

Moc gotowania wybranych produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego

Autorzy lekcji: dr inż. Monika Marcinkowska-Lesiak, dr inż. Adrian Stelmasiak, dr hab. Andrzej Półtorak, prof. SGGW

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

JAJO – DLACZEGO WARTO JEŚĆ?

lecytyna
->
pamięć

kwasy
tłuszczowe
omega-3 ->
mózg

luteina,
zeaksantyna
-> wzrok

witaminy z
grupy B oraz
A, E -> skóra
i kości

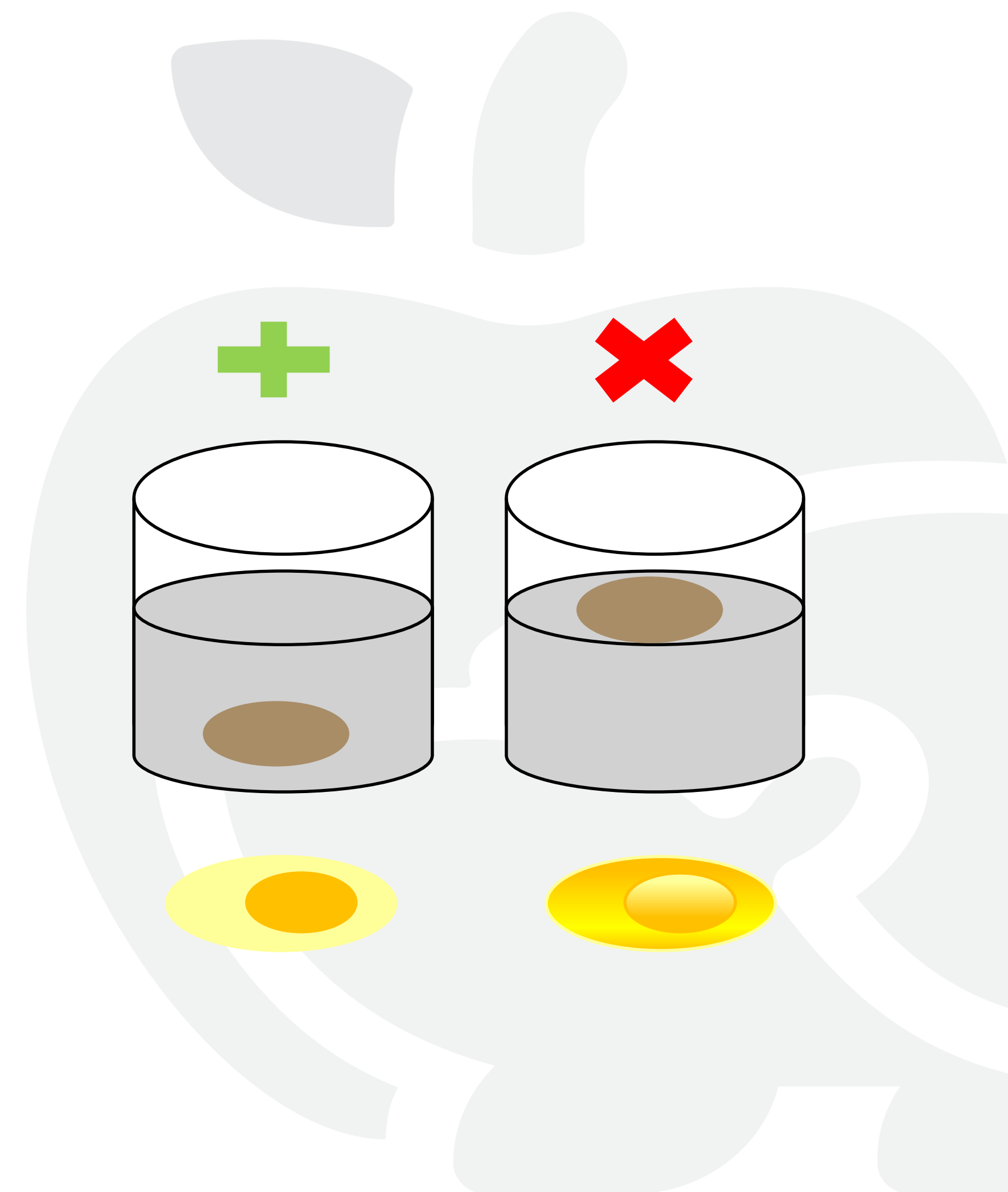
aminokwasy
egzogenne ->
niezbędne
do życia



...CZY WIESZ, ŻE.... W ŻÓŁTKU ZNAJDUJE SIĘ WIĘCEJ BIAŁKA?

