

Wspólne przygotowywanie rodzinnych posiłków

Autorzy lekcji: dr inż. Marlena Pielak, dr inż. Małgorzata Moczowska-Wyrwisz, dr inż. Artur Głuchowski, dr inż. Piotr Sałek

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.

**PLANOWANIE
I
PRZYGOTOWYWANIE
RODZINNGO
POSIŁKU?**

Zastanów się przez chwilę,
podnieś rękę
i powiedz z czym Ci się
kojarzy planowanie
i wspólne przygotowywanie
posiłku?



**Kreatywna forma
spędzenia wspólnego
czasu z rodziną**

**Zdrowie psychiczne,
redukcja stresu**

**Zdobywanie
nowych
umiejętności**

**Nawiązywanie
więzi i relacji
z bliskimi**

Moc planowania i przygotowania wspólnego posiłku

**Spadek ryzyka
wystąpienia
zaburzeń
odżywiania**

**Wzrost zasobu
słownictwa
i umiejętności
komunikacji**

**Zbilansowanie diety
Mniejsze ryzyko
wystąpienia otyłości**

Rozwój sensoryczny

1. Planowanie posiłku

należy uwzględnić:

- ✓ rodzaj
- ✓ liczbę osób
- ✓ dostępność składników w domowych zapasach
- ✓ zasoby finansowe
- ✓ **alergie/ nietolerancje**
- ✓ oraz indywidualne **preferencje** członków rodziny



