

Data publikacji: 30 marca 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 30 marca – 3 kwietnia 2020 r.

Lekcja 1

Temat: Moja dieta

Cel i opis lekcji: poznajemy tajniki zdrowego odżywiania

Witaj na lekcji wychowania do życia w rodzinie. To szczególne zajęcia. Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie może wydać Ci się obszerny, ale nie przejmuj się tym. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Są zadania domowe, ale myślę, że są dosyć ciekawe, spójrz tylko i oceń. Tak przy okazji, pamiętaj, że z tego przedmiotu nie ma ocen. Będę starała się ograniczać dominimum ten „mini wykład”, ale nie zawsze się da 😊. Kontynuujemy temat o odżywianiu.

Dobre odżywianie jest niezwykle istotne dla każdego, a szczególnie dla dzieci i nastolatków. Zdrowa, zrównoważona dieta zapewnia wystarczającą ilość kalorii i składników odżywczych niezbędnych dla prawidłowego wzrostu i dobrego zdrowia. Niestety, wielu polskich nastolatków nie dba o to i często odżywia się fast foodami. Młodzi ludzie zbyt często piją gazowane napoje i jedzą wysokokaloryczne przekąski np. chipsy. Przy takim odżywianiu organizm nie może funkcjonować prawidłowo, ponieważ fast foody są słabym paliwem dla ciała. Prawie zawsze zawierają dużo niezdrowych tłuszczów, mają dużą zawartość soli i cukrów, zawierają mało błonnika, mają niską zawartość składników odżywczych, takich jak wapń i żelazo, podawane są w dużych porcjach = dostarczają więcej kalorii.

Zdrowe odżywianie nie oznacza jednak, że musisz być maniakiem zdrowej żywności – dobra dieta pozwala na zjadanie od czasu do czasu ulubionego jedzenia typu fast food. 😊

Zmiana nawyków żywieniowych nie wymaga wielkiego wysiłku. Wystarczy tylko wprowadzić kilka prostych zmian, a będzie to ogromna różnica dla Twojego zdrowia. Poczujesz się lepiej, będziesz mieć wpływ na swoją wagę, a nawet... zaoszczędzisz pieniądze. Oto kilka podstawowych zasad:

1. Ogranicz słodkie gazowane napoje. Pij czystą wodę, a jeśli lubisz, dodaj plasterki cytryny, limonki lub pomarańczy.
2. Pamiętaj, aby w domu zawsze były owoce i zjedz PRZYNAJMNIEJ jeden owoc dziennie, a najlepiej do każdego posiłku.
3. Obowiązkowo jedz śniadanie. Jest to energia na cały dzień.
4. Pamiętaj o codziennej porcji mleka, a jeśli go nie lubisz, wybierz jogurt, kefir, biały ser, twarożek...
5. Nie zapominaj o obiedzie i kolacji.
6. Zaczynij działać w kuchni i twórz nowe, zdrowe posiłki.
7. Ogranicz używanie tłuszczów, stosuj je tylko do smażenia, a już poprawisz skład posiłku.
8. Zmniejsz wielkość posiłków – lepiej mniej a więcej (regularnie, np. co 3 godziny).
9. Jeśli chcesz dodać soli, staraj się, by była to niewielka ilość.
10. Wybieraj pełnoziarniste bułki, płatki śniadaniowe, musli, chleb razowy.

Trudne? Może na początku, organizm bardzo szybko się przyzwyczaja!

Zadania do wykonania i materiały:

Obejrzyj dowolny program kulinarny (jest ich naprawdę bardzo dużo, nie wspominając o osobnym kanale...). Zwróć uwagę, jakich składników używają kucharze i w jakich proporcjach.

Zadanie domowe:

Przygotuj samodzielnie dowolną sałatkę – owocową, warzywną itd. Możesz skorzystać z przepisu mamy, babci lub... wymyśl swoją 😊. Zapamiętaj swój przepis, podzielisz nim, kiedy będziemy mogli skontaktować się bezpośrednio.

Oczywiście nie sprawdzę i nie ocenię tego zadania, zrobią to za mnie ci, których poczęstujesz przygotowaną przez siebie potrawą 😊

Jeśli chcesz ze mną o tym porozmawiać, zapraszam! Plan zajęć z wdź już masz.