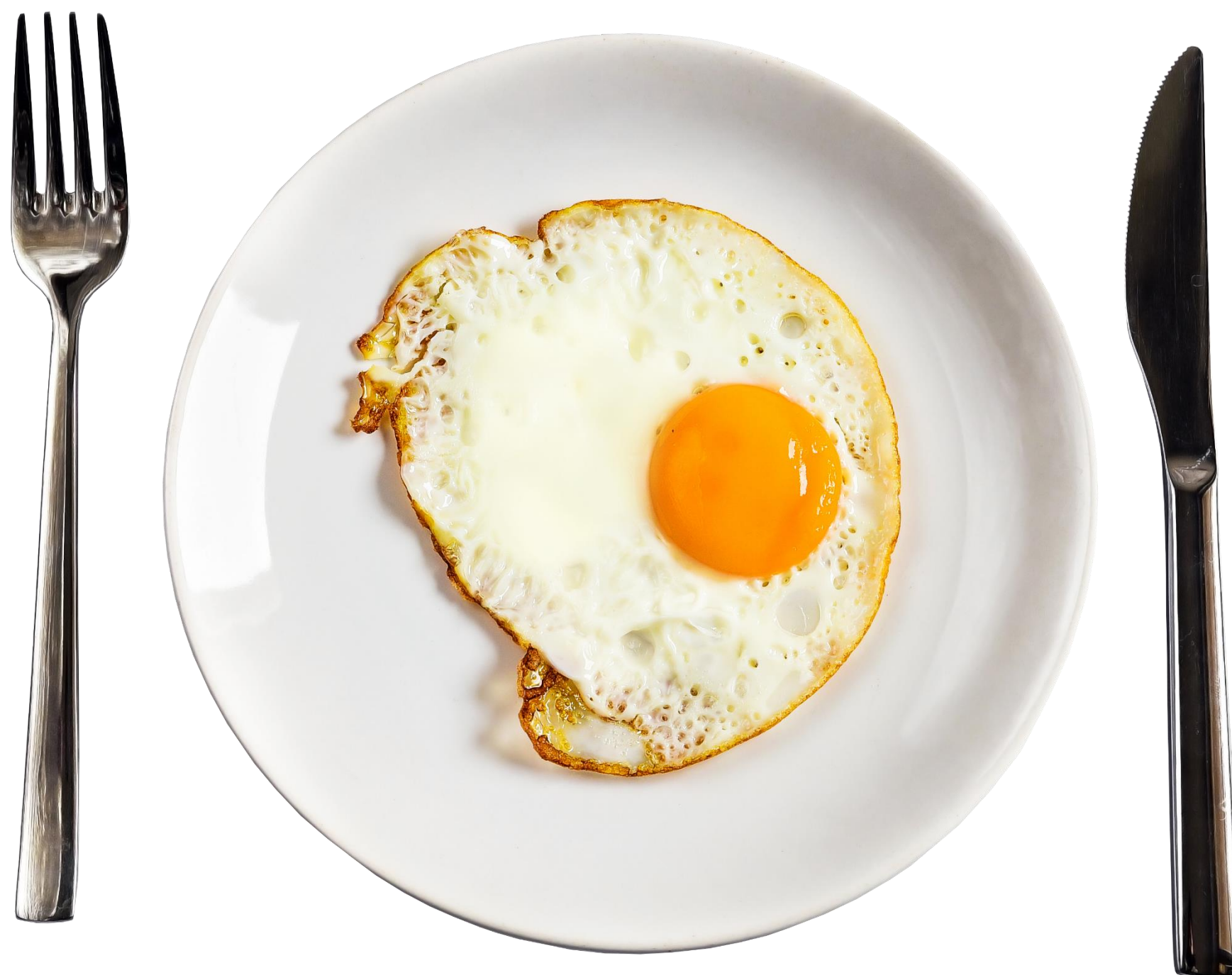
JAJO – JAK SPRAWDZIĆ JEGO ŚWIEŻOŚĆ?

