauczyciel). Zadaniem zespołów jest skomponowanie posiłku z dwóch dań w dwóch wariantach – dietetyczny (ok. 600 kcal) i normalny (ok. 880 kcal). Wygrywa zespół, którego propozycje będą miały wartość najbardziej zbliżoną do oczekiwanej.



wykład

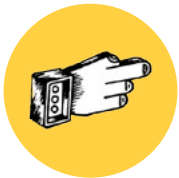
PAMIĘTAJCIE !

Jesteście obecnie w okresie największego i najbardziej intensywnego wzrostu swojego organizmu, a do tego potrzebna jest Wam energia!

Ale sama energia to nie wszystko, ważne, by posiłki były urozmaicone i pełnowartościowe.

Liczba zalecanych kalorii to naprawdę ważna informacja – dzięki tej dostosowanej dawce energii Wasz organizm będzie rozwijał się prawidłowo.

Jeśli uprawiacie sport – zarówno na lekcjach w-f, jak i zajęciach dodatkowych – Wasze zapotrzebowanie na energię może się zwiększyć. Pamiętajcie wtedy o tzw. posiłku potreningowym – który ma za zadanie uzupełnić straty energii. Dobrze sprawdzą się połączenia węglowodanów i białek, np. koktajl mleczno - owocowy, sałatka z ryżem i chudym mięsem lub kanapka z chleba razowego z jajkiem.



Proponowane pytania do tekstu:

- Co się dzieje z organizmem, gdy posiłki są pomijane? Gdy nie dostaje odpowiedniej ilości energii, której potrzebuje?
- Czy wtedy tracicie „zbędne” kilogramy?

Wręcz przeciwnie – w takiej sytuacji organizm „gubi się” i nie wiedząc, czy dostanie kolejną potrzebną mu dawkę pożywienia, zaczyna magazynować zapasy w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego należy zacząć od wprowadzenia nowych zasad zdrowego żywienia – nawyków, dzięki którym Wasz organizm wróci na dobre tory.

CZY WIECIE CO TO SĄ „PUSTE KALORIE”?

Określenie to odnosimy do produktów spożywczych, które mają wysoką wartość energetyczną (zawierają dużo kalorii), głównie w postaci cukrów prostych i tłuszczu. Po zjedzeniu powodują tzw. krótkotrwały przyrost energii, do tego mają niekorzystny skład i są bardzo ubogie w wartości odżywcze.

Dla porównania przedstawiam Wam jeszcze kilka przykładów produktów spożywczych, wszystkie porcje to dokładnie 200 kcal:

- 1 łyżka masła
- 2 duże jabłka
- 4 owoce kiwi
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 4 duże papryki
- ½ kotleta smażonego w panierce
- 2 średnie banany
- 2 szklanki soku pomarańczowego
- 1 całe awokado
- 7 główek sałaty
- 1 bułka kajzerka



czy wiesz, że ...

CZY WIESZ, ŻE...

spalamy kalorie podczas jazdy na rowerze, biegania czy pływania.

Czy ktoś z Was wie, że podczas snu (60 kcal/1 godzinę), czytania na głos (120kcal/1 godzinę) lub ubierania (118 kcal/1 godzinę) także tracimy energię?

- Aby spalić zjedzonego czekoladowego batona z orzechami i karmelem, który ma 245 kcal, należy:
 - wycierać kurze w domu przez 1 godzinę lub
 - zmywać naczynia przez 2 godziny lub
 - śpiewać nieprzerwanie przez 2 godziny lub
 - czytać głośno przez 1,5 godziny lub
 - grać w koszykówkę przez 0,5 godziny.

- Aby spalić kanapkę Big Mac, która dostarcza 450 kcal, należy:
 - zmywać podłogę przez 4,5 godziny lub
 - tańczyć energicznie na dyskotecce przez 1 godzinę lub
 - grać w siatkówkę przez 1 godzinę lub
 - myć okna przez 2 godziny lub
 - stać na baczność przez 4 godziny.



praca w grupach

KARTY PRACY „COŚ PYSZNEGO !”

Podziel klasę na kilka grup, np. na zespoły cztero-pięcio osobowe.

Korzystając z podanych niżej haseł, poproś grupy o stworzenie kilku prostych przepisów kulinarnych, z wykorzystaniem wiodącego produktu oraz Listy produktów Żółtego Talerza.

- Grupa I
JAJKO
- Grupa II
ZIEMNIAKI
- Grupa III
POMIDOR
- Grupa IV
MIĘSO
- Grupa V
JABŁKO

Przykład:

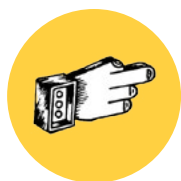
I JAJKO

Jajecznica. Składniki: jajka, cebula, masło, sól. Przygotowanie: Umyj i rozbij jajka do miseczki, rozmieszaj widelcem, pokrój cebulę w kostkę, na patelni rozpuść masło, wrzuć cebulę do podsmażenia, po chwili wlej masę jajeczną. Smaż, aż jajka zmienią konsystencję.

II POMIDOR

Makaron z sosem pomidorowym. Składniki: pomidory, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, bazylija, sól, pieprz, makaron pełnoziarnisty. Przygotowanie: ugotuj wcześniej makaron według przepisu na opakowaniu, pomidory obierz i pokrój w kostkę, cebulę i czosnek także obierz i pokrój, rozgrzej na patelni oliwę, podsmaż cebulę i czosnek, dodaj pomidory, podsmażaj na małym ogniu, aż pomidory się rozpadną i powstanie sos, dopraw solą, pieprzem i bazylią.

2 PODSUMOWANIE ZAJĘĆ



Proponowane pytania do tekstu:

- Dlaczego spożywanie odpowiedniej liczby kalorii jest niezbędne dla naszego zdrowia i rozwoju? Dlaczego diety ograniczające wartość energetyczną posiłków, np. „1000 kcal”, nie są dobrym pomysłem?
- Podajcie kilka przykładów produktów będących źródłem „pustych kalorii” i pomysłów, na co można je zamienić, by posiłek był wartościowy. (przykłady: batony, cukierki, ciastka, słone przekąski takie jak krakersy i chipsy, ale także produkty wysokoprzetworzone tj. pszenne „białe” pieczywo, napoje słodzone i energetyczne)
- W jakich sytuacjach może nam przydać się umiejętność gotowania?

ZADANIE DOMOWE

Spróbujcie w domu przygotować stworzone przepisy. Sprawdźcie w praktyce, gotując wybraną potrawę, czy będzie smaczna, możecie ulepszyć przepis. Podzielcie się nimi na kolejnych zajęciach.

WARSZTAT KULINARNY:

zajęcia warsztatowe, ok. 30 min

Warsztat kulinarny:

Pięć pomysłów na smaczne i wartościowe śniadanie!

