

Gotuj z głową czyli zdrowe posiłki na cały dzień

opracowała:

mgr Beata Słabkowska

nauczyciel RCEZ CKZiU

w Rybniku

Partner
Kampanii
Społecznej

**DNI UCZENIA SIĘ
DOROSŁYCH 2019**
15.09-15.10.2019 r.



Wspieramy
dorosłych
w uczeniu się
przez całe życie

Nasze warsztaty kulinarne to połączenie nauki i dobrej zabawy oraz obcowanie ze smakiem. W czasie zajęć dowiesz się jak mądrze komponować zdrowe posiłki oraz je przygotowywać. Zdrowy, dobrze zbilansowany jadłospis to nic innego jak źródło radości i zdrowia. W naszym menu znajdują się proste i smaczne potrawy sporządzane z łatwo dostępnych produktów. Po gotowaniu wspólnie siądziemy do stołu, aby skosztować przygotowane własnoręcznie dania i podzielić się wrażeniami.

Warsztaty kulinarne, w których uczestniczysz zorganizowane są przez RCEZ CKZiU w Rybniku w ramach kampanii społecznej „Dni uczenia się dorosłych 2019”.

Poprzez „Dni uczenia się dorosłych” chcemy pokazać, że kształcenie się przez całe życie jest nie tylko konieczne, ale przede wszystkim zmienia człowieka i jego życie na lepsze.

Włożyłam sporo pracy w ten materiał, by był jak najlepszy i zawierał to co najważniejsze i najbardziej przydatne. Bardzo proszę o uszanowanie mojej pracy - nie kopiuj oraz nie udostępniaj mojego opracowania bez mojej zgody. **Dziękuję**



**DNI UCZENIA SIĘ
DOROSŁYCH 2019**
15.09-15.10.2019 r.



**Wspieramy
dorosłych
w uczeniu się
przez całe życie**

Wstęp

Jeść mądrze, zachować zdrowie i szczupłą sylwetkę – czy to jest trudne. Otóż nie! Wystarczy niewiele -tylko trochę chęci aby zmienić swoje nawyki, wprowadzić kilka zmian w swoim życiu żeby poczuć się lepiej i osiągnąć sukces żywieniowy. Słowo „dieta” to słowo, które źle się nam kojarzy, słyszysz **dieta** myślisz **zakazy, głodowanie, wysiłek**. Zapomnij o diecie, zdrowy jadłospis wymaga od nas tylko odrobiny zmian, które nie są trudne do zastosowania. Pamiętaj zdrowe życie zaczyna się w domu. To co wyniosłeś z domu rodzinnego (nawyki, przyzwyczajenie) zapewne teraz przenosisz na obecne życie. Dobrze jeżeli Twoje nawyki są zdrowe, zgodne z zasadami żywienia. Jeżeli tak nie jest to kluczem do poprawy jakości Twojego życia będzie mała zmiana niektórych przyzwyczajień, a pokolenie które wychowujesz będzie Ci kiedyś wdzięczne za pokazanie właściwej postawy żywieniowej. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, które z powodzeniem można wykorzystać.



Zdjęcia: Archiwum własne

Partner
Kampanii
Społecznej

**DNI UCZENIA SIĘ
DOROSŁYCH 2019**
15.09-15.10.2019 r.



Wspieramy
dorosłych
w uczeniu się
przez całe życie

I. Rób zakupy z głową

- Zrób listę zakupów w domu
- Produkty, które się skończyły spisuj na bieżąco
- Dostosuj ilości kupowanych produktów
- Idź do sklepu, który znasz, łatwiej znajdziesz produkty z listy
- Nie kupuj produktów tylko dlatego, że jest na nie promocja
- Idź do sklepu najedzona/y- unikniesz pokus



Zdj. clipart



II. Zorganizuj swoją kuchnię z głową

Kuchnia - mała czy duża to bez znaczenia - jeśli będzie źle zorganizowana, to nie będziemy chcieli w niej przebywać i gotować. Kuchnia to serce domu, dobrze więc będzie gdy zorganizujesz ją tak by z przyjemnością przygotowywać w niej zdrowe posiłki. By było Ci łatwiej gotować- rób zapasy. Zastanów się, jakie produkty zawsze powinny być w Twojej kuchni, co będzie stanowiło Twoją żelazną rezerwę. W swojej „spizarni” zgromadź te produkty, które się nie psują i mają długi termin przydatności do spożycia.

