***Przysposobienie do Pracy***

***18.01.2021r. - poniedziałek, 19.01.2021r***. – ***wtorek, 20.01.2021r***. – ***środa***

***Temat:*** Zakupy - sztuka świadomego wyboru.

***Dzień dobry!***

Podany temat obowiązuje cały tydzień na wszystkich 3 lekcjach. Jest trochę pracy więc… do dzieła moi drodzy.

Dzisiaj na zajęciach będziemy nadal rozwijać Waszą zaradność**,** doskonalenie kompetencji społecznychoraz rozwijanie umiejętności informatycznych i społecznych.

**Artykuł do przeczytania…**

**Prawda jest taka, że nie ma ucieczki od zakupów spożywczych. Niezależnie od tego, czy robi się je codziennie, raz w tygodniu, a może nawet i raz w miesiącu, to wycieczka do sklepu jest nieunikniona. Kuszące jest przechadzanie się po alejkach i wypełnianie koszyka wszystkim, co przyciąga wzrok, jednak to często kończy się tym, że płaci się za niezbyt zdrowe produkty spożywcze. Lista jest więc idealnym sposobem na to, by nie tylko wybierać to, co jest naprawdę potrzebne, ale też aby płacić za zakupy mniej.**

## Czy istnieje idealna lista zakupów spożywczych?

Wiele osób nie lubi zakupów – wybór odpowiednich artykułów, czekanie w kolejce, aż w końcu płacenie przy kasie niemałych kwot. Jednak w rzeczywistości nie jest to bardzo wymagające zadanie, aby zadowolić wszystkich w rodzinie, jeśli chodzi o jedzenie. Najważniejsze jest to, żeby zrównoważyć preferencje smakowe ze zdrowiem i wartościami odżywczymi, jakie posiadają produkty spożywcze. Lista stworzona razem z innymi osobami, w tym nawet z małymi dziećmi, będzie świetnym punktem wyjścia dla osoby odpowiedzialnej za robienie zakupów w danym domu.

Oszczędzaj czas, kupuj tylko to, co potrzebne z listą zakupów.

Ważne jest jednak to, aby pamiętać, że jedzenie to przede wszystkim źródło energii i związków, ale także narzędzie do budowania relacji i przyjemnego spędzania czasu. Przykładowa [lista zakupów](https://listonic.com/pl/) może pomóc w opracowaniu wstępnego planu, który następnie można modyfikować wedle własnych potrzeb.

## Dlaczego warto tworzyć listy zakupów?

Przygotowywanie idealnej listy zakupów pociąga za sobą myślenie o tym, czego potrzebuje się w danej chwili, a także gwarantuje, że kupi się wszystkie niezbędne przedmioty za jednym razem. Dzięki temu zyskuje się zarówno czas, jak i pieniądze, które były spożytkowane na kolejną podróż. Najważniejsze jest jednak to, przed wyjściem do marketu sprawdza się zasobność lodówki, szafek, spiżarni, a następnie skupia swoją uwagę tylko na tych brakujących elementach – znacznie zmniejsza to szansę na sięganie po niezdrowe przekąski czy zbędne gadżety z półek sklepowych.

## Przykładowa lista zakupów spożywczych – co powinna zawierać?

Najbardziej dopracowana lista zakupów to taka, która zapewnia właściwą równowagę między zdrowiem, smakiem, różnorodnością i budżetem. Chociaż wydaje się to trudnym zadaniem, to przy obecnej rozmaitości produktów niezwykle łatwo jest osiągnąć właśnie taki efekt. Wystarczy świadome wybieranie produktów oraz korzystanie z promocji lub kupowanie większych opakowań.



Owoce i warzywa

Warzywa powinny stanowić najważniejszy punkt w diecie. Są one źródłem wszystkich niezbędnych minerałów i witamin, a dobrze zbilansowany i przemyślany jadłospis bogaty w rośliny jest nie tylko pełnowartościową, ale również najzdrowszą opcją.

Lepiej jest wybierać owoce i warzywa, które królują w danym sezonie, jednak mrożonki również mogą być dobrym rozwiązaniem, szczególnie zimą.

