

Lekcja 12. Jak przygotować zdrowy posiłek?

23.06.2020

Do przygotowania zdrowego, smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać żywność nieprzetworzoną, czyli produkty, które można spożywać w **postaci naturalnej**. Są to na przykład owoce, warzywa i zioła. **Żywność przetworzona**, która jest kupowana w stanie gotowym do spożycia, często zawiera dużo środków konserwujących, czy niezbyt zdrowych tłuszczów.



Zastanów się, do której grupy należy zaliczyć wymienione produkty żywnościowe: mleko, jogurt, jabłka, dżem, mąka, jajka, ser, pasztet.

Konserwacja żywności

Aby dłużej przechowywać żywność poddaje się ją konserwacji, czyli przetwarzaniu w odpowiedni sposób.

METODY KONSERWACJI ŻYWNOCI

<p>CHEMICZNE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • solenie – dodanie soli kuchennej • słodzenie – dodanie cukru • marynowanie – dodanie octu • wędzenie – nasycenie dymem 	<p>FIZYCZNE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • pasteryzacja – ogrzewanie w temperaturze od 60 do 100°C • sterylizacja – ogrzewanie do temperatury powyżej 100°C • chłodzenie – obniżenie temperatury do kilku stopni powyżej 0°C • mrożenie – obniżenie temperatury poniżej 0°C • suszenie – obniżenie zawartości wody w produkcie do kilku procent • liofilizacja – mrożenie produktu, a następnie usunięcie z niego wody 	<p>BIOLOGICZNE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • kiszenie – wykorzystanie działania bakterii wywołujących fermentację
--	--	---

W zdrowym ciele zdrowy duch

Zdrowe posiłki to nie wszystko. Równie ważna jest aktywność ruchowa. Młode osoby rozwijające się fizycznie powinny zapewnić sobie przynajmniej godzinę ruchu dziennie. W ten sposób zarówno dbają o zdrowie, jak i poprawiają swoje samopoczucie. Człowiek systematycznie uprawiający sport ma szczupłą sylwetkę, sprężyste się porusza oraz mniej się męczy. Zazwyczaj jest też pogodny i ma lepszy nastrój.