

Alimente de origine animală

Alimentele de origine animală se obțin de la viețuitoare: animale, păsări, pești, insecte. Se consumă în stare naturală (mierea de albine) sau prelucrată (carne, lapte, ouă).



Carne



Preparate din carne



Pește și fructe de mare



Produse lactate

Carnea – sursă de proteine

Carnea este unul dintre alimentele de bază în hrana omului, datorită elementelor nutritive pe care le conține: proteine, grăsimi, substanțe minerale, apă, vitamine. Consumul de carne, prin conținutul de proteine, susține creșterea și regenerarea organismului.

Carnea se obține în abatoare, prin sacrificarea animalelor (bovine, porcine, ovine, caprine, iepuri de casă), a păsărilor de curte (găini, curci, rațe, găște). Se consumă și carne provenită din vânat.

Carnea se vinde ambalată sau neambalată și poate fi prelucrată în diverse forme: mezeluri, cârnați, mici, crenvurști, pastramă etc. Pentru alimentație se pot folosi și organele de vită, porc și oaie.

Peștele și fructele de mare (creveți, scoici, calamar etc.) sunt delicioase și reprezintă o sursă foarte importantă de proteine, grăsimi bune, vitamine, minerale (fosfor, fier, potasiu, fier, iod, fluor), antioxidanți care protejează organismul împotriva bolilor de inimă.

Ideal este să mâncăm carne de 2-3 ori pe săptămână și în cantități moderate.

Laptele – calciu ușor de asimilat

Laptele este un aliment complet deoarece conține toate substanțele hrănitoare necesare creșterii, dezvoltării și funcționării normale a organismului: apă, proteine, lipide, glucide, vitamine, calciu, fosfor, potasiu.

Acesta se obține de la vaci, oi, capre sau bivolițe. Nu se consumă crud deoarece poate fi contaminat cu microorganisme provenite de la animale.

Laptele de vacă are un conținut mediu de apă de 87,5%. Prin evaporare parțială obținem lapte concentrat, iar prin evaporare totală obținem lapte praf. Laptele pasteurizat este tratat prin încălzire – răcire, pentru distrugerea bacteriilor și prelungirea duratei de păstrare. Prin separarea grăsimii din lapte obținem smântâna, iar prin agitare dirijată a smântânii obținem untul. Alte produse lactate sunt: brânzeturile de o mare varietate, urda, iaurtul, sana, chefirul etc.

Prin conținutul de calciu, laptele contribuie la dezvoltarea oaselor și dinților și este nelipsit în alimentația copiilor și adolescenților.

Oul – alimentul minune

Cel mai frecvent se consumă ouăle de găină, dar și de rață, găscă, curcă, prepeliță sau struț.

Oul este un aliment foarte hrănitor. Albușul conține apă și proteine, iar în gălbenuș se găsește o cantitate mare de substanțe nutritive: proteine, grăsimi, vitamine și minerale.

Ouăle se consumă de preferință la micul dejun, fierte (tari sau moi), ochiuri românești sau omletă. Se recomandă a se evita prăjirea și adăugarea de grăsimi. De asemenea, ouăle pot intra în componența unor preparate: prăjituri, maioneză, cozonac etc.

Copiii pot consuma un ou pe zi, iar adulții, 2-3 ouă pe săptămână. Nu se recomandă mai mult de 2 ouă la aceeași masă!



Ouă

Mierea de albine – antioxidant natural

Mierea de albine este un lichid vâscos, cu gust dulce și parfumat, produs de albine. Ea conține glucide bune (fructoză și glucoză), minerale (calciu, fier, potasiu), vitamine din complexul B, enzime etc.

Mierea poate fi de mai multe tipuri, în funcție de florile din care a fost adunat nectarul: miere de salcâm, de tei, de rapiță, polifloră etc.

Mierea de albine este un aliment sănătos, important datorită conținutului de antioxidanți, dar și proprietăților sale terapeutice. Ea se consumă dimineața, pe stomacul gol, ca îndulcitor în lichide (ceai, lapte, apă etc.), ca adaos în cerealele pentru micul dejun sau ca ingredient în diferite preparate dulci.

Cantitatea recomandată este de 1-2 linguri pe zi.



Miere de albine



De reținut!

- Carnea este o importantă sursă de proteine de origine animală pentru alimentația omului. Ea se obține prin sacrificarea animalelor, a păsărilor de curte, a vânatului.
- Laptele este un aliment complet. Prin conținutul de calciu, el contribuie la dezvoltarea oaselor și dinților.
- Oul este un aliment foarte hrănitor. Albușul conține apă și proteine, iar în gălbenuș se găsește o cantitate mare de substanțe nutritive.
- Mierea de albine este un aliment sănătos, important datorită conținutului de antioxidanți.



Știați că?

- Carnea roșie este carnea de porc, vită, miel, capră.
- Lichidele în care adăugăm miere trebuie să fie călduțe, pentru că la temperaturi ridicate se distrug în mare parte enzimele mierii.
- Ouăle maro provin de la găini cu penaj maro sau roșu, iar ouăle albe provin de la găini cu penaj alb.



Aplicație

Mierea și zahărul – la concurență în bucătărie!

Fie că este vorba de îndulcirea ceaiului sau de prepararea de prăjituri, ambele produse ar trebui utilizate cu moderație.

Folosind diverse surse de documentare, comparați cele două alimente, din punct de vedere al avantajelor și dezavantajelor în consum.



