

## Technika

### Klasa VIII

#### Praca domowa:

Zapoznaj się z zasadami prawidłowego żywienia. Porównaj z dietą którą stosujesz na co dzień .

#### Temat: Zasady prawidłowego żywienia.

1. Zasady racjonalnego żywienia

2. Składniki pokarmowe:

- budulcowe 1% - produkty mleczne, mięso, warzywa (fosfor, wapń, magnez);
- regulujące 17% - witaminy (nierozpuszczalne w wodzie - A, D, E, K, tylko w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie - B, C) i składniki mineralne (mikroelementy - żelazo, cynk, miedź, mangan, molibden; makroelementy- wapń, chlor, magnez, fosfor, potas, sód) występują w warzywach, owocach, wątroba zwierząt, tranie

- energetyczne - tłuszcze i cukry (60% zapotrzebowania energetycznego), które dzielimy na proste (glukoza i fruktoza) i złożone (skrobia, celuloza, glikogen)

3. Występowanie składnika budulcowego - białka w produktach spożywczych:

- zwierzęcego - mięs -, drób, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne - sery białe i żółte, jogurt

- roślinnego - rośliny zbożowe - pszenica, żyto, ryż, kukurydza i jęczmień, rośliny strączkowe -soja, fasola, groch, bób, soczewica, orzechy - włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pistacje; warzywa

4. Występowanie składników energetycznych - węglowodanów w produktach spożywczych:

- prostych - cukier,miód,dżemy i konfitury,śłodycze,śładkie i gazowane napoje,syropy, mleko skondensowane,soki oraz owoce

- złożonych - ryż biały i brązowy,makaron, kasza manna, gryczana,płatki owsiane, chleb żytni pełnoziarnisty

5. Występowanie składników regulujących w produktach spożywczych

- soli mineralnych - mleko, sery i inne przetwory mleczne, suszona fasola, warzywa o ciemno zielonej barwie, strączkowe, konserwy rybne, orzechy, owoce i warzywa (suszone śliwki, daktyle, banany, awokado; ziemniaki, kapusta, brukselka), sól, wątroba;

- witamin - witamina B -niełuskane ziarno pszenicy, kielki zbożowe, płatki owsiane, słonecznik, drożdże, orzechy, groch, fasola, jaja, pieczywo pełnoziarniste, ryby, wątroba, wieprzowina,warzywa (ziemniaki, szpinak, marchew, kapusta, pomidory, rzepa), witamina A-tran, mleko, masło, żółtka jaj, winogrona; witamina D - ryby morskie; witamina E - kapusta; witamina K - brokuły, marchew