

# Gotowanie

(COOKING)



1. Dowiedz się jak obsługiwać kuchenkę w Twoim domu oraz jak ugasić olej lub inny płonący tłuszcz ma twojej kuchence. Jak zapobiegać takim sytuacjom? Jakie środki ostrożności należy zastosować podczas gotowania, szczególnie w obecności małych dzieci?
2. Dowiedz się jak właściwie korzystać z łyżek i kubków do odmierzania oraz jeżeli jest taka możliwość to dowiedz się również jak obsługiwać mikser elektryczny.
3. Opisz następujące procesy. Jakie są najzdrowsze metody przygotowywania codziennych posiłków? Które z nich są najbardziej niezdrowe?
  - a. Gotowanie
  - b. Pieczenie na ruszcie
  - c. Smażenie
  - d. Pieczenie
  - e. Gotowanie na wolnym ogniu
  - f. Gotowanie bez wody
  - g. Duszenie
4. Zademonstruj umiejętność poprawnego przygotowania:
  - a. 2 rodzaje kaszy na ciepło
  - b. Zdrowy gorący napój
  - c. Jajka na dwa różne sposoby, oprócz smażenia
5. Naucz się przyrządzać zdrowo ziemniaki na dwa różne sposoby. Ugotuj trzy inne warzywa w najbardziej zdrowy sposób.
6. Przyrządź prostą surówkę. Dlaczego potrzebujemy świeżych surówek w naszej diecie?
7. Zapoznaj się z piramidą żywieniową. Dlaczego jest to tak ważne, aby kierować się tą piramidą żywieniową w naszej diecie? Sporządź listę żywności, jaką spożywałeś przez tydzień, aby sprawdzić czy jadłeś to, co powinieneś, czy kierowałeś/-aś się piramidą żywieniową.
8. W prawidłowy sposób przygotuj stół do kolacji dla całej rodziny. Podaj zbalansowany posiłek, który zaplanowałeś/-aś i w miarę możliwości przygotowany przez ciebie. Uwzględnij danie główne, warzywa i surówkę.
9. Zgodnie z przepisem przygotuj wegetariańskie danie główne lub zapiekankę warzywną.
10. Załóż swój własny zeszyt z przepisami, umieść w nim tylko te przepisy, które wypróbowałeś/-aś i tobie smakują.
11. Opisz wpływ Ellen G. White na sprawy żywienia i zdrowia w porównaniu z tym, co dziś wiemy na ten temat. Podaj dwa przykłady rad, które przekazała.