

Szkolne Koło Żywienia

„ZDROWIE NA TALERZU”

W roku szkolnym 2019- 2020

Zespół Szkolnego Koła Żywienia „Zdrowie na talerzu”

realizował program

pod hasłem "Odżywianie zgodne z piramidą zdrowego żywienia".

Skład zespołu koła w roku szkolnym 2019-2020

* uczennice klasy II TG : Alicja Kaczmarek, Kubiak Amelia,

Kurowska Aleksandra, Nikola Pierecka

* opiekun koła: Aneta Szczęsna – nauczyciel przedmiotów zawodowych

1. W październiku 2019 roku wraz z zespołem poruszyliśmy problem niemarnowania żywności. Artykuł „Mądre zakupy – planujemy, kupujemy, gotujemy i nie marnujemy”, opublikowany został w „Tygodniku Kępińskim”, a zespół koła był autorem zdjęcia do gazety lokalnej, w związku ze Światowym Dniem Żywności – październik 2019 r.

Światowy Dzień Żywności to święto zorganizowane przez Organizację Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa w 1979 roku, upamiętniające powstanie tej organizacji w 1945 roku. Przypadający na 16 października Światowy Dzień Żywności ma na celu pogłębianie świadomości opinii publicznej na temat globalnych problemów żywnościowych i wzmacnianie poczucia solidarności w walce z głodem, niedożywieniem i ubóstwem.

Każdy z nas ma wpływ na nie marnować żywności. Podpowiedz rodzicom lub sam/sama wprowadź zmiany. Podpowiadamy jak to zrobić?

- planuj posiłki, spróbuj zaplanować menu na 7 dni,
- sporządzaj listę zakupów przed wyjściem do sklepu,
- pilnuj terminu przydatności do spożycia i czytaj etykiety,
- prawidłowo przechowuj żywność – susz, wekuj, schładzaj, mroź,

- poeksperymentuj w kuchni, wykorzystaj resztki surowców do przygotowania potraw,
- dziel się jedzeniem.

**Analizując etykietę, zwróć uwagę na określenia:
„Należy spożyć do” i „Najlepiej spożyć przed”**

Produkty szybko psujące się, oznaczone są na etykiecie określeniem „Należy spożyć do”. Po jego terminie produkt uznaje się za niebezpieczny mikrobiologicznie, np. jogurt, wędlina, które należy wyrzucić, jeśli nie zdążyliśmy go spożyć. Warto więc robić przegląd lodówki.

A co jeśli przeterminują się produkty tzw. suche np. ryż, mąka, cukier, kasza. Wyrzucić?

Pamiętajmy, że produkty oznaczone na etykiecie określeniem „Najlepiej spożyć przed” dotyczą żywności, która jeśli była właściwie przechowywana, zachowuje swoje właściwości.

2. Ze względu na podwójny rocznik klas pierwszych obchody Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania, pod hasłem przewodnim **„Odżywianie zgodne z piramidą zdrowego żywienia”** przebiegły w innej formie.

Dla całej społeczności szkolnej została wygłoszona krótka prelekcja przez radiowęzeł na temat zasad odżywiania zgodnie z piramidą żywienia.

Polecamy artykuł na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, link:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

3. 10 marca 2020 roku – spotkanie z dietetykiem pod nazwą „Zakupy z dietetykiem” w kępińskim supermarkecie dla zespołu koła.

Uczennice miały doskonałą okazję, aby poznać tajniki prawidłowych wyborów produktów spożywczych. Pani dietetyk uczyła dziewczyny jak analizować skład na etykietach produktów żywnościowych. Pośród dużego asortymentu produktów zwróciła uwagę na co, należy uważać podczas codziennych wizyt w sklepie oraz jak czytać etykiety i nie dać się nabrać na hasła reklamowe producentów.

zdjęcie

4. Warzywa i owoce sezonowe – nie zapominaj!

Truskawki

sezon na te owoce jest dość krótki, trwa dwa miesiące: maj i czerwiec, chociaż zdarzają się także odmiany sierpniowe. Najlepiej smakują w sezonie – jedzone na surowo lub jako dodatek do ciast, kompotów, konfitur itp.

Najcenniejsze wartości odżywcze i witaminy w truskawkach to: potas, fosfor, wapń, magnez, sód, żelazo, cynk, mangan, witaminy A, B1, B2, B3, B6, C, E, kwas foliowy, błonnik oraz węglowodany. Truskawki pozwalają utrzymać w prawidłowej kondycji układ pokarmowy i florę bakteryjną jelita.

Porzeczki

Idealne do konfitur, soków, kompotów.

Porzeczki są bogate w witaminę C, 100 g porzeczek zawiera **181 mg witaminy C**, to ponad 3 razy więcej niż w pomarańczach czy cytrynach. Zgodnie z zaleceniami specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia, codzienne powinniśmy dostarczać organizmowi 70 mg kwasu askorbinowego, w związku z tym **100 g, czyli garść czarnych porzeczek pokrywa prawie 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C**. Są bogate w witaminę A (beta-karoten), witaminy B1, B2, B5, B6 oraz witaminę E.

