



Dołącz do
Mojej
zdrowej
rodziny

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW GIMNAZJÓW

Foto: Michał Obrzut

„OWOCE I WARZYWA W NASZEJ DIECIE” – PLAN PROJEKTU DLA UCZNIÓW GIMNAZJÓW

Cel projektu:

- Włączenie uczniów do dyskusji na temat roli owoców i warzyw w zdrowej i zrównoważonej diecie.

Tematyka zajęć w ramach projektu:

- Znaczenie świeżych owoców i warzyw w zdrowej diecie.
- Dieta zdrowa dla człowieka i zrównoważona dla planety.
- Pojęcia: owoce i warzywa w piramidzie zdrowego żywienia, woda i emisja dwutlenku węgla, zużycie wody i energii w cyklu produkcyjnym żywności, tzw. „food miles”, czyli odległość, jaką żywność musi pokonać od producenta do konsumenta, lokalna i sezonowa żywność, kapitał społeczny (zalety wynikające ze współpracy między ludźmi w ramach ich sieci, np. funduszy), kooperatywa spożywcza (punkt dystrybucji żywności, gdzie decyzje dotyczące produkcji i dystrybucji żywności są podejmowane przez ich członków).

Metody i formy pracy:

- Dyskusja, praca w grupach

Przybliżony czas realizacji:

- 4 - 8 tygodni, 2-3 godziny tygodniowo

8 ETAPÓW PROJEKTU:

1 – Zajęcia wprowadzające

Przeprowadź zajęcia, na których przedstawiś swoim uczniom korzyści z jedzenia świeżych owoców i warzyw. Możesz do tego wykorzystać ćwiczenie „Moc Warzyw!” (stanowiące część tego zestawu dydaktycznego) lub pokazać przejmujący wykład Jamie’go Olivier’a na temat braku świeżej żywności w naszej codziennej diecie http://www.ted.com/talks/jamie_oliver?language=pl¹. Pierwsza opcja zalecana jest dla młodszych uczniów, a druga dla starszych klas.

Zajęcia wprowadzające mają na celu zainspirować uczniów, aby zwiększyć ich kreatywność i zachęcić ich do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi.

2 – Podsumowanie

Następnie razem z uczniami zdefiniuj, co to znaczy, że dieta jest zdrowa, co się na nią składa, czego należy jeść więcej lub mniej, aby dieta była zdrowsza. W podsumowaniu możesz pokazać obrazek przedstawiający piramidę zdrowego żywienia i podkreślić w niej rolę owoców i warzyw.

Wychwyć to, co jest powszechnie znane w tej dziedzinie i stwórz podstawy przed postawieniem uczniom wyzwania.

3 – Wyzwanie

Zapytaj uczniów, co rozumieją przez „zrównoważoną dietę”. Możesz najpierw porozmawiać z nimi nt. znaczenia słowa „zrównoważony”, a dopiero potem spróbuj zdefiniować „zrównoważoną dietę”, i postaraj się porównać ją do „zdrowej diety”. Pytanie pomocnicze: Czy zdrowa dieta może nie być dietą zrównoważoną?

Definicja „zrównoważonej diety” według Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa: „...diety o niskim oddziaływaniu na środowisko, które przyczyniają się do poprawy stanu wyżywienia ludzi, bezpieczeństwa żywnościowego i zdrowego stylu życia dla obecnych i przyszłych pokoleń. Zrównoważone diety chronią i szanują różnorodność biologiczną i ekosystemy, i są dopuszczalne z punktu widzenia kultur, dostępne, ekonomicznie uzasadnione i niedrogie; odpowiednio odżywcze, bezpieczne i zdrowe przy jednoczesnej optymalizacji zasobów naturalnych i ludzkich”.

<http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>²

¹ © TED Conferences LLC

<https://www.ted.com/about/our-organization/our-policies-terms/ted-talks-usage-policy>

² <http://www.fao.org/contact-us/terms/en/>



Po wspólnym zdefiniowaniu „zrównoważonej diety” wyjaśnij, że w dzisiejszych czasach coraz więcej osób próbuje jeść zdrowo (poprzez wprowadzenie większej ilości owoców i warzyw do swojej codziennej diety) i w zrównoważony sposób („zdrowie dla ludzi i dla naszej planety”). Przedstaw uczniom wyzwanie - każda grupa będzie pracować nad swoim projektem, aby odpowiedzieć na jedno z poniższych pytań badawczych (koncentrując się na różnych aspektach zrównoważonej diety):

- Grupa A** - Jak jeść więcej owoców i warzyw w sposób zrównoważony, kupując je lokalnie, tak często, jak to tylko jest możliwe?
- Grupa B** - Jak jeść więcej owoców i warzyw w sposób zrównoważony, przy zużyciu możliwie jak najmniejszej ilości energii do ich hodowania i przygotowywania?
- Grupa C** - Jak jeść więcej owoców i warzyw w sposób zrównoważony, przy zużyciu możliwie jak najmniejszej ilości wody do ich hodowania i przygotowywania?