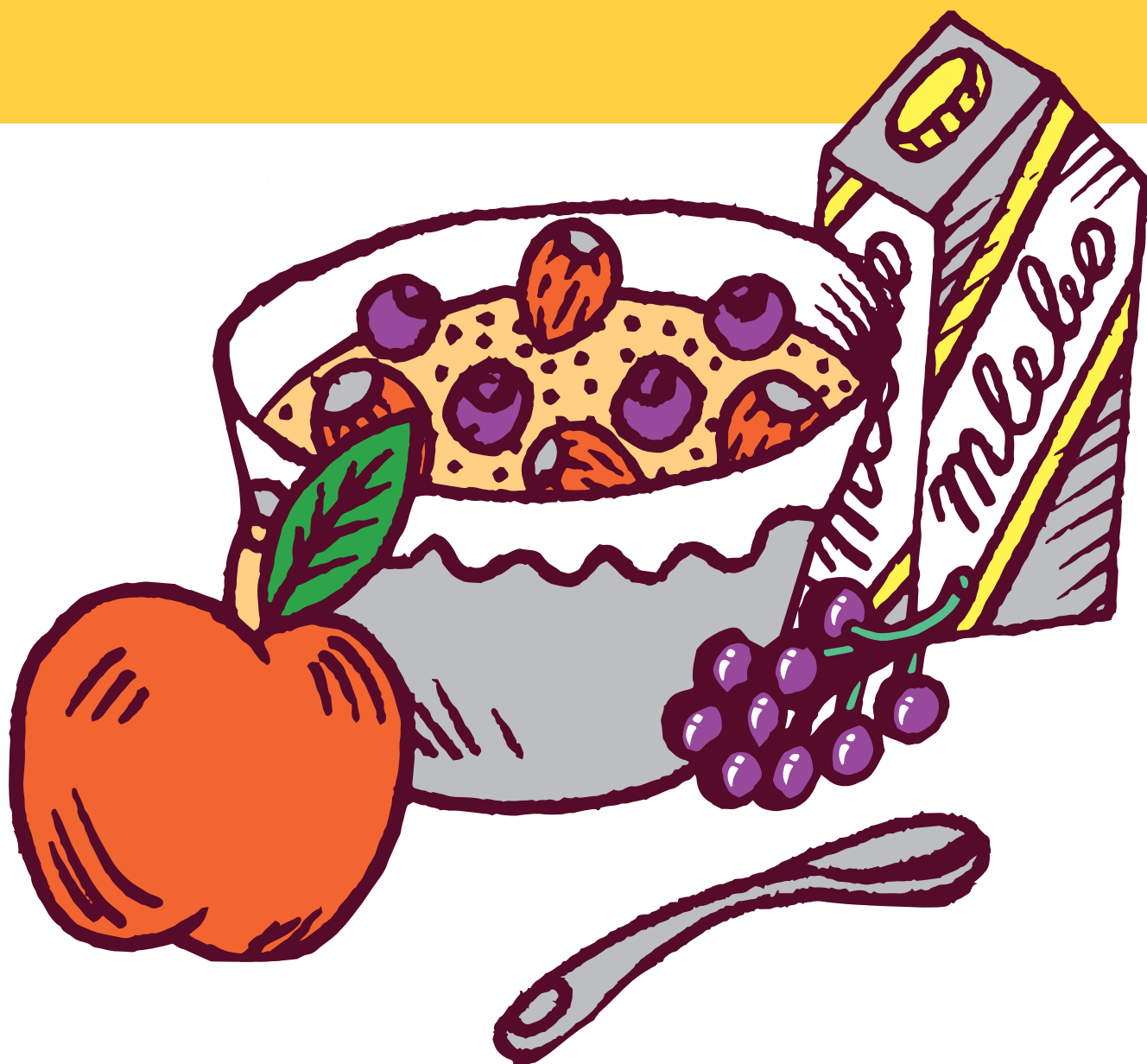
W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że kanapka z żółtym serem i pomidorem lub płatki na mleku to niejedyny pomysł na śniadanie.

Jest także wiele innych, ciekawych i pysznych możliwości.

Wspólnie przygotujcie kolorowe pasty kanapkowe, pomarańczową owsiankę lub pełen mocy malinowy koktajl. Przepisy znajdziecie na końcu scenariusza. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!

PRZEPISY NA ZDROWE Śniadania





Guacamole

SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado (awokado wybieramy miękkie, możemy oderwać szypułkę – jeśli pod spodem widzimy jasnozielony miąższ, to znaczy, że jest dojrzałe)
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1/2 małej czerwonej cebuli
- 1 pomidor malinowy (średniej wielkości)
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- opcjonalnie ostra papryka w proszku

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Awokado myjemy, kroimy na pół i usuwamy pestkę. Za pomocą łyżki wydrążamy miąższ i rozdrabniamy widelcem na pastę (wygodnie jest to zrobić na desce do krojenia).
- 2 Pomidora myjemy (możemy także go obrać, nacinając skórę i zalewając na chwilę wrzątkiem, a później zimną wodą), kroimy w kostkę średniej wielkości.
- 3 Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

trik

Podczas krojenia cebuli często lecą nam łzy. Aby zminimalizować to uczucie, możemy schłodzić cebulę, wkładając ją na 10 minut do zamrażarki lub zimnej wody z dodatkiem lodu, i dopiero kroić.

- 4 Pastę z awokado przekładamy do miski, dodajemy pokrojoną cebulę i pomidora, doprawiamy sokiem wyciśniętym z limonki, solą i pieprzem według uznania. Dla odważnych smakoszy możemy dodać szczyptę ostrej papryki.
- 5 Pastę możemy podawać na grzance z razowego pieczywa, bułką grahamką lub innym ulubionym rodzajem pieczywa.

Najlepiej spożyć od razu po przygotowaniu lub tego samego dnia, przechowywana w lodówce pasta może zmienić kolor na ciemniejszy.



Pasta słonecznikowa Z JABŁKAMI

Słodka pasta kanapkowa o smaku przypominającym szarlotkę.

SKŁADNIKI:

- 10 łyżek wyłuskanych nasion słonecznika (ok. 80–100 g, pół szklanki)
- 1 jabłko
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju, np. rzepakowego lub słonecznikowego
- cynamon mielony
- opcjonalnie garść rodzynek

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Pestki słonecznika namoczyć w wodzie i zostawić na kilka godzin (minimum 2–3 godz.), po namoczeniu odcedzić wodę (ale nie wylewać jej, można dolać odrobinę, gdy konsystencja pasty po zblendowaniu będzie zbyt gęsta) i zblendować (najlepiej w blenderze z ostrzem typu „S”).
- 2 Jabłko obrać i pokroić w drobną kostkę, podduścić lub podsmażyć, aż się rozpadnie. Przyprawić cynamonem.
- 3 Przygotowaną masę należy dodać do pasty z pestek słonecznika i jeszcze raz zblendować na gładką masę, dodając miód.
- 4 Opcjonalnie do zblendowanej masy możemy dodać rodzynki lub łyżkę całych nasion słonecznika, aby nadać paście chrupkości.

Pastę możemy przechowywać kilka dni w lodówce.



Pomarańczowa OWSIANKA

Klasycznie gotujemy owsiankę najczęściej na mleku lub wodzie. Tutaj propozycja czegoś zupełnie nowego – owocowej owsianki o smaku pomarańczowym.

SKŁADNIKI:

(porcja dla 1 osoby)

- 4–5 łyżek płatków owsianych zwykłych lub górskich
- 3/4 szklanki soku pomarańczowego 100% tłoczonego (najlepiej sok tzw. NFC, czyli nie z koncentratu)
- garść orzechów laskowych lub nerkowca
- 1 łyżeczka masła orzechowego 100%
- garść malin, borówek lub innych owoców w zależności od upodobania i sezonu

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Płatki owsiane zalać sokiem pomarańczowym i gotować przez chwilę, aż do wchłonięcia soku, mieszając.

trik

Możemy uprażyć płatki na suchej patelni lub dnie garnka, w którym będziecie gotować owsiankę. Taki zabieg sprawi, że płatki nabiorą słodkiego, orzechowego posmaku i zapachu.

- 2 Na dno miseczki włożyć masło orzechowe, następnie dodać owsiankę, podawać z owocami i orzechami.

Taką owsiankę możecie zjeść bezpośrednio po przyrządzeniu na ciepło lub na zimno jako drugie śniadanie do szkoły.



Kolorowy HUMMUS

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy lub ok. 250 g ugotowanej ciecierzycy (1 szklanka)
- 1/3 szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- 1 ząbek czosnku
- 4–5 łyżek pasty tahini (w zależności od upodobań)
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Ciecierzycę suchą namoczyć w zimnej wodzie, najlepiej na całą noc. Odać wodę, wypłukać ciecierzycę i gotować w nowej, czystej wodzie przez ok. 40 minut do 1 godz., sprawdzając, czy jest miękka.
- 2 Po ugotowaniu odcedzić i opłukać. Jeśli używamy ciecierzycy z puszki, odcedzamy.
- 3 Ciecierzycę blendujemy na gładką masę razem z sokiem z cytryny, czosnkiem i pastą tahini, stopniowo dolewając wodę.
- 4 Hummus blendujemy, aż do uzyskania gładkiej, kremowej pasty.

