



GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1
„ODŻYWIANIE I GOTOWANIE”



PRZYGOTUJ SIĘ OD PODSTAW

GoTowanie? OGARNIESZ TO!

Zapraszamy na lekcję w ramach Akademii Lubella, dzięki której odkryjesz, że gotowanie to fun, zmienianie teorii w praktykę i wolność wyboru tego, co jemy.

Razem poznamy zasady prawidłowego odżywiania, dowiemy się, czego naprawdę potrzebuje nasz organizm i jak tworzyć posiłki, które są i smaczne, i dostarczają nam energii.



Zaczynamy od podstaw, które pomogą Ci lepiej ogarniać jedzenie na co dzień. Potem przyjdzie czas na inspiracje i pomysły, dzięki którym w kuchni będziesz mógł powiedzieć: **„Gotuję, więc decyduję!”**

ZOBACZ, CO DZISIAJ MAMY W MENU!



- 1 Balans na talerzu
- 2 Jak dopasować dietę do potrzeb organizmu
- 3 Produktowe podstawy – czego więcej, czego mniej
- 4 Jak jeść lepiej w 4 krokach
- 5 Zasada 80/20
- 6 Mamy burgery w domu – kulinarne inspiracje
- 7 Proste podmianki do wprowadzenia od zaraz

SPOKOJNIE, OGARNIESZ TO!

MASZ 25 PUNKTÓW

— SKOMPONUJ Z NICH
SWÓJ IDEALNY POSIŁEK.

CZAS: 6-8 MIN.

Nie zapomnij
o nawadnianiu!



5



KECZUP,



OLIWA Z OLIVEK,



JOGURT NATURALNY,



MAJONEZ,



PRZYPRAWY

4



KASZA JAGLANA,



RYŻ, MAKARON,



KASZA GRYCZANA,



PŁATKI OWSIANE

3



ŁOSOŚ, JAJKA,



ORZECHY, MOZZARELLA,



INDYK

2



BANANY,



MARCHEWKI,



CIECIERZYCA,



WINOGRONA,



BROKUŁY

1



POMIDORKI KOKTAJLOWE,



PAPRYKA, SAŁATA,



CUKINIA,



JABŁKA

0



WODA,



HERBATA

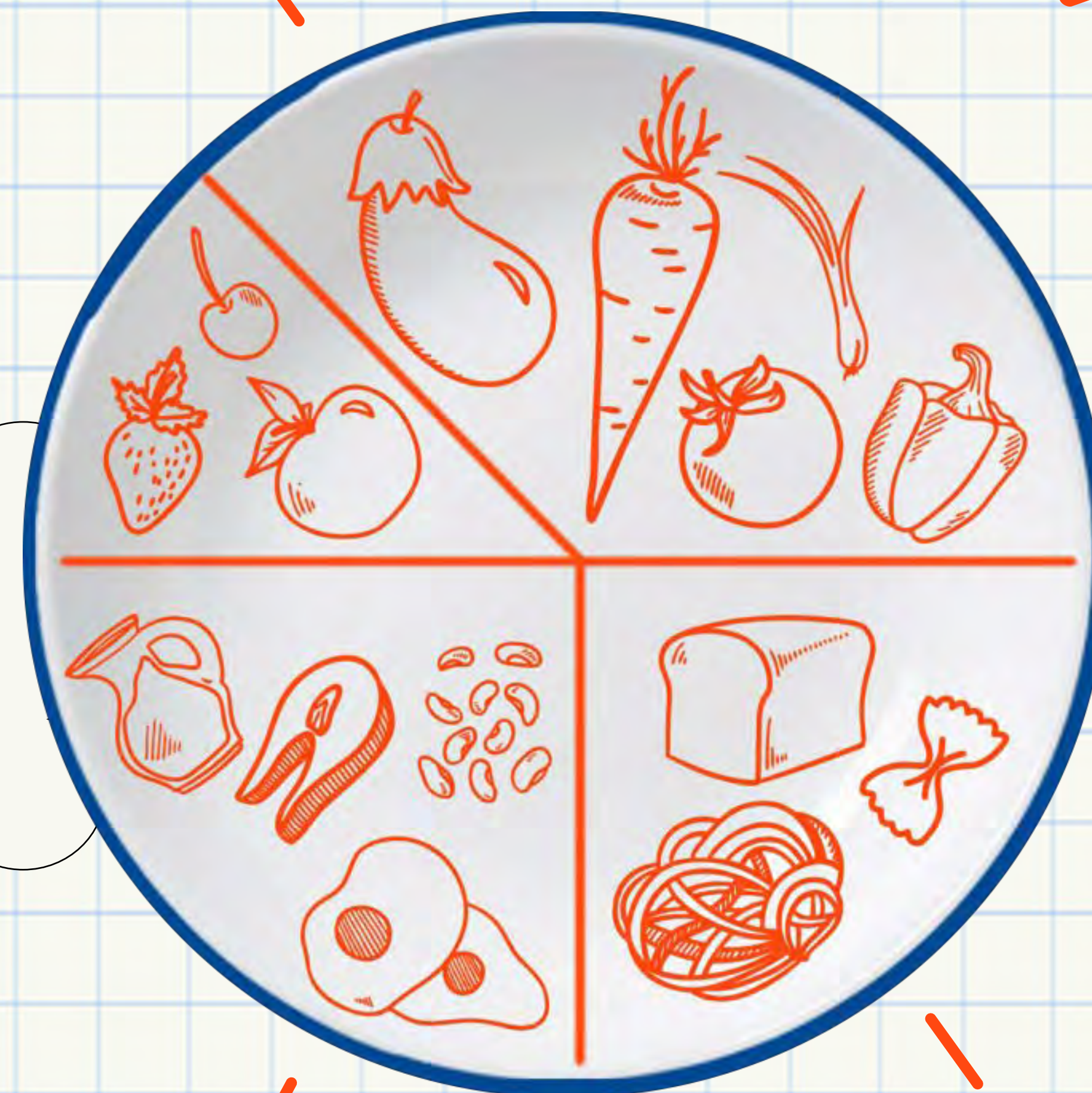
NIE MA JEDNEGO „IDEALNEGO TALERZA”,

są jednak proporcje, których warto się trzymać, planując zbilansowany posiłek. Prawidłowa dieta powinna zawierać wszystkie makroskładniki (węglowodany, białko i tłuszcze) oraz mikroskładniki (witaminy i składniki mineralne), ponieważ są one niezbędne dla pracy naszego organizmu, zwłaszcza kiedy ten intensywnie się rozwija.