Pytania te pomogą uczniom osiągnąć oczekiwane rezultaty (wyniki swoich projektów). Można wybrać pytania zgodnie z ich zainteresowaniami. Jako koordynator tego procesu zdecyduj, ile dasz swobody swoim uczniom. Ustal ich doświadczenie w nauczaniu metodą projektu, ich dojrzałość i niezależność w rozwiązywaniu problemów i rzucaj im wyzwania na poziomie ich maksymalnego potencjału.

4. Wprowadzenie do nauczania metodą projektu

Wprowadź uczniów do nauczania metodą projektu wyjaśniając kolejne etapy tego procesu, który obejmuje:

- formowanie zespołu ds. projektu
- zbieranie informacji na zadany temat/ problem
- burzę mózgów na temat możliwych rozwiązań
- formułowanie wniosków i podjęcie decyzji o tym, jak je przedstawić
- prezentację
- ocenę.

Przedstaw uczniom jasną strukturę, i daj im okazję do przedyskutowania nawzajem swoich obowiązków (kto będzie podejmował decyzje na poszczególnych obszarach? Jak projekt będzie oceniany i przez kogo - nauczyciela czy uczniów? Jak długo potrwa projekt? Jak i gdzie uczniowie będą pracować nad projektem? Jakie wsparcie lub porady są dla nich dostępne?).

5. Formowanie grup

Optymalna liczba uczniów w grupie zajmującej się jednym głównym pytaniem badawczym to 4-6 osób. Jeśli grupa uczniów jest większa, podziel ją na mniejsze podgrupy, i niech każda podgrupa skupi się na innym aspekcie pytania.

Przy tworzeniu mniejszych grup należy dać każdemu szansę na włączenie się do pracy. Można przypisać uczniów do grup lub pozwolić im, żeby sami wybrali grupę. Nie ma tutaj reguły. To Twoja decyzja, ale głównym celem jest stworzenie bezpiecznego, a z drugiej strony stymulującego środowiska, gdzie uczniowie w spokoju będą mogli skupić się na rozwiązywaniu problemów.

6. Zbieranie informacji > Burza mózgów > Wnioski

Upewnij się, że wszyscy uczniowie rozumieją pytania, na które mają odpowiedzieć, i że każdy znalazł coś dla siebie interesującego. Punktem wyjścia może być doradzenie uczniom, aby zagłębili się w następujące tematy:

- Grupa A** – owoce i warzywa w zdrowej/zrównoważonej diecie, lokalne targowiska w Polsce i na Węgrzech, kapitał społeczny, kooperatywy spożywcze, rolnictwo miejskie.
Przydatne linki: www.targowiska.um.warszawa.pl³, www.strongertogether.coop⁴, www.urbanorganicgardener.com⁵, www.bbcgoodfood.com⁶, <http://ec.europa.eu/environment/pubs/pdf/factsheets/7eap/en.pdf>, <http://bookshop.europa.eu/en/the-healthiest-holiday--pbKI8108441/>.
- Grupa B** – owoce i warzywa w zdrowej/zrównoważonej diecie, „food miles” czyli odległość, jaką żywność musi pokonać od producenta do konsumenta, emisja dwutlenku węgla, zużycie energii w cyklu produkcji żywności, lokalne i sezonowe produkty spożywcze na targowiskach w Polsce i na Węgrzech.
Przydatne linki: www.ziemianarozdrozu.pl⁷, www.foodmiles.com⁸, www.climatechoices.org.uk⁹, http://ec.europa.eu/environment/integration/research/newsalert/pdf/358na5_en.pdf, http://ec.europa.eu/agriculture/publi/fact/climate_change/leaflet_en.pdf.
- Grupa C** – owoce i warzywa w zdrowej/zrównoważonej diecie, zużycie wody w cyklu produkcji żywności, ślad wodny.
Przydatne linki: www.gracelinks.org¹⁰, http://ec.europa.eu/agriculture/envir/water/index_en.htm.

³ http://www.um.warszawa.pl/v_syrenka/prywatnosc.htm

⁴ <http://strongertogether.coop/terms/>

⁵ Strona działa w oparciu o ogólne przepisy o prawie autorskim w Stanach Zjednoczonych.

⁶ www.bbcgoodfood.com

⁷ Strona działa w oparciu o ogólne przepisy o prawie autorskim w Polsce.