- ✓ Jeśli jajo zanurzone w wodzie opada na dno to znaczy, że jest świeże, jeżeli wypłynie na powierzchnię znaczy to że jajo jest stare
- ✓ Jeśli po wybiciu pojedynczego jaja jego żółtko będzie zwarte, nierozlewające się, podobnie jak otaczające je białko – jajo jest świeże; jeśli żółtko się rozlewa i białko nie okala żółtka, jest lejące – to znaczy że jajo jest stare



JAJO – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW

- ✓ jajka na miękko
- ✓ jajka na twardo
- ✓ jajecznicca
- ✓ jajka faszerowane
- ✓ omlety
- ✓ jajka zapiekane
- ✓ jajka w koszulkach
- ✓ jajka sadzone
- ✓ kotlety jajeczne



A Ty w jakiej odmianie lubisz jaja najbardziej?
Czy wiesz jak je przyrządzić?

JAJO MA MOC:

- ✓ SPULCHNIANIA
- ✓ TWORZENIA
EMULSJI
- ✓ ZAGĘSZCZANIA
- ✓ WIĄŻĄCĄ
- ✓ RUMIENIENIA
- ✓ SMAKU
- ✓ UNIWERSALNOŚCI
W GOTOWANIU

JAJO – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY GOTOWANIA

- ✓ Gotowanie jaj rozpoczynamy najlepiej wtedy gdy jaja osiągną temperaturę pokojową
- ✓ Gotujemy jaja wkładając je do zimnej wody w ilości przykrywającej je a czas gotowania liczymy od zagotowania wody
- ✓ W celu lepszego obierania się jaj do wody dodajemy 1 łyżeczkę soli
- ✓ Kiedy mamy jaja bardzo świeże (1-2 dniowe) aby się lepiej obierały zaraz po odcedzeniu należy potrząsać garnkiem aby skorupy popękały i przebiły błonę podskorupową i zalewamy je zimną wodą



ZIEMNIAK – DLACZEGO WARTO JEŚĆ?

fosfor ->
zdrowe
kości

magnez, potas ->
układ nerwowy
i mięśnie, serce

**witaminy
z grupy B**
-> skóra

witamina C ->
układ
odpornościowy

żelazo ->
oddychanie
komórek

zawierają antocyjany –
naturalne barwniki
o właściwościach
prozdrowotnych – m.in.
zapobiegają cukrzycy
czy nowotworom
(fioletowe ziemniaki)



β-karoten
witaminy,
składniki mineralne
przeciwutleniacze
polifenole (bataty,
fioletowe ziemniaki)

...CZY WIESZ, ŻE.... PRZECIĘTNY ZIEMNIAK MA WIĘCEJ WITAMINY C NIŻ POMIDOR?

ZIEMNIAK – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW I ODMIAN

- ✓ ziemniaki gotowane, pieczone, grillowane
- ✓ zapiekanki z ziemniaków
- ✓ sałatki z ziemniakami
- ✓ puree
- ✓ babki ziemniaczane
- ✓ kluski śląskie
- ✓ placki ziemniaczane
- ✓ kremowe zupy



ZIEMNIAK MA MOC:

- ✓ TYP KULINARNY A – SAŁATKOWY
- ✓ TYP KULINARNY B – OGÓLNOUŻYTKOWY
- ✓ TYP KULINARNY C – MĄCZYSTY
- ✓ TYP KULINARNY D – BARDZO MĄCZYSTY

A Ty w jakiej odstonie lubisz ziemniaki najbardziej?
Jak uważasz - jaki typ ziemniaka znajduje się powyżej?