ETAPY PRZYGOTOWANIA WSPÓLNEGO POSIŁKU

2. Zakupy:

✓ tzw. zakupy z listą

✓ efektywne

rozpakowywanie

zgodnie z wymaganiami

dotyczącymi warunków

przechowywania



Górna półka:
produkty mleczne
np. jogurty, dżemy,
ciasta

Środkowa :
produkty, które
szybko się psują,
sery, wędliny, dania
gotowe

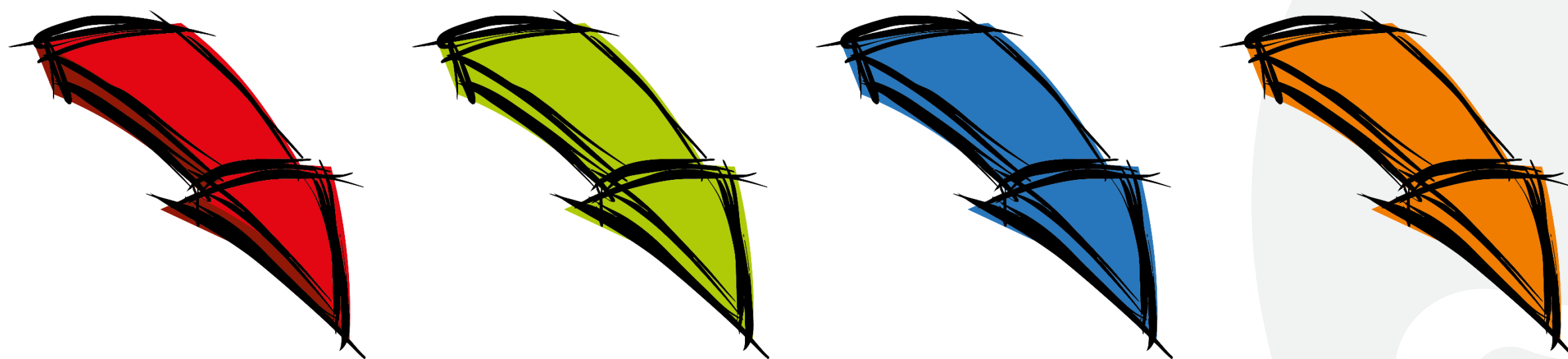
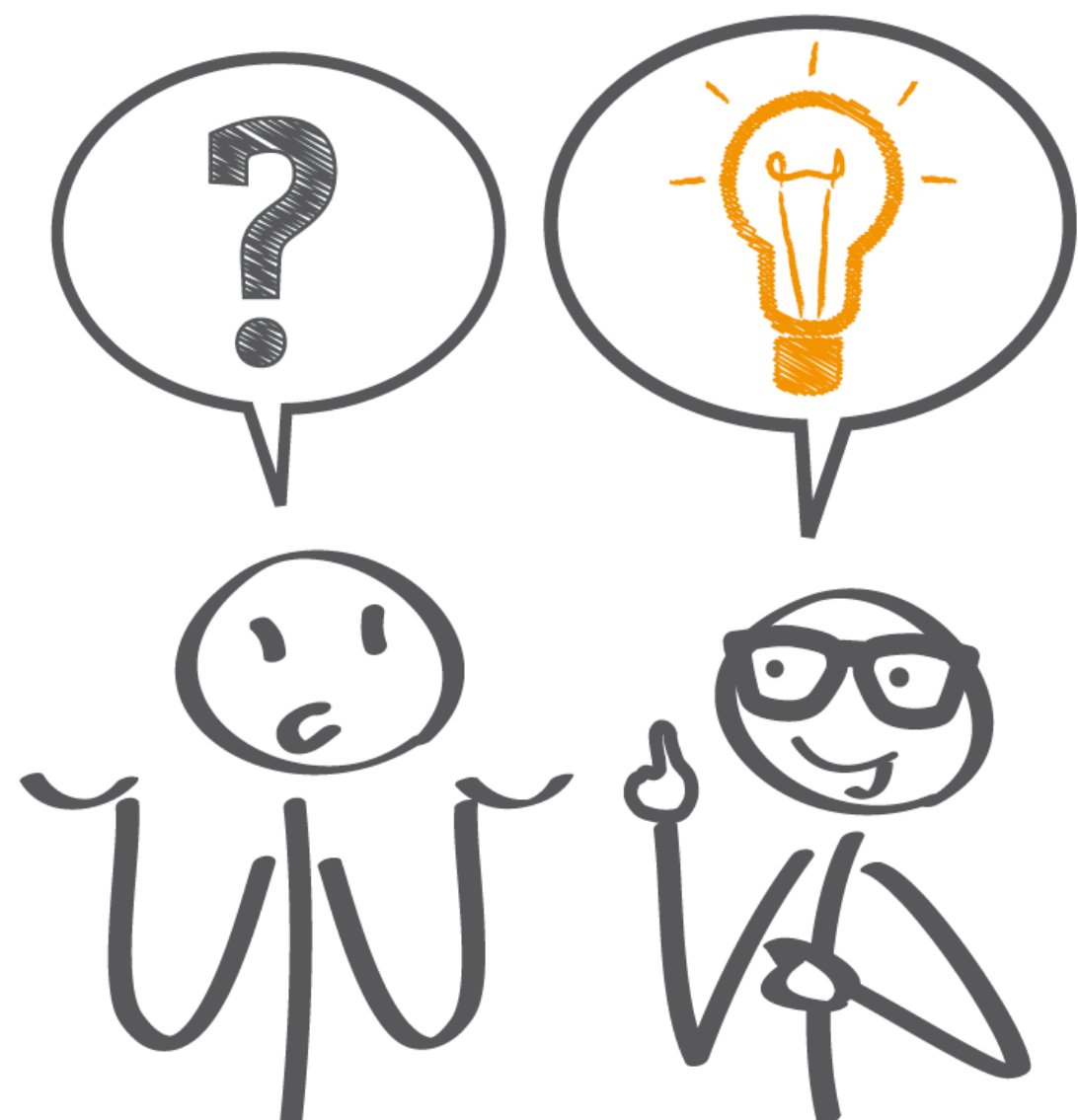
Dolna : produkty, które
najszybciej się psują,
surowe mięso, ryby



Drzwi: soki,
ketchup,
sosy, mleko

Szuflady: miejsce
o wysokiej wilgotności,
warzywa i owoce

3. Przygotowywanie posiłków zgodnie z zasadami prawidłowego postępowania technologicznego



Czyli w taki sposób by otrzymać produkt o odpowiednich walorach smakowych, przy zachowaniu najwyższej wartości odżywczej a jednocześnie z usunięciem szkodliwych związków np. drobnoustroje

3. Przygotowywanie posiłków zgodnie z zasadami prawidłowego postępowania technologicznego:

- **obróbka wstępna**

- Usunięcie zanieczyszczeń fizycznych, chemicznych, niejadalnych części
- Nadanie odpowiedniego kształtu, nadanie soczystości i smakowości mięsu