⁸ <http://www.flinthosts.co.uk/content/index.cfm?action=about.green-computing>

⁹ <http://practicalaction.org/privacy-and-cookies>

¹⁰ <http://gracelinks.org/107/privacy-and-terms-of-use>



Kilka wskazówek na sam początek pomoże uczniom skierować ich uwagę i zmotywować ich do rozpoczęcia zbierania informacji. Nie chodzi o to, aby podać im gotowe odpowiedzi. Otwarte pytania badawcze umożliwiają uczniom przygotowanie własnych odpowiedzi twórczych. Pod warunkiem, że znają Twoje kryteria oceny ich odpowiedzi, zawczasu mogą sprawdzić, czy ich odpowiedzi spełniają te kryteria i czy są na dobrej drodze. Na tym etapie twoja rola polega na ułatwianiu pracy zespołowej. Możesz zorganizować regularne spotkania dla uczniów, aby mogli przyjść do Ciebie i porozmawiać o swoich wnioskach i o stojących przed nimi wyzwaniach.

7. Burza mózgów dot. tego, jak przedstawić wyniki pracy > Prezentacja

W celu wzbogacenia "doświadczenia związanego z nauką" możesz zachęcić grupy do wymyślenia innowacyjnego sposobu na zaprezentowanie swoich wyników pracy np. piknik na boisku szkolnym, gdzie grupy mogłyby porozmawiać z innymi uczniami, nauczycielami, rodzinami i znajomymi na temat jedzenia owoców i warzyw.

Przed prezentacją uczniowie mogą urządzić burzę mózgów na temat tego, co chcieliby zorganizować podczas takiego pikniku i co będzie im potrzebne do osiągnięcia tego celu, komu zostaną przydzielone poszczególne zadania i jakie są terminy ich wykonania.

Podczas pikniku uczniowie mogą przedstawić swoje wnioski i aby zainteresować gości i podać im konkretne przykłady, mogą ich poczęstować zdrowymi potrawami z owoców i warzyw. Goście mogliby wziąć udział w zabawach zorganizowanych przez uczniów (na przykład na podstawie quizów i przepisów zawartych w tym materiale dydaktycznym).

Uczniowie mogą zaprosić zebrane grono do udziału w otwartej debacie "Więcej owoców i warzyw w codziennej diecie - podstawowa potrzeba czy ekstrawagancja?".

8. Ocena > Świątowanie

Gorąco polecamy przeprowadzenie oceny projektów wraz z uczniami. To będzie kolejna szansa dla uczniów do zastanowienia się nad tym, co wydarzyło się w trakcie realizacji projektu i wyciągnięcia wniosków z tego doświadczenia (na temat projektu, a także pracy zespołowej, komunikacji lub kierowania zespołem).

Możesz skorzystać z prostej metody i poprosić uczniów o dokończenie zdania "Jestem dumny z...; Zrobiłbym/zrobiłabym inaczej...; Dowiedziałem/dowiedziałam się, że... i mogę powiedzieć to na podstawie..." lub z bardziej rozbudowanej metody, takiej jak informacja zwrotna dotycząca wzajemnej oceny i formalna ocena wyników projektu.

I po tym wszystkim, należy pamiętać, aby uczcić projekt :)



JESTEŚ TYM, CO JESZ

ODPOWIEDZ NA PONIŻSZE PYTANIA: PRAWDA CZY FAŁSZ?

W Niemczech pije się sok z surowych ziemniaków, a w Portugalii robi się pomidorowy dżem.

Prawda. Owoce i warzywa są obecne w diecie człowieka od początku jego życia na ziemi, dlatego też kultura kulinarna wśród ludzi jest bardzo bogata i zróżnicowana. Sok z surowych ziemniaków załagodzi dolegliwości żołądkowe, a dżem pomidorowy... No cóż, pomidor to owoc, więc to nie powinno być zaskoczeniem.

Węgrzy pieką ciasto z papryką!

Ze wszystkich owoców to cytryny są najbogatsze w witaminę C.

Fałsz. Cytryny są powszechnie kojarzone z witaminą C, która wzmacnia nasz układ odpornościowy, ale to truskawki, czarne porzeczki i owoce dzikiej róży zawierają znacznie więcej witaminy C! Owoce dzikiej róży mogą zawierać nawet 100 razy więcej witaminy C niż cytryna. Cytryny są jednak dostępne w sklepach przez cały rok. Jednak w Polsce to ziemniaki są głównym źródłem witaminy C (ponieważ ludzie jedzą ich najwięcej), a na Węgrzech jest to papryka. Tak naprawdę to węgierski laureat Nagrody Nobla odkrył witaminę C w papryce!

Marchew nie zawsze była pomarańczowa.

Prawda. Marchewki są znane od tysięcy lat i występują w kolorze białym, czerwonym, fioletowym, a nawet kolorze "tęczy". Pomarańczowe marchewki stały się popularne dość niedawno. Zawdzięczamy to Holendrom, dla których kolor pomarańczowy jest barwą rodziny królewskiej.

Czy mogę schudnąć jedząc większą ilość warzyw?

Tak (z małym ale). Warzywa powinny być częścią każdej zdrowej diety i w porównaniu do innych produktów istnieje o wiele mniejsze prawdopodobieństwo, że jedząc je przybierzesz na wadze.