W ich składzie znajdują się również składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, fosfor, potas, miedź oraz żelazo.

Czarne porzeczki są bogate również w antyoksydanty oraz błonnik pokarmowy

Czereśnie

czas ich zbioru przypada na czerwiec i lipiec, czasem są jeszcze na początku sierpnia. Do jedzenia na surowo – najlepsze są większe owoce. Są wykorzystywane do dżemów, kompotów, konfitur.

Czereśnie bogate są w potas, wapń, fosfor i cynk. Nie należą do owoców zawierających bardzo duże ilości witamin. Posiadają jednak odpowiednią ilość witaminy A, C, E oraz witamin B. Charakteryzują się dużą ilością substancji antyoksydacyjnych, czyli chroniących skórę i tkanki przed wolnymi rodnikami i nowotworami.

Agrest

owocami agrestu możesz zająć się od czerwca do sierpnia.

Owoc jest bogaty w witaminę C i E, grupę witamin B i prowitaminę A. Zawiera również pewne ilości minerałów: wapń, potas, fosfor, krzem, magnez, żelazo.

Szparagi

sezon trwa krótko, zaledwie 2 miesiące – maj, czerwiec, zatem spiesz się i smakuj te pyszne warzywa. Szparagi sprawdzą się jako przystawka, zdrowy obiad czy kolacja.

Szparagi są bombą witaminową i mineralną. Zawierają dużo witaminy K i kwasu foliowego. Posiadają także karoten, witaminy B, B2, B6, witaminę C oraz potas, wapń, sód, magnez, fosfor, fluor i żelazo.

Szpinak

nieprzetworzony szpinak z uprawy jest dostępny od maja do października. Zawiera duże ilości żelaza, witamin i składników mineralnych. Znany jest także z przeciwutleniaczy. Posiada także węglowodany, błonnik, wapń, potas, sód, fosfor, magnez i cynk. Szpinak zawiera kwas szczawiowy, który łączy się z wapniem, odwapniając organizm. Warto go łączyć z produktami mlecznymi np. serami, jogurtem.

Bób

strąki z ziarnami bobu zbiera się od maja do lipca. Bób możesz jeść na surowo lub wzbogacać nim różne potrawy np. makarony, zupy, sałatki. Idealnie sprawdza się w roli źródła białka roślinnego, wapnia, żelaza, witamin B, C, A. Dobrze sprawdza się w zdrowych dietach bogatych w błonnik, węglowodany i zdrowe tłuszcze.

Botwina

sezon trwa od maja do września. Jadalne są zarówno liście, jak i łodygi, które wykorzystywane są do popularnej zupy czy chłodnika z botwinki oraz do sałatek. Boćwina znana jest z zawartości błonnika, białka, węglowodanów oraz witaminy C, kwasu foliowego, manganu, potasu, żelaza, fosforu, sodu i cynku.

Kalafior

z polskich upraw zbierany jest od maja do października. Zawiera sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karoteny, witaminy: K, B1, B2, B6, C, kwasy: nikotynowy, pantotenowy. W jego skład wchodzi także olejki eteryczne, które odpowiadają za nieprzyjemny zapach podczas gotowania. Warzywa kapustne gotuj więc w odkrytym naczyniu.

Groszek cukrowy

pojawia się już pod koniec maja, a jego smakiem możesz delektować się przez całe lato. Groszek cukrowy to źródło białka, tłuszczu, węglowodanów oraz kwasów organicznych, żelaza, manganu, jodu, wapnia, miedzi, fosforu i witamin: A, C, E, grupy B.

Groszek zielony

pełnia sezonu na to warzywo przypada na czerwiec i lipiec.

Posiada spore ilości białka, beta-karotenu i witamin C, D, K i grupy B. Jest też źródłem kwasu foliowego, sodu, potasu, fosforu, żelaza, miedzi, kobaltu, jodu, cynk oraz magnezu.

Kapusta biała

Mimo że to warzywo całoroczne, to sezon na młodą kapustę rozpoczyna się już w maju, a trwa do listopada.

Kapusta zawiera: potas, fosfor, sód, siarkę, wapń, mangan oraz witaminy: A, C, E, K i te grupy B.

Rabarbar

w zależności od odmiany rabarbar dostępny jest już od maja do sierpnia. Rabarbar z naturalnych upraw w kuchni stosuje się do końca czerwca, później kłącza stają się gorzkie. Wykorzystywaną częścią rabarbaru są czerwono-różowe łodygi z soczystym miąższem.

Świetnie sprawdza się jako dodatek do ciast.

Zawiera kwasy organiczne, witaminę C, witaminy B oraz żelazo, magnez, fosfor i wapń.

Lektura na wakacje:

Na stronie NCEŻ IŻŻ w zakładce ABC Żywnienia znajdują się bardzo ciekawe artykuły.

Zajrzyj, na pewno znajdziesz coś dla siebie <https://ncez.pl/abc-zywnienia->