Możemy zjeść hummus w wersji klasycznej, podając go z oliwą z oliwek lub świeżymi ziołami, najlepiej ze świeżą posiekaną kolendrą. Kolendra ma specyficzny smak, podobny do natki pietruszki. Jeśli jesteście odważni, możecie spróbować tej wersji podania!

Aby stworzyć kolorowe wersje hummusu, dodajcie do misy blendera jeden wybrany składnik:

- KOLOR RÓŻOWY – 1 średni upieczony burak
- KOLOR POMARAŃCZOWY – 1/2 szklanki upieczonej dyni
- KOLOR ŻÓŁTY – 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku
- KOLOR ZIELONY – dwie garści zielonych liści, np. szpinaku lub rukoli



Sałatka CAPRESE

Znacie włoską flagę? Jakie ma kolory? Zielony, biały i czerwony. Tak jak nasza sałatka. To bardzo prosta potrawa idealna na śniadanie lub drugie śniadanie, do podania z tostem z ulubionego pieczywa, najlepiej chleba żytniego na zakwasie.

Możecie zapakować ją do lunchboxa lub do kanapki ;)

SKŁADNIKI:

(porcja dla 2–3 osób)

- 1 opakowanie sera mozzarella
- 1 duży pomidor malinowy lub inny
- kilka liści świeżej bazylii
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Pomidora myjemy (lub też obieramy), kroimy na plasterki.

trik

Jak w łatwy sposób obrać pomidora?

Nacinamy delikatnie skórę „na krzyż” z jednej lub dwóch stron pomidora. Wkładamy do głębokiego naczynia i zalewamy wrzącą wodą na 15–20 sekund, ostrożnie wyjmujemy i wkładamy do naczynia z bardzo zimną wodą. Skórkę bez problemu zdejmujemy palcami.

- 2 Ser mozzarella odsączamy z zalewy i kroimy na plasterki.
- 3 Listkujemy bazylię.
- 4 Układamy plastry pomidora i mozzarelli na talerzu naprzemiennie.
- 5 Posypujemy porwanymi listkami bazylii, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i polewamy oliwą z oliwek.



Owocowy KOKTAJL ŚNIADANIOWY

SKŁADNIKI:

(porcja dla 1-2 osób)

- 200 ml (3/4 szklanki) mleka krowiego lub dowolnego napoju („mleka”) roślinnego
- 1 dojrzały banan
- 100 g (ok. 3/4 szklanki) malin świeżych lub mrożonych
- kilka listków świeżej mięty
- 2-3 łyżki płatków owsianych
- 1/4 łyżeczki suchego maku

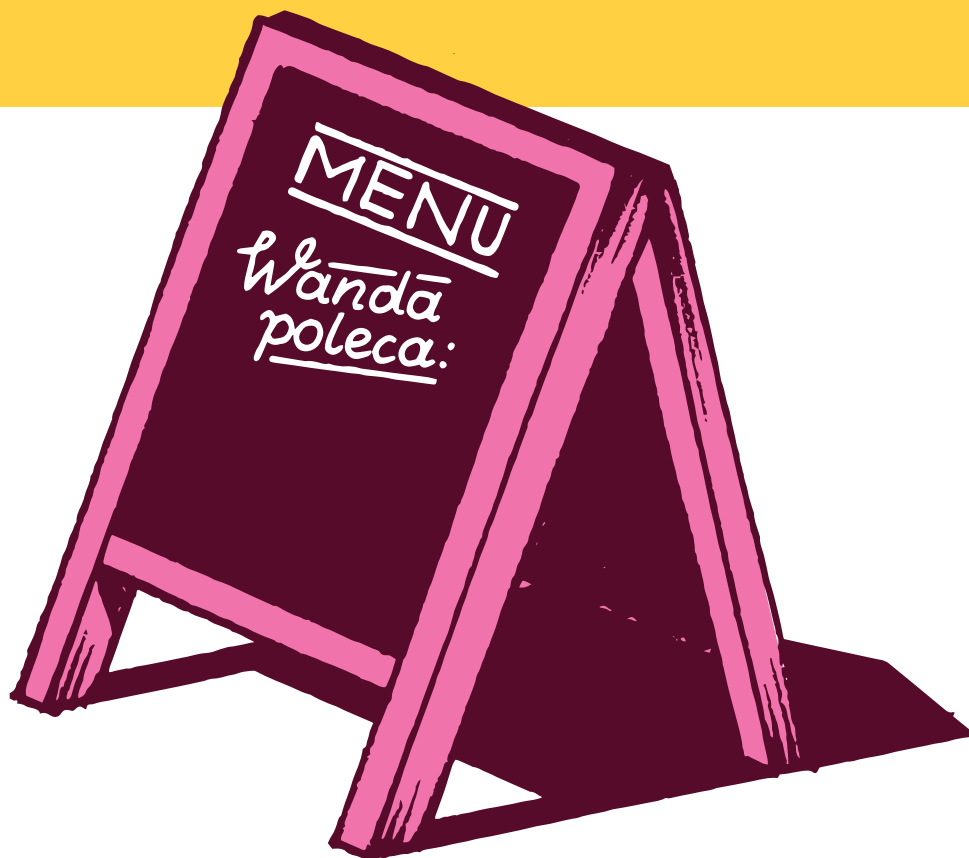
PRZYGOTOWANIE:

- 1 Banana myjemy i obieramy.
- 2 Blendujemy wszystkie składniki razem na gładki koktajl.

trik

Na pewno widzieliście w sklepie banany z mocno żółtą skórką i czarnymi kropkami. Niektórzy myślą, że takie banany nie nadają się już do jedzenia. Otóż wręcz przeciwnie – im więcej „piegów” ma bananowa skórka, tym słodszy jest miąższ wewnątrz. Właśnie takie owoce idealnie sprawdzą się w przepisie na koktajle.

Materiały DO ZADAŃ



- postać Pani Wandy i jej córki Zosi,
- plakat „Jedz zdrowo cały dzień”,
- wskaźnik paliwa,
- mapa,
- kanapka marzeń,
- dyplom,
- zaplątany labirynt,
- śniadaniowe różności,
- moc energii,
- quiz,
- komponujemy menu,
- coś pysznego.