Woda i błonnik stanowią duży procent masy warzyw, dlatego też większość warzyw ma bardzo mało kalorii i ich gęstość kaloryczna jest mniejsza w porównaniu do innych produktów żywnościowych. Na przykład, jedna szklanka sałaty lodowej zawiera 10 kilokalorii. Jedząc ją, byłoby zatem trudno doprowadzić do zachwiania równowagi kalorii. Ponadto, wysoka zawartość błonnika pomaga uzyskać wrażenie sytości przy mniejszej liczbie kalorii.

Spożywanie większej ilości każdego pokarmu bez zwiększenia poziomu aktywności fizycznej może doprowadzić do przyrostu masy i dotyczy to wszystkich produktów spożywczych. Jednakże, z wyjątkiem skrobiowych warzyw, takich jak fasola, groszek i rośliny strączkowe, które zawierają duże ilości węglowodanów i mają więcej kalorii, bardzo mało prawdopodobne jest, że utyjesz od jedzenia dużej ilości warzyw.

Zatem, bez względu na to czy chcesz kontrolować swoją wagę, czy też po prostu chcesz upewnić się, że przestrzegasz zdrowej diety, jak najbardziej jedz warzywa!

Ogórki, cukinia i pomidory nie powinny być przechowywane w lodówce.

Prawda. W niskich temperaturach te owoce i warzywa tracą smak i psują się szybciej. Najlepiej przechowywać je w koszyku w suchym miejscu. Ziemniaki i cebula również nie są fanami zimnej lodówki, choć pokrojona cebula powinna być przechowywana w lodówce, w celu pozbycia się drobnoustrojów.

Przygotowując danie z warzyw, ważne jest, aby było kolorowe.

Prawda. Kolor warzyw może powiedzieć nam wiele o ich właściwościach, ponieważ kolor pochodzi od składników odżywczych i związków, które warzywa zawierają. W celu zapewnienia organizmowi jak największej ilości różnych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, dobrze jest wymieszać na talerzu warzywa o różnych kolorach.

Ziemniak pochodzi z Europy.

Fałsz. Od długiego czasu ziemniak jest jednym z podstawowych elementów europejskiej diety, ale tak naprawdę pochodzi z Ameryki Południowej. Wiele owoców i warzyw przeszło długą drogę, zanim trafiło pod uprawę na naszym kontynencie. Dynie, które są coraz bardziej popularne, pochodzą z Ameryki Północnej, i nawet pomidory były najpierw uprawiane przez Azteków i Inków. Co więcej marchew najprawdopodobniej pochodzi z Chin.



Sok z cytryny można wykorzystać do czyszczenia łazienki lub kuchni.

Prawda. Owoce i warzywa są zdrowe, ale mają również wszechstronne zastosowanie. Sok z cytryny wymieszany z wodorowęglanem sodu lub z solą może usunąć tłuszcz, kamień lub rdzę. Białe tkaniny gotowane w wodzie z sokiem z cytryny bieleją, a kilka plasterków cytryny w worku do odkurzacza lub w piecu zapobiega niepożądanemu zapachowi. Cytryny mogą nawet zastąpić detergenty ze sklepu.

Czy powinniśmy pić soki zamiast jeść świeże owoce (i warzywa)?

Nie bardzo. Przede wszystkim, kiedy kupujemy soki w sklepie, trzeba koniecznie zwrócić uwagę na etykiety. Czy jest to sok 100%, czy też dodano cukier i inne substancje do napoju? Soki mogą mieć wyższą wartość odżywczą, jeśli nie są wykonane z koncentratu i nie są klarowane. Pasteryzacja ma bardzo istotny wpływ na zawartość w sokach witamin rozpuszczalnych w wodzie. Soki, które są niepasteryzowane mają najwięcej składników odżywczych i związków bioaktywnych. Z drugiej strony, takie soki mają zazwyczaj krótki okres przydatności do spożycia.

Po drugie, należy pamiętać, że choć soki mogą zawierać niemal te same składniki odżywcze, co świeże owoce (i warzywa), pozbawione są błonnika. Dlatego też w tym zakresie, zjedzenie jabłka jest lepsze niż wypicie soku jabłkowego.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie 5 porcji owoców lub warzyw dziennie, aby być zdrowym (za jedną porcję uważa się to, co można zmieścić w dłoni, misce do zupy lub szklance do soku). Zatem pij soki z umiarem oraz jedz również owoce (i warzywa).

Klimat w Europie zmienia się tak bardzo, że owoce i warzywa rosną przez cały rok.

