



SZKOŁA DLA INNOWATORA



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.



Co i ile jemy?

Karta zadania nr 23 (możliwa praca zdalna) dla ucznia/uczennicy

Najpierw przeczytaj

Zasady zdrowego żywienia

- ✓ Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
- ✓ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największych ilościach – co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
- ✓ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ✓ Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
- ✓ Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg na tydzień). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- ✓ Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- ✓ Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- ✓ Nie dosalaj potraw i jedz produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- ✓ Pamiętaj o piciu wody – co najmniej 1,5 l dziennie.



Najpierw przeczytaj

Tabele składu żywności

Spożywane przez nas produkty składają się z białka (B), tłuszczu (T) i węglowodanów (W). Każdy produkt ma też swoją wartość energetyczną wyrażaną w kaloriach. Im wyższa wartość energetyczna produktu, tym więcej energii dostarcza on naszemu organizmowi.

Skład artykułów żywnościowych może być bardzo różny w zależności od wielu czynników, m.in. od odmiany rośliny lub gatunku zwierzęcia, warunków wzrostu lub żywienia, a dla niektórych produktów także od ich świeżości. Dane przedstawione w tabelach są wielkościami średnimi, otrzymanymi dzięki wielu analizom laboratoryjnym i należy je traktować jako poglądowe.

Porównując swój jadłospis z tabelami składu żywności, możesz ocenić, czy odżywasz się zdrowo. Dzięki tabelom możesz również porównywać wartość energetyczną i odżywczą swojej diety z zalecanymi dziennymi dawkami.

Na stronie www.food-info.net/pl/foodcomp/table.htm przedstawiono dane dotyczące zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów w kilkudziesięciu produktach żywnościowych.

Więcej informacji na temat zdrowych posiłków znajdziesz pod adresem: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/zdrowe-posilki-w-diecie-dziecka>.

Oblicz, ile kalorii powinny każdego dnia spożywać osoby w Twoim wieku.

Ile powinno być porcji poszczególnych produktów?

Ile kalorii spożywasz na kolację, jedząc naleśniki z twarogiem?

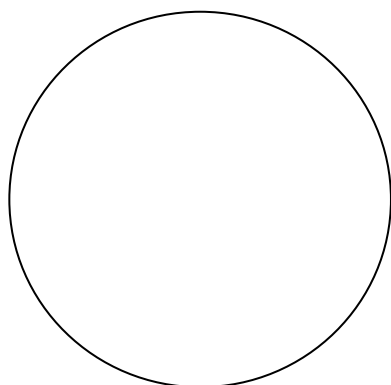
KROK 1

Dzienna porcja kalorii zalecana młodym ludziom jest zależna od płci. Dziewczęta w przedziale wiekowym 11–13 lat powinny każdego dnia spożywać produkty o łącznej kaloryczności wynoszącej około 2 000 kcal.

Narysuj diagram kołowy podający, ile kalorii powinien zawierać każdy posiłek.

Zalecanym sposobem jest podział łącznej kaloryczności (2 000 kcal) na 5 posiłków w następującej proporcji:

- ✓ Pierwszy posiłek – 25 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Drugi posiłek – 15 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Trzeci posiłek – 30 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Czwarty posiłek – 10 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Piąty posiłek – 20 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.



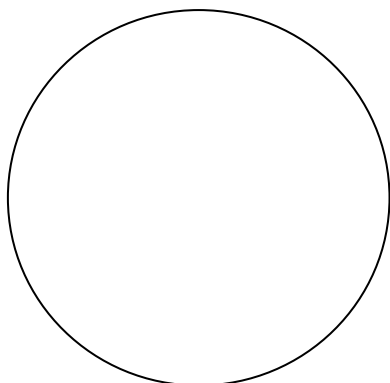
- ✓ Opis:
- ✓ I śniadanie
- ✓ II śniadanie
- ✓ Obiad
- ✓ Podwieczorek
- ✓ Kolacja

Krok 2

Chłopcy w wieku 11–13 lat powinni spożywać 1 800–2 600 kalorii każdego dnia.

Narysuj diagram kołowy dla aktywnego fizycznie chłopca (2 600 kalorii) obrazujący podział kaloryczności według schematu:

- ✓ Pierwszy posiłek – 30 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Drugi posiłek – 10 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Trzeci posiłek – 35 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Czwarty posiłek – 10 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.
- ✓ Piąty posiłek – 15 % dziennego zapotrzebowania na kalorie.



- ✓ Opis:
- ✓ I śniadanie
- ✓ II śniadanie
- ✓ Obiad
- ✓ Podwieczorek
- ✓ Kolacja

Krok 3

W żywieniu młodych ludzi kluczowe znaczenie ma nie tylko liczba spożywanych kalorii, ale też ich źródło. Każdego dnia nastolatek powinien/nastolatka powinna zjadać 5–10 porcji produktów zbożowych, 2–3 porcje owoców, 3–5 porcji mięsa lub innych produktów bogatych w białko, 2–3 porcje warzyw, 4–5 porcji nabiału oraz 2–4 porcje tłuszczów.

Narysuj wykres przedstawiający zalecaną liczbę porcji (przedział) różnych produktów: oś pionowa – liczba porcji, oś pozioma – produkty (zbożowe, owoce, mięso, warzywa, nabiał, tłuszcze).



Krok 4

W oparciu o tabele składu żywności oblicz, ile kalorii, białka, węglowodanów i tłuszczu dostarczy posiłek składający się ze 150 g naleśników i 50 g twarożku.

Punkty kontrolne

- ✓ Wypełniona karta zadania „Co i ile jemy?”



Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10/1
00-666 Warszawa
(22) 875 85 97 wew. 109
szkoladlainnowatora@ceo.org.pl
www.szkoladlainnowatora.ceo.org.pl