Keto, fasting, paleo... Natłok informacji o tym, jak warto się odżywiać, potrafi przytłoczyć. **Złota proporcja na talerzu - 50% warzyw i owoców, 25% białka, 25% węglowodanów - zapewnia wszystkie kluczowe składniki odżywcze.**

**JAK CI POSZŁO? CO MOŻESZ ZMIEŃĆ,
BY LEPIEJ ZBILANSOWAĆ SWÓJ TALERZ?**

1/2 talerza
WARZYWA I OWOCE



1/4 talerza
BIAŁKO

1/4 talerza
WĘGLOWODANY

MOCNY TRENING ALBO SPRAWDZIAN Z MATMY?

**OGARNIJ SWÓJ TALERZ TAK,
ŻEBY WSPIERAŁ CIĘ W DZIAŁANIU.**

CZAS: DO 10 MIN.

Spróbuj dopasować produkty z listy do odpowiednich sytuacji.
Jeden produkt możesz dopasować do kilku talerzy.

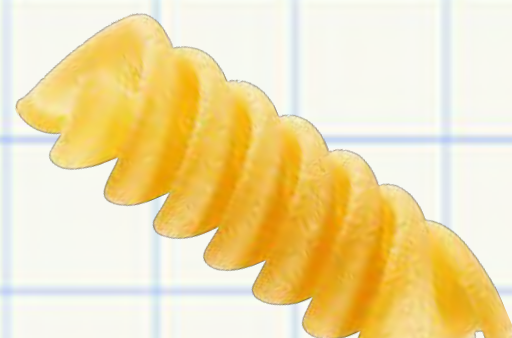
DO NAUKI

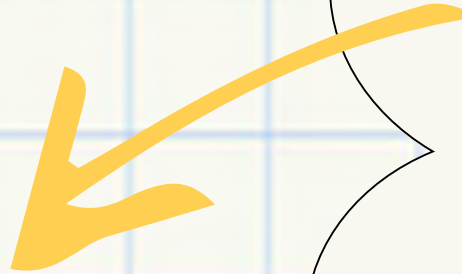


PRZED TRENINGIEM



PO TRENINGU



- 
- Awokado
 - Ananas
 - Banan
 - Borówki
 - Ciecierzycza
 - Daktyle
 - Dorsz
 - Figi (suszone)
 - Fasola
 - Gorzka czekolada
 - Jabłko
 - Jagody
 - Jajka
 - Jarmuż
 - Jogurt naturalny
 - Jogurty pitne
 - Jarmuż
 - Kasza gryczana
 - Kefir
 - Łosoś
 - Makaron pełnoziarnisty
 - Makrela
 - Maliny
 - Mango
 - Maślanka
 - Migdały
 - Morele (suszone)
 - Napój sojowy
 - Nasiona chia
 - Nerkowce
 - Ogórki
 - Orzechy laskowe
 - Orzechy włoskie
 - Papryka
 - Pestki dyni
 - Pierś z indyka
 - Pierś z kurczaka
 - Płatki owsiane
 - Pomarańcza
 - Pomidory
 - Rodzynki
 - Ryż
 - Sardynki
 - Serek twarogowy
 - Serek wiejski
 - Siemię lniane
 - Skyr
 - Śledź
 - Szpinak
 - Tofu
 - Tuńczyk
 - Winogrona

MOCNY TRENING ALBO SPRAWDZIAN Z MATMY?

