



**Akadem
Lubella**

GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

**BAZA WIEDZY
„ODŻYWIANIE I GOTOWANIE”**

JAK PRZYGOTOWAĆ MŁODZIEŻ OD PODSTAW

W edukacji dotyczącej zbilansowanego żywienia ważne jest, aby uczyć dbania nie tylko o smak serwowanych potraw, ale także o ich wysoką jakość. Posiłki powinny być nie tylko apetyczne, ale przede wszystkim mieć jak największą wartość odżywczą.

Jak wytłumaczyć, czym jest wartość odżywcza? To w uproszczeniu przydatność produktów żywnościowych i złożonych z nich posiłków do pokrycia potrzeb pokarmowych naszego organizmu.

Według obowiązującego prawa na etykietach większości produktów spożywczych musi widnieć informacja o ich wartości odżywczej.

To ułatwia świadomy wybór i pomaga w planowaniu zbilansowanej diety, dostosowanej do dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze.

ZASADY TWORZENIA ODŻYWCZYCH POSIŁKÓW

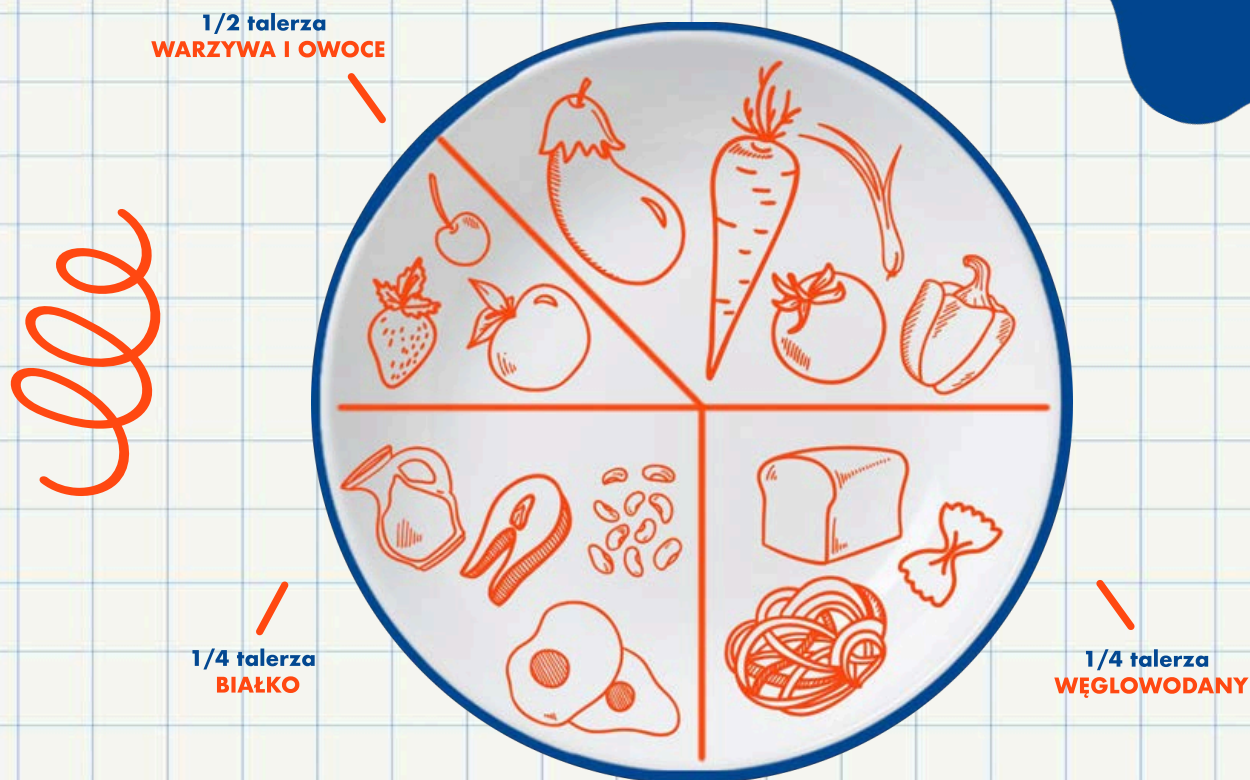


Warzywa i owoce (powinny zajmować połowę talerza):

To wartościowe źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Warto zachęcać uczniów do sięgania głównie po sezonowe warzywa i owoce, ponieważ takie mają największą wartość odżywczą. Każdego dnia powinno się spożywać 5 porcji warzyw i owoców, a jedną z tych porcji można zastąpić szklanką soku.

Białko (1/4 talerza):

Jest potrzebne do właściwego wzrostu i regeneracji tkanek w organizmie, np. mięśni czy kości. To też jeden z najbardziej sycących składników. Wyróżnia się białko pochodzenia zwierzęcego (np. mięso, ryby, jaja) oraz roślinnego (np. suche nasiona roślin strączkowych). W zbilansowanej diecie ważna jest różnorodność źródeł białka. Posiłek powinien zawierać dobrej jakości źródła białka, takie jak nisko tłuszczowy nabiał (np. mleko, kefir, maślanka, twaróg, jogurt naturalny), chude mięso (drób, indyk), ryby (zwłaszcza tłuste ryby morskie), jaja i nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soczewicy). Warto zachęcić młodzież do ograniczania tłustych mięs, które są źródłem niekorzystnych tłuszczów nasyconych, jak np. mięso czerwone i przetworzone produkty mięsne (wszelkie kielbasy, tłuste wędliny, parówki itp.).