BRUDNA



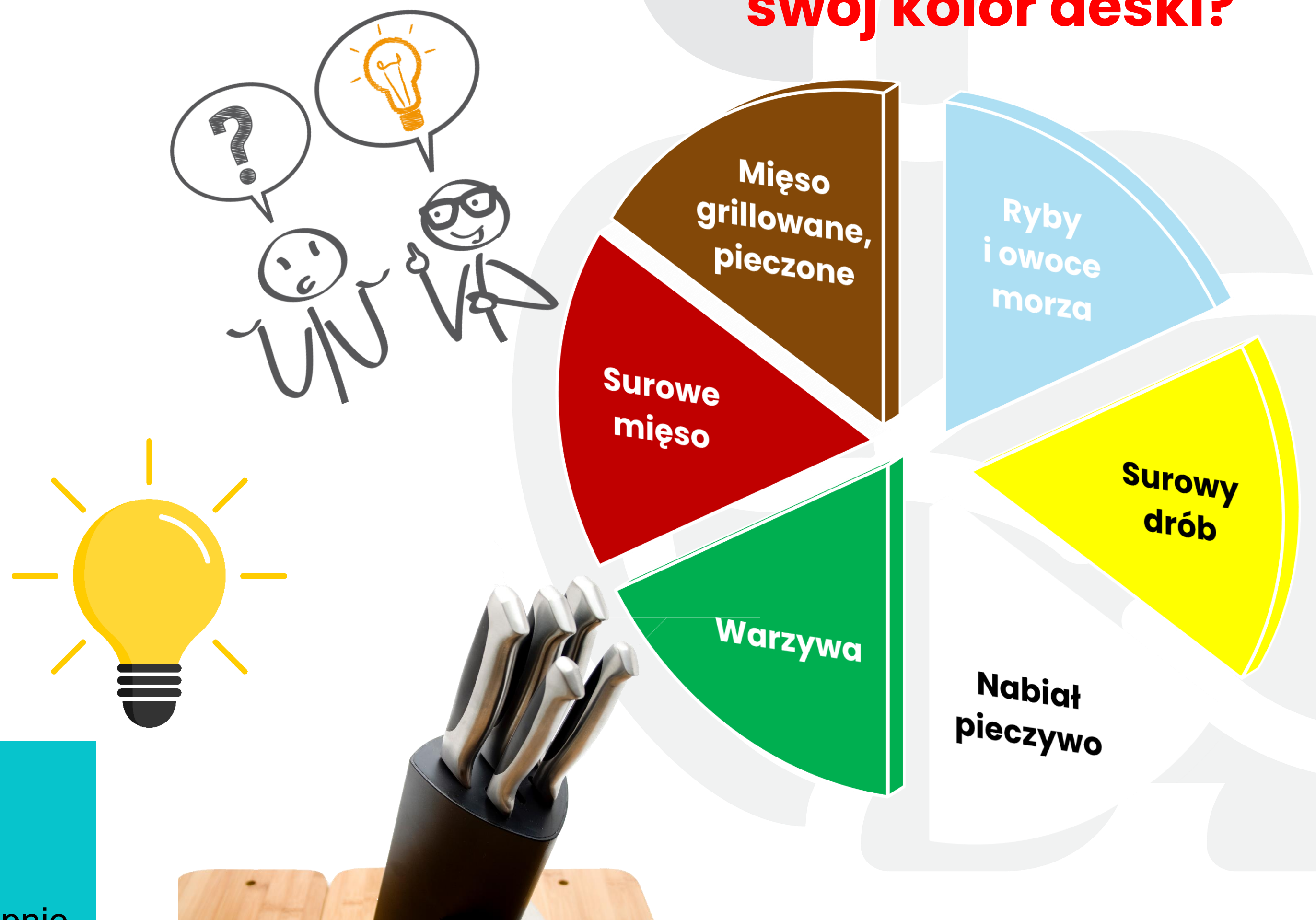
CZYSTA



Ze względu na **bezpieczeństwo mikrobiologiczne** należy:

- stosować deski o **dedykowanym kolorze** do surowca
- myć i wymieniać sprzęt np. noże, deski po użyciu
- **unikać styczności surowców brudnych i czystych**
- **myć ręce i surowce**
- proces rozmrażania prowadzić w lodówce

Czy wiesz, że produkty spożywcze mają swój kolor deski?