Dobrze jest mieć zawsze w zapasie takie produkty jak (przykładowa lista):

• Mąka różne rodzaje	• Olej/oliwa	• Musztarda
• Kasza	• Musztarda	• Przecier pomidorowy
• Cukier	• Ocet	• Warzywa i owoce w puszkach, słoikach
• Olej	• Przyprawy	• Miód
• Makaron	• Drożdże instant	• Proszek do pieczenia
• Ryż	• Soda	• Warzywa strączkowe
• Czosnek	• mrożonki	• Płatki

Opracowanie własne



Zdj. clipart

III. Planuj swoje posiłki z głową

Jak zacząć?

- Stwórz razem z rodziną listę ulubionych potraw z podziałem na posiłki (to może być świetna zabawa i miło spędzony czas)
- Planuj jadłospisy na cały tydzień – unikniesz powtórek dań i monotonii.
- Planuj swoje menu zaczynając od obiadów, następnie zaplanuj śniadania, a na końcu kolacje i przekąski
- Staraj się planować zawsze od 3 do 5 posiłków dziennie.
- W pierwszej kolejności zajrzyj do lodówki, zamrażalnika czy spiżarni i zastanów się co możesz ugotować z tego co masz w domu, na listę zakupów wpisz brakujące produkty.
- Gdy zostaną Ci jakieś wolne dni wybierz dania z waszej listy i od razu dopisz do listy zakupów brakujące składniki potrzebne do ich wykonania.
- Zastanów się, kiedy masz więcej czasu na gotowanie, kiedy zrobisz zakupy? – możesz gotować na dwa dni, a duże zakupy robić raz w tygodniu, uzupełniając tylko pieczywo i produkty szybko psujące się
- Sięgaj po więcej – poznawaj nowe smaki – nie bój się nowości- wprowadź taki zwyczaj że np. dwa razy w miesiącu będziesz próbować nowe przepisy.
- Staraj się by twoje jadłospisy zawierały zdrowe składniki, a dieta była urozmaicona.

Planer posiłków

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
I śniadanie							
II śniadanie							
Obiad							
Podwieczorek							
Kolacja							

Opracowanie własne

IV. Jedz z głową

Przykłady pojedynczych porcji pomogą ułożyć odpowiednie menu.

Nie trzeba od razu zjadać całej porcji np. 150g mięsa można podzielić na 100g na obiad oraz dwie porcje wędliny po 25g na śniadanie i kolację.

➤ **Produkty zbożowe- 5 porcji dziennie (do wyboru- najlepiej pełnoziarniste)**

Porcja to:

- Pieczywo (ciemne) – 50g (1 kromka)
- Płatki owsiane 30g (2 łyżki)
- Kasza gryczana, jęczmienna itp. – 30g (3 łyżki)*
- Mąka – 30g (4 łyżki)*
- Ryż - 30g (3 łyżki)*
- Makaron - 30g (3 kopiaiste łyżki)*



➤ **Warzywa – 3 porcje dziennie(do wyboru)**

Porcja to 100g po oczyszczeniu:

- Pomidor, ogórek, ziemniak – średni
- Groch – pół szklanki
- Marchew – dwie średnie
- Papryka- 2/3 średniej
- Rzodkiewki – 10 średnich
- Seler korzeniowy – 1/3 średniego



➤ **Owoce- 2 porcja dziennie (do wyboru)**

Porcja to 100g przed obraniem i usunięciem pestek:

- Jabłko – małe lub pół średniego
- Gruszka- mała lub pół średniej
- Truskawki – siedem sztuk
- Śliwki – pięć sztuk
- Pomarańcza – pół średniej
- Grejfrut – ćwierć jednego



Zdj. cliparty

*Masa produktu przed gotowaniem

➤ **Mleko i produkty mleczne – 2-3 porcje dziennie (do wyboru)**

Porcja to:

- Mleko, jogurt, maślanka – szklanka
- Ser biały chudy – 100g
- Serek granulowany light - 150g
- Twarożek homogenizowany – 150g



➤ **Mięso i jego zamienniki (do wyboru)**

Porcja to:

- Tłuste ryby morskie – 100-150g
- Chude ryby – 100-150g
- Kurczak lub indyk (bez skóry) – 100-150g
- Chuda wędlna- 100g
- Fasola, groch lub soczewica – 40g (przed ugotowaniem)