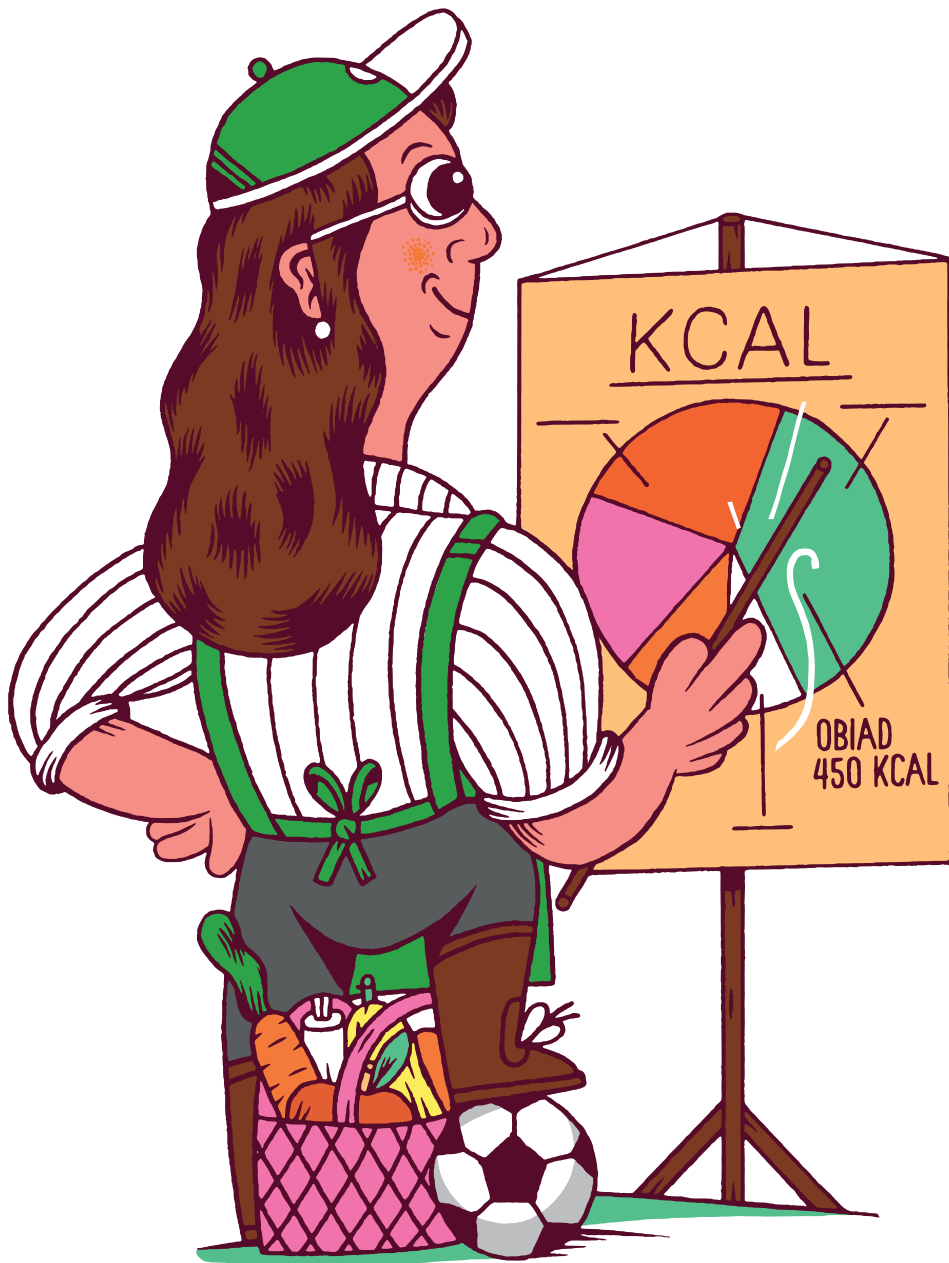


ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE



Jedz zdrowo cały dzień



ZÓŁTY TALERZ



ŚNIADANIA

ZAPRASZAMY

LOTWARTE

JAJKO NA MIĘKKO,
GRAHAMKA Z ZŁOTYM SEREM,
SAŁATA I POMIDOREM

OWSIANKA
Z ORZECHAMI I JAGODAMI,
ŚWIEŻE OWOCE

DRUGIE ŚNIADANIE

JOGURTY
100%
NATURALNE

OBIADY

OPEN

PIECZONY ŁOSOŚ,
KASZA JAGLANA, BROKIEŁ, FASOLKA SZPARAGOWA, PAPRYKA

PIERŚ KURCZAKA Z GRILLA,
GOTOWANE ZIEMNIANKI, MARCHEWKA, OGÓREK

KOLACJE

SAŁATKA
Z SEREM FETA, KUKURYDZA I PAPRYKA

KANAPKI
Z WEDLINA I SAŁATA,
Z ZŁOTYM SEREM I OGÓRKIEM

ORZECHY

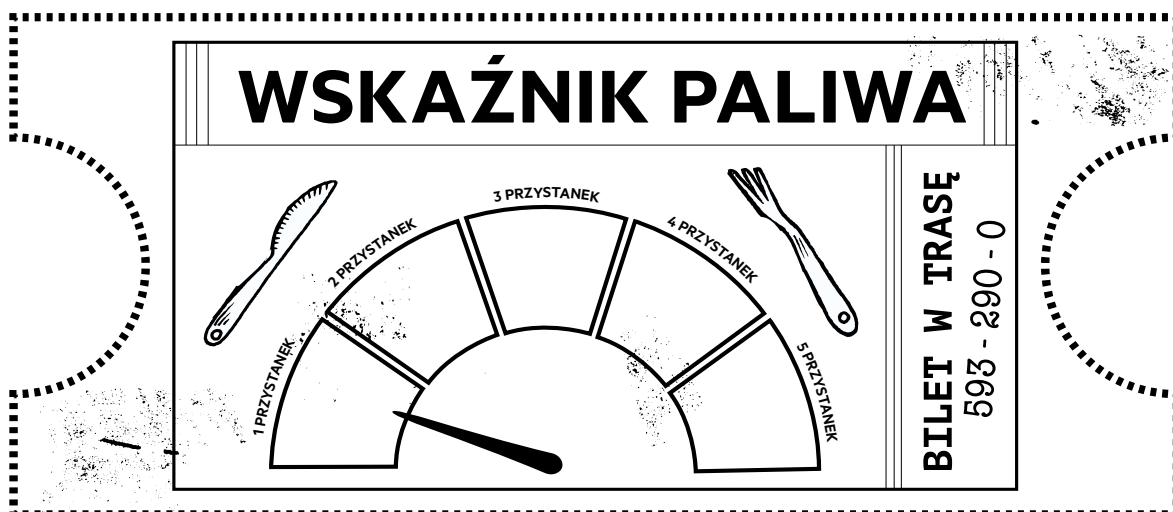
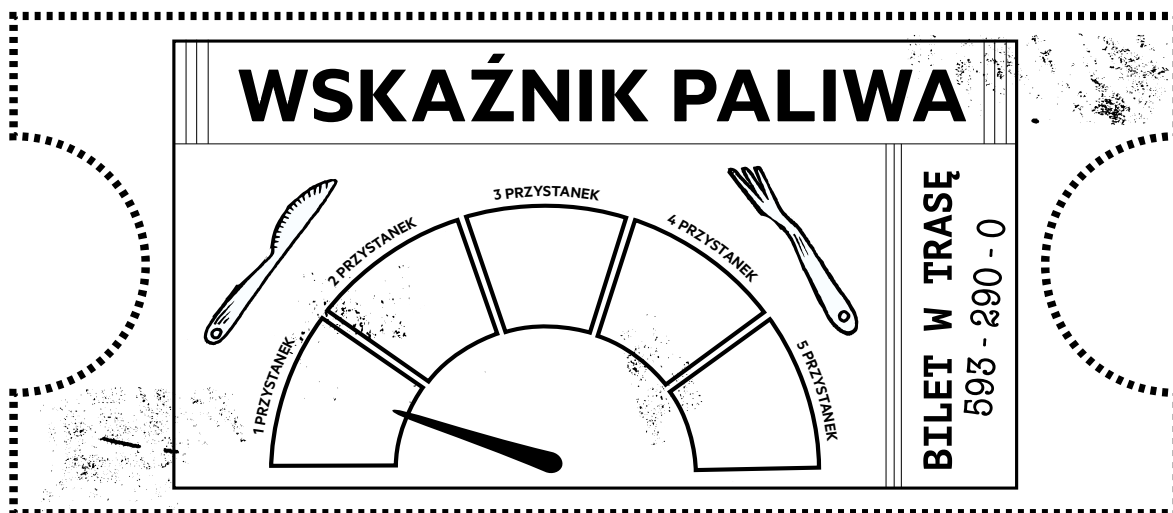
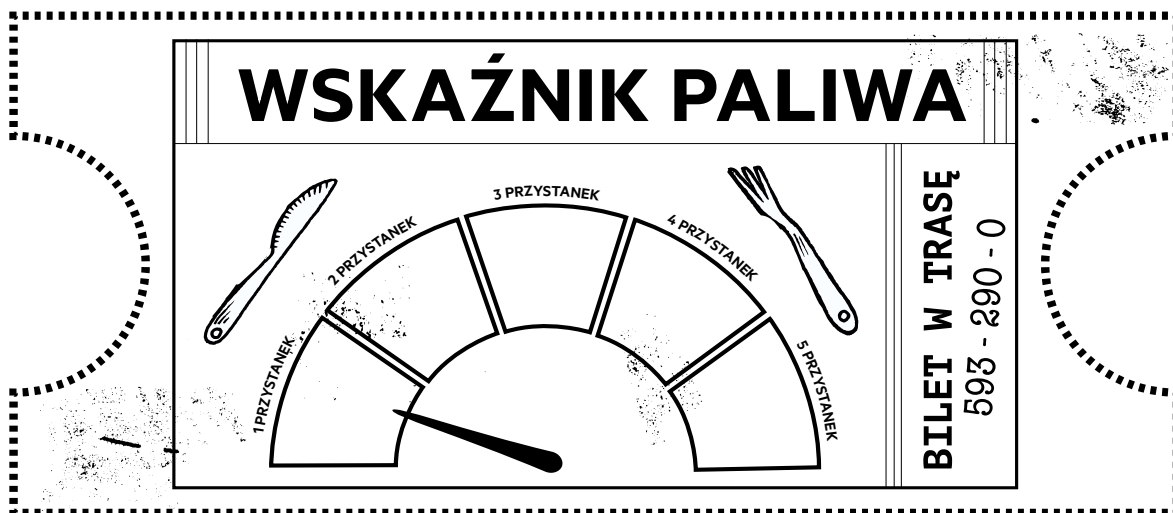
SUSZONE OWOCE

