

Temat. Zdrowie na talerzu (dla klas 5c, 5d) - zdalne nauczanie 1.04.2020r.

Drodzy uczniowie, zaczynamy nowy dział „**ABC zdrowego odżywiania**”, mam nadzieję, że zainteresuje Was temat zdrowego odżywiania a na pewno jest on ważny z punktu widzenia naszego zdrowia.

1. Podział produktów spożywczych (produktów żywnościowych) na 12 grup:

- Nasze codzienne menu składa się z różnych potraw, które przygotowujemy z szeregu produktów żywnościowych takich jak: mięso, mleko, sery, ziemniaki czy kasze... Wszystkie te produkty można podzielić na 12 grup:

1. Produkty zbożowe
2. Mleko i przetwory mleczne
3. Mięso, wędliny, ryby i podroby
4. Jaja
5. Masło i śmietana
6. Inne tłuszcze
7. Ziemniaki
8. Warzywa i owoce bogate w witaminę C
9. Warzywa i owoce bogate w karoten
10. Inne warzywa i owoce
11. Suche nasiona strączkowe
12. Cukier i słodczyce

- Na stan zdrowia człowieka w bardzo dużym stopniu ma wpływ to jak się odżywiamy? Powinniśmy dostarczać w ciągu dnia szereg niezbędnych składników odżywczych (składników pokarmowych) pochodzących z różnorodnych grup produktów spożywczych

2. Rodzaje składników odżywczych (pokarmowych)

- Każda grupa produktów żywnościowych zawiera określone składniki odżywcze takie jak:

- Białka
- Tłuszcze
- Węglowodany
- Witaminy
- Sole mineralne

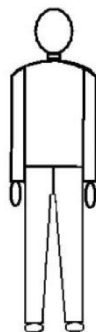
- **Wykonaj proste zadanie interaktywne**, polegające na odszukaniu odpowiedniej nazwy składników odżywczych a następnie dopasowaniu jej do danej grupy produktów. (Miłej zabawy!)

<https://wordwall.net/play/1155/914/680>

3. Funkcja składników odżywczych (podręcznik wykres str. 64)

- Składniki odżywcze takie jak: białka, tłuszcze czy węglowodany pełnią określoną rolę w naszym organizmie np.:

- budulcową (służą do budowy komórek, tkanek naszego organizmu)
- energetyczną (dostarczają energii do życia)
- regulującą (regulują procesy zachodzące w organizmie)

GŁÓWNE SKŁADNIKI POKARMOWE			
BIAŁKO			mięso sery soja jaja
TŁUSZCZE			masło smalec oleje roślinne
WĘGLOWODANY			mąka makarony ziemniaki cukier
WITAMINY A, B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₆ , B ₁₂ , C, D			warzywa i owoce wątroba jaja drożdże
SOLE MINERALNE wapń fosfor magnez żelazo cynk sód potas			woda różne pokarmy (głównie warzywa i owoce) sól kuchenna

SKŁADNIKI POŻYWIENIA



4. Wartość energetyczna określonych produktów żywnościowych. Zapotrzebowanie energetyczne (ilość kalorii) , zapotrzebowanie na składniki odżywcze dla różnych grup.

- Energii potrzebnej do życia dostarczamy z pożywienia
- zapotrzebowanie energetyczne czyli liczba kalorii, jaką powinniśmy zapewnić organizmowi w ciągu doby zależy od różnych czynników np.:

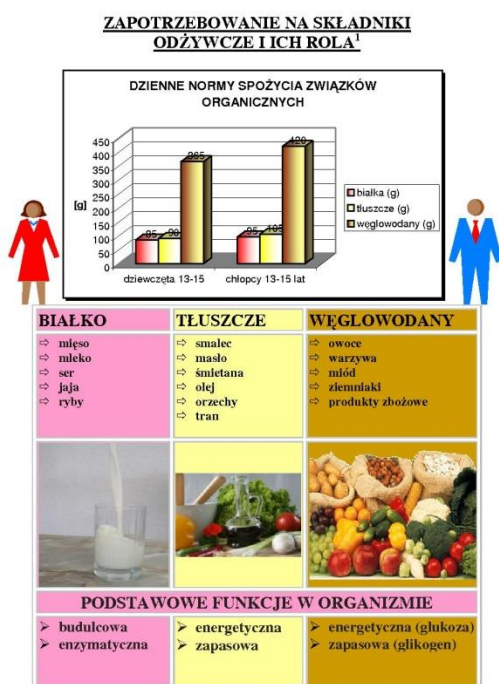
- od wieku
- płci
- masy ciała
- aktywności fizycznej
- rodzaju wykonywanej pracy

Tabela 3. Normy żywieniowe na energię i składniki podstawowe (białko i tłuszcze) [3]

