

Witam uczniów klasy II TŻiUG

Mam nadzieję, że zastaję Was w dobrych nastrojach, zwartych i gotowych do pracy. Zgodnie z planem lekcji nasz pierwszy przedmiot to:

Zasady Żywienia Temat: Równowaga kwasowo-zasadowa

Zanim przejdziemy do tematu pragnę przypomnieć, że nie wszyscy przysłali mi rozwiązania problemów zdrowotnych(3) związanych z niedoborami witamin. Ostateczny termin upływa w środę. Proszę do przyszłego poniedziałku powtórzyć sobie układ pokarmowy, ponieważ musimy zaliczyć ten dział. Myślałam że wrócimy do szkoły i wtedy byśmy to zrobili, ale raczej się na to nie zanosi. Kochani potraktujcie sprawę serio, ponieważ przyślę wam w tym dniu karty pracy, które będziecie musieli mi odesłać uzupełnione od razu.

A teraz do dzisiejszego tematu .

Zapis do zeszytu:

1. Definicja równowagi kwasowo-zasadowej
2. Przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej
3. Produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadowotwórczych (kiedy zapoznacie się z tabelą na str.124, to zauważycie ,że produkty zwierzęce z wyjątkiem mleka działają kwasotwórczo a produkty roślinne z wyjątkiem produktów zbożowych działają na nasz organizm zasadowotwórczo.) Dlatego tak ważne jest spożywanie warzyw i owoców w ciągu dnia , by nie doszło do zakwaszenia naszego organizmu. Ten dzisiejszy temat jest ważny dla nas z punktu widzenia żywieniowca ale także każdego człowieka. Zgodnie z piramidą zdrowego żywienia warzywa powinniśmy spożywać w 4-5 porcjach mieszczących się w naszej garści.

Problem do rozwiązania: Przedstaw rolę składników mineralnych w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Zapis odpowiedzi w zeszycie przedmiotowym.

Technologia gastronomiczna Temat: Obróbka cieplna warzyw

Niektóre warzywa nie mogą być spożywane na surowo i w związku z tym musimy poddać je obróbce cieplnej. Warzywa gotujemy , smażymy, dusimy i pieczemy. W związku z powyższym podczas obróbki cieplnej w warzywach zachodzą zmiany korzystne i niekorzystne. Posiłkując się wiedzą z podręcznika (i nie tylko) spróbujcie wypisać w zeszycie te zmiany.

Skoro tak się dzieje to trzeba ustalić zasady racjonalnego gotowania warzyw. Proszę zapiszcie te zasady również w zeszycie.

Na dzisiaj to tyle, w czwartek omówimy sobie dokładnie obróbkę cieplną pewnych grup warzyw.

Pozdrawiam i czekam na zaległości.

Mirosława Kalitowska