

Temat: Sprawdź co jesz!

zapoznaj się z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=O76fPnuCknE>

Wykonaj ćwiczenie 1 i rozwiązanie prześlij na adres ewajanicka06@gmail.com

2

- konserwanty i ulepszacze żywności
- zdrowa żywność

Sprawdź, co jesz

🔍 Czym Twoim zdaniem powinna się charakteryzować zdrowa żywność?

Co się kryje w pożywieniu?

Podczas zakupów klienci nie zawsze zwracają uwagę na informacje o składzie produktów spożywczych, umieszczane na opakowaniach. Najczęściej sięgają po artykuły o świeżym wyglądzie, intensywnym kolorze i ładnym zapachu. Takie właściwości zwykle osiąga się dzięki substancjom chemicznym, które zostały dodane do żywności wyłącznie po to, aby poprawić jej walory zewnętrzne, a nie odżywcze. Są to między innymi **konserwanty**, **barwniki**, **aromaty**, **przeciwutleniacze** i **stabilizatory**. Oznacza się je literą E i liczbą. Część z nich ma korzystne działanie, na przykład chroni produkty przed szkodliwymi bakteriami czy grzybami. Jednak substancje te spożywane w dużych ilościach mogą być przyczyną wielu chorób. Warto zatem wybierać artykuły zawierające niewiele chemicznych ulepszaczy.

Symbole	Dodatki chemiczne
E100–E199	barwniki
E200–E299	środki konserwujące
E300–E399	przeciwutleniacze
E400–E499	stabilizatory
E500–E1500	inne substancje (na przykład wzmacniające smak i zapach)

ĆWICZENIE 1

Odpowiedz w zeszycie na pytania dotyczące Twoich przyzwyczajeń związanych z odżywianiem. Następnie porównaj swoje odpowiedzi z notatkami koleżanki lub kolegi z ławki. Wspólnie ustalcie, kto z Was bardziej dba o zdrowe odżywianie.



1. Czym się kierujesz przy wyborze artykułu spożywczego w sklepie?
2. Czy czytasz informacje zamieszczone na etykietach produktów?

ĆWICZENIE 2

Przyjrzyj się etykiетom na opakowaniach pieczywa, dżemu i serka topionego. Podaj nazwy chemicznych ulepszcaczy dodanych do tych produktów.

ĆWICZENIE 3

Przeczytaj informacje znajdujące się na opakowaniu chipsów. Zapisz w zeszycie nazwy składników, które są chemicznymi dodatkami do żywności.

Składniki: ziemniaki (75%), olej roślinny, sól, cebula w proszku, pietruszka, aromat, wzmacniacze smaku i aromatu: E621 i E627, regulatory kwasowości: E341 i E330.

TO CIEKAWE!

Do najstarszych sposobów konserwacji żywności należą suszenie, solenie i wędzenie. Są to metody naturalne, dlatego uważa się je za zdrowe. Jednak w trakcie wędzenia do produktów spożywczych mogą trafiać szkodliwe substancje smoliste. Aby ograniczyć ich ilość, producenci żywności muszą przestrzegać specjalnych norm.

ĆWICZENIE 4

Porównaj informacje o składnikach produktów spożywczych zestawionych w poszczególnych parach. Napisz w zeszycie, w którym artykule znajduje się mniej chemicznych dodatków do żywności.

- | | | |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1 |  | sok owocowy i napój gazowany |
| 2 |  | masło i margaryna |
| 3 |  | jogurt naturalny i jogurt owocowy |

EKOWIADOMOŚĆ

Obecnie powstaje coraz więcej sklepów z żywnością ekologiczną. Jest ona produkowana naturalnymi metodami w gospodarstwach ekologicznych i nie zawiera chemicznych dodatków. Zdrowe produkty są oznaczane symbolem potwierdzającym ekologiczny sposób wytwarzania.

ĆWICZENIE 5

Zastanów się, jakie informacje powinny się znaleźć na etykietach produktów żywnościowych. Stwórz własną etykietę swojej ulubionej potrawy.