Fałsz. Mimo że chodząc po sklepach czasem nam się tak wydaje. Wiele owoców i warzyw jest importowanych do Europy, zarówno zimą jak i latem. Rzadko kiedy wiemy, że jemy winogrona z Chile, banany z Kamerunu lub słodkie ziemniaki z USA. Owoce są często spryskiwane chemikaliami w celu ich przetransportowania, dlatego też jedzenie żywności sezonowej i lokalnej może przyczynić się do zmniejszenia zastosowania chemikaliów. Przed jedzeniem zawsze dokładnie umyj owoce i warzywa.

W Polsce ludzie robią zupę z wiśni a na Węgrzech z jagód lub brzoskwiń.

Prawda! Zupa z owoców jest popularnym letnim daniem obiadowym, mimo że przypomina wielu z nas czasy przedszkolne. Owoce, takie jak wiśnie i brzoskwinie zawierają dużo wody, co jest szczególnie dobre w celu nawodnienia organizmu w czasie gorących, letnich miesięcy. Istnieją dziesiątki przepisów na zupy owocowe!

Nazwa przyprawy "pieprz" pochodzi od "papryki".

Fałsz. A wręcz przeciwnie. Papryka otrzymała swą nazwę od pieprzu, ze względu na jego pikantność. Słowo papryka rozprzestrzeniło się z Węgier na cały świat i stało się słowem uniwersalnym. Paprykę po raz pierwszy zastosowano w medycynie na Węgrzech, w regionie Szeged i tam też rozpoczęto jej uprawę. Słynny obraz związany z tym regionem to czerwone papryki na sznurku wiszące na ścianach domów.

Pomidory są znane w Europie od tysięcy lat.

Prawda. W Europie od tysięcy lat uprawia się wiele owoców i warzyw, jednak ich zasięg nie jest jednakowy. Na przykład Polacy zaczęli jeść różne warzywa dopiero w XVI wieku, kiedy królowa Bona, włoska żona polskiego króla, przywoziła je z Włoch (np. pietruszkę, marchew, por), aby zrównoważyć dania kuchni polskiej, które uważała za tłuste i oparte głównie na mięsie. Następnie minęły jeszcze dwa wieki zanim takie warzywa jak jarmuż, kapusta włoska, kalarepa, brokuły, szpinak, kalafior, seler, kapusta czerwona, czy też pomidor stały się popularne! I dopiero pod koniec XVII wieku warzywa zostały wyróżnione w pierwszej w historii polskiej książce kucharskiej.

Istnieje około 7500 odmian jabłek na świecie.

To **prawda**, choć w Europie znamy niewiele ponad 100. Jabłko to naprawdę wspaniały owoc, który zajmuje ważne miejsce w kulturze. Pojawia się w Biblii i w każdej mitologii europejskiej. Dziś jest symbolem szczęścia (golden apple, czyli złote jabłko) lub symbolem Nowego Jorku, które jest również znane, jako The Big Apple (czyli Wielkie Jabłko). Polska jest największym producentem jabłek w Europie i nasze jabłka słyną z jakości i wyśmienitego smaku.



QUIZ:

JAKIM TYPEM WARZYWA JESTEŚ?

Który z poniższych kolorów jest Twoim ulubionym?

- a) czerwony
- b) niebieski
- c) żółty
- d) zielony

Jakie filmy lubisz oglądać?

- a) komedie
- b) filmy romantyczne
- c) thrillery
- d) filmy dokumentalne

Gdzie chciałbyś/chciałabyś pojechać na wakacje?

- a) do ciepłych krajów
- b) nad morze lub w góry
- c) na wieś
- d) gdzieś daleko

Którą z poniższych form spędzania wolnego czasu wolisz?

- a) spędzanie czasu z przyjaciółmi
- b) gotowanie potraw z całego świata
- c) czytanie książki lub słuchanie muzyki
- d) uprawianie sportu

Moi znajomi mówią, że jestem osobą...

- a) wesołą i towarzyską
- b) życzliwą i otwartą
- c) cichą i spokojną
- d) zdecydowaną i aktywną

Jakiej muzyki słuchasz?

- a) pop
- b) muzyka świata
- c) coś nowego i innego
- d) rock lub metal

Kim chciałbyś / chciałabyś zostać w przyszłości?

- a) artystą cyrkowym
- b) aktorem
- c) superbohaterem
- d) lekarzem lub pielęgniarką



Gdybyś był / była zwierzątkiem domowym, to byłbyś / byłabyś...

- a) papugą
- b) chomikiem
- c) kotem
- d) psem

Wybierz zdanie, które Cię opisuje:

- a) Łatwo poznaję nowych przyjaciół
- b) Jestem raczej nieśmiały/a, ale lubię ludzi
- c) Moi najlepsi przyjaciele są w Internecie
- d) Mam grupę przyjaciół, których znam od lat

Podlicz swoje odpowiedzi.