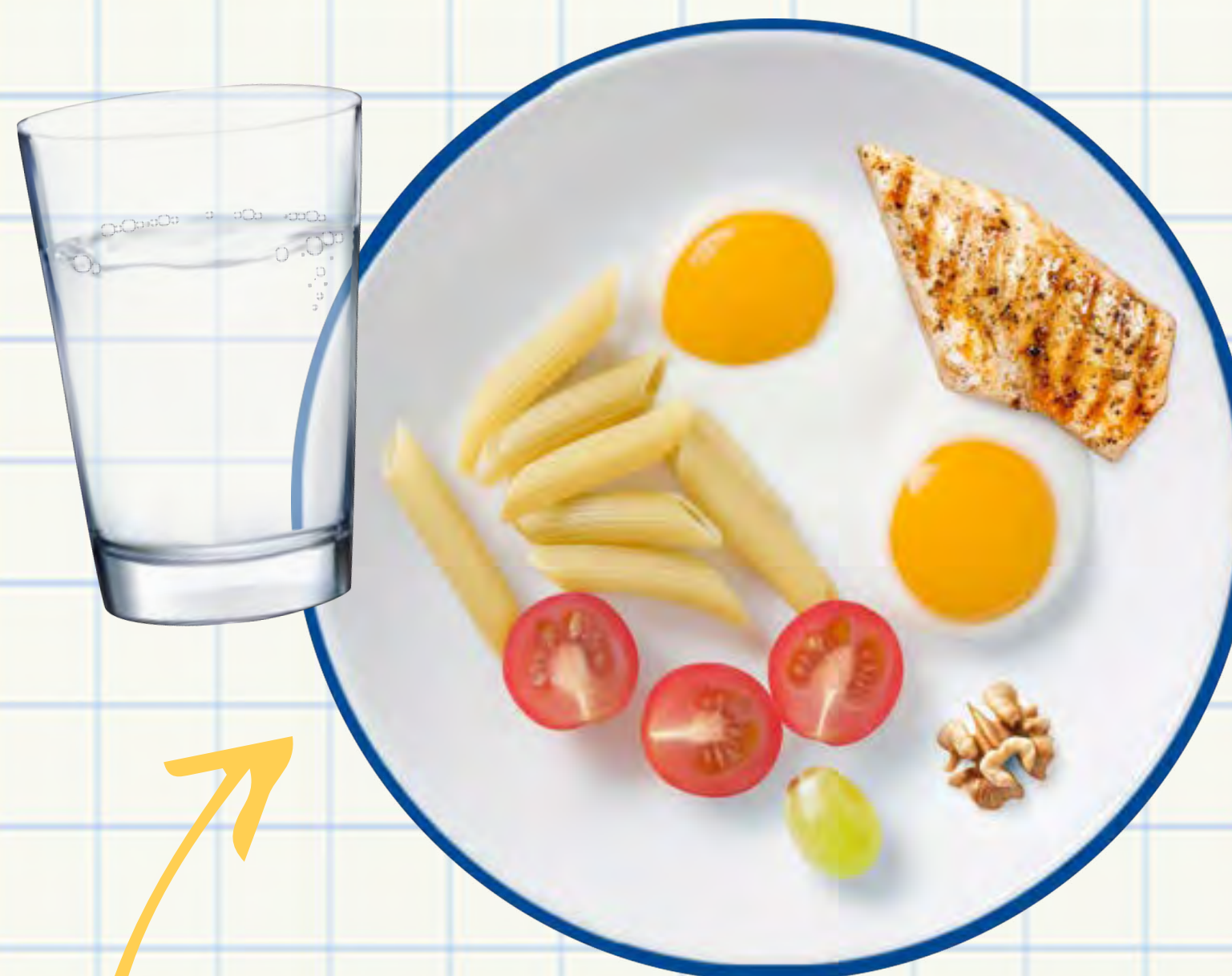
OGARNIJ SWÓJ TALERZ TAK, ŻEBY WSPIERAŁ CIĘ W DZIAŁANIU.

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA:

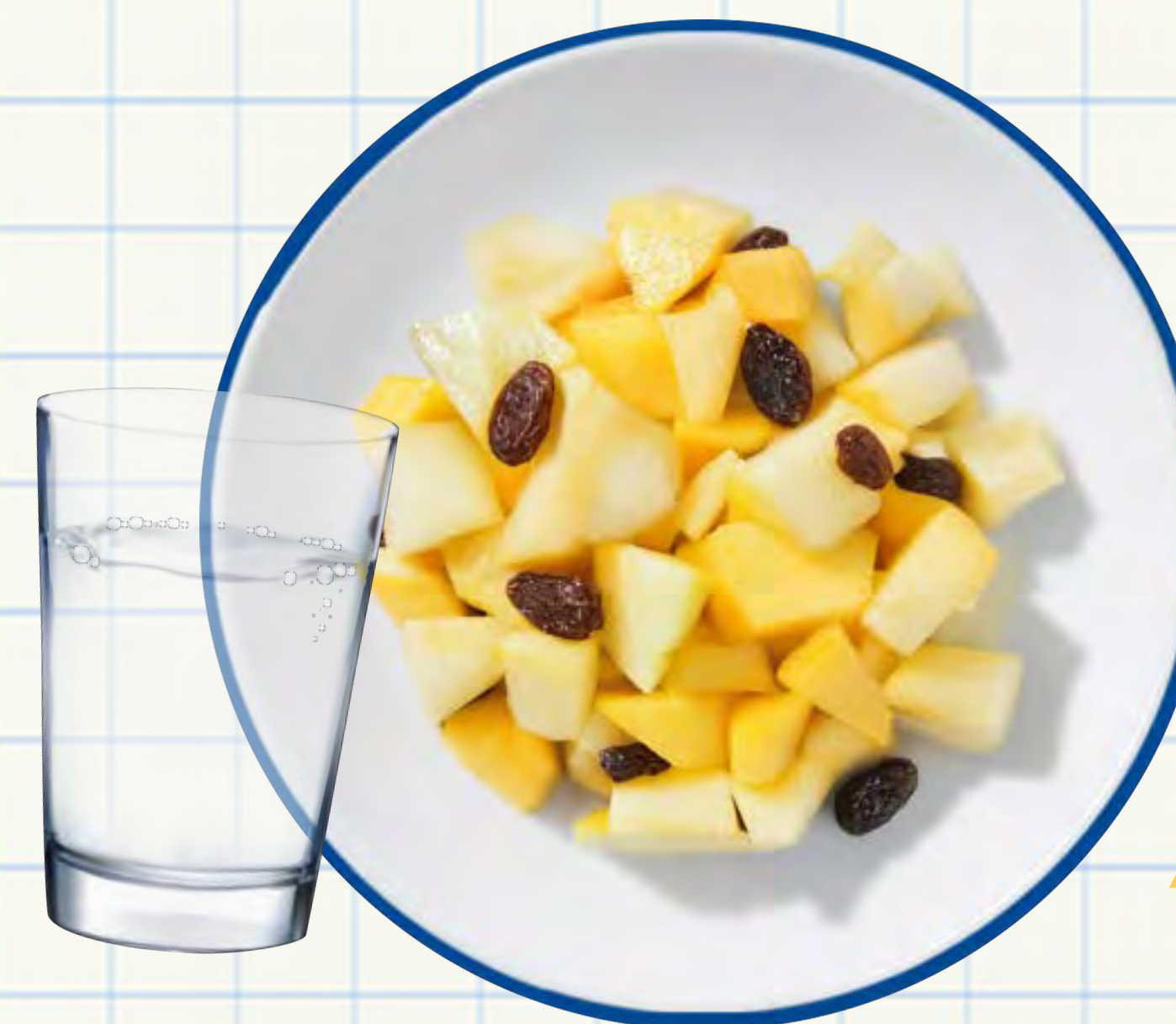
DO NAUKI



PRZED TRENINGIEM



PO TRENINGU



Przed treningiem trzeba dostarczyć węglowodanów złożonych, żeby mieć energię podczas aktywności fizycznej. Posiłek przed treningiem najlepiej zjeść około 2-3 godziny przed wysiłkiem. Jeśli nie masz tyle czasu, wybierz mniejszą przekąskę na 1-2 godziny przed.

