



<b>Data</b>	22.05.2020
<b>Imię i nazwisko nauczyciela</b>	Anna Mikuś
<b>Temat zajęć</b>	<b>Ważne dla zdrowia i urody - zasady zdrowego żywienia z wykorzystaniem matematyki gramatura, jednostki, itp.</b>
<b>Cele zajęć:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwój umiejętności matematyczno – przyrodniczych oraz przedsiębiorczości i rozwiązywania problemów;</li> <li>• rozwijanie zainteresowań przyrodniczych uczniów w danym zakresie,</li> <li>• inicjatywność i kreatywność;</li> <li>• monitoring własnych działań i ocena ich przydatności w życiu;</li> <li>• rozwijanie ciekawości poznawczej uczestników.</li> </ul>	
<b>NaCoBeZu:</b> - 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.
<b>Przebieg zajęć (według programu):</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczestników zajęć.</li> <li>2. Pogadanka na temat zasad zdrowego żywienia oraz pomiar ciśnienia krwi.</li> <li>3. Pomiar właściwej masy ciała (BMI).</li> <li>4. Wartość energetyczna składników odżywczych (przeliczenie kcal).</li> <li>5. Działanie ziół.</li> <li>6. Ewaluacja pracy.</li> <li>7. Zakończenie zajęć.</li> <li>5. Podsumowanie.</li> </ol>	
Dzień dobry, na dzisiejszych zajęciach przypomnimy sobie, w jakich jednostkach podajemy masę, gdyż w żywieniu ważne są takie jednostki i ich przeliczanie.	
<b>Jednostki masy:</b>	
1 <b>dekagram</b> (dag) = 10 <b>gramów</b>	 
1 <b>kilogram</b> = 100 dekagramów	
1 <b>kwintal</b> (Q) = 100 kilogramów (100 kg)	
1 <b>tona</b> (t) = 1000 kg	
<b>Przykład: Placek drożdżowy z pomarańczami i miętą lub melisą – analiza składników</b>	
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 ozdoby	
W restauracji stosuje się pojęcie „gramatura”, czyli ciężar dania lub wyrobu podawany w gramach.	
<b>Zasady zdrowego żywienia:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posiłki jemy regularnie (5 posiłków dziennie)</i></li> <li>• <i>Więcej warzyw i owoców w naszej diecie.</i></li> </ul>	

- *Pijemy 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):

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$

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.

**Lecnicze 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”)



**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](mailto: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](mailto:anna.mikus@kliniska.edu.pl)

**UWAGI**

**Czas na wykonanie zadań: do 29.05.2020**

*Życzę milej pracy!*