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to a:

Pomidor - jesteś naprawdę wyjątkowy wśród warzyw, bo tak naprawdę jesteś owocem. Jesteś często mylony z warzywem, ponieważ w kuchni jesteś traktowany, jako warzywo. W Hiszpanii kojarzy się Ciebie z „La Tomatina” - coroczną walką na pomidory, a w Polsce z popularną grą dla dzieci, w której „pomidor” jest odpowiedzią na wszystkie pytania i ten, kto wybuchnie śmiechem pierwszy, przegrywa.

Poza Twoją znaczącą pozycją w kulturze europejskiej, jesteś również bardzo ważnym składnikiem kuchni na całym świecie. W Portugalii dżem pomidorowy to prawdziwy smakołyk. W USA jesteś najczęściej spożywanym owocem. Na całym świecie jesteś znany w wielu formach - sałatek, zup, sosów i deserów.

Sugestie dotyczące podawania pomidorów: Surowe pomidory podawane samodzielnie stanowią wspianą sałatkę lub składnik sałatki. Można je mieszać z prawie każdym innym składnikiem, z wyjątkiem świeżych ogórków (ponieważ ogórek rozkłada witaminę C obecną w pomidorach).

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to b:

Marchew - Twój pomarańczowy kolor, do którego jesteśmy przyzwyczajeni, został wprowadzony dość niedawno. Tak naprawdę występujesz w wielu różnych kolorach, takich jak biały, czerwony, fioletowy lub nawet kolory tęczy. W metodzie „kija i marchewki” jesteś symbolem motywowania osób leniwych. W Portugalii nawet robi się z Ciebie dżem! Nie tylko Twój korzeń, ale także nać są jadalne i pożywne.

Można Cię zjadać już od najmłodszych lat, albowiem marchewka jest jednym z pierwszych pokarmów stałych, które można podawać niemowlętom.

Sugestie dotyczące podawania marchwi: Sos pesto z naci marchwi, który jest znany tylko w niektórych krajach europejskich, zaczyna zdobywać popularność, tak jak pyszny sok z marchwi.

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to c:

Ziemniak - pojawiłeś się w Europie dopiero w XVI wieku wraz z konkwistadorami i byłeś wykorzystywany, jako roślina ozdobna. Pierwsze plony ziemniaków pochodziły z okolic jeziora Titicaca zamieszkałych przez Inków. Dziś trudno wyobrazić sobie wiele kuchni narodowych bez Ciebie. Jesteś znany i lubiany w wielu różnych formach, najczęściej w postaci gotowanej. Ziemniaki można również wykorzystać do zrobienia prostych „ziemniaczanych pieczętek” lub do zasilania „eko zegara” za pomocą energii elektrycznej wytworzonej w wyniku reakcji chemicznej pomiędzy dwoma ziemniakami!

Wiele osób uważa, że tuczysz, ale prawda jest zupełnie inna. Masz mało kalorii, ale za to jesteś bogaty w błonnik. Jednak psuje Ci reputację częste obcowanie z mięsem, sosami i olejem do smażenia. Jesteś prawdziwym skarbem w diecie każdego człowieka, jednak często jesteś niedoceniany.

Sugestie dotyczące podawania ziemniaków: Jako że surowe ziemniaki nie są zbyt popularne, to najczęściej są podawane w postaci potrawy duszonej na małym ogniu lub jako część sałatki, zwłaszcza z rozmarynem i pietruszką lub z cebulą. Prawie każde warzywo będzie się z Tobą bardzo dobrze komponować.

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to d:

Brokuły - pochodzisz z półwyspu Apenińskiego, gdzie jesteś znany i ceniony od czasów Cesarstwa Rzymskiego. Jesteś popularny wśród i osób na diecie niskokalorycznej. Nawet Twoja nazwa pochodzi od włoskiego słowa *braccio*, co oznacza „ramię”. Twoja pierwotna nazwa broccolo oznacza kwiat kapusty. To nie jest zbieg okoliczności, ponieważ pomimo tego, że wyglądasz jak kalafor, jesteś odmianą kapusty.

Nie każdy wie, że można Cię jeść na surowo, a Twoje kielki są jednymi z najsmaczniejszych. Poza Twoim kwiatostanem (tak, czubek brokułów nazywa się kwiatostanem!), można również jeść Twoje todygi.

Sugestie dotyczące podawania brokułów: Brokuły można dodawać do sałatek surowe lub gotowane na parze (lepiej je gotować na parze, niż w wodzie, aby nie straciły zbyt wielu składników odżywczych). Wiele osób uważa zupę krem z brokułów za swoją ulubioną.



Jeśli masz taką samą liczbę odpowiedzi w dwóch kategoriach:

Jesteś pyszną sałatką! Dobrze jest łączyć owoce i warzywa o różnych kolorach, ponieważ w ten sposób możemy również połączyć ich korzystne właściwości. Możemy zwiększyć różnorodność witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Sprawdź, które warzywa są w Twojej sałatce.

Jeśli masz mniej więcej po tyle samo odpowiedzi w trzech lub czterech kategoriach:

Jesteś prawdziwą bombą witaminową! Poczytaj więcej na temat owoców i warzyw, które tworzą Twoją sałatkę.



