

Scenariusz lekcji Technologia Gastronomiczna z Towaroznawstwem

Klasa I kucharz

Czas trwania lekcji: 45 minut

Temat lekcji: Jeśli chcesz być wegetarianinem.....

Cele lekcji (uczeń potrafi) :

- rozpoznawać poszczególne odmiany wegetarianizmu
- prawidłowo komponować posiłki
- identyfikować produkty spożywcze zwane „zdrową żywnością”
- właściwie wybierać produkty spożywcze w celu zestawienia prawidłowego jadłospisu

I Wprowadzenie:

- Przypomnienie właściwego stylu odżywiania ze szczególnym podkreśleniem podziału składników odżywczych i ich rolę w organizmie człowieka;
- Określenie pojęcia dieta mieszana i jej prawidłowy wpływ na właściwe funkcjonowanie i rozwój organizmu człowieka;
- Zadania diety alternatywnej w postaci wegetarianizmu cieszącego się dużym zainteresowaniem szczególnie wśród młodzieży.

II Rozwinięcie

- Wyjaśnienie pojęcia wegetarianizm
- Podanie pojęć różnych odmian wegetarianizmu poczynając od łagodniejszych jego odmian a mianowicie: laktowegetarianizmu, laktoowogetarianizmu, semiwegetarianizm, wegaruzm, fiuktarianizm, witarianizm.
- Uczniowie przedstawiają niektóre pozytywne i negatywne strony stosowania diety wegetariańskiej;
- Nauczyciel podkreśla, że ten sposób żywienia nie powinien być stosowany przez dzieci i młodzież, kobiety w ciąży i karmiące, które to grupy są narażone szczególnie na niedożywienie białkowe co może wpłynąć negatywnie na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie rozwijających się organizmów;
- Uczniowie zauważają że odmiany takie jak laktoi laktoowogetarianizm czy semiwegetarianizm mają mniej niekorzystny wpływ, dlatego też dopuszcza się ich okresowe stosowanie w przypadku osób dorosłych cierpiących na choroby cywilizacyjne;
- Nauczyciel przechodzi następnie do informacji dotyczących praktycznych wskazań realizacji diety wegetariańskiej podkreślając że ogólne jej zasady planowania są takie same jak w przypadku tradycyjnego sposobu odżywiania się;
- Uczniowie przypominają zatem te ogólne zasady odżywiania się:

dieta wegetarian musi być zbilansowana pod względem wartości energetycznej i odżywczej oraz dostosowana do potrzeb konsumenta, powinna być urozmaicona i oprócz produktów zbożowych, w jej skład powinny wchodzić warzywa i owoce, roślinne zamienniki mięsa (rośliny strączkowe) czy też produkty nabiałowe. Ilość posiłków powinna się kształtować na poziomie około 4-5 dziennie, nie można zapominać o odpowiedniej podaży napojów (około 2 l dziennie).

- Nauczyciel skupia uwagę na tym że całkowicie lub częściowo zastępujemy mięso produktami pochodzenia roślinnego. Głównie są to nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica) i otrzymywane z nich produkty takie jak: tofu, hamburgery sojowe, kotlety sojowe, kostka sojowa pasztet sojowy a nawet mleko sojowe.
- Uczniowie na podstawie posiadanych wiadomości starają się określić czym można zminimalizować straty składników mineralnych i witamin w pożywieniu wegetarian: Powinni sięgać po pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe czy zielone

warzywa liściaste, a także zwiększyć pobranie z diety ilości witaminy C, zwiększającej przyswajalność żelaza tj. owoców, warzyw. Podaż cynku można zmniejszyć poprzez wprowadzenie do diety w przypadku ścisłych wegetarian kukurydzy. Niedoborowa witamina D może być dostarczana do organizmu wraz z wzbogacanymi w nią tłuszczami roślinnymi czy też grzybami i ich przetworami. Nauczycie dzieli uczniów na zespoły 2-4 osobowe. Każdy zespół otrzymuje od prowadzącego różnego rodzaju produkty spożywcze lub fotografie je ilustrujące (zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego, produkty wytworzone z zastosowaniem substancji dodatkowych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego czy też wzbogacone).

- Każda z utworzonych grup powinna samodzielnie wybrać zestaw artykułów żywnościowych, dopuszczonych do spożycia w wybranych odmianach wegetarianizmu, a pozwalających skomponować dobrze ułożoną, urozmaiconą dietę. Następnie uczniowie są proszeni o skomentowanie i uzasadnienie dokonanych wyborów produktów spożywczych.

III Podsumowanie

- Nauczyciel powtarza jeszcze raz definicję wegetarianizmu i prosi uczniów o wymienienie chorób cywilizacyjnych, na które zapadalność wśród wegetarian jest mniejsza. Dieta ta nie ma mocy uzdrawiającej i wymaga bardzo starannego dobierania artykułów żywnościowych, bo w przeciwnym wypadku może być szkodliwa dla zdrowia. Nie powinna być w szczególności praktykowana przez dzieci i młodzież.

Opracowała: mgr Beata Mucha