➤ **Tłuszcze roślinne- 2 porcje dziennie (do wyboru)**

Porcja to:

- Olej rzepakowy i oliwa z oliwek – łyżka (15g)
- Margaryna miękka – dwie łyżeczki – (ok. 30g)
- Masło – 4 łyżeczki (ok. 20g)



➤ **Napoje – 1,5 do 2 litrów dziennie (do wyboru)**

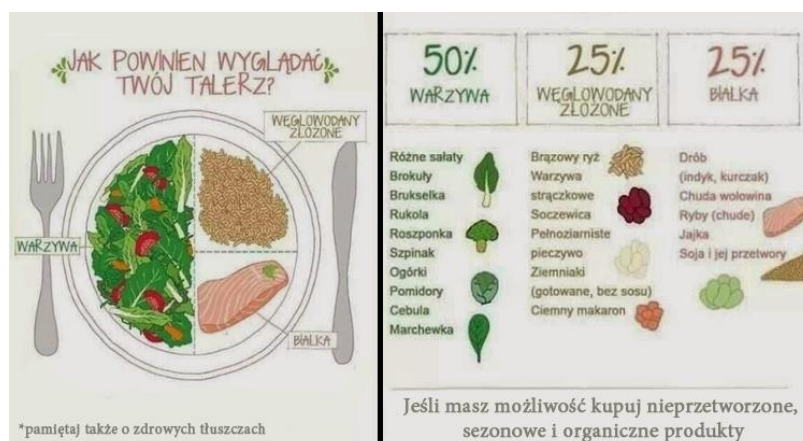
Porcja to:

- Płyny (woda, kawa, herbata, soki itp.) (bez dodatku cukru): szklanka (250ml)

*Masa produktu przed gotowaniem

Zdj. cliparty

Zdrowy talerz



Zdjęcie nr 1

Partner
Kampanii
Społecznej

**DNI UCZENIA SIĘ
DOROSŁYCH 2019**
15.09-15.10.2019 r.



Wspieramy
dorosłych
w uczeniu się
przez całe życie

V. Gotuj z głową czyli przepisy na pyszne dania

MENU 03.10. 2019

I ŚNIADANIE

Owsianka nocna z dodatkami

II ŚNIADANIE

Koktajl zielony

OBIAD

Zupa krem z dyni

**Naleśniki z kurczakiem i warzywami,
zapiekane z serem**

PODWIECZOREK

Mus brzoskwiowy

KOLACJA

Pasztet z cukinii z sosem czosnkowym



Gotuj z głową czyli zdrowe posiłki na cały dzień

-Warsztaty kulinarne

PRZEPISY

OWSIANKA NOCNA Z DODATKAMI

Porcja dla 1 osoby

składniki

- Płatki owsiane 5 łyżek
- Mleko lub jogurt naturalny – ok. 5 łyżek
- owoce: banany, jabłka, gruszki
- cynamon
- miód
- męta świeża do dekoracji



zdj. Archiwum własne

wykonanie

Przygotuj wcześniej

Do miski wsyp płatki, dolej mleko lub jogurt (Oslódź miodem- opcjonalnie). Całość wymieszaj. Przykryj i wstaw do lodówki na noc lub minimum na 5 godzin.

Przygotowujemy owsiankę do podania

Przed podaniem owsiankę mieszamy i rozdzielamy do miseczek. Jeśli chcemy, by owsianka była ciepła – podgrzewamy ją.

dekorujemy owsiankę

1. Banany, jabłka lub gruszki kroimy w kostkę. Na patelnię wylewamy miód – kiedy zacznie się gotować, dodajemy owoce. Dodajemy do owsianki.
2. Owsiankę można przygotować z innymi owocami podanymi na surowo

KOKTAJL ZIELONY

Porcja dla 1-2 osób

- jogurt naturalny lub mleko– 150-200 g
- banan 1 szt
- mango 1 szt
- szpinak baby lub jarmuż - garść

wszystkie składniki zmiksować i gotowe



zdj. Archiwum własne

ZUPA KREM Z DYNI

Porcja dla 4 osób

- **składniki**
- dynia ok. 800g
- masło 50g
- wywar 1L
- mąka 100g
- cebula 1 szt
- czosnek
- śmietanka 100 ml
- pestki dyni
- Carry, kurkuma



zdj. Archiwum własne

Wykonanie

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię doprawić solą, wsypać kurkumę. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
- Zmiksować blenderem, zagęścić, dodać śmietankę i doprawić do smaku. Podawać z uprażonymi pestkami dyni