### Przetwory warzywne

Do tej grupy zaliczają się wszystkie artykuły spożywcze, które powstają na bazie warzyw, jednak przeszły obróbkę termiczną lub fizyczną. Znajdują się tu więc konserwy i gotowe dania w słoikach, ale również dżemy lub konfitury.

### Tłuszcze

Tłuszcze to obok białek i węglowodanów niezbędny składnik diety. Trzeba jednak wiedzieć, jakie wybrać, by wpływały one pozytywnie na zdrowie. Mało kto traktuje orzechy czy nasiona jako pełnoprawne produkty spożywcze. Lista idealnych zakupów jednak nie może ich pomijać, gdyż są one najlepszym źródłem dobrych kwasów tłuszczowych.

### Przyprawy i zioła

Potrawy bez przypraw bardzo rzadko smakują dobrze, ale nie jest to jedyny powód, dla którego warto po nie sięgać. Zioła wykazują liczne działania prozdrowotne, wspierają prace wielu układów w organizmie i mogą skutecznie wspierać leczenie chorób.

### Przekąski

Nie można odmawiać sobie przyjemności w jedzeniu, a dobrym nawykiem jest wybierać takie przekąski, które posiadają znaczące wartości odżywcze. Suszone owoce, ciasta z pełnymi ziarnami czy pieczone kawałki ziemniaków to tylko niektóre z alternatyw.

### Nabiał

Choć wielu dorosłych nie toleruje laktozy, to jednak produkty mlecze nadal są ważną częścią diety. Z całej gamy warto sięgać po pełnowartościowe sery i jogurty, które są bogate w wapń.

### Mięso

Mięso jest głównym źródłem białka w diecie przeciętnego człowieka, a eksperci alarmują, że je się go zdecydowanie za dużo. Zamiast więc kupować kilka kilogramów złej jakości mięsa, lepiej wybrać mniejszy, ale ekologiczny kawałek.

Istnieje wiele zamienników mięs, które również stanowią źródło dobrze przyswajalnego białka. Zalicza się do nich soję, ciecierzycę lub nasiona konopi.

### Przykładowa lista produktów spożywczych:

**Owoce**

* jabłka,
* pomarańcze,
* banany,
* truskawki,
* awokado,
* pomidory,
* ananas,
* grejpfrut,
* cytryny.

**Nabiał, mięso i inne produkty odzwierzęce**

* mleko o niskiej zawartości tłuszczu,
* jogurt,
* jajka,
* twarożek,
* ser żółty
* masło,
* miód,
* pierś z kurczaka,
* szynka z indyka,
* owoce morza,
* łosoś,
* dorsz.

**Przyprawy i zioła**

* sól,
* cukier,
* cynamon,
* kolendra,
* oregano,
* czarny pieprz,
* czosnek,
* goździki,
* kminek,
* imbir,
* pietruszka,
* kolendra,
* liście bazylii,
* ketchup,
* musztarda.

**Warzywa**

* cebula,
* ziemniaki,
* brokuły,
* marchew,
* buraki,
* szpinak,
* papryka,
* sałata,
* seler,
* ogórek,
* ciecierzyca,
* fasola,
* soja.

**Tłuszcze**

* olej sezamowy,
* olej rzepakowy,
* oliwa z oliwek,
* migdały,
* nasiona lnu,
* orzeszki ziemne,
* orzechy włoskie,
* słonecznik.

**Inne**

* masło orzechowe,
* dżem,
* koncentrat pomidorowy,
* pomidory w puszce,
* tofu,
* pasztet roślinny,
* daktyle,
* rodzynki suszone,
* hummus,
* mąka.



**Zapamietaj !**

Produkty kupowane w większych opakowaniach są nie tylko tańsze w przeliczeniu na kilogram czy jedną sztukę, ale również generuje się dzięki nim mniej śmieci, co pozytywnie wpływa na środowisko naturalne.

**Zadanie.**

**Napisz, co to są produkty organiczne.**

**Czy używasz ich w swoim menu?**

**Proszę, aby wyniki swojej pracy sfotografować i zdjęcia podesłać na mojego maila służbowego.**

**s.glowacz.grzegorzewska@gmail.com**

 ***Dziękuję !***