Węglowodany (1/4 talerza):

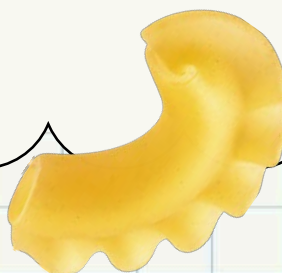
Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być węglowodany złożone. Dlatego warto wybierać głównie produkty pełnoziarniste jak makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak, owsiana), pieczywo razowe/graham, płatki owsiane czy ryż brązowy.

Węglowodany ogółem: Informacja ta wskazuje na zawartość węglowodanów (cukrów) prostych i złożonych, które są głównym źródłem energii w diecie. Najlepiej, aby spożywane posiłki zawierały głównie węglowodany złożone. Ich źródło to np. pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i suche nasiona roślin strączkowych.

Cukry, czyli węglowodany proste, to skondensowane źródło energii.

Po ich spożyciu poziom cukru we krwi gwałtownie rośnie, ale tak samo szybko spada. W efekcie obniża się poziom energii, co może objawiać się zwiększoną sennością i uczuciem głodu. Dlatego podstawowym źródłem węglowodanów w posiłkach powinny być węglowodany złożone, które stopniowo zwiększają poziom cukru we krwi, nie powodując jego gwałtownych spadków.

Cukry proste mogą okazać się przydatnym źródłem energii podczas wymagających treningów sportowych.





Tłuszcze (jako niewielki dodatek do posiłku):

Tłuszcz jest potrzebny, aby umożliwić wchłanianie niektórych witamin. Ważna jest jednak jego odpowiednia jakość. Podstawę diety powinny stanowić tzw. „dobre tłuszcze”, takie jak kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Z kolei „złych” nasyconych kwasów tłuszczowych powinno być w niej jak najmniej. Każde źródło tłuszczu, zarówno bardziej i mniej zbalansowane, dostarcza sporo kilokalorii, dlatego ich dodatek do dań powinien być umiarkowany. Ich źródło powinny stanowić głównie tłuszcze roślinne, które mogą być świetnym dodatkiem do warzyw. Warto też zachęcać uczniów do sięgania po tłuste ryby, jak łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, które świetnie wspierają pracę mózgu podczas nauki. Produkty bogate w niekorzystne dla organizmu tłuszcze, jak np. smalec, boczek czy żywność typu fast food, należy ograniczać.

Kwasy tłuszczowe nasycone:

To tak zwane „złe” tłuszcze, których nadmiar w diecie sprzyja wzrostowi stężenia cholesterolu w surowicy krwi. Ich źródłem są tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak np. masło, smalec, kielbasy, pasztety czy fast foody.

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone:

Zaliczane do „dobrych” tłuszczów. Do ich źródeł należy np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy laskowe, migdały. Sprzyjają pracy serca i pomagają obniżyć poziom tzw. „złego” cholesterolu (LDL). Orzechy to produkt wysokokaloryczny. Dlatego, chociaż powinniśmy go jeść codziennie, to nie w nieograniczonej ilości. Garść w zupełności wystarczy.



Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:

To kolejna grupa "dobrych" tłuszczów. Zaliczają się do nich kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6. Źródłem tych pierwszych są przede wszystkim tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, pstrąg tęczowy) i oleje lniany, a tych drugich - oleje roślinne, orzechy, pestki i nasiona. Dodawanie ich do posiłków wspiera działanie serca i mózgu.

Poliole:

To tak zwane substancje słodzące, takie jak ksylitol, czy erytrytol. Uważane są za bardziej zrównoważone zamienniki cukru, m.in. ze względu na mniejszą zawartość kilokalorii, więc często są dodatkiem do "fit" słodczy i innych deserów. Co jednak ważne: nie powinno się ich spożywać zbyt dużo, ponieważ w nadmiarze mogą generować objawy ze strony układu pokarmowego, w tym biegunkę.

Ciekawostka:

Amerykańska Akademia Stomatologii Dziecięcej (American Academy of Pediatric Dentistry – AAPD) popiera stosowanie ksylitolu u dzieci z umiarkowanym i wysokim ryzykiem próchnicy. Częstość podaży powinna wynosić minimalnie 2 razy dziennie i nie przekraczać 8 g na dzień.

Źródło: „Nowa Stomatologia” 2/2015 „Stanowisko polskich ekspertów dotyczące zasad żywienia dzieci i młodzieży w aspekcie zapobiegania chorobie próchnicowej.”