PODWIECZOREK

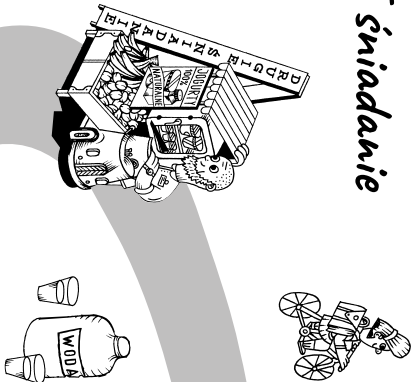
Scenariusz I-III

Po każdym przystanku pokoloruj odpowiednie pole na wskaźniku paliwa na kolor zgodny z food truckiem.

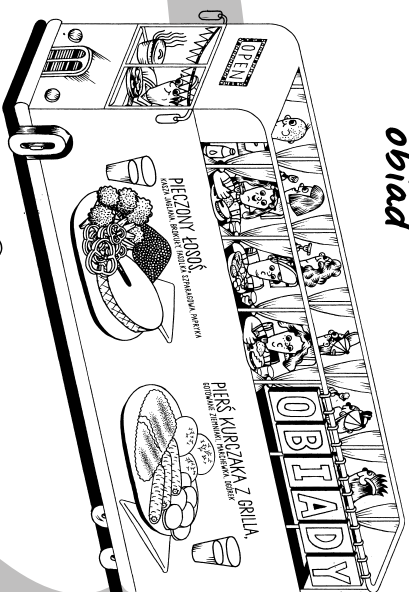
- ŚNIADANIE
- DRUGIE ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA



II śniadanie



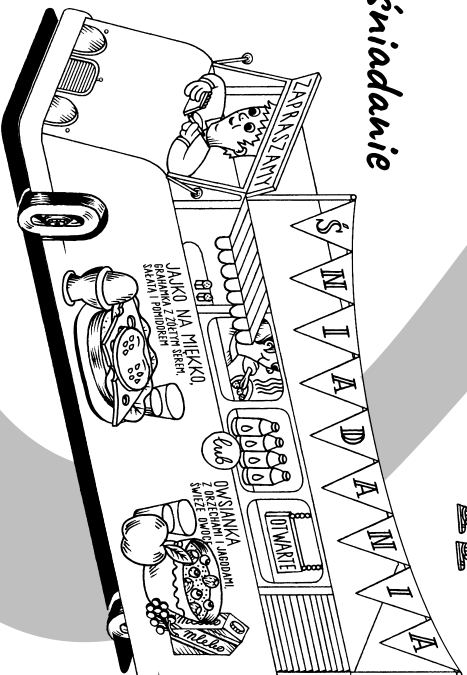
obiad



kolacja



śniadanie



podwieczorek



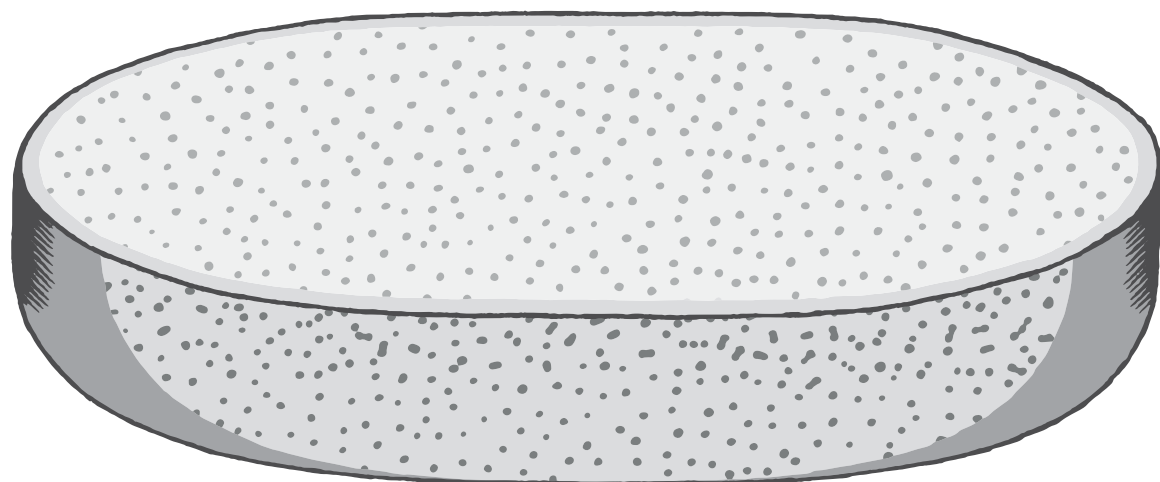
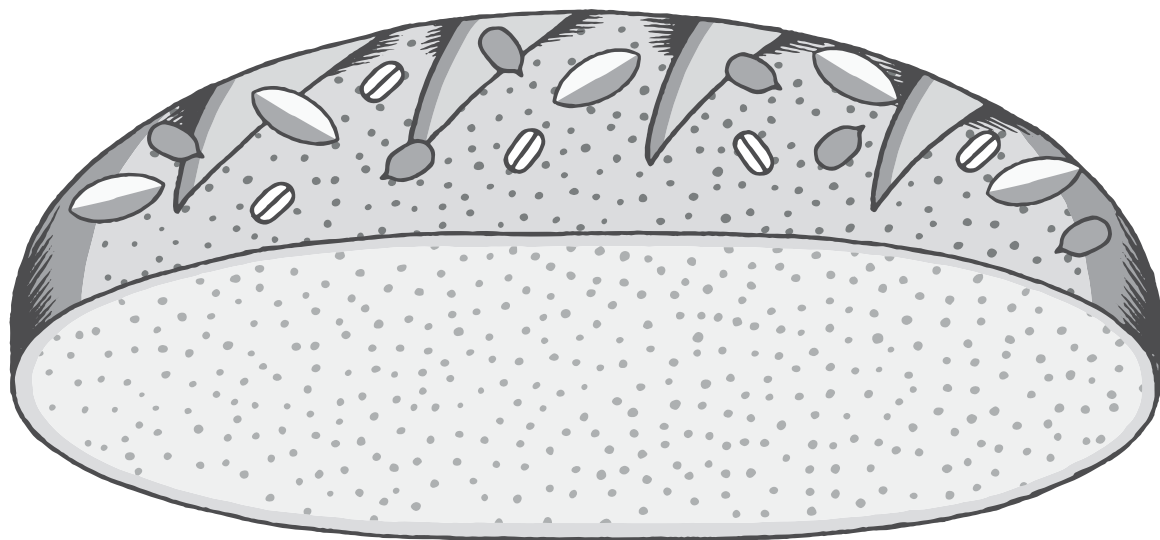
Start

Meta

Scenariusz I-III

KANAPKA MARZEŃ

Zaprojektuj kanapkę swoich marzeń, niech znajdzie się w niej to, co chciałabyś/byś zjeść, pamiętając, to, czego nauczyliśmy się na poprzednich zajęciach.