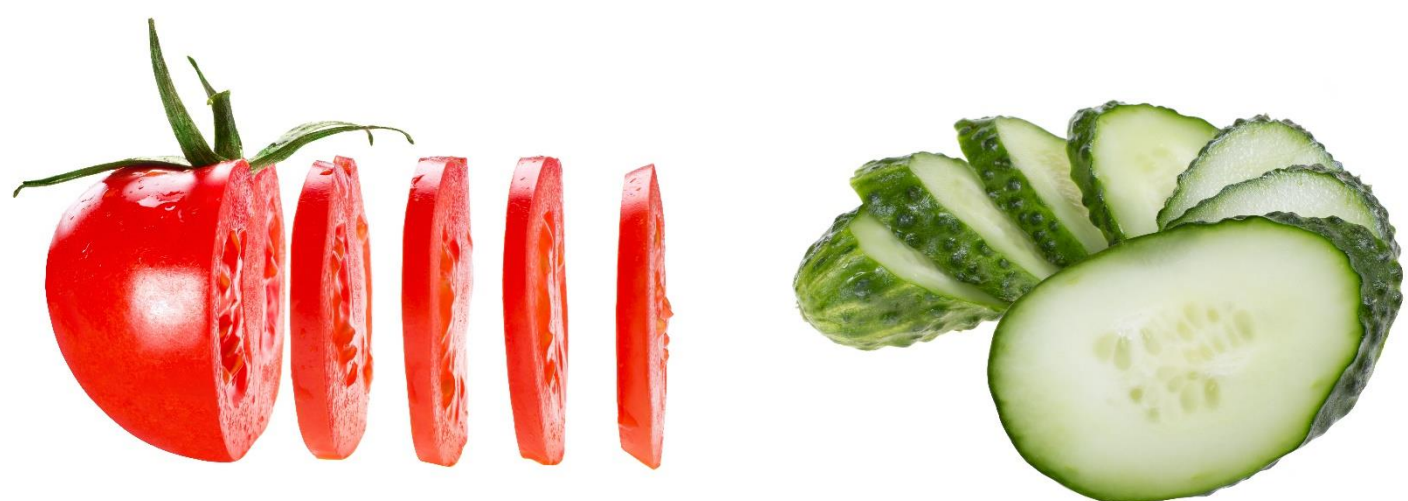
Kontaminacja

Tzw. zanieczyszczenia krzyżowe
np. gdy nożem kroimy surowego kurczaka a następnie bułkę

Czy wiesz, że przygotowując surówkę należy:

- ✓ Myć i płukać dokładnie warzywa, najlepiej w bieżącej wodzie
- ✓ Obierać cienko, płukać szybko, **rozdrabniać w sposób odpowiedni dla danych warzyw:**

PLASTRY lub PASKI



DROBNO SIEKAĆ



ŚCIERAĆ NA TARCE



PLASTERKI POPRZECZNE



SZATKOWAĆ

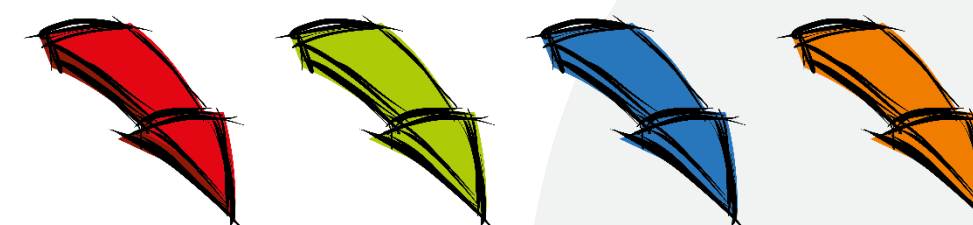
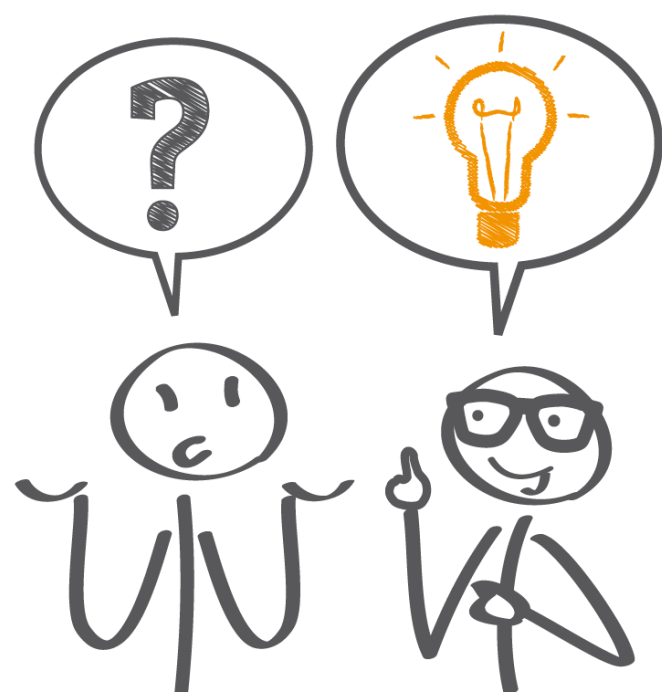