NALEŚNIKI Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Porcja dla 4 osób

- Mleko 250ml
- Mąka 250g
- Jaja 1 szt
- Woda ok. 250ml
- Olej 30ml
- Filet drobiowy 500g
- Marchew 1 szt
- kukurydza kons 1 p (mała)
- fasola czerwona kons 1p (mała)
- Zielona pietruszka 1p
- Cebula 1 szt
- Pieczarki 100g
- Ser żółty 200g



zdj. Archiwum własne

1. Usmażyć naleśniki (z mleka, mąki, jaj i wody sporządzić ciasto naleśnikowe)
2. Kurczaka pokroić w kostkę i przesmażyć z przyprawami
Warzywa (marchew, cebulę i pieczarki) rozdrobnić i udusić. Połączyć z kukurydzą i fasolą, połączyć z kurczakiem, doprawić. Nadziewać naleśniki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym posypać serem i zapiec. Podawać posypane zieloną pietruszką

MUS BRZOSKWINIOWY

Porcja dla 4 osób

- Brzoskwinie w puszcze - 1p
- Żelatyna Fix deserowa - 1 szt
- Śmietanka kremówka - ok. 200ml
- Cukier puder - 2 łyżeczki



zdj. Archiwum własne

Brzoskwinie odsączyć z syropu, pokroić na cząstki i zmiksować w blenderze. Rozpuścić żelatynę – do wysokiego naczynia wlać 50ml zimnej wody i 100ml wrzątku, wsypać całą zawartość opakowania i krótko zmiksować mikserem, do całkowitego rozpuszczenia. Rozpuszczoną żelatynę dodawać stopniowo do zmiksowanych brzoskwiń, cały czas miksując. Mus przełożyć do misek, czy pucharków i odstawić na ok. 2 godziny do lodówki, do stężenia. Ubić śmietankę, dodając pod koniec 1 łyżeczkę cukru pudru.

PASZTET Z CUKINII, SOS CZOSNKOWY

- 1 kg cukinii (3 średnie sztuki)
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżki oleju
- 3/4 szklanki bułki tartej
- 5 łyżek kaszy manny
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 3 jajka
- sól, pieprz, po 1 łyżeczce papryki w proszku, kurkumy, suszonego oregano
- Sos czosnkowy: czosnek, jogurt naturalny, majonez (opcjonalnie)



zdj. Archiwum własne

Przygotowanie

- Cukinię umyć, osuszyć, przyciąć na końcach, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i drobno posiekać
- Cukinię umieścić w większej misce, dodać 2 łyżeczki soli i wymieszać. Odstawić na około pół godziny, aż cukinia puści soki.
- Następnie wyłożyć ją na sito i bardzo dokładnie odsączyć (dociskać dłonią aby pozbyć się jak największej ilości soków).
- Do odcisniętej cukinii dodać cebulę, obraną i drobno startą marchewkę, przeciśnięty przez praskę czosnek, olej, bułkę tartą, kaszę manny, natkę pietruszki i jajka. Doprawić pieprzem, papryką, kurkumą oraz oregano i dokładnie wyrobić.
- Piekarnik nagrzać do **180 stopni C.**
- Masę cukiniową wyłożyć do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia, uklepać, wyrównać łyżką. Wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez ok. 50 - 60 minut (lub nieco dłużej, do zrumienienia). Całkowicie ostudzić.

DODATEK

Załączam do wykorzystania

- przykładowy spis produktów, który możesz wykorzystać uzupełniając swoje zapasy w kuchni
- listę zakupów, która może się przydać gdy będziesz wybierać się do sklepu (możesz na niej zaznaczyć te produkty, które chcesz kupić wpisując ich ilość)



