

VII (2h) technika;

Temat: O warzywach i owocach.
5 faktów o owocach i warzywach.

1. Warzywa i owoce to skarbnica cennych składników; Warzywa i owoce to grupa produktów spożywczych, która jest źródłem bezcennej witaminy C oraz prowitaminy A – karotenu. Pełnią one funkcje antyoksydacyjne, niszcząc wolne rodniki oraz zapobiegając starzeniu się organizmu. Nasze ciało nie potrafi magazynować witaminy C, dlatego trzeba ją dostarczać codziennie i to w dużych ilościach. W warzywach i owocach możemy również znaleźć m.in. witaminy z grupy B, kwas foliowy niezbędny do prawidłowego wytwarzania czerwonych krwinek.

2. Warzywa świeże jedz bez ograniczeń!; Tak! Możesz pozwolić sobie na beztrudne jedzenie świeżych warzyw nawet o północy. Jeśli dopadnie Cię głód w czasie, kiedy nie powinieneś jeść posiłku to właśnie świeże warzywa będą najlepszym wyborem. Dostarczają znikomą ilość kalorii, sporo błonnika, witamin i składników mineralnych. Taka ilość potrafi zapełnić głodny żołądek na pewien czas, ponieważ zawarty jest w nich w przewodzie błonnik rozpuszczalny w wodzie. Powoduje on, że w jelitach tworzy się „galaretka”, która skutecznie zabija głód.

3. Na niektóre warzywa musisz uważać; Wszelkie warzywa podane z tłustymi dodatkami znacznie zwiększają ich kaloryczność. Dodanie nadmiernej ilości tłuszczu (masła, oleju, oliwy, majonezu, śmietany) lub tłustych dodatków (ser typu mozzarella, feta) może sprawić, że pozornie lekkie danie przeistoczy się w bombę kaloryczną. Warzywa gotowane są mniej bezpieczne dla naszej sylwetki. Wprawdzie przygotowane na „chrupko” i podane lekko skropione oliwą będą doskonałym dodatkiem do sałatki, obiadu czy jako przekąska, ale już rozgotowane będą miały znacznie wyższy indeks glikemiczny, przez co będą nas syciły na krótszy czas.

4. Owoce jedz z umiarem. Z owocami trzeba już bardziej uważać. Ich maksymalna ilość podczas diety nie powinna być większa niż 200g na dzień. W szczególności owoce takie jak: winogrona, banany, daktyle i figi dostarczają dużą ilość cukrów prostych, które jedzone w nadmiarze z łatwością zamieniają się w tkankę tłuszczową. Wysokokaloryczne są też przetwory owocowe: dżemy, marmolady oraz owoce suszone, czy awokado.

5. Sezonowe najlepsze; Pamiętaj, że świeże warzywa w dużych ilościach najlepiej jadać późną wiosną, latem i wczesną jesienią. Wtedy jest większa szansa na to, że urosły one w Polsce, będą zatem zdrowsze i lepszej jakości, a do ich produkcji nie użyto nadmiernych ilości sztucznych nawozów czy środków ochrony roślin. Dlatego zimą lepiej zrezygnuj z pomidora czy świeżego ogórka, a raczej skuś się na kiszoną kapustę, ogórki czy domowe kiełki.

Zadanie dla ucznia:

1. Napisz w zeszycie lub na kartce temat lekcji.
2. Moje ulubione warzywo: narysuj je
3. Mój ulubiony owoc: narysuj go.

Pozdrawiam.M.K.