Posiłek regeneracyjny po treningu warto zjeść w ciągu godziny od zakończenia aktywności. Powinien on dostarczyć węglowodanów prostych, dla regeneracji. Może być to mały posiłek typu podwieczorek.

ZBILANSOWANY POSIŁEK?

OGARNIESZ TO!

JEDZ WIĘCEJ: ↑

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy/pełnoziarnisty, kasze);
- różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, bób);
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- orzechów i nasion (np. orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika*).

*to jest produkt wysokokaloryczny.
Warto go jeść codziennie, ale w mniejszych ilościach - garść dziennie wystarczy.

JEDZ MNIEJ: ↓

- soli;
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- cukru;
- produktów przetworzonych (tj.: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

ZAMIENIAJ: ↑↓

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) - na pełnoziarniste;
- mięso czerwone i przetwory mięsne - na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- tłuszcze zwierzęce - na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek);
- produkty mleczne pełnotłuste - na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- smażenie i grillowanie na węglu drzewnym - na gotowanie (także na parze), duszenie lub pieczenie.

PIJ 2 L WODY DZIENNIE:

- pij regularnie, nie tylko gdy poczujesz pragnienie;
- dopasuj ilość wody do trybu życia - wysiłek, upały lub nauka mogą zwiększyć twoje potrzeby;
- możesz dodać do niej cytrynę, miętę, ogórka lub limonkę;
- dobrym wyborem są też niesłodzone herbaty i napary ziołowe.



ZBILANSOWANE JEDZENIE W 4 KROKACH



1.

Spożywaj 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny

Dzięki temu poziom cukru we krwi pozostaje stabilny, unikniesz spadków energii i łatwiej utrzymasz koncentrację w szkole. Pomiedzy posiłkami nie podjadaj i nie pij nadmiernie kolorowych napojów dostarczających zbędnych kilokalorii. Jeżeli jesteś głodny, możesz sięgnąć po owoc. Pamiętaj, że jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców w ciągu dnia możesz zastąpić szklanką soku.

2.

Nie najadaj się przed snem

W nocy organizm powinien odpoczywać, a nie intensywnie trawić – po obfitym posiłku jakość snu się pogarsza. Zadbaj, by ostatni posiłek zjeść 2–3 godziny przed snem.

3.

Zakończ jedzenie, gdy poczujesz sytość

Staraj się jeść do ok. 80% uczucia sytości. Dzięki temu unikniesz nieprzyjemnego uczucia przejedzenia i wyrobisz nawyk nakładania odpowiednich porcji.

4.

Nie rozpraszaj się w trakcie jedzenia.

Jedzenie przy telewizji, komputerze czy mediach społecznościowych sprawia, że twój mózg może „przegapić” moment nasycenia – łatwiej wtedy zjeść więcej, niż potrzebujesz. Proces trawienia zaczyna się w jamie ustnej; rozpraszanie sprzyja niedokładnemu przeżuwaniu, więc przewód pokarmowy musi pracować ciężiej. W skrócie: wolniejsze jedzenie = dokładniejsze przeżuwanie = mniej pracy dla organizmu.



KIEDY JEŚĆ, A KIEDY PRZESTAĆ?

WARTO ZROZUMIEĆ, CZYM JEST SYTOŚĆ.

Sytość to uczucie zadowolenia i pełności, które pojawia się po jedzeniu i oznacza, że nie potrzebujemy już więcej jeść i organizm otrzymał potrzebną ilość energii. Sytość nie powinna się kojarzyć z nieprzyjemnym uczuciem przepełnienia i bólu.

**sytość
≠ brak uczucia
głodu**

Spróbuj uporządkować
na skali poniższe
określenia.

