

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 10



W numerze znajdziesz:

- ❖ Trzymaj formę – prawidłowa dieta gimnazjalisty
- ❖ Przykładowy jadłospis przeznaczony dla młodzieży gimnazjalnej
- ❖ Żywność ekologiczna - przepisy
- ❖ Co się kryje za etykietą
- ❖ Na wesoło

Trzymaj formę – prawidłowa dieta gimnazjalisty

Prawidłowa dieta jest ważna w każdym wieku, jednak w wieku szkolnym jest szczególnie istotna. Dzieci w wieku 13 - 15 lat uczęszczają do gimnazjum, więc ich racjonalne odżywianie jest ważne ze względu na umożliwienie im prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego. W tym okresie chłopcy są zazwyczaj bardziej aktywni fizycznie niż dziewczęta, więc ich zapotrzebowanie na energię oraz odpowiednie składniki jest większe. Jednak zarówno chłopcom i dziewczynkom należy podawać więcej produktów zawierających pełnowartościowe białko, a także składniki mineralne i witaminy. W tym celu powinni spożywać ryby, mięso i sery. Dzieci spędzają wiele godzin w szkole gdzie nie powinni być pozbawieni pożywnego drugiego śniadania, gdyż jest to im niezbędne do właściwego rozwoju a także do możliwości skoncentrowania się na lekcjach i przyswajania sobie nowych informacji. Brak odpowiedniej diety może prowadzić do zmęczenia, zniechęcenia do nauki a w rezultacie do pogorszenia wyników w nauce. Bardzo ważne jest spożywanie posiłków o odpowiednich porach, gdyż wieczorne objadanie może się przyczynić nadwężenia układu pokarmowego i może doprowadzić nawet do trudności z zasypianiem. Masa ciała może się wydawać prawidłowa, ale nie będzie odzwierciedlać prawidłowego odżywiania. Powinno spożywać się przynajmniej pięć posiłków w ciągu dnia, a każdy z nich powinien dostarczyć organizmowi gimnazjalisty około 350-400 kcal.

Przykładowy jadłospis przeznaczony dla młodzieży gimnazjalnej:

Godzina: 6:30 Śniadanie I:

- Owsianka - mleko + płatki owsiane
- 2 kromki ciemnego pieczywa
- masło
- 2 plasterki chudej szynki
- musztarda lub keczup
- ogórek kiszony
- herbata z cytryną

Godzina: 10:30 Śniadanie II:

- 2 kromki ciemnego pieczywa
- masło
- biały ser, plasterki chudej szynki
- sałata
- jabłko

Godzina: 14:00

Obiad:

- zupa ogórkowa
- kotlet schabowy
- kasza gryczana
- surówka z buraczków
- kompot

Godzina: 16:00 Podwieczorek:

- budyń waniliowy z sokiem malinowym

Godzina: 19:00 Kolacja:

- 2 kromki ciemnego pieczywa
- ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem
- dżem wiśniowy i herbata z cytryną



Żywność ekologiczna – przepisy

❖ Chleb ekologiczny B. Chary

Sposób przygotowania:

Rozpoczynając przygodę z pieczeniem ekologicznego chleba, musimy sobie **wyhodować zakwas**. Jest to proste -zaczynamy od **3 łyżek mąki razowej orkiszowej** i odrobiny **wody**, zarabiamy to na papkę. Następnego dnia dodajemy **łyżkę mąki, wodę** i mieszamy i tak przez tydzień. Mąka musi być razowa gdyż w otrębach jest najwięcej energii do fermentacji. Po tygodniu mamy gotowy zakwas, dodajemy **tyle mąki aby podwoić objętość zakwasu**, po 2 godzinach znów podwajamy i robimy to dotąd aż uzyskamy potrzebną ilość ciasta na wypiek chleba.



Gdy ciasto podrośnie (ok. 2 godz.) to wykładamy go do foremek wysmarowanych **tłuszczem** i wysypanych **otrębami**, czekamy znów ok. 2 godz. i wkładamy do pieca na ok. 1 godzinę w temp. ok. 200 st. C. Ciasto powinno być prawie lejące. Nie da się takiego chleba upiec bez foremek gdyż gluten w orkiszu ma takie właściwości że ciasto rozlało by się w piecu na kształt podpłomyków. Na zakwas można użyć mąki żytniej i tak czasem robimy ale zakwas orkiszowy robi się łatwiej, jest mocniejszy i chleb na tym zakwasie jest smaczniejszy.

Upieczony chleb studzimy na deseczkach i wstawiamy do drewnianego pojemnika z nielakierowanego drewna w którym taki chleb można przechowywać bardzo długo, nie zdarzyło się nam jeszcze aby taki chleb zapleśniał - nawet po miesiącu. Na następny zakwas zostawiamy trochę ciasta w rogu dzieży i rozpoczynamy rozczynianie dzień wcześniej wieczorem lub wcześniej rano od podwajania ilości zakwasu. Poza mąką orkiszową i wodą dodać należy około 1 % soli kamiennej w stosunku do wagi mąki a część wody można zastąpić serwatką, maślanką lub zsiadłym mlekiem.

Co się kryje za etykietą

Coraz częściej zaczynamy zwracać uwagę na etykiety produktów umieszczanych na żywności, mimo tego nadal zastanawiamy się czy nie zatajono przed nami istotnych informacji. Przeczytaj i dowiedz się jak jest naprawdę.

1 . Etykiety z roku na rok są coraz dłuższe, z tego względu iż unijne prawo zastrzega regulacje dotyczące tego, jakie informacje **producent** musi na nich umieszczać.

2 . Etykiety przede wszystkim informują nas o dacie ważności, miejscu wyprodukowania, warunkach przechowywania oraz o najważniejszym, czyli **składnikach**. To bardzo istotne między innymi dla alergików lub innych chorych osób.

3 . Składniki są podawane według wagi w kolejności malejącej. Muszą być wymienione wszystkie nawet takie oczywiste jak woda.

4. Zdjęcia i rysunki na opakowaniu muszą być zgodne z zawartością. Jogurt truskawkowy nie może mieć zdjęcia truskawek, jeżeli w rzeczywistości ich nie zawiera.

5. W krajach Unii Europejskiej nie ma obowiązku umieszczania tabeli **wartości** odżywczych na produkcie, chyba że jest on wysoko kaloryczny.

6. Na opakowaniu muszą być dane teleadresowe producenta, gdyż konsument musi mieć możliwość do skontaktowania się z siedzibą producenta w celu uzyskania dodatkowych informacji lub reklamacji.

7. Do najczęstszych alergenów należą:

- produkty zbożowe zawierające gluten,
- skorupiaki (**owoce** morza, homary, krewetki, kraby, małże),
- jajka,
- ryby,
- orzeszki ziemne,
- ziarna sezamu,
- soja,
- mleko,
- seler naciowy,
- musztarda,
- gorczyca,
- dwutlenek siarki i siarczyny w większych stężeniach,
- łubin

8. PRODUKTY GMO

Zgodnie z prawem UE jeżeli w **skład** produktu wchodzi organizmy modyfikowane genetycznie, informacja o tym musi być podana na etykiecie produktu. Jeżeli produkty GMO (np. **warzywa**, owoce) są sprzedawane luzem (targ), sprzedawca musi umieścić informacje o tym fakcie na swoim stoisku.



NA WESOŁO

Spotykają się dwaj jaskiniowcy.

- *Cześć, australopitek!*
- *Nie jestem australopitek, tylko neandertalczyk!*
- *No, no! Aleś ty zważniał przez ten milion lat!*