Zdj. clipart



Moja spiżarnia czyli kuchenne zapasy

<i>Produkty sypkie</i>		<i>Produkty dodatkowe</i>		<i>Zioła i przyprawy</i>	
Mąka pszenna		Proszek do pieczenia		Sól	
Mąka ziemniaczana		Soda		Pieprz	
Mąka razowa		Drożdże instant		Cynamon	
Mąka kukurydziana		Kakao		Papryka słodka	
Mąka.....		Cukier brązowy		Pieprz ziółowy	
Płatki owsiane		Miód		Bazyli	
Płatki.....		Syrop klonowy		Tymianek	
Kasza jaglana		Masło orzechowe		Rozmaryn	
Kasza gryczana				Zioła prowansalskie	
Kasza jęczmienna				Gałka muszkatołowa	
Kasza.....		Mrożonki		Imbir	
Ryż		Szpinak		Curry	
Makaron		Brokuły		Kumin	
		Marchewka		Ziele angielskie	
		Fasolka szparagowa		Liść laurowy	
		Włoszczyzna		Suszone warzywa	
Puszki i słoiki		Maliny		kurkuma	
Kukurydza w puszcze		Truskawki			
Groszek zielony		Wiśnie			
Fasola czerwona		Śliwki		Przekąski	
Fasola biała		Dynia		Chipsy jabłkowe	
Ciecierzyc		Ryba –filet		Popcorn suchy	
Suszone pomidory		Pierogi		Musy owoc.- warzyw.	
Oliwki				Domowe lody	
Passata pomidorowa		Strączki, nasiona, orzechy, suszone owoce		Batoniki z suszonych owoców i orzechów	
Przecier pomidorowy					
Mleczko kokosowe		Groch			
Tuńczyk w sosie wł.		Fasola.....		Domowe przetwory	
Olej		Soczewica		Powidła	
Oliwa z oliwek		Ciecierzyc		Sos pomidorowy	
Ocet jabłk./spirytusowy		Orzechy		Leczo warzywne	
Ocet balsamiczny		żurawina		Ogórki kiszone	
		Migdały		Kiszona kapusta	
		Pestki słonecznika			
		Pestki dyni			
		Siemię lniane			
		Nasiona chia			
		Daktyle suszone			
		Morele			
		Śliwki			
		Rodzynki			



Lista zakupów

<i>Pieczyno:</i>	Szt/k g/L	<i>Świeże warzywa</i>	Szt/k g/L	<i>Sery:</i>	Szt/k g/L
Bułki		Marchew		Ser żółty	
Chleb		Seler		Twaróg	
Pieczyno słodkie (rogalik, bułka)		Pietruszka korzeń		Serek homog.	
.....		Pietruszka zielona		Ser pleśniowy	
.....		Koperek zielony			
		Kapusta biała			
		Kapusta czerwona			
<i>Mleko i przetwory mleczne:</i>		Kalafior		<i>ziemniaki</i>	
		Brokuły			
		Cebula			
		Por		<i>Grzyby:</i>	
Mleko		Buraki			
śmietana		Sałata zielona			
Jogurt naturalny		Ogórek zielony			
Jogurt smakowy		Pomidor		Pieczarki	
Kefir		Cukinia		boczniki	
Maślanka			Kurki	
.....				
.....				
<i>Warzywa i owoce:</i>					
		<i>Mięso i wędliny:</i>		<i>jaja</i>	
Świeże owoce		Wieprzowina			
Jabłka		Drób			
Gruszki		Wołowina			
Banany		kiełbasa			
Winogrona		szynka			
Truskawki				
Brzoskwinie					
Pomarańcze					
.....					
.....					



Literatura:

Klimek –Michno K, Jarzębowska M, Jarosz A, Śliwiński K, Girczyk- Południok K, Wrzochal A, „*Jedz na zdrowie. Jak jeść by nie utyć*”, Kielce 2017, wyd. Charaktery

Rogoda E. Jak ona to robi, e-book „*Jak planować posiłki? Oszczędzaj zdrowie, czas i pieniądze*”, 2018

Rodriguez J. „200 tajemnic zdrowej kuchni”, Warszawa 2014, wyd. Foksal

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywniowa-2017-opisem/>

<http://zorganizowana.com/planowanie-posilkow-przykladowe-menu/>

<http://szpinakrobiblee.pl/>

zdjęcia:

1. Zdjęcie nr 1: <http://www.motyvacjanonstop.pl/2015/12/zobacz-jak-stworzyc-piekny-kolorowy-talerz.html>
2. Inne zdjęcia wykorzystane w opracowaniu to darmowe cliparty
3. Pozostałe (podpisane) zdjęcia pochodzą z archiwum prywatnego i są mojego autorstwa

