

Klasa II

Temat: Indeks glikemiczny a odchudzanie.

Cele:

- uczeń wie, co to jest indeks glikemiczny
- uczeń wie, jak ustalić indeks glikemiczny
- uczeń wie, dłaczego spożywanie pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym może być niekorzystne

1. Część wstępna.

Rozgrzewka do wykonania w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=0YWAXPjnpL0>

Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG) kojarzą się przede wszystkim z dietami przeznaczonymi dla osób z nadwagą i otyłością, ale to nie jest ich jedyne zastosowanie. Diety o niskim IG/ŁG są podstawą żywienia osób z cukrzycą. IG/ŁG pokarmów ma znaczenie nie tylko w leczeniu, ale i profilaktyce cukrzycy typu 2 oraz pomaga w kontroli masy ciała.

2. Część główna

CZYM JEST INDEKS GLIKEMICZNY?

<https://www.youtube.com/watch?v=F3PsIFJE6vM>

Czy warto sprawdzać indeks glikemiczny? |

<https://www.youtube.com/watch?v=RnkBcqj2Pcs>

Jak obliczyć ładunek glikemiczny dla 100 g arbuza?

Najczęściej różnicę między indeksem a ładunkiem glikemicznym omawia się na przykładzie arbuza, ponieważ wynik i wnioski są dość zadziwiające. Zapoznaj się z poniższym przykładem.

WZÓR: $\text{ŁG} = \text{IG} \times \text{zawartość węglowodanów w porcji (g)} / 100$

IG arbuza = 72

Zawartość węglowodanów w 100 g arbuza = 8,4 g

$\text{ŁG 100 g arbuza} = 72 \times 8,4 / 100 = 604,8 / 100 = 6,048 \approx 6,05$

8 prostych ćwiczeń na szczupłą sylwetkę w 30 dni

<https://www.youtube.com/watch?v=Tta1Jx8wiio>

3. Część końcowa

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Powodzenia