**CZAS:
2-3 MIN.**

SKALA GŁODU I SYTOŚCI

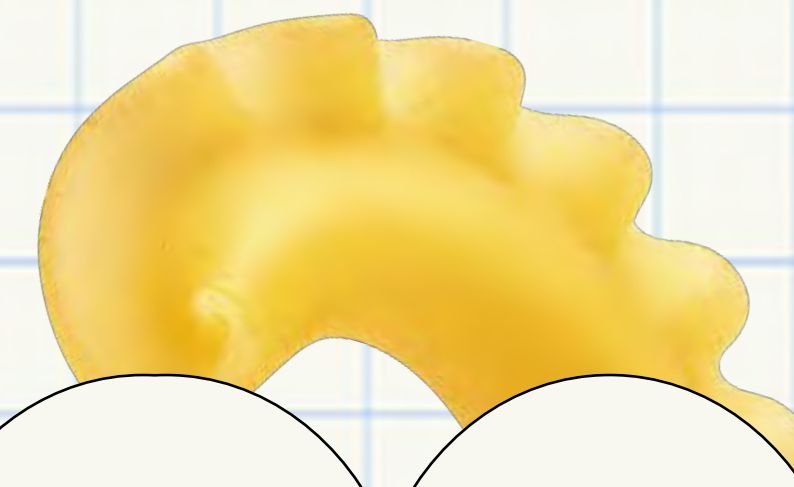
Neutralny



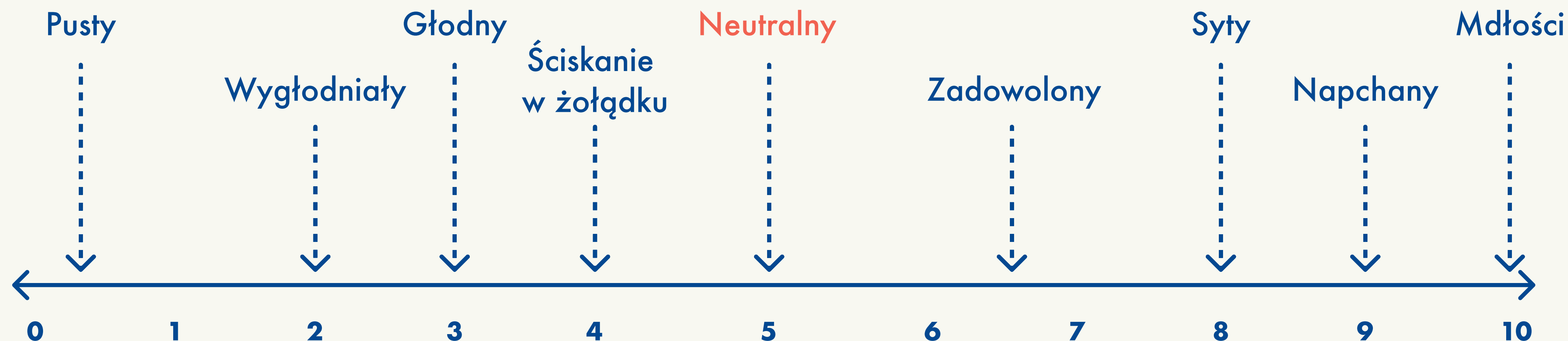
Pusty, wygłodniały, głodny, ściskanie w żołądku, zadowolony, syty, napchany, mdłości

KIEDY JEŚĆ, A KIEDY PRZESTAĆ?

OGARNIESZ TO, SPÓJRZ NA SKALĘ!



SKALA GŁODU I SYTOŚCI



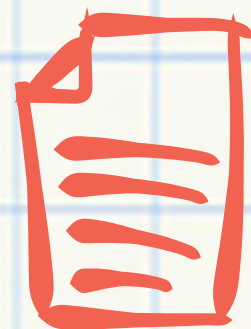
Staraj się zaczynać posiłki, kiedy Twój głód spadnie do 3-4 i kończyć, gdy czujesz się pełny na 7-8. **Twój żołądek informuje mózg, że jest pełny dopiero po pewnym czasie, dlatego jedz powoli, żeby zdążyć to poczuć.**

CZY NASZA DIETA, ZAWSZE MUSI BYĆ „IDEALNA”?

**W naszej diecie jest miejsce na wszystko,
wystarczy zachować umiar.**

Dlatego na co dzień warto stosować zasadę **80/20**.

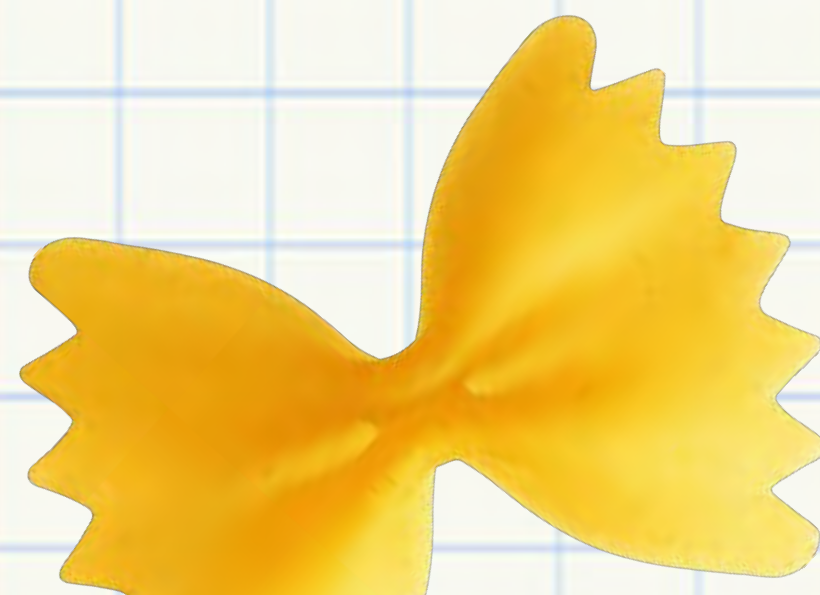
Polega ona na tym, że 80% diety zajmują pełnowartościowe pokarmy jak np. warzywa, pełnoziarniste zboża, a pozostałe 20% to produkty spożywane dla przyjemności, jak np. wspomniane wcześniej fast foody.



A jak by to mogło wyglądać w waszych domach?

Podzielcie się na grupy i spróbujcie zaplanować posiłki na 3 dni. Pamiętajcie o zasadach komponowania zdrowego talerza i zasadzie 80/20.

CZAS: 20 MIN.