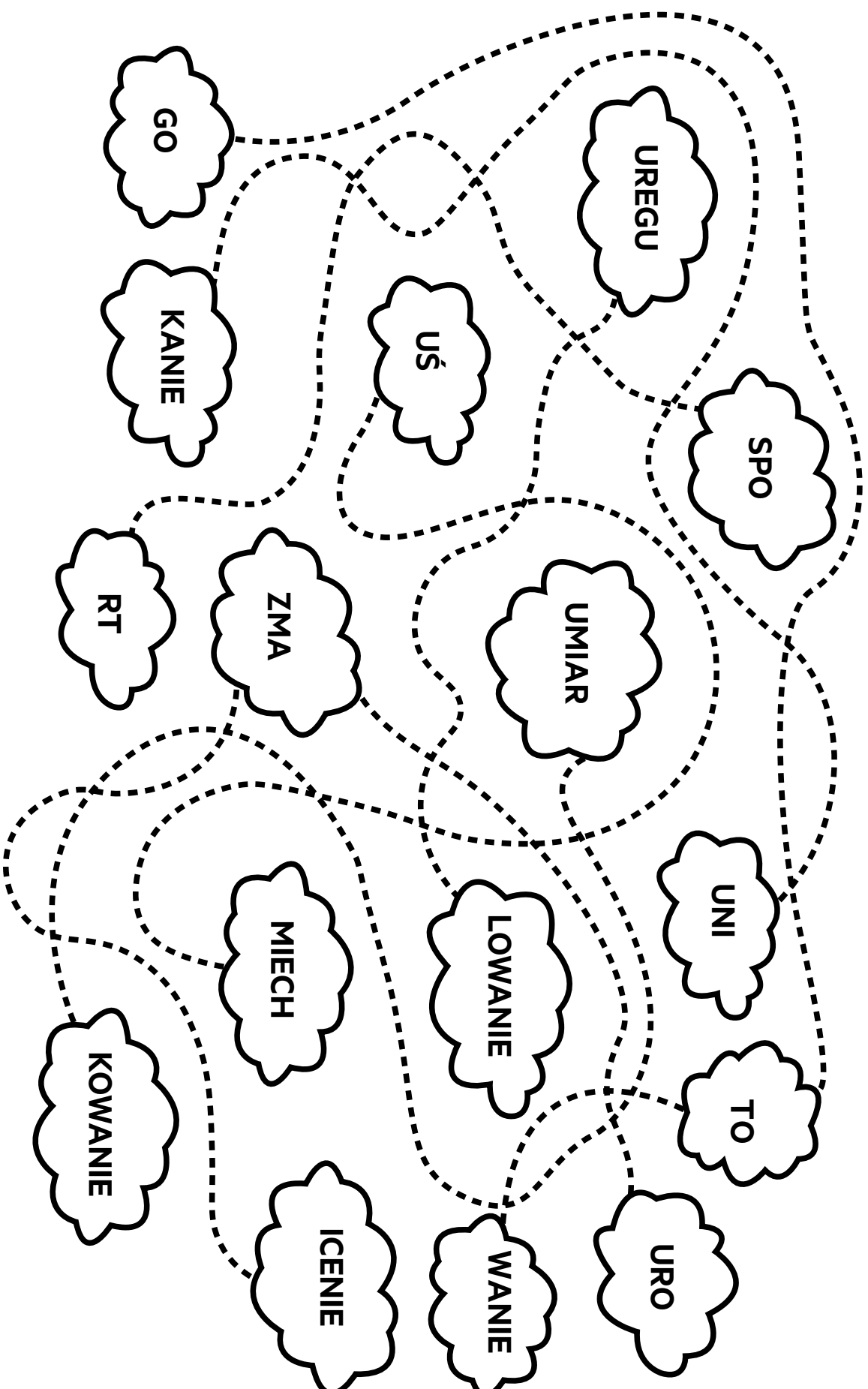


DYPLOM dla

za wspólną
wycieczkę z Panią Wandą



Zgadnij, jakie nowe zasady żywienia wprowadziła Pani Wanda. Poniżej znajdują się zaplątane fragmenty słów – znajdź siedem zasad, podążając za linią.



herbata, sadzone jajka, kiełbaski, bekon, fasolka w sosie pomidorowym i tzw. czarny pudding (rodzaj wędliny, której głównym składnikiem są podroby i krew – w Polsce odpowiednikiem jest kaszanka)

stodkie rogaliki podawane z masłem lub dżemem i kawa

gęste warzywne curry podawane z plackami chapati (wykonane z mąki pszennej, wody i soli, pieczone na gorącym kamieniu lub na wypukłym metalowym naczyniu)

kanapki z bagietki z tuńczykiem i oliwkami oraz sok pomarańczowy

tofu podane z ryżem i rybą doprawione sosem sojowym

pancakes z syropem klonowym

ceviche (surowa ryba marynowana w soku z cytryny)

podstawowym składnikiem śniadania są banany, a najbardziej popularne danie to tzw. Banana Jaffle, czyli tosty zapiekane z bananem, kremem czekoladowym i masłem orzechowym w środku

empanadas (rodzaj pierożków) z serem lub warzywami

jogurt z miodem, orzechami i suszonymi owocami

ANGLIA
FRANCJA
HISPANIA
GRECJA

USA
PERU
ARGENTYNA

INDIE
JAPONIA
INDONEZJA

Scenariusz VII–VIII

MOC ENERGII

W podanych parach produktów zaznacz, co doda nam więcej energii (tzn. który produkt/danie ma więcej kcal).

PRODUKT		PRODUKT
1 JABŁKO	CZY	1 BANAN
1 JABŁKO	CZY	1 AWOKADO
SZKLANKA SOKU POMARAŃCZOWEGO	CZY	1 POMARAŃCZA
GARŚĆ ORZECHÓW LASKOWYCH	CZY	KUBECZEK JOGURTU NATURALNEGO
BUŁKA GRAHAMKA	CZY	SZKLANKA MLEKA KROWIEGO 2%
SZKLANKA WODY	CZY	SZKLANKA MLEKA KROWIEGO 2%
1 PLASTER ŻÓŁTEGO SERA	CZY	1 OWOC KIWI
1 JAJKO	CZY	1 POMIDOR
1 LIŚĆ SAŁATY	CZY	1 ZIEMNIAK
1 POMIDOR	CZY	GARŚĆ RODZYNEK
1 KROMKA CHLEBA RAZOWEGO	CZY	1 GRUSZKA
1 ŁYŻKA OLEJU RZEPAKOWEGO	CZY	1 ŁYŻKA KETCHUPU
1 MARCHEWKA	CZY	1 BRZOSKWINIA
1 BURAK	CZY	1 KOLBA KUKURYDZY

Scenariusz VII-VIII

Materiał dla nauczyciela.