Miere și zahăr

Și tu poți!

1. Cremă pentru arsuri

Materiale necesare: miere, sare fină, un castronel, o linguriță, o cutiuță

Etape de lucru:

- Se pun în castronel două lingurițe de miere și una de sare.
 - Se amestecă continuu cu ajutorul linguriței până la topirea sării.
- Compoziția cremoasă obținută se pune într-o cutiuță și se păstrează la loc uscat.



Ingredientele unei
creme pentru arsuri

2. Cum deosebim un ou fiert de unul crud?

Oul are o proprietate interesantă: atunci când îl fierbi, se învârte. Dacă lăsați un ou fiert lângă altele crude, puteți apela la un truc simplu pentru a-l deosebi. Puneți un ou pe masă, în poziție orizontală și învârtiți-l. Dacă se învârte cu ușurință, atunci este fiert, iar dacă nu, este crud.

3. Tablou decorativ din coji de ou

Materiale necesare: coji de ouă (de la ouă crude), vopsele acrilice și pensule, o foaie de carton/pânză de pictură întinsă pe șasiu, adeziv, câteva scobitori

Etape de lucru:

- Spălați cojile de ouă și îndepărtați membrana albă.
- Vopsiți cojile cu vopsele acrilice (Fig. 1).
- După uscare, rupeți cojile în bucăți mici.
- Schițați cu creionul desenul dorit, pe fundalul tabloului.
- Lipiți cu adeziv fragmentele de coji colorate, conform desenului (Fig. 2, Fig. 3, Fig. 4).



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Ajutați-vă de o pensetă/scobitoare. Pentru durabilitatea tabloului, acoperiți suprafața acestuia cu lac acrilic incolor.

4. Figurine simpatice din ouă

Realizați figurine din ouă (ouă crude, golite de conținut sau ouă fierte), respectând normele specifice de securitate și sănătate în muncă.

Materiale necesare: un ou, fire textile colorate, hârtie colorată, foarfecă, carton, un creion, ochi decorativi, adeziv

Etape de lucru:

- Desenați pe carton și decupați picioarele puișorului din Fig. 5.
- Realizați din hârtie colorată funda și ciocul.
- Realizați creasta din firele textile.
- Țineți oul în poziție verticală și lipiți cu adeziv elementele componente.



Fig. 5



Puteți realiza și alte
figurine! Succes!

Alimentația echilibrată

Un factor esențial în menținerea sănătății îl reprezintă **alimentația echilibrată**.

Alimentația zilnică trebuie să fie rezultatul unei selecții între diferite tipuri de produse alimentare, care să stea la baza alcătuirii unui meniu adecvat.

Cantitatea de alimente consumată zilnic are o misiune dublă: să asigure un aport echilibrat de elemente nutritive și să satisfacă nevoile energetice ale organismului.

A mânca echilibrat înseamnă a mânca variat din toate tipurile de alimente (carne, legume, grăsimi, ouă, lactate, fructe, cereale, dulciuri) pentru a beneficia de toate elementele nutritive necesare organismului. Se asociază preparatele culinare cu produse proaspete. Nu uitați să beți 2 litri de apă, consumați mai puțin de 5 g de sare iodată pe zi și evitați preparatele procesate, prăjelile, sosurile, dulciurile, sucurile acidulate, „bombele calorice”, fast-foodul și junk foodul!

Cantitatea de alimente trebuie adaptată la stilul de viață sedentar sau activ, astfel că valoarea energetică a alimentelor să fie în echilibru cu consumul zilnic de energie. În caz contrar, poate să apară **supraalimentația** sau **subalimentația**.

Necesarul caloric diferă în funcție de vârstă, sex (masculin/feminin), greutate, înălțime, activitate fizică. În medie, o persoană adultă are nevoie zilnic de 2 000 kcal pentru a-și menține greutatea, iar copiii consumă între 1 000 – 2 600 kcal.

În cazul **supraalimentației**, excesul de calorii este depozitat sub formă de grăsime. Organismul poate stoca mari cantități de lipide și glucide în țesutul gras, provenit din excesul de carbohidrați și grăsimi alimentare. Astfel apare obezitatea!

Subalimentația (alimentație insuficientă, subnutriție) duce la pierderi în greutate.

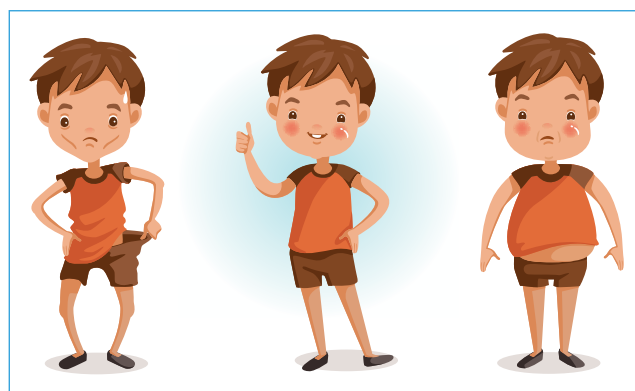
O alimentație echilibrată include zilnic următoarele grupe de alimente:

pâine, cereale, paste	6 – 11 porții
legume	3 – 5 porții
fructe	2 – 4 porții

lapte și produse lactate	2 – 3 porții
carne, pește, ouă, leguminoase	2 – 3 porții
grăsimi alimentare, dulciuri	1 porție



Semaforul alimentelor



Subalimentație

Greutate normală

Supraalimentație