

Klasa 6

Lekcja 0304 2020r.

Temat : ABC zdrowego życia – przygotowanie zdrowego posiłku – część 1

1. Zdrowe , właściwie przygotowane posiłki są podstawą zdrowego odżywiania . Do przygotowania takiego posiłku najlepiej wykorzystać świeże, nieprzetworzone produkty. Należy maksymalnie unikać produktów przetworzonych całkowicie lub częściowo ponieważ mogą one zawierać dużo środków konserwujących , lub szkodliwych tłuszczów.
2. Istnieją produkty które możemy spożywać tylko w formie przetworzonej – mięso, ryby, rośliny strączkowe, ziemniaki. Przy ich przetwarzaniu należy zachować szczególną uwagę aby nie zniszczyć składników odżywczych, witamin w nich zawartych.
3. Aby sałatka zawierała najważniejsze witaminy i minerały, należy pamiętać o ich różnorodności – sałatki mogą być wielowarzywne, pomidorowe, ziemniaczane, groszkowe, ogórkowe, szparagowe i porowe. Jest wiele zdrowych posiłków, które można przygotować z warzyw i owoców. Wystarczy odrobina wyobraźni. Zaangażuj w przygotowywanie posiłku całą rodzinę, może razem wymyślicie jakąś nową potrawę warzywno-owocną, a przy okazji spędzicie trochę czasu razem.
4. Dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży niezbędne są witaminy i minerały. Należy pamiętać nie tylko o głównych posiłkach, do szkoły należy zabierać jabłko, kanapkę z ogórkiem czy pomidorem, dzięki temu zapewnimy organizmowi odpowiednią ilość witamin.
5. Picie soków też jest bardzo ważne. Jedna szklanka dziennie jest obowiązkowa. Pamiętaj, aby sok w 100% pochodził z owoców i warzyw. Jest on wtedy łatwą w podaniu i smaczną porcją warzywno-owocową.

Zadanie

1. Korzystając z pomocy Internetu przygotuj własny przepis na sałatkę owocowo – warzywną . Zwróć uwagę na właściwy dobór składników odżywczych i mineralnych – prześlij przepis na e- maila zdzierek@interia.pl .

Zadanie dodatkowe dla chętnych

1. Jeżeli masz możliwość przygotuj w/w sałatkę „niespodziankę” dla swojej rodziny - możesz przesłać zdjęcie i krótki opis jak smakowała domownikom.

Pozdrawiam Wszystkich

Zdzisław Mirek