Sól:

Spożywanie jej w nadmiarze może być szkodliwe i powodować nadciśnienie tętnicze. Zaleca się, aby wybierać produkty/dania, które zawierają jej niewiele, a dodatkowo ograniczyć dosalanie posiłków. Produkty o wysokiej zawartości soli to przede wszystkim słone przekąski (np. chipsy), wędliny, parówki, kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw i dania typu fastfood.



Błonnik pokarmowy:

To bardzo ważny element diety. Wspomaga pracę przewodu pokarmowego oraz zwiększa uczucie sytości, stanowi także pokarm dla mikrobiomu jelitowego, czyli pożytecznych bakterii obecnych w jelitach.

Do jego źródeł zalicza się warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i suche nasiona roślin strączkowych. Aby błonnik mógł prawidłowo działać, potrzebuje odpowiedniej ilości wody.

Witaminy i składniki mineralne:

Pomagają organizmowi w pełnieniu ważnych funkcji. Są niezbędne dla właściwego funkcjonowania mięśni, układu odpornościowego, nerwowego czy kości oraz dla ładnej skóry, włosów i paznokci. Warto zadbać o ich zróżnicowanie w diecie.

Warto przypomnieć uczniom o nawadnianiu.

Dobłą praktyką jest wypicie szklanki wody do każdego posiłku.

Codziennie powinno się wypijać około 2-2,5 litra wody, ponieważ jej regularne picie sprzyja prawidłowej pracy organizmu.

JAK PRZYRZĄDZAĆ POTRAWY, BY BYŁY PEŁNOWARTOŚCIOWE?

Zbilansowana dieta, to nie tylko dobór pełnowartościowych produktów, ale także ich odpowiednia obróbka, która pozwala na zachowanie jak najwięcej walorów smakowych i odżywczych żywności. Oto sposoby na pełnowartościowe gotowanie.

Makaron, kasza, ryż:

Proces gotowania może wypłukiwać z nich liczne witaminy. Aby ograniczyć utratę wartości odżywczych, należy wrzucić produkty do niewielkiej ilości wrzącej wody oraz gotować je jak najkrócej i pod przykryciem.



Warzywa i owoce:

Najwięcej witamin i składników mineralnych jest obecnych w surowych warzywach i owocach, a dokładnie w ich skórce lub tuż pod nią. Spożywane w całości będą miały też więcej błonnika pokarmowego. Z kolei najlepszym sposobem na obróbkę termiczną jest gotowanie na parze, ponieważ warzywa przyrządzone w ten sposób stracą mniej witamin.

Mięso, ryby:

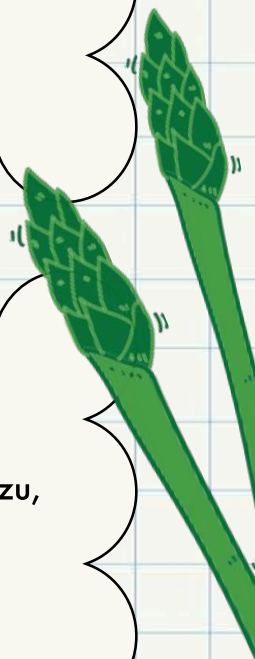
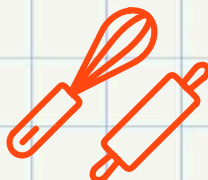
Najlepiej przyrządzać je gotowane na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu, duszone lub przygotować w frytkownicy beztłuszczowej. Należy ograniczyć ich smażenie, zwłaszcza w dużej ilości tłuszczu. W trakcie smażenia pod wpływem wysokiej temperatury mogą wytwarzać się szkodliwe dla naszego organizmu związki. Niektóre z nich mogą nawet zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory.

Jaja:

Najwięcej wartości odżywczych skrywa żółtko jaj. Powinno się spożywać do 7 jaj w tygodniu.

Tłuszcze roślinne:

Ich dodatek do sałatki może zwiększyć przyswajanie niektórych witamin. Witaminy dzieli się na rozpuszczalne w wodzie (np. wit. C, B2, B12) oraz w tłuszczach (wit. A, D, E, K). Te ostatnie potrzebują obecności tłuszczu, by zostały wchłonięte przez nasz organizm. Dlatego, spożywając owoce, warto dołożyć do nich pestki dyni czy orzechy, a warzywa skropić na przykład oliwą z oliwek.



Rygorystyczne trzymanie się restrykcji żywieniowych może prowadzić do frustracji, a w konsekwencji całkowitego zrezygnowania ze zrównoważonej diety.

Aby tego uniknąć, warto stosować zasadę 80/20.

Polega ona na tym, że 80% diety zajmują pełnowartościowe pokarmy, jak np. warzywa, pełnoziarniste zboża, a pozostałe 20% to produkty spożywane dla przyjemności – jak np. wspomniane wcześniej fast foody, pyszne ciasta, słone przekąski i lody.

JAK TO MOŻE WYGLĄDĄĆ W PRAKTYCE?



	śniadanie	2 śniadanie	obiad	przekąska	kolacja	
poniedziałek						=100%
wtorek						=80%
środa						=100%
czwartek						=80%
piątek						=60%
sobota						=60%
niedziela						=80%