PRODUKT		PRODUKT	
1 JABŁKO (90 KCAL)	CZY	1 BANAN (120 KCAL)	✓
1 JABŁKO (90 KCAL)	CZY	1 AWOKADO (237 KCAL)	✓
SZKLANKA SOKU POMARAŃCZOWEGO (98 KCAL)	CZY	1 POMARAŃCZA (113 KCAL)	
✓ GARŚĆ ORZECHÓW LASKOWYCH (200 KCAL)	CZY	KUBECZEK JOGURTU NATURALNEGO (120 KCAL)	
✓ BUŁKA GRAHAMKA (236 KCAL)	CZY	SZKLANKA MLEKA KROWIEGO 2% (120 KCAL)	
SZKLANKA WODY (0 KCAL)	CZY	SZKLANKA MLEKA KROWIEGO 2% (120 KCAL)	✓
✓ 1 PLASTER ŻÓŁTEGO SERA (60 KCAL)	CZY	1 OWOC KIWI (45 KCAL)	
✓ 1 JAJKO (80 KCAL)	CZY	1 POMIDOR (32 KCAL)	
1 LIŚĆ SAŁATY (6 KCAL)	CZY	1 ZIEMNIAK (60 KCAL)	✓
1 POMIDOR (32 KCAL)	CZY	GARŚĆ RODZYNEK (86 KCAL)	✓
1 KROMKA CHLEBA RAZOWEGO (35 KCAL)	CZY	1 GRUSZKA (75 KCAL)	✓
✓ 1 ŁYŻKA OLEJU RZEPAKOWEGO (36 KCAL)	CZY	1 ŁYŻKA KETCHUPU (20 KCAL)	
1 MARCHEWKA (15 1 MARCHEWKA (15 KCAL)	CZY	1 BRZOSKWINIA (43 KCAL)	✓
1 BURAK (44 KCAL)	CZY	1 KOLBA KUKURYDZY (200 KCAL)	✓

Scenariusz VII–VIII

QUIZ

Rozwiąż quiz i sprawdź swoją wiedzę.

1. ŚNIADANIE POWINNO BYĆ

- a) najważniejszym i najbardziej kalorycznym posiłkiem w ciągu dnia
- b) najważniejszym i najmniej kalorycznym posiłkiem w ciągu dnia
- c) najważniejszym, ale nie najbardziej kalorycznym posiłkiem w ciągu dnia
(najważniejszym, ponieważ to pierwszy posiłek po nocnej przerwie, który dostarcza energię na początek dnia, powinien zawierać ok. 25% całodziennego zapotrzebowania na energię)

2. CO TO JEST KALORIA?

- a) jednostka energii, którą przyswaja organizm po spożyciu danego posiłku
- b) jednostka wagi posiłku
- c) jednostka wartości odżywczej posiłku

3. ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ ZALEŻY OD:

- a) wieku i aktywności fizycznej
- b) temperatury otoczenia i wilgotności powietrza
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

4. KTÓRY RODZAJ CUKRU BĘDZIE MIAŁ WIĘCEJ KCAL?

- a) cukier biały
- b) cukier brązowy (trzciniowy)
- c) oba będą miały tyle samo

5. AWOKADO:

- a) jest produktem o wysokiej zawartości tłuszczu
- b) obniża poziom „złego” cholesterolu i wpływa korzystnie na pracę serca
- c) obie odpowiedzi są poprawne

6. ODCZUCIE GŁODU LUB SYTOŚCI W NASZYM ORGANIZMIE KONTROLOWANE JEST PRZEZ:

- a) żołądek
- b) jelita
- c) mózg

7. KTÓRY PRODUKT ZAWIERA NAJWIĘCEJ WAPNIA W TEJ SAMEJ ILOŚCI PRODUKTU (TJ. W 100 G)?

- a) mleko 2% (120 mg w 100 g)
- b) suszone figi (203 mg w 100 g)
- c) ziemniaki (4 mg w 100 g)

8. TRADYCYJNE ŚNIADANIE ANGIELSKIE TO:

- a) naleśniki (tzw. pancakes) podawane z syropem klonowym, borówkami i bekonem, sok pomarańczowy
- b) kielbaski, bekon, sadzone jajka, fasolka po bretońsku, herbata
- c) tosty z żółtym serem, szynką i ketchupem, kakao

9. OWSIANKA UGOTOWANA NA MLEKU Z DODATKIEM BORÓWEK I PESTEK SŁONECZNIKA TO:

- a) zły pomysł na śniadanie, ponieważ nie powinno się zaczynać dnia od słodkiego posiłku
- b) dobry pomysł, bo to pełnowartościowy i zdrowy posiłek
- c) to dobry pomysł, ale na posiłek obiadowy

10. KOLACJA TO POSIŁEK, KTÓRY:

- a) należy zjeść bezpośrednio przed położeniem się spać, ważne, by był pożywny, ale lekkostrawny
- b) należy zjeść 2–3 godz. przed położeniem się spać, ważne, by był pożywny i wysokokaloryczny oraz objętościowo duży
- c) należy zjeść 2–3 godz. przed położeniem się spać, ważne, by był pożywny i lekkostrawny, o średniej liczbie kalorii i wielkości porcji

11. ŚREDNIE ZAPOTRZEBOWANIE DZIENNE NA ENERGIĘ W WIEKU 13–15 LAT JEST:

- a) niezależne od płci
- b) zależne od płci, chłopcy potrzebują więcej energii niż dziewczynki
- c) zależne od płci, chłopcy potrzebują mniej energii niż dziewczynki

12. CO OZNACZA KOLEJNOŚĆ SKŁADNIKÓW NA ETYKIECIE PRODUKTU SPOŻYWCZEGO?

np. jogurt o smaku truskawkowo-poziomkowym: mleko, owoce (truskawki, sok truskawkowy z koncentratu, poziomki), mleko zagęszczone odtłuszczone, syrop glukozowo-fruktozowy, cukier, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii

- a) składniki uporządkowane są w zależności od ich ilości w produkcie – na początku znajdują się składniki, których jest najmniej
- b) składniki uporządkowane są w zależności od ich ilości w produkcie – na początku znajdują się składniki, których jest najwięcej
- c) kolejność składników jest przypadkowa

13. JAKIMI CHOROZAMI GROZI SPOŻYWANIE ZBYT DUŻEJ ILOŚCI SOLI?

- a) próchnica zębów, zmęczenie, bóle głowy
- b) problemy z oddychaniem, słaba odporność organizmu, bóle stawów
- c) nadciśnienie, choroby układu krwionośnego, choroby nerek, otyłość

14. KTÓRA GRUPA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH JEST PODSTAWĄ PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA (PRZEDSTAWIONA W POSTACI FOOD TRUCKA PANI WANDY)?

- a) warzywa i owoce
- b) produkty zbożowe
- c) produkty mleczne

15. NAJBARDZIEJ ENERGETYCZNE (NAJBARDZIEJ KALORYCZNE) PRODUKTY ZAWIERA ZESTAW:

- a) banan, jabłko, marchewka, chleb pełnoziarnisty, oliwa z oliwek
- b) olej rzepakowy, arbuz, pomidor, jogurt naturalny, pietruszka
- c) miód, orzechy laskowe, oliwa z oliwek, awokado, fasola

16. CZY RODZAJ OBRÓBKI TERMICZNEJ – SPOSOBU, W JAKI PRZYGOTOWUJEMY PRODUKTY, NP. MIĘSO, MOŻE WPŁYWAĆ NA WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU?