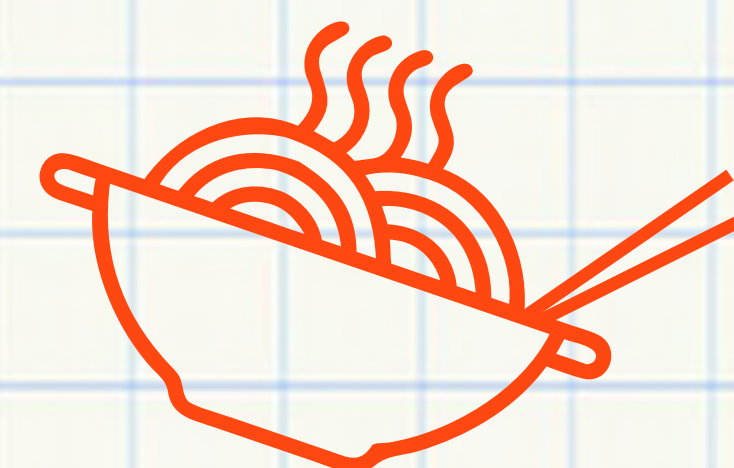
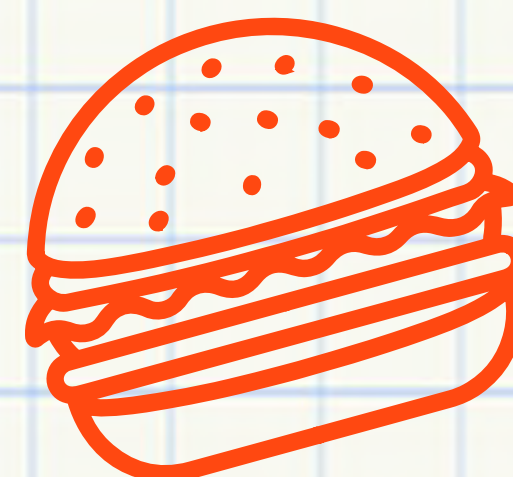


	śniadanie	2 śniadanie	obiad	przekąska	kolacja	
poniedziałek						=100%
wtorek						=80%
środa						=100%
czwartek						=80%
piątek						=60%
sobota						=60%
niedziela						=80%

WORK SMART, NOT HARD

Nie musisz wszystkiego liczyć i planować na piechotę! Na rynku istnieje wiele aplikacji, które ułatwią Ci pilnowanie odpowiednich proporcji w posiłkach i znajdowanie nowych, odżywczych przepisów.

NASZŁA CIĘ OCHOTA NA FAST FOOD? OGARNIESZ TO SAM!



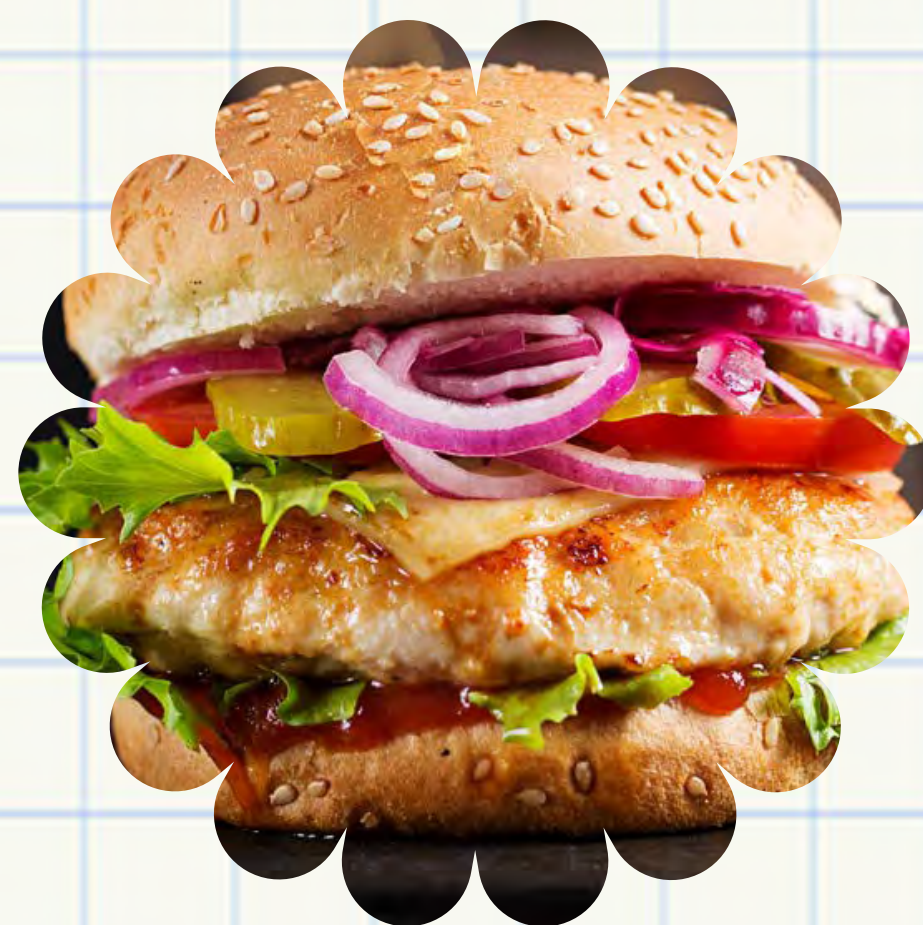
PRZEPIS NA BURGERA CEZAR

SKŁADNIKI

80 g bułka grahamka,
150 g piersi z kurczaka,
1/2 jajka (25 g),
18 g płatków kukurydzianych,
10 g roszponki,
50 g pomidora malinowego,
sól, pieprz, papryka słodka, oregano.

Sos:

30 g jogurtu naturalnego,
7 g musztardy,
20 g majonezu light,
0.5 łyżeczki przyprawy gyros.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i oregano. Jajko roztrzep widelcem. Kurczaka obtocz najpierw w jajku, a później w pokruszonych płatkach kukurydzianych. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 25 minut (termoobieg góra-dół). Teraz przygotuj sos: jogurt, musztardę, majonez i przyprawę gyros wymieszaj ze sobą. Bułkę przekrój na pół i podpiecz na patelni do zarumienienia. Spód posmaruj sosem, wyłóż roszponkę, upieczonego kurczaka, plasterki pomidora i pozostały sos.

PRZEPIS NA CHIŃSKI MAKARON

SKŁADNIKI

120 g makaronu spaghetti
pełnoziarnistego,
75 g cebuli,
180 g cukinii,
130 g papryki czerwonej,
180 g tofu naturalnego,
10 g mąki ziemniaczanej,
20 g oliwy z oliwek,
3 g sezam,
5 g cebula dymka.

