

Klasa 5

Lekcja 20 04 2020r.

Temat : Wiesz co jesz - przygotowanie prostego posiłku .

1. Na temat jedzenia, przepisów dotyczących jedzenia , przygotowywania jedzenia można rozmawiać całymi godzinami. Każdy z nas miałby do powiedzenia coś ciekawego.
2. Na dzisiejszych zajęciach postaram zachęcić Was do próby przyrządzenia prostego posiłku, deseru. Dla tych którzy już to robili sprawa będzie łatwiejsza – pierwsze kroki już w tym kierunku zrobili.
3. Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie: „o czym musimy pamiętać przygotowując nasz posiłek” ?
 - a) samodzielne przygotowywanie posiłków jest jednym ze sposobów na ograniczenie spożycia szkodliwych substancji, wśród których dominują utwardzone tłuszcze, cukier, sól oraz dodatki do żywności.
 - b) wybierając składniki przygotowywanych potraw i kierując się zasadą, że powinny być one naturalne i jak najmniej przetworzone, możemy dbać o zdrowie i uniknąć skutków ubocznych stosowania nieprawidłowo skomponowanej diety.
 - c) trzeba wiedzieć, że nawet najzdrowsze produkty spożywcze tracą cenne składniki odżywcze, jeżeli wybieramy nieprawidłowy sposób ich przygotowania. Przykładem może być smażenie na niewłaściwie dobranym tłuszczu, które sprawia, że w spożywanych produktach znajdują się szkodliwe, rakotwórcze związki.
 - d) warto pamiętać, że sposób obróbki niektórych produktów spożywczych np. ryb, mięs i jaj pozwala uniknąć poważnych zatruc pokarmowych oraz chorób pasożytniczych, dlatego nie należy sięgać po surowe lub niedogotowane mięso (zwłaszcza drobiowe, wieprzowe oraz dziczyznę), a także jeść surowych ryb i jaj z niesprawdzonego źródła.
4. Do zdrowych zalecanych metody przyrządzania potraw możemy zaliczyć:
 - a) **gotowanie na parze** - jest jedną z częściej polecanych przez dietetyków metod przygotowywania posiłków. Wcale nie musimy inwestować setek złotych w nowoczesne parowary, aby przygotowywać posiłki na parze, bo wystarczy zwykły garnek i specjalne sito, na którym umieścimy mięso lub warzywa. Gotując na parze, unikamy spożycia nadmiaru tłuszczów, zachowamy wartości odżywcze spożywanych produktów, a także poprawimy ich smak oraz aromat.
 - b) **tradycyjne gotowanie w wodzie** - sprawdza się nie tylko w przypadku zup. Pozwala ograniczyć spożycie tłuszczu i tym samym zmniejsza kaloryczność przygotowywanych dań, ale trzeba wiedzieć, jak gotować, aby zminimalizować straty cennych witamin oraz minerałów. Przede wszystkim w przypadku warzyw, kasz oraz makaronów zawsze wrzucamy produkty do gotującej się wody. Warzywa można też poddać blanszowaniu, czyli

chwilowemu zanurzeniu w gorącej wodzie, co spowoduje ich zmięknienie, ale zapobiegnie rozgotowaniu i stratom składników odżywczych. Podczas gotowania zup, trzeba pamiętać o odpowiedniej kolejności dodawania składników, czyli najpierw dodajemy składniki, które najdłużej się gotują.

- c) **grillowanie lub smażenie bez dodatku tłuszczu** - korzystanie z patelni grillowych oraz patelni pozwalających na smażenie bez tłuszczu (lub na jego minimalnej ilości) pozwala urozmaicić codzienne menu i cieszyć się smakiem ulubionych potraw w odchudzonej wersji
 - e) **duszenie w sosie własnym** - duszenie mięs, warzyw czy ryb także jest zdrową metodą przygotowywania posiłków. Warto w tym przypadku pamiętać, że nie powinno dodawać się do duszenia tłuszczów oraz dolewać nadmiaru wody. Aromatyczny sos np. do mięsa uzyskamy dzięki dodaniu do niego warzyw, które wraz z wydzielającymi się podczas pieczenia sokami utworzą zdrowy sos, którego nie trzeba będzie dodatkowo zagęszczać.
 - f) **Pieczenie** - pieczenie w naczyniach żaroodpornych lub folii także jest polecaną przez dietetyków metodą przygotowywania potraw. W tym przypadku kluczową rolę odgrywa właściwy wybór sposobu pieczenia oraz czas obróbki termicznej. Zbyt długie trzymanie potraw w piekarniku powoduje ich wysuszenie oraz straty składników odżywczych.
5. Korzystając w/w metod przyrządzania potraw należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa ze względu na wysokie temperatury panujące podczas ich przygotowania. Zawsze przy ich przygotowaniu korzystaj z opieki i nadzoru osoby dorosłej, która pomoże Tobie w potrzebnej chwili .
6. Dla początkujący najwłaściwszym samodzielnie przygotowanym posiłkiem mogą być kanapki, sałatka, deser.

Zadanie

1. Samodzielnie lub korzystając z pomocy osób starszych przygotuj prosty posiłek. Możesz przygotować wg własnego przepisu lub skorzystać z podpowiedzi na stronie internetowej - https://www.edziecko.pl/jedzenie/56,79323,14463416,10_potraw_ktore_dzieci_moga_przygotowac_samodzielnie.html
2. Napisz co przygotowałeś , czy smakowało domownikom, jeżeli możesz prześlij zdjęcie wykonanego posiłku .
3. Informację prześlij na e- maila zdzirek@interia.pl

Pozdrawiam

Zdzisław Mirek