ZIEMNIAK – NAJWAŻNIEJSZE ZASADY GOTOWANIA

- ✓ Do gotowania wybieramy ziemniaki bez zazieleni
- ✓ Ziemniaki po obraniu kroimy wzdłuż dłuższej osi i zawsze zalewamy zimną wodą tak, aby całe były zanurzone
- ✓ W celu szybkiego ugotowania ziemniaków i ograniczenia strat wartości odżywczych wrzucamy je do wrzącej wody, a następnie solimy
- ✓ Należy pamiętać żeby wody do gotowania ziemniaków było tylko tyle, aby je przykryła
- ✓ Ziemniaki należy gotować pod przykryciem w celu szybszej wymiany ciepła pomiędzy wodą, a bulwami



DYNIA – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW

Pestki-
źródło
białka

witaminy
z grupy
A, C i E

źródło:
**wapnia,
magnezu,
selenu,
potasu**



**błonnik
pokarmowy** –
prawidłowe
funkcjonowanie
przewodu
pokarmowego

kwask foliowy –
reguluje wzrost
i funkcjonowanie
komórek



- ✓ zupa krem
- ✓ budyń
- ✓ puree
- ✓ dżem
- ✓ tarta
- ✓ placki

DYNIA MA MOC:

- ✓ DOSKONALE ŁĄCZY SIĘ Z: OSTRĄ PAPRYCZKĄ, CYNAMONEM, GAŁKĄ MUSZKATAŁOWĄ, IMBIREM, LIMONKĄ, OWOCAMI MORZA, MIĘSEM, KOZIM ORAZ OWCZYM SEREM

...CZY WIESZ, ŻE.... DYNIA ZWYCZAJNA OSIĄGA WAGĘ DO 45 KG (DYNIA GIGANT WAŻYŁA 1054,01 KG)?

TOPINAMBUR – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW



Witamina C –
37-45 mg%
wspomaga układ
odpornościowy

Karoteny – 180-230
mg% – pozytywny
wpływ na wzrok
i funkcjonowanie
skóry

Prebiotyki Inulina
(12-20%)
wpływa regulująco
na dolny układ
pokarmowy



- ✓ sałatki
- ✓ zapiekanki
- ✓ fermentowane napoje
mleczne
- ✓ topinambur
marynowany
- ✓ zupy krem

TOPINAMBUR MA MOC:

- ✓ WSPOMAGA ODCHUDZANIE
- ✓ ZAPOBIEGA CHOROBYM
CYWILIZACYJNYM

...CZY WIESZ, ŻE.... TOPINAMBUR JEST NAZYWANY SŁONECZNIKIEM BULWIASTYM?

PASTERNAK – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW



błonnik pokarmowy –
przyśpiesza
i reguluje trawienie

olejki eteryczne –
pobudzają
apatyt
niejadków

magnez –
właściwości
rozkurczające



- ✓ zupa krem
- ✓ pieczone frytki
- ✓ sałatki
- ✓ surówki
- ✓ pieczone frytki

PASTERNAK MA MOC:
✓ TO DOSKONAŁA, SYCĄCA PRZEKĄSKA

...CZY WIESZ, ŻE.... PASTERNAK MOŻNA PRZYRZĄDZAĆ JAK SZPARAGI!

JARMUŻ – RÓŻNORODNOŚĆ POTRAW

witamina K –
hamuje
rozwój
nowotworów

wapń –
wspomaga
prawidłowe
pompowanie
krwi do tkanek

chlorofil –
wspomaga
procesy
oczyszczania
organizmu

potas –
obniża
ciśnienie

karotenoidy –
zapobieganie
rozwojowi
chorób
nowotworowych

Witamina C
– wzmacnia
naczynia
krwionośne

- ✓ blanszowany
(podobnie jak szpinak)
- ✓ surówki
- ✓ sałatki
- ✓ koktajle
- ✓ dodatek do puree z ziemniaków

JARMUŻ MA MOC:

- ✓ MOŻNA PRZYGOTOWAĆ Z NIEGO ZDROWĄ, A ZARAZEM SMACZNĄ WERSJĘ CHIPSÓW

....CZY WIESZ, ŻE.... JARMUŻ TO KAPUSTA LIŚCIASTA?

Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Monika Marcinkowska-Lesiak, dr inż. Adrian Stelmasiak,
dr hab. Andrzej Półtorak, prof. SGGW

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.