

„Żywienie dziecka w szkole”

Plan Ramowy

Zagadnienia		Czas	
Powitanie uczestników		5 min	
Wprowadzenie: Podstawowe zagadnienia dotyczące żywienia dzieci i młodzieży	1. Co powinniśmy wiedzieć o odżywianiu: -- po co jemy -- co to znaczy odżywiać się prawidłowo (ogólne zasady racjonalnego żywienia) -- dlaczego właściwe odżywianie jest tak ważne dla rozwoju młodego człowieka? Jak to co zjadamy wpływa na samopoczucie, zdrowie i możliwości psychofizyczne dzieci i młodzieży (korzyści wynikające z prawidłowego żywienia, najczęstsze skutki wadliwego żywienia)	Wykład/dyskusja 20 min	70 min
	2. Składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały): -- podział -- funkcje w organizmie -- źródła -- skutki nadwyżek i niedoborów	Wykład/dyskusja 20 min	
	3. Najczęściej popełniane błędy żywieniowe; perspektywa dzieci i dorosłych: -- pokarmy zjadane w domu -- pokarmy zjadane w szkole	Pogadanka/dyskusja 15 min	
	4. Odpowiedzialność za stan odżywienia dzieci i młodzieży	10 min	
	5. Podsumowanie części I, pytania.	5 min	
PRZERWA		10 min	

Kuchnia szkolna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tytułem wstępu: upodobania kulinarne dzieci i młodzieży – skąd się biorą? -- analiza najbardziej zniechęconych potraw obiadowych; okiem profesjonalistów, dietetyka i dziecka. Dlaczego zasłużyły na tę pozycję? -- analiza ulubionych potraw obiadowych; okiem profesjonalistów, dietetyka i dziecka. Dlaczego zasłużyły na tę pozycję? 2. Dobrze zbilansowany obiad dla ucznia; co powinien zawierać? 3. Jak wpływać na żywieniowe wybory dzieci i młodzieży w praktyce? -- różne zmysły a wybór potraw (kolor, podanie, smak, zapach i konsystencja). Jak przygotowywać dania dobrze zbilansowane i interesujące dla młodego człowieka? -- nazewnictwo dań; jak przyciągnąć uwagę młodzieży. Kiedy zastosowanie mogą mieć nazwy znane a kiedy warto odświeżyć nazwy dań. Propozycje. 4. Ćwiczenie: poprawiamy wzorcowy jadłospis (nazewnictwo, formy podania, kompozycja) 5. Podsumowanie części II, pytania. 	<p>Wykład/ „burza mózgów” 25 min</p> <p>10 min</p> <p>Wykład/dyskusja 25 min</p> <p>Praca w grupach/dyskusja 25 min</p> <p>5 min</p>	90 min
PRZERWA		10 min	
Kuchnia regionalna i tradycyjna lubelszczyzny	<ol style="list-style-type: none"> 1. Specyfika kuchni regionu lubelskiego 2. Wybrane potrawy regionalne; przegląd receptur 3. Słabe i mocne strony -- ulubione potrawy regionalne a wartości odżywcze -- potrawy regionalne a łatwość przygotowania -- potrawy regionalne a koszt 4. Jak poprawić wartość odżywczą i atrakcyjność potraw obiadowych kuchni regionalnej? 5. Podsumowanie części III, pytania. 	<p>Wykład 10 min</p> <p>Pogadanka 15 min</p> <p>Dyskusja 10 min</p> <p>Pogadanka 10 min</p> <p>5 min</p>	50 min
Pożegnanie uczestników		5 min	