

SCENARIUSZ

Lunchbox pełen mocy

Dziś kontynuujemy lekcję o „super bohaterach” w świecie jedzenia. Na poprzedniej lekcji mieliście okazję poznać bardzo zdrowe produkty takie jak siemię lniane, żurawinę, kaszę jaglaną i orzechy włoskie. Dziś poznacie kilka kolejnych produktów, które warto na stałe włączyć do codziennej diety.

1. Aronia zaliczana jest do jednych z najcenniejszych roślin na świecie, która bardzo silnie broni nasz organizm przed groźnymi chorobami. Przydaje się również w trakcie przeziębienia. Wówczas można przygotować z niej sok i dodać do naparu z lipy. Aronia dba o nasze serce i obniża ciśnienie krwi. Możemy ją spożywać w postaci soku, herbat czy konfitur. Aronia ma bardzo specyficzny kwaśny smak. Ciekawe, czy miałeś/-aś szansę kiedyś ją spróbować?
2. Burak to warzywo, którego nikomu nie trzeba przedstawiać. Jest to popularne, łatwo dostępne w Polsce warzywo korzeniowe, które mimo swoich licznych cennych właściwości ma niską cenę! Oprócz tego, że buraki warto jeść, aby wzmacniać odporność, dbać o serce, skórę i jelita - są one cennym naturalnym „dopingiem” dla sportowców. Wypijając, na pół godziny przed treningiem, szklankę soku z buraków zwiększamy naszą wydolność - to znaczy, że możemy ćwiczyć dłużej i intensywniej. Na duże spożycie jednak powinny uważać osoby z chorobami układu moczowego, z resztą jak zawsze: wszystkim polecany jest umiar.

3. Kiszonki!

Kiszenie to jeden z najstarszych sposobów na konserwowanie* żywności, czyli poddawanie takim działaniom, aby jedzenie dłużej było dobre do spożycia. Wszyscy potrafimy wymienić przynajmniej dwa produkty, które się kisi. Czy ty potrafisz?

Najpopularniejsze kiszonki w Polsce to kiszony ogórek i kapusta! Ale czy wiesz, że do kiszenia nadaje się praktycznie wszystko? Owoce również świetnie się do tego nadają. W ramach zadania domowego możesz przygotować kiszony marchewki z cukinią, kiszony czosnek lub mieszankę wielowarzywną! Brzmi ciekawie prawda? Poproś koniecznie kogoś w domu do pomocy (**karta pracy do pobrania**).

Za co tak bardzo cenimy kiszony wyroby?

Kiszonki działają bardzo korzystnie na nasze zdrowie:

- Wzmacniają naszą odporność
 - Wspierają pracę jelit, zapobiegają zaparciom
 - Są źródłem wielu witamin i składników mineralnych
- Nie wiem czy wiesz, ale kiszonki poprawiają też apetyt, więc świetnie sprawdzą się po przebytej chorobie, kiedy to jesteś osłabieni i nie mamy na nic ochoty.

A propos apetytu. Czasami bywa tak, że z samego rana nie mamy zbytnej ochoty na jedzenie. I jeśli naprawdę czujemy, że śniadanie nie jest pierwszą rzeczą jakiej potrzebujemy po przebudzeniu, a spieszmy się do szkoły, koniecznie warto zaplanować posiłek na wynos! Dziś mamy wiele możliwości -

pomysłów na kolorowy i smaczny lunchbox jest wiele! Pomimo tego, że najczęściej śniadaniówka ucznia to po prostu zestaw kanapek to nikt nie powiedział, że posiłki zabierane do szkoły nie mogą być lepsze!

Z lekcji o produktach superfoods wiecie, że już niewielka ich ilość dodana do codziennego menu sprawia, że nasze jedzenie jest bardzo zdrowe! Porównajmy teraz klasyczne zestawy śniadaniowe z tymi, które będą turbodoładowaniem dla każdego ucznia!

| Zwykła opcja | Opcja z turbodoładowaniem |
|---|--|
| Jogurt owocowy gotowy | Jogurt naturalny z dodatkiem płatków owsianych, świeżych malin/truskawek/borówek, łyżką orzechów włoskich z odrobiną siemienia lnianego. Możesz dodać też odrobinę suszonych owoców. |
| Napój wieloowocowy | Świeżo wyciskany sok z jabłka, gruszki i buraczka ze sproszkowaną aronią |
| Kanapka z jasnego pieczywa (np. kajzerka) z masłem i szynką lub serem | Kanapka z chleba na bazie ziaren i orzechów z rukolą, pastą ze słonecznika i soczewicy na bazie oliwy z oliwek z papryką czerwoną |
| Wafelek z kremem czekoladowym | Naleśnik z masłem orzechowym i owocami oraz kawałkami orzechów włoskich |
| Zwykła kanapka z szynką | Tortilla pełnoziarnista z szarpanym kurczakiem, sałatą, czerwoną cebulą, kukurydzą i plasterkami gotowanego / pieczonego buraka |
| Kanapka z jajkiem | Muffiny jajeczne ze szpinakiem |
| Słodki napój jogurtowy | Jabłkowo-brzoskwiniowy koktajl z makiem |
| Kanapka z kupnym kremem czekoladowym | Grzanka z domowym kremem czekoladowym na bazie orzechów laskowych i ciemnego kakao słodzonym daktylami |

Co myślisz o ulepszonej wersji posiłków na wynos?

Teraz wykonaj zadanie. Wykonaj pracę plastyczną - uruchom wyobraźnię i skomponuj taki LUNCHBOX dla siebie. Postaraj się zastosować poniższe zalecenia:

- 1) Niech posiłek będzie jak najbardziej kolorowy.
- 2) Niech będzie tak skomponowany, żebyś to Ty chętnie go zjadł podczas dnia w szkole.
- 3) Uwzględnij w nim różne grupy produktów spożywczych - pamiętaj o zaleceniach Talerza Zdrowia.
- 4) Zaproponuj choć jeden składnik zaliczany do superfoods.
- 5) Przedstaw swoje pudełko rodzicom i opowiedz im o swoim projekcie. Może wspólnie przygotujecie próbną wersję takiego lunchboxa?

To nie koniec kulinarnych działań! **W ramach zadania domowego przygotuj wybraną kiszonkę!** Poproś o pomoc rodziców i wspólnie przeprowadźcie rodzinną degustację, kiedy warzywa będą już ukiszone!