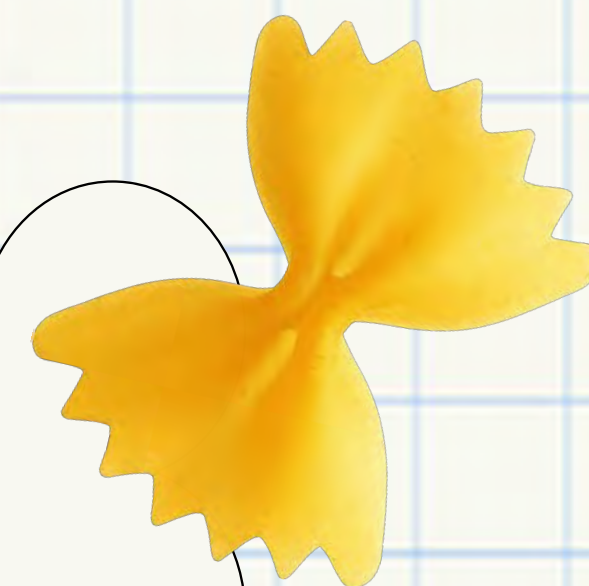
Sos:

40 g sosu sojowego,
40 g ketchupu pikantnego,
2 łyżki wody,
20 g syropu klonowego,
12 g octu ryżowego.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Tofu odsącz za pomocą ręcznika papierowego, pokrój w kostkę i obtocz w mące ziemniaczanej. Smaż na połowie oliwy z oliwek do zarumienienia. Następnie dodaj pozostałą oliwę i pokrojone warzywa. Całość duś około 4-5 minut do miękkości warzyw. Składniki na sos wymieszaj ze sobą i wylej na patelnię. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Makaron wyłóż na patelnię i całość dokładnie wymieszaj. Makaron przełóż na talerz, posyp sezamem oraz cebulą dymką.



PRZEPIS NA GOFRY

SKŁADNIKI

60 g płatków owsianych,
1 jajko,
70 ml mleka 2% tłuszczu,
15 g naturalnego kakao,
20 g erytrolu,
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
2 g oliwy z oliwek do natłuszczenia
formy.

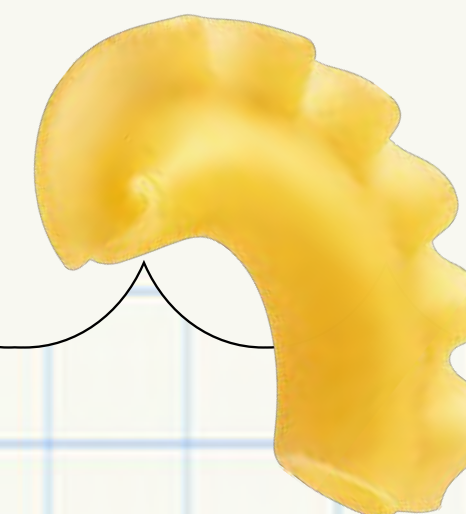
Dodatki:

10 g masła orzechowego,
1 banan,
garść borówek.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki owsiane, jajko, mleko, kakao, erytrol i proszek do pieczenia przełóż do naczynia i zmiksuj za pomocą blendera. Gofrownicę posmaruj oliwą z oliwek. Masę wylej do rozgrzanej gofrownicy. Piecz gofry około 5-8 minut (w zależności od gofrownicy). Gotowe gofry udekoruj owocami i masłem orzechowym.



CO MOŻESZ ZROBIĆ OD ZARAZ, BY ZBILANSOWAĆ SWOJĄ DIETĘ?

Słodkie płatki śniadaniowe



Musli bez cukru, pełnoziarniste płatki zbożowe (np. owsiane, jaglane), płatki kukurydziane;

Tłusta szynka na drobiową, parówki słabej jakości, fast foodowe nuggetsy



Dobrej jakości wyroby zawierające 90% mięsa, domowe nuggetsy;

Sztuczne napoje



Woda, herbata bez cukru, napary ziołowe, soki owocowe;

Smalec, masło, olej kokosowy

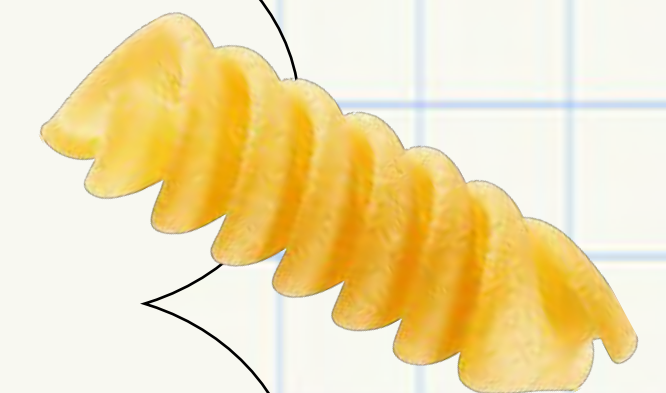


Oliwa, olej lniany, awokado, olej z awokado;

Smażenie, grillowanie



Gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie we frytkownicy beztłuszczowej.



OGARNIJ SWÓJ TALERZ!



Ogranicz:

sól, mięso czerwone, przetworzone mięso, cukier i sztuczne napoje, produkty przetworzone z dużą ilością soli, cukru, tłuszczu!



Unikaj czerwonego i przetworzonego mięsa. Zamień je na indyka, ryby, rośliny strączkowe.



Zmiana nawyków żywieniowych stresuje? Wrzuć na luz. To proste!



Część porcji warzyw spożywaj na surowo, z dodatkiem oliwy.



Unikaj smażonych potraw. Piecz, duś, gotuj na parze.