- ✓ Zakwaszać surówki naturalnymi kwasami przez dodatek warzyw czy owoców kwaśnych lub ich soku

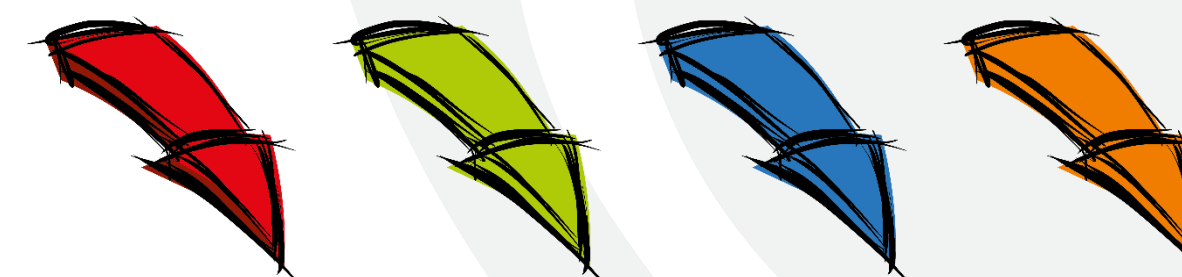
- ✓ Doprawiać surówki przed podaniem

OBRÓBKA CIEPLNA

Odpowiednia obróbka cieplna zapewnia bezpieczeństwo żywności i możliwość jej spożycia bez negatywnych skutków dla zdrowia

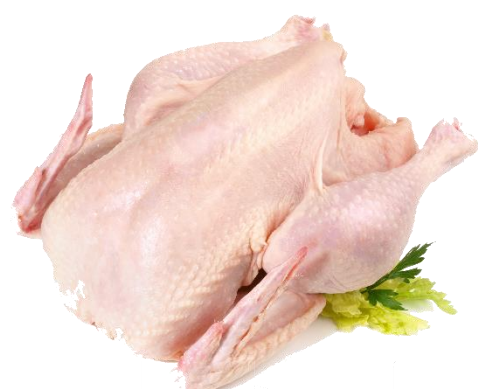


Usunięcie szkodliwej mikroflory bakteryjnej i termolabilnych toksyn



Poprawa strawności

■ 82°C dla



■ 72°C dla



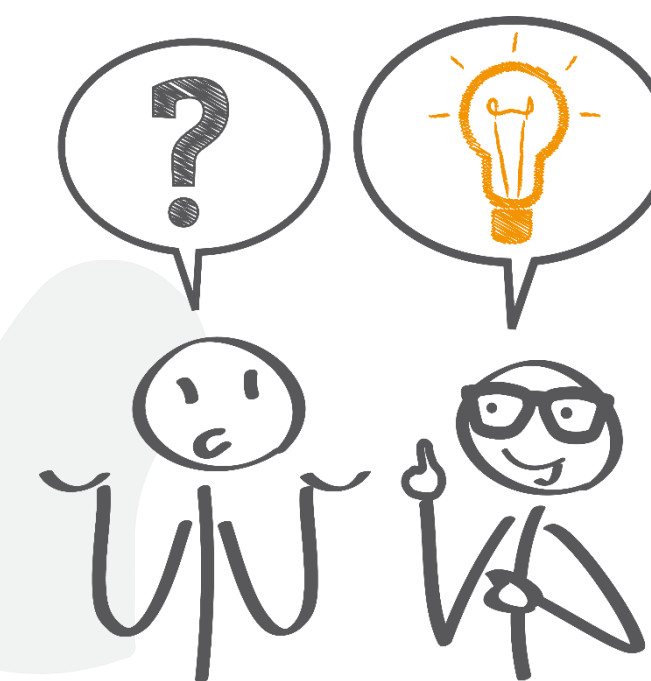
■ 70°C



■ min. 63°C

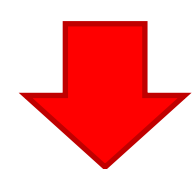


OBRÓBKA CIEPLNA WARZYW



Czy wiesz, że warzywa gotujemy zawsze od wrzątku?

