

Blok tematyczny: Usługi

Temat dnia: Jedzenie poza domem.

Cele lekcji: rozumienie czytanego tekstu, stosowanie słownictwa związanego z tematem, rozumienie pojęć w kontekście, przekształcanie tekstu

Pomoce: zeszyty, przybory szkolne, komputer, rzutnik, załącznik 11.15

Przebieg lekcji:

Nauczyciel: Dzień dobry. Dzisiaj kontynuujemy temat jedzenia posiłków poza domem. Przypomnimy synonimiczne pojęcia do wyrazu jedzenie.

Jedzenie, posiłek, danie, potrawa, dieta, menu, jadłospis, coś na ząb, przekąska, żarcie, pożywienie, wyżywienie, żywność, poczęstunek, prowiant, smakołyki

Zapoznamy się teraz z artykułem dotyczącym zdrowego jedzenia, nawet jeśli nie przygotowujemy go sami, lecz stołujemy się poza domem.

(Nauczyciel wyświetla załącznik 11.15, czyta i objaśnia tekst). Następnie uczniowie pracują samodzielnie – uzupełniają brakujące fragmenty w tekście. Pomocą może służyć oryginał, który wyświetlamy po skończeniu zadania.

W puste miejsca wstaw brakujące wyrazy spośród podanych poniżej:

Jakimi zasadami się kierować, gdy spożywamy posiłki poza domem?

Miejsca, które warto odwiedzać, to sałatkowe, kanapkowe, restauracje. Kategorycznie należy unikać typu fast food. Dania typu fast food są bardzo popularne na całym świecie, nie można ich jednak zaliczyć do pełnowartościowych

..... tego typu zawierają dużo tłuszczu, węglowodanów i soli. Warto zachować rozsądek i ich unikać, a już na pewno nie jeść fast foodów codziennie! Częste tego typu żywności może prowadzić nie tylko do, ale również do wielu innych chorób: m.in. nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki lipidowej i cukrzycy, najważniejszych czynników ryzyka poważnych chorób i naczyń krwionośnych.

Obróbka kulinarna

W należy wybrać danie odpowiednio przyrządzone, tzn. pieczone, duszone lub grillowane. Unikniemy wówczas zbędnych Potrawy smażone i panierowane są przesiąknięte tłuszczem. Kaloryczność takiego może wzrosnąć nawet dwukrotnie.

Mięso

Jeśli jesteśmy mięsa, należy zwrócić uwagę na jego rodzaj. Powinno się wybrać mięso, cielęcinę lub wołowinę. Warto zrezygnować z wieprzowiny, pasztetów oraz tłustych Przykładowo 150 gramowa

porcja kurczaka gotowanego w jarzynach ma jedynie 149 kcal i 9,6 g tłuszczu, natomiast ta sama kotleta schabowego w panierce ma aż 526 kcal i 36,2 g tłuszczu.

Sosy

Unikaj potraw polewanych zawiesistymi, kremowymi lub śmietanowymi
Zrezygnuj z dań, które zawierają dodatek majonezu oraz tłustych serów.

Kontroluj porcje

Jednym z podstawowych problemów podczas stołowania się w lokalu są duże porcje. Często stajemy się ofiarami różnorakich, np. za nieznaczną dopłatą powiększone danie lub posiłek wzbogacony o (zwykle bogatokaloryczny). Działa wówczas prosty Im większa porcja, tym większe prawdopodobieństwo, że zjemy za dużo. Zapłaciliśmy za to, więc staramy się wszystko do końca. Zamawiaj tylko tyle, ile potrzebujesz, aby zaspokoić Zrezygnuj z zamawiania przystawek i Wybierając mądrze dania w lokalach, możemy spokojnie, bez obaw o zbędne kilogramy.

potrawy; bary; promocji; mechanizm; lokali; napój; deserów; zjeść; jeść;
głód; sosami; porcja; posiłków; smakoszami; dania; drobiowe; otyłości;
restauracji; kielbas; kalorii; serca; zdrowy; jedzenie

Po sprawdzeniu poprawności odpowiedzi uczniowie układają dialogi na podstawie tabeli z załącznika i rozmawiają o tym, jakie jedzenie można zamówić w jakim lokalu. Na zakończenie lekcji prezentują swoje wypowiedzi.