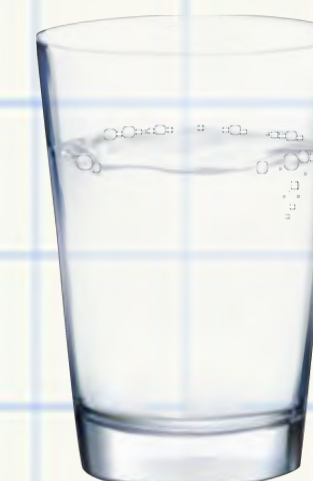
Nie podjadaj z nudów i nie otwieraj lodówki tylko dlatego, że przy niej stoisz



Sięgasz po owoce? Dorzuć pestki lub orzechy.



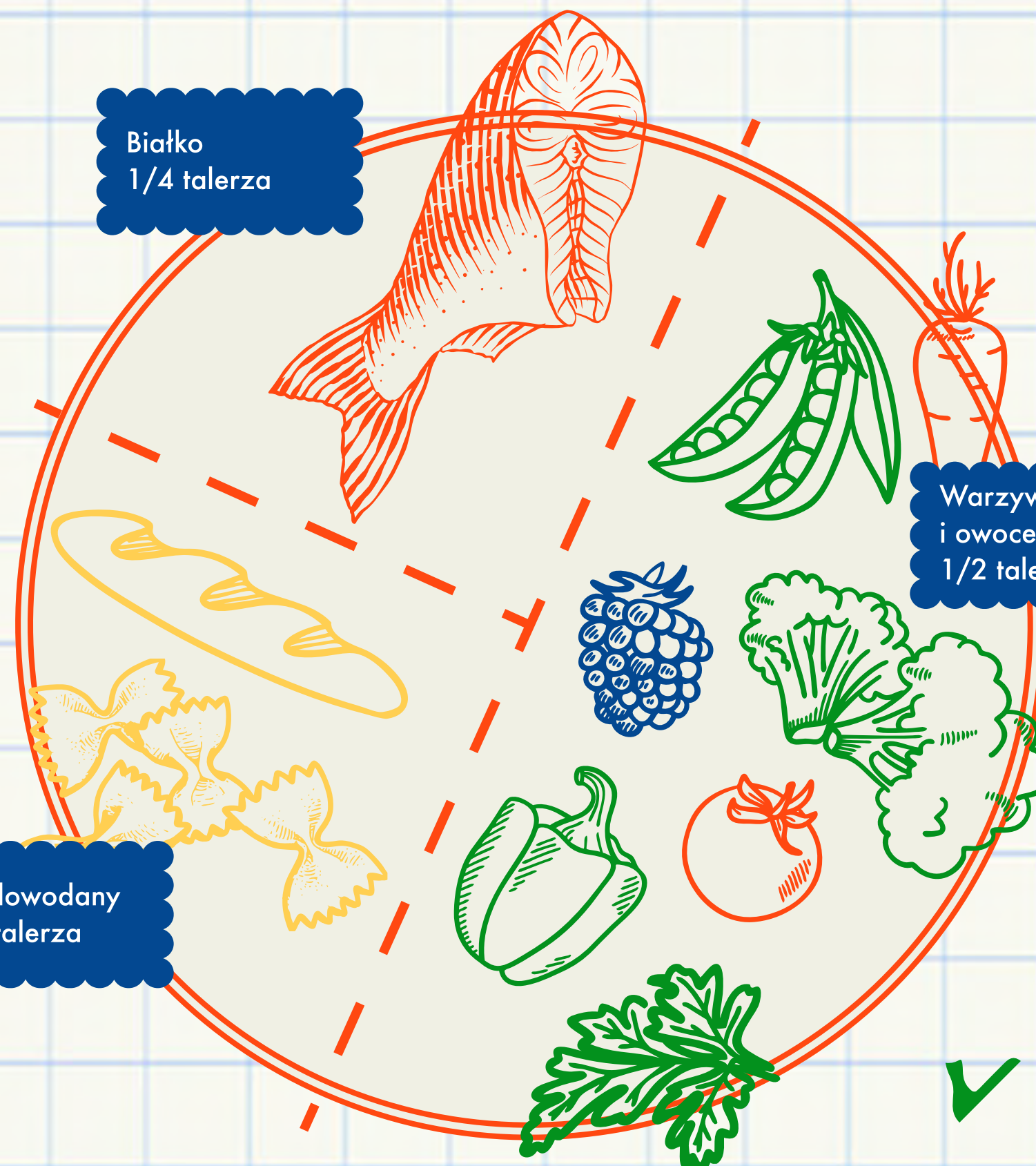
Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.



Białko
1/4 talerza

Warzywa
i owoce
1/2 talerza

Węglowodany
1/4 talerza



Wybieraj produkty nabiałowe o obniżonej zawartości tłuszczu np. mleko 2%.



Jedz do 7 jajek na tydzień.



Nie rozpraszaj się w czasie jedzenia. Jedz powoli, smakuj, delektuj się!



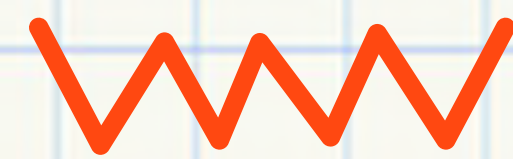
Kończ posiłek, gdy czujesz sytość.



Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne.



SAM WIDZISZ. OGARNIESZ TO!



Drodzy Uczniowie i Nauczyciele,

Bardzo dziękujemy za udział w lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony dla nauczyciela, który z zaangażowaniem i energią poprowadził zajęcia – to dzięki Wam ta lekcja nabrała wyjątkowego charakteru.

Wielkie brawa należą się też Wam, uczniowie! Wasza aktywność i zaangażowanie były naprawdę inspirujące. Mamy nadzieję, że zasady, o których mówiliśmy, będą Wam towarzyszyły na co dzień i ułatwią podejmowanie dobrych wyborów.

Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella

