|  |  |
| --- | --- |
| **Data**  | 21.05.2020 |
| **Imię i nazwisko nauczyciela** | Anna Mikuś |
| **Temat zajęć** | **Ważne dla zdrowia i urody - zasady zdrowego żywienia z wykorzystaniem matematyki gramatura, jednostki, itp.** |
| **Cele zajęć**:* rozwój umiejętności matematyczno – przyrodniczych oraz przedsiębiorczości i rozwiązywania problemów;
* rozwijanie zainteresowań przyrodniczych uczniów w danym zakresie,
* inicjatywność i kreatywność;
* monitoring własnych działań i ocena ich przydatności w życiu;
* rozwijanie ciekawości poznawczej uczestników.
 |
| **NaCoBeZu: - na co należy zwrócić uwagę?****- co jest najważniejsze?****- co należy zapamiętać?** | Zwróć uwagę na jednostki masy, ich przeliczanie oraz jakość i celowość wykonywanych pomiarów – BMI, kcal, prawidłowe ciśnienie krwi. Zapamiętaj zasady zdrowego odżywiania się. |
| **Przebieg zajęć** (według programu)**:**1.​Powitanie uczestników zajęć. 2.Pogadanka na temat zasad zdrowego żywienia oraz pomiar ciśnienia krwi.3.Pomiar właściwej masy ciała (BMI).4.Wartość energetyczna składników odżywczych (przeliczanie kcal).5.Działanie ziół.6. Ewaluacja pracy. 7. Zakończenie zajęć.5. Podsumowanie. |
| Dzień dobry, na dzisiejszych zajęciach przypomnimy sobie, w jakich jednostkach podajemy masę, gdyż w żywieniu ważne są takie jednostki i ich przeliczanie. **C:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200519_080604_Film1.jpgC:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200519_075912_Film1.jpgJednostki masy:** 1 **dekagram** (dag) = 10 **gramów** 1 **kilogram** = 100 dekagramów 1 **kwintal** (Q) = 100 kilogramów (100 kg)1 **tona** (t) = 1000 kgPrzykład: **Placek drożdżowy z pomarańczami i miętą lub melisą – analiza składników**Składniki: 50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 szklankę mleka, 5 jajek, 15 dag cukru, pół kostki masła, 30 dag cukru, 2 duże pomarańcze, szczypta soli, 5 łyżek wody, kilka orzechów, zioła do ozdobyW restauracji stosuje się pojęcie **„gramatura”**, czyli ciężar dania lub wyrobu podawany w gramach.  |
| *Zasady zdrowego żywienia:** *Posiłki jemy regularnie (5 posiłków dziennie)*
* *Więcej warzyw i owoców w naszej diecie.*
* *C:\Users\annam\Desktop\Nowy folder\New Folder\20200326_133727_Film1.jpgPijemy więcej wody (ok. 1,5 l)*
* *Ograniczamy ilość spożywanych słodyczy*
* *Nasza dieta musi być różnorodna.*
* *Trzeba codziennie stawiać na ruch (jazda rowerem, spacer).*

Stosowanie tych zasad gwarantuje nam zdrowie. Niewłaściwe odżywianie się prowadzi do wielu chorób, np. nadciśnienia tętniczego, otyłości, anoreksji, bulimii i wielu innych.**Czy wiesz, jakie jest prawidłowe ciśnienie krwi?** Prawidłowe ciśnienie wynosi **120/80 mm Hg** (pomiary ciśnienia krwi i tętna dostarczają nam informacji na temat funkcjonowania układu krwionośnego)Jeśli posiadasz ciśnieniomierz, sprawdź swoje ciśnienie krwi. Pamiętaj, że pomiary mogą się różnić w zależności od pory dnia lub aktywności fizycznej.Zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu polega m.in. na ograniczeniu spożywania soli, aktywny tryb życia i unikanie używek, np. palenia papierosów czy spożywania alkoholu.Możesz też sprawdzić, czy Twoja waga jest prawidłowa. Wtedy należy obliczyć tzw. BMI, czyli wskaźnik masy ciała (pokazuje zależność między masą ciała a wzrostem):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **masa ciała w kg** |
| **BMI** | **=** |  |
|  |  |  **(wzrost w m)²** |
|  |  |  |

Jeśli wyliczysz swoje BMI, to albo poproś o sprawdzenie, czy wszystko jest dobrze lub samodzielnie sprawdź swój wynik w internecie. |
| Podczas przygotowywania posiłków należy zadbać o prawidłową wartość energetyczną pokarmów. Określa ilość energii, jaką uda się uzyskać z danego pokarmu. Podaje się ją **w kaloriach** (cal). Zapotrzebowanie zależy od wieku, płci, wykonywanej pracy czy stanu zdrowia. Na szczęście przygotowywaniem posiłków zajmują się nasi rodzice. Oni wiedzą najlepiej, co jest dla nas ważne i w jakich ilościach.Czy wiesz, że: Dzieci powinny przyjmować ok. 2100 kcal/osobę/dobę. Dziewczęta wieku powyżej 12 lat – do 2800 kcal/osobę/dobę, chłopcy powyżej 12 lat – do 3700 kcal/osobę/dobę. **Lecznicze soki -** Proponuję przygotowanie zdrowych soków lub deserów:* Na przeziębienie – sok z marchewki, imbiru, czosnku i ananasa
* Na dobry wzrok – marchew, seler
* Na stres – banan, truskawki i gruszka (źródło: pacjenci.pl)

Możesz sprawdzić wartość kaloryczną podaną na różnych produktach spożywczych. Przykład: Wartość kaloryczna warzywno – owocowego soku „Zielonego chia smoothie” (zmiksowane zostały: jarmuż, szpinak, ananas, mango, banan, cytryna; dodano 100 ml wody, 2 łyżeczki nasion chia– w 100 g produktu wynosi 100 kcal, zawiera 1,4g białka, 0,9g tłuszczu, 20,1g węglowodanów; *(źródło: „Jeść zdrowiej – warzywa i owoce – kuchnia Lidla”)*C:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200519_092801_Film1.jpgC:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200520_103516_Film1.jpgC:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200517_201022_Film1.jpgC:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200517_201100_Film1.jpgC:\Users\annam\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20200428_192732_Film1.jpg |
| **To desery i soki, które zostały wykonane u mnie w domu. A może Ty wykonasz z bliskimi jakieś soki lub desery, zrobisz zdjęcie i prześlesz je do mnie, a ja umieszczę je na podstronie szkoły?****Prześlij swoje zdjęcia i /lub przepisy na adres: anna.mikus@kliniska.edu.pl** |
| Nadszedł czas na podsumowanie naszej dzisiejszej pracy podczas tych zajęć. **Ewaluacja (informacja zwrotna) -** Sprawdź, czy wiesz lub czy potrafisz:* Wymienić jednostki masy;
* Podać jednostkę, w której podaje się wartość kaloryczną posiłku;
* Podać prawidłowe ciśnienie krwi.

**Jak oceniasz dzisiejsze zajęcia?** Czy były dla Ciebie: łatwe – trudne. |
| Jeśli masz ciekawe zdjęcia ze swojej pracy, wyniki obserwacji czy przemyślenia, podziel się nimi z nami. Możesz napisać do mnie w e-dzienniku lub ewentualnie na adres anna.mikus@kliniska.edu.pl |
| **UWAGI**  | **Czas na wykonanie zadań**: do 28.05.2020 *Życzę miłej pracy!*  |