Metody gotowania z użyciem mniejszej ilości wody prowadzą do



straty



w warzywach



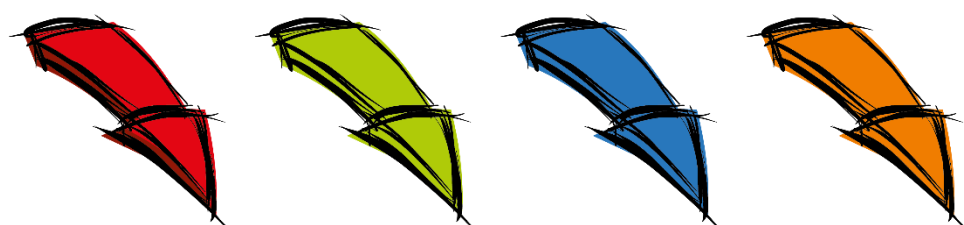
**gotować jak najkrócej, w dużej ilości
wody o obojętnym pH, z dodatkiem
mleka, bez przykrycia na początku,
kapusty nie należy solić**

**blanszować przez krótkie
ogrzewanie w naczyniu
z niewielką ilością wody**

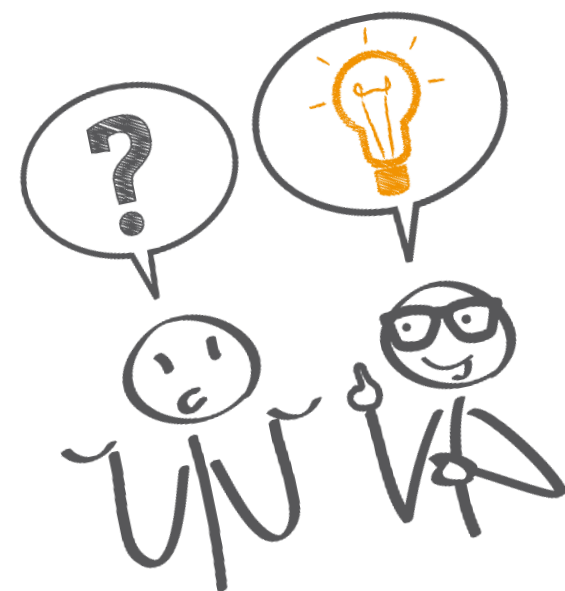


PRZYPRAWIANIE

**Kluczowe dla smakowitości,
ale czy coś więcej?**



- ✓ Wprowadzanie **nowych nut smakowych i zapachu** do potraw
- ✓ Nadanie **barwy i wyglądu**
- ✓ **Rozszerzenie asortymentu** potraw
- ✓ Stworzenie **nowych produktów**
- ✓ Oddziaływanie na konsystencje
- ✓ Przedłużenie trwałości



Czy wiesz, że przyprawy wykazują działanie prozdrowotne na organizm?



Pobudzenie trawienia, przeciwdziałanie wzdęciom i skurczom, działanie moczopędne, uspokajające



Zwiększenie apetytu, pobudzenie trawienia, działanie antyseptyczne

Czy wiesz, że doprawiając należy:

Zachować **umiar w stosowaniu przypraw**



dodawać **na początku** przygotowywania



Przyprawy **korzenne ok. 1 godz.**
obróbki cieplnej



przed obróbką cieplną i dłużej ogrzewać z potrawą



15 min przed końcem obróbki cieplnej



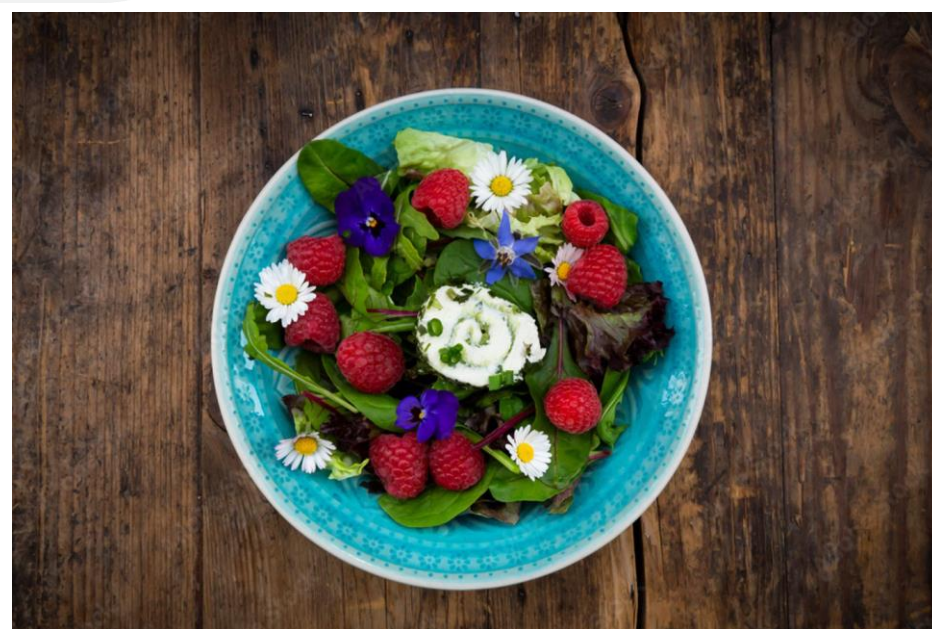
bezpośrednio przed podaniem



5 min przed końcem



nie dawać do gorącego oleju

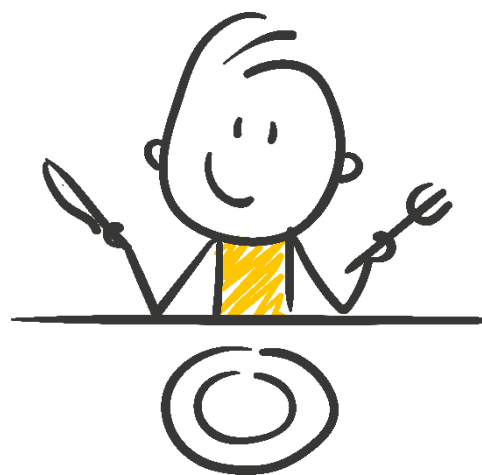


Czy wiesz, że wspólnie możecie udekorować potrawę?



Food plating to inaczej sztuka aranżacji potraw na talerzu, tak aby oprócz smaku przemawiały również do zmysłu wzroku



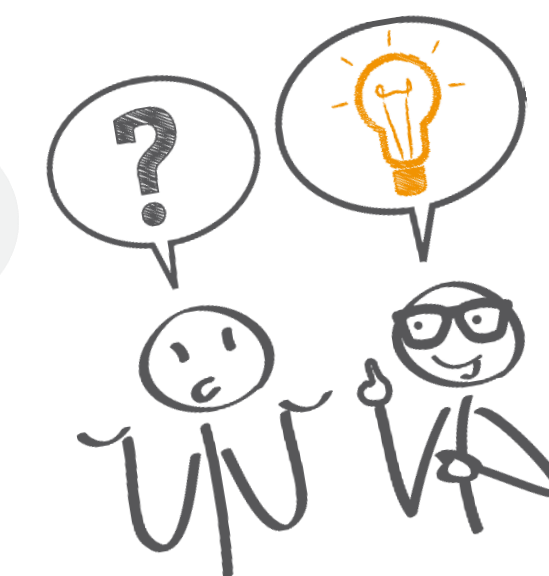


SERWOWANIE

- ✓ **Zupy** podajemy w bulionówkach, filiżankach, miseczkach
- ✓ **Dania zasadnicze** podaje się na talerzach płaskich dobranych do wielkości potrawy



Czy wiesz, że?



- ✓ desery, surówki powinny mieć temperaturę **4°C**
- ✓ **min. 75°C** w przypadku zup,
- ✓ **min 63°C** w przypadku dań na gorąco
- ✓ **min. 80°C**. w przypadku napojów gorących, jak kawa czy herbata



Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Marlena Pielak, dr inż. Małgorzata Moczowska-Wyrwisz,
dr inż. Artur Głuchowski, dr inż. Piotr Sałek

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.