„WARZYWA SĄ COOL” – PLAN LEKCJI DLA UCZNIÓW GIMNAZJÓW

Przygotowanie:

- Aby zaczerpnąć inspiracji można także odwiedzić stronę www.mojazdrowarodzina.pl, jak również blogi Agaty Bielskiej ¹ lub Marty Dymek ².

Cele ćwiczenia: Uczniowie

- Poznają, co najmniej 5 wegetariańskich przepisów kulinarnych, które są zdrową i smaczną alternatywą dla popularnych przekąsek typu snack.
- Dowiedzą się, że gotowanie warzyw jest proste i nie zajmuje dużo czasu.
- Będą w stanie przygotować, co najmniej jedno danie wegetariańskie.
- Będą uczyć się pracy w zespole i dowiedzą się jak zaplanować zadania; uczniowie będą mogli przygotować potrawy sami lub wspólnie z rodziną.
- Będą w stanie oszacować w przybliżeniu koszty przygotowania jednej porcji dania wegetariańskiego.
- Poznają wartość odżywczą potraw wegetariańskich.

Metody i formy pracy:

- Praca w małych grupach, ćwiczenia praktyczne, przygotowanie żywności.

Przybliżony czas realizacji:

- 45 minut + planowanie i przygotowanie składników przed rozpoczęciem ćwiczenia.

„WARZYWA SĄ COOL”, PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przygotowanie (ok. tygodnia przed przeprowadzeniem ćwiczenia):

- Przedstaw uczniom cele lekcji. Wyjaśnij, że będą pracować w mniejszych grupach i będą przygotowywać jedzenie na przyjęcie. Każda grupa będzie miała nieco inny przepis. Podziel klasę na 3-8 mniejszych zespołów.
- Rozdaj przepisy kulinarne. Daj im czas na ich przeczytanie i zanotowanie, co należy przygotować wcześniej. Zostaw czas na wyjaśnienia i pytania.
- Przygotuj listę kontrolną przy współpracy z każdą grupą. Upewnij się, że każdy ma przydzielone, co najmniej jedno zadanie do wykonania. Przygotuj listę zakupów (np. warzywa), a także rzeczy, które trzeba przynieść (np. mikser, talerze i garnki, widelce...).
- Miej pod ręką kilka plastrów z opatrunkiem w razie drobnych skaleczeń.

Przebieg ćwiczenia:

- Uczniowie przygotowują swoje stanowiska pracy.
- Sprawdź listę zadań.
- Uczniowie przygotowują swoje potrawy. Zachęć grupy do współpracy ze sobą (na przykład jedna grupa może upiec warzywa do wszystkich innych potraw w tym samym piecu i w tym samym czasie).
- Uczniowie prezentują swoje potrawy i następnie jest czas na degustację.
- Zapytaj uczniów czy smakowało im jedzenie, czy i kiedy ponownie skorzystają z przepisów (np. na przyjęcie, spotkanie rodzinne, piknik szkolny).
- Porozmawiaj z uczniami na temat kosztów składników. Poproś ich, aby spróbowali oszacować koszt poszczególnych dań. Czy według nich były drogie?

¹ www.agatabielska.blogspot.com

² www.jadlonomia.com



DIPY / PASTY DO CHLEBA

1. Wegańska pasta z pieczonej marchewki i papryki

Składniki:

- 3 marchewki
- 2 czerwone papryki
- sok z połowy cytryny
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrego pieprzu
- 1/8 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- kilka łyżeczek oleju do posmarowania warzyw
- sól

Sposób przygotowania:

- Rozgrzać piekarnik do 200 stopni.
- Papryki przeciąć na pół i usunąć nasiona. Obrać marchewki.
- Posmarować warzywa oliwą i rozłożyć je na wyłożonej folią blaszce do pieczenia.
- Wyjąć papryki po 30 minutach (powinny być lekko przypalone), marchew zostawić w piekarniku przez kolejne 10 minut.
- Włożyć papryki do szczelnie zamkniętego plastikowego woreczka na 15 minut, to sprawi, że będzie łatwiej je obierać. Po 15 minutach porządnie potrząsnąć woreczkiem. Wyjąć i obrać papryki próbując usunąć jak najwięcej skórki (szczególnie tych przypalonych miejsc).
- Marchewki zmixować z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i przyprawami. Dodać papryki i 1/2 łyżeczki soli, i ponownie zmixować. Dodać sól i pieprz do smaku.
- Pasta najlepiej smakuje po odstawieniu do lodówki, na co najmniej 3 godziny. Podawać z chlebem pumpernikiel.