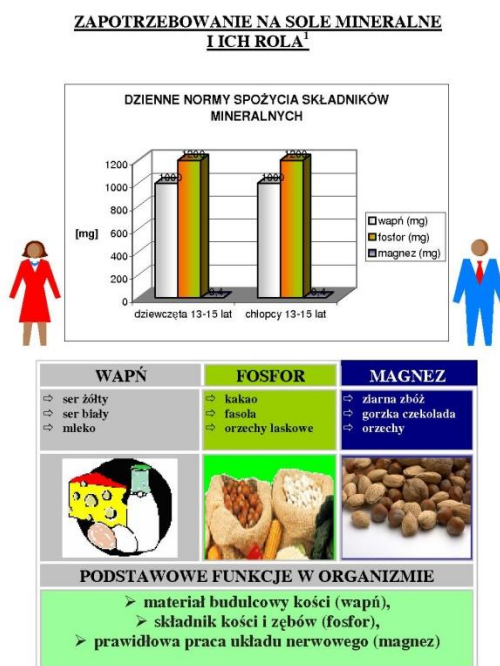
Lp	Grupa ludności Wiek, lata	Masa ciała średnia kg	Aktywność fizyczna	Energia kcal/osobę	Białko			Tłuszcze		NNKT nie mniej niż ¹	
					Poziom bezpieczny g/osobę	Norma zalecana g/osobę	% energii z białka	Ogółem g/osobę	% energii z tłuszczu	g/osobę	% energii z NNKT
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Niemowlęta										
1	0-0,5	3,4-7,5		370-810	2,4 g/kg ²			16,7-36,8	41	2-5	4-6
2	0,3-1,0	7,6-10		730-950	2,1 g/kg			28,1-37,0	35	3-6	4-6
	Dzieci										
3	1-3	10-15	umiarkowana	1000-1500	13-20	45	12-14	36-53	32	3-5	3
4	4-6	17-21	umiarkowana	1500-1900	20-25	55	12-14	53-68	32	5-6	3
5	7-9	25-30	umiarkowana	1900-2200	28-33	65	12-14	63-73	30	6-7	3
	Dziewczęta										
6	10-12	35-42	umiarkowana	2000-2150	39-46	75	12-14	71-74	31-32	7	3
7	13-15	45-55	umiarkowana	2200-2400	45-55	85	12-14	76-83	31	7-8	3
8	16-18	45-65	umiarkowana	2200-2600	41-59	80	12-14	81-95	33	7-9	3
	Chłopcy										
9	10-12	35-42	umiarkowana	2150-2350	39-46	75	12-14	74-81	31	7-8	3
10	13-15	47-59	umiarkowana	2500-2850	52-65	95	12-14	89-98	31-32	8-10	3
11	16-18	50-70	umiarkowana	2600-3200	53-77	100	12-14	95-117	33	9-11	3
	Kobiety										
12	19-25	45-70	mała	1600-2100	36-56	70-90	12-14	53-70	30	5-7	3
			umiarkowana	1950-2600	36-56	70-90	12-14	65-87	30	7-9	3
			duża	2300-3050	36-56	70-90	12-14	77-102	30	8-10	3
13	26-60	45-70	mała	1700-2000	36-56	70-90	12-14	57-67	30	6-7	3
			umiarkowana	2100-2450	36-56	70-90	12-14	70-82	30	7-8	3
			duża	2450-2900	36-56	70-90	12-14	82-97	30	8-10	3

Tabela 2. Normy na energię i wybrane składniki pokarmowe dla chłopców i dziewcząt w wieku 7-12 lat, norma średnioważona, uwzględniająca strukturę wg wieku i płci oraz zalecana wartość odżywcza obiadów uczniów szkół podstawowych

Normy na energię i składniki pokarmowe na osobę/dzień	Struktura %	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g) do 30-35% energii	Wapń (mg)	Żelazo (mg)	Witamina A (µg)	Witamina C (mg)	Kwas foliowy (µg)
Chłopcy									
7 – 9 lat	24,1	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
10-12 lat	27,1	2400	42	Do 80 – 93	1300	10	600	50	300
Dziewczęta									
7 – 9 lat	22,9	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
10-12 lat	25,9	2100	41	Do 70-82	1300	10	600	50	300
Norma średnioważona		2040	36	Do 68 – 79	1065	10	553	50	300
Obiad szkolny – 30% wartości odżywczej diety		612	Min. 11	Max. 20-24	Max, 319	Min. 3	Min. 166	Min.15	Min. 90



¹ dane wg Instytutu Żywności i Żywienia, pod red. prof. S. Ziemińskiego 1990.



¹ dane wg Instytutu Żywności i Żywienia pod red. prof. S. Ziemińskiego 1990.

Zadanie1.

- Na podstawie tabeli wyszukaj i napisz poniżej jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla dziewcząt i chłopców w wieku 12 lat oraz **odczytaj** zapotrzebowanie na składniki odżywcze np: białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i sole mineralne (np. wapń)

- dziewczęta kcal – (kilokalorii)
- chłopcy kcal

Zadanie 2.

- Na podstawie **trzech (3)** wybranych produktów spożywczych z opakowań odczytaj informacje o zawartości składników odżywczych oraz o ich kaloryczności np.:

- jogurt -
- napój/sok -
- batonik
- inne
-
-

5. Piramida zdrowego żywienia (podręcznik str. 67)

- Obejrzyj film na temat zasad prawidłowego odżywiania:

https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo

6. Uzupełnij ćwiczenia z karty pracy (prześlij do oceny na adres: Anna.Budzinska@psp1.radom.pl)

- Czas na oddanie prac – tydzień, w uzasadnionych przypadkach dłużej.