- a) tak, mięso smażone ma wyższą wartość kaloryczną niż mięso pieczone
- b) nie, mięso smażone ma taką samą wartość kaloryczną jak mięso pieczone
- c) tak, mięso pieczone ma wyższą wartość kaloryczną niż mięso smażone

17. ŚNIADANIE, CZYLI PIERWSZY POSIŁEK, ZALECA SIĘ ZJEŚĆ:

- a) do 1 godziny od wstania z łóżka
- b) do 2–3 godzin od wstania z łóżka
- c) nie ma zaleceń na ten temat

18. JAKICH PRODUKTÓW WEDŁUG ZALECEŃ POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ WIĘCEJ W CIĄGU DNIA:

- a) więcej warzyw niż owoców (m.in. ze względu na wyższą zawartość cukru w owocach)
- b) więcej owoców niż warzyw
- c) tyle samo warzyw i owoców

19. JAKI JEST ZALECANY UDZIAŁ POSIŁKÓW W DOSTARCZANIU ENERGII W CIĄGU CAŁEGO DNIA:

- a) śniadanie 10%, drugie śniadanie 10%, obiad 50%, podwieczorek 10%, kolacja 20%
- b) śniadanie 25%, drugie śniadanie 10%, obiad 35%, podwieczorek 10%, kolacja 20%
- c) śniadanie 15%, drugie śniadanie 10%, obiad 50%, podwieczorek 10%, kolacja 15%

KOMPONUJEMY MENU

Karta dla nauczyciela

DODATKI:

(ok. 120 g)

- Ziemniaki gotowane (92 kcal)
- Ziemniaki pieczone (140 kcal)
- Puré (108 kcal)
- Ryż (133 kcal)
- Kasza gryczana (150 kcal)
- Frytki (330 kcal)
- Ketchup (5 g) (5 kcal)
- Majonez (5 g) (36 kcal)
- Musztarda (5 g) (8 kcal)

DANIA MIĘSNE :

(ok. 200 g)

- Kotlet z piersi kurczaka, smażony (536 kcal)
- Grillowana pierś z kurczaka (246 kcal)
- Bitki wołowe (265 kcal)
- Kotlet mielony, wieprzowy (249 kcal)
- Pulpeciki z indyka (316 kcal)
- Pstrąg pieczony (295 kcal)
- Filet z mintaja smażony w panierce (380 kcal)
- Łosoś z grilla (548 kcal)

SAŁATKI I SURÓWKI:

(ok. 150 g)

- Kapusta zasmażana (122 kcal)
- Buraczki tarte (90 kcal)
- Surówka colesław (101 kcal)
- Sałata zielona z vinaigrette (95 kcal)
- Mizéria ze śmietaną 12% (50 kcal)

ZUPY:

(ok. 400 g)

- Cebulowa (176 kcal)
- Krupnik z ryżem (172 kcal)
- Pomidorowa z ryżem (148 kcal)
- Ogórkowa (168 kcal)
- Barszcz ukraiński z fasolą (144 kcal)
- Gulaszowa (204 kcal)
- Grochowa (264 kcal)
- Żurek + biała kiełbasa i jajko (480 kcal)

KOMPONUJEMY MENU

Skomponuj posiłek składający się z dwóch dań w dwóch wariantach: dietetyczny (ok. 600 kcal) i normalny (ok. 880 kcal).

DIETETYCZNY
(ok. 600 kcal)

.....

.....

NORMALNY
(ok. 880 kcal)

.....

.....

DODATKI (ok. 120 g)

- Ziemniaki gotowane
- Ziemniaki pieczone
- Puré
- Ryż
- Kasza gryczana
- Frytki
- Ketchup (5 g)
- Majonez (5 g)
- Musztarda (5 g)

DANIA MIĘSNE (ok. 200 g)

- Kotlet z piersi kurczaka, smażony
- Grillowana pierś z kurczaka
- Bitki wołowe
- Kotlet mielony, wieprzowy
- Pulpeciki z indyka
- Pstrąg pieczony
- Filet z mintaja smażony w panierce
- Łosoś z grilla

SAŁATKI I SURÓWKI (ok. 150 g)

- Kapusta zasmażana
- Buraczki tarte
- Surówka colesław
- Sałata zielona z vinaigrette
- Mizeria ze śmietaną 12%

ZUPY (ok. 400 g)

- Cebulowa
- Krupnik z ryżem
- Pomidorowa z ryżem
- Ogórkowa
- Barszcz ukraiński z fasolą
- Gulaszowa
- Grochowa
- Żurek + biała kiełbasa i jajko

COŚ PYSZNEGO

Wybierz dwa z podanych niżej haseł i stwórz prosty przepis kulinarny, wykorzystując też składniki z Listy produktów Żółtego Talerza.

- JAJKO
- ZIEMNIAKI
- POMIDOR
- MIĘSO
- JABŁKO

PRZEPIS NA

.....

SKŁADNIKI

.....

.....

.....

.....

PRZYGOTOWANIE

.....

.....

.....

.....

.....

LISTA PRODUKTÓW

Żółtego Talerza

PRODUKTY ZBOŻOWE

Pieczywo świeże

- pełnoziarniste
- mieszane
- typu gramin
- pszenno-żytnie, żytnie, owsiane
- razowe
 - abc
 - abc

Mąka:

- pszenna typ > 500
- orkiszowa
- żytnia
- owsiana
- gryczana
- jaglana
- kukurydziana
- sojowa, z ciecierzycy, grochowa

Makaron:

- pszenny pełnoziarnisty
- żytni
- gryczany
- sojowy

Kasza

- pszenna, w tym kuskus
- bulgur (z wyjątkiem manny)
- jęczmienna
- gryczana
- owsiana
- jaglana

Ryż:

- naturalny
- brązowy

Płatki:

- naturalne, np. owsiane, jaglane, gryczane, jęczmienne,
- kukurydziane (bez dodatku cukru)

Otręby:

- wszystkie rodzaje

WARZYWA

- wszystkie warzywa świeże
- wszystkie warzywa mrożone
- warzywa konserwowane:
przecier/koncentrat pomidorowy
kukurydza
ogórek kiszony
kapusta kiszona

- pomidory suszone w oleju
- warzywa strączkowe (suche i konserwowane)
- warzywa suszone (bez dodatku cukru, soli tłuszczu)

OWOCE

- wszystkie owoce świeże
- wszystkie owoce mrożone
- owoce suszone (bez cukru, tłuszczu)

- owoce konserwowane (w zalewie własnej, bez cukru)

**PRODUKTY
MLECZNE****Mleko naturalne min. 2% tł.:**

- mleko bez-/niskolaktozowe

Mleczne napoje fermentowane:

- jogurt naturalny bez dodatku cukru
- kefir naturalny
- maślanka naturalna
- mleko zsiadłe (ukwaszone, acidofilne)
- serwatka naturalna

Twarogi

- twaróg chudy i półtłusty
- twarożki naturalne (typu serek wiejski, twarożek homogenizowany)

Sery podpuszczkowe (tzw. żółte)**MIĘSO
WĘDLINY
RYBY
JAJA****Mięso**

- wołowina
- wieprzowina (z wyjątkiem boczku, żeberka)
- drób
- cielęcina
- jagnięcina
- królik

Wędliny

- szynka
- polędwica
- inne wędliny wysokogatunkowe (np. kiełbasa krakowska sucha, schab)

Ryby

- świeże
- mrożone (bez dodatków typu panierka)
- wędzone
- konserwowe (w oleju/sosie pomidorowym/sosie własnym)

Jaja**TŁUSZCZE**

- masło min. 80% tłuszczu
- margaryny < 1% tłuszczów trans
- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

- olej słonecznikowy
- inne oleje roślinne (np. sezamowy, dyniowy itp) z wyjątkiem kokosowego oraz palmowego

NAPOJE

- woda bez dodatków smakowych
- soki owocowe 100%
- soki warzywne 100%

- soki owocowo-warzywne bez dodatku cukru

DODATKOWE

- świeże zioła
- kakao naturalne
- sól niskosodowa
- miód naturalny
- orzechy i nasiona (bez dodatku cukru, soli, tłuszczu)
- napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D (np. mleko sojowe)

- oliwki
- czekolada o zawartości kakao min. 60%
- herbaty owocowe naturalne (bez dodatku cukru)
- herbaty ziołowe naturalne, np. rumianek, mięta, koper włoski