2. Tapenade z oliwek

Składniki:

- 1 szklanka dobrych czarnych oliwek
- 1/4 szklanki nasion dyni
- 2 łyżeczki kaparów
- 2 ząbki czosnku posiekane
- 2 - 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki tymianku
- sól

Sposób przygotowania:

- Nasiona dyni prażyć przez ok. minutę na suchej patelni mieszając je od czasu do czasu. Wsypać do naczynia blendera i zostawić do ostudzenia.
- Dodać wszystkie pozostałe składniki i miksować, aż do uzyskania ziarnistej konsystencji.
- Tapenade można serwować od razu. Dobrze komponuje się z bagietką.

3. Pasta z suszonych pomidorów

Składniki:

- 1 szklanka suszonych pomidorów marynowanych w oleju
- pół szklanki nasion słonecznika
- 1 łyżeczka miodu
- 1/8 łyżeczki chili
- kilka łyżek oleju z suszonych pomidorów
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- Nasiona słonecznika prażyć przez ok. minutę na suchej patelni mieszając je od czasu do czasu. Wsypać do naczynia blendera i zostawić do ostudzenia.
- Dodać pozostałe składniki (w tym 2-4 łyżki oleju z suszonych pomidorów) i miksować, aż do uzyskania gęstej konsystencji.
- Można serwować od razu. Świetnie smakuje ze wszystkim, nawet z marchewkami.



4. Pasta z zielonego groszku

Składniki:

- 450 g mrożonego lub świeżego zielonego groszku (nie można zastąpić groszkiem z puszki)
- 1 cytryna
- 2 ząbki czosnku posiekane
- 1/4 szklanki kopru posiekanego
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- W małym garnku zagotować wodę, wrzucić zielony groszek, poczekać aż woda znów zacznie wrzeć i gotować groszek przez 5 minut.
- Po 5 minutach od razu odcedzić groszek i wypłukać w lodowatej wodzie tak, aby groszek zachował świeży, zielony kolor.
- Sparzyć cytrynę, następnie zetrzeć skórkę z 1/2 cytryny. Przeciąć cytrynę na pół i wycisnąć sok.
- Dodać sok, startą skórkę z cytryny, koper, czosnek i oliwę z oliwek do garnka z groszkiem i zmiksować wszystko na gładką masę.
- Dodać sól i pieprz do smaku.
- Można serwować od razu. Świetnie smakuje z każdym rodzajem chleba lub świeżymi marchewkami.

WODY SMAKOWE

5. Napój truskawkowy z bazylią

Składniki:

- 1 litr (gazowanej lub niegazowanej) wody mineralnej
- garść truskawek
- kilka liści świeżej bazylii
- garść kostek lodu

Sposób przygotowania:

- Truskawki umyć i pokroić na ćwiartki.
- Wrzucić wraz z innymi składnikami do dużej butelki lub karafki. Porządnie potrząsnąć napój i wstawić do lodówki na około pół godziny.
- Wlać do szklanek i "Na Zdrowie!"

6. Napój wiśniowy z rozmarynem

Składniki:

- 1 litr (gazowanej lub niegazowanej) wody mineralnej
- garść wiśni
- 2 - 3 gałązki świeżego rozmarynu
- garść kostek lodu

Sposób przygotowania:

- Wiśnie umyć, pokroić na połówki i usunąć pestki.
- Wrzucić wszystkie składniki do dużej butelki lub karafki. Porządnie potrząsnąć napój i wstawić do lodówki na około pół godziny.
- Wlać do szklanek i "Na Zdrowie!"

7. Napój arbuzowy z miętą

Składniki:

- 1 litr (gazowanej lub niegazowanej) wody mineralnej
- 2 plastry arbuza
- kilka liści świeżej mięty
- garść kostek lodu

Sposób przygotowania:

- Arbuz pokroić w kostkę.
- Wrzucić wszystkie składniki do dużej butelki lub karafki. Porządnie potrząsnąć napój i wstawić do lodówki na pół godziny.
- Wlać do szklanek i "Na Zdrowie!"

Aby poznać przepisy Magdy Gessler wejdź na stronę: www.mojazdrowarodzina.pl. Te przepisy też możesz przyrządzić w klasie!

© Unia Europejska, 2014 / Centrum Edukacji Obywatelskiej

Informacje i poglądy zawarte w niniejszym dokumencie są poglądami i wyrazem wiedzy autora (autorów) Marty Dymek we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej i niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Komisji. Komisja Europejska nie gwarantuje dokładności informacji zawartych w tym dokumencie. Ani Komisja, ani żadna osoba działająca w imieniu Komisji nie może być pociągana do odpowiedzialności za możliwe wykorzystanie informacji zawartych w niniejszym dokumencie.

Linki zawarte w niniejszym dokumencie są niepełnym wykazem przygotowanym przez autora (autorów) i nie są (chyba, że są to linki do <http://europa.eu>) w żaden sposób zatwierdzone przez Komisję Europejską. Każdy użytkownik musi stosować się do warunków korzystania z poszczególnych witryn.

