

Technika Klasa VIII

Uwaga !

Praca domowa do drugiego tematu !

LEKCJA

Temat: Żywnienie młodzieży w wieku 16 - 20 lat

1. Charakterystyka organizmu młodzieży.

W skład tej grupy wiekowej wchodzi głównie młodzież szkół średnich i wyższych oraz młodzi robotnicy, uczący się lub pracujący fizycznie. W okresie tym zapotrzebowanie różni się w zależności od płci. W przypadku młodzieży męskiej zapotrzebowanie na składniki budulcowe, regulujące i energetyczne jest znacznie większe niż w grupie 13-15 lat. Dotyczy ono szczególnie białek, wapnia oraz witamin A, B1, B2, C i PP. Dziewczęta w tym okresie prowadzą nieco mniej ruchliwy tryb życia niż chłopcy. Ich dzienna norma na energię i składniki odżywcze jest niższa w porównaniu z normą dziewcząt w wieku 13-15 lat.

Zmniejsza się zapotrzebowanie na składniki energetyczne, budulcowe regulujące. W okresie tym po stopniowych zmianach proporcje ciała są już wykształtowane. Odpowiadają one proporcjom ciała dojrzałego fizycznie człowieka.

2. Zasady żywienia młodzieży – wskazania ogólne.

W jadłospisie tej grupy ludności należy uwzględnić większe niż dla osób dorosłych ilości produktów zawierających dużo:

- białek
- składników mineralnych
- witamin.

Do podstawowych produktów, których nie powinno zabraknąć w codziennym zestawie posiłków należą:

- mleko i jego przetwory
- jaja
- mięso
- makarony
- pieczywo
- warzywa i owoce.

Dzienne racje pokarmowe powinny charakteryzować się szczególnie zwiększonymi racjami:

- mięsa
- ryb
- serów
- warzyw i owoców.

Bardzo istotne jest, aby posiłki były spożywane regularnie. Należy dbać również o ich prawidłowe zestawianie, a także urozmaicenie. Wszystko to bowiem zapobiega zmęczeniu, rozdrażnieniu czy braku koncentracji.

3. Przeciwwskazania diety.

Zwiększonego zapotrzebowania energetycznego nie pokrywać głównie pieczywem. Wartość kaloryczna pożywienia należy uzupełniać potrawami gotowanymi z produktów zbożowych, np. kasze i kluski. Z umiarem stosować przyprawy korzenne. Z jadłospisu osób w wieku 16-20 lat należy całkowicie wykluczyć alkohol. Zabronione jest również palenie tytoniu. Ograniczamy picie mocnej kawy i herbaty.

LEKCJA

Temat: Żywnie młodzieży w wieku 16 - 20 lat- praca wytwórcza.

Zadanie

Przygotuj samodzielnie dla siebie posiłek ! Musi to być różnorodne i zgodne z zasadami które przesłałam podczas zdalnych zajęć. Poniżej umieściłam przykładowe propozycje posiłków. Zdjęcia przesyłamy na adres sp17soswpt@gmail.com , możesz również wysłać na Messenger.

Czekam na wasze popisowe dania !

Pozdrawiam

Jolanta Krawczyk



