

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek?

Zapoznaj się z materiałem lekcji byś mógł łatwiej rozwiązać pracę domową.

Zanim produkty trafią do garnka...

Do przygotowania smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać **żywność nieprzetworzoną**, czyli produkty, które można spożywać w postaci naturalnej. Są to na przykład owoce, warzywa i zioła. **Żywność przetworzona**, która jest kupowana w stanie gotowym do spożycia, często zawiera dużo środków konserwujących czy niezdrowych tłuszczów. Zanim jednak z surowych produktów, na przykład z mięsa i warzyw, powstanie pyszne danie, trzeba wykonać wiele czynności związanych z ich wstępną obróbką.

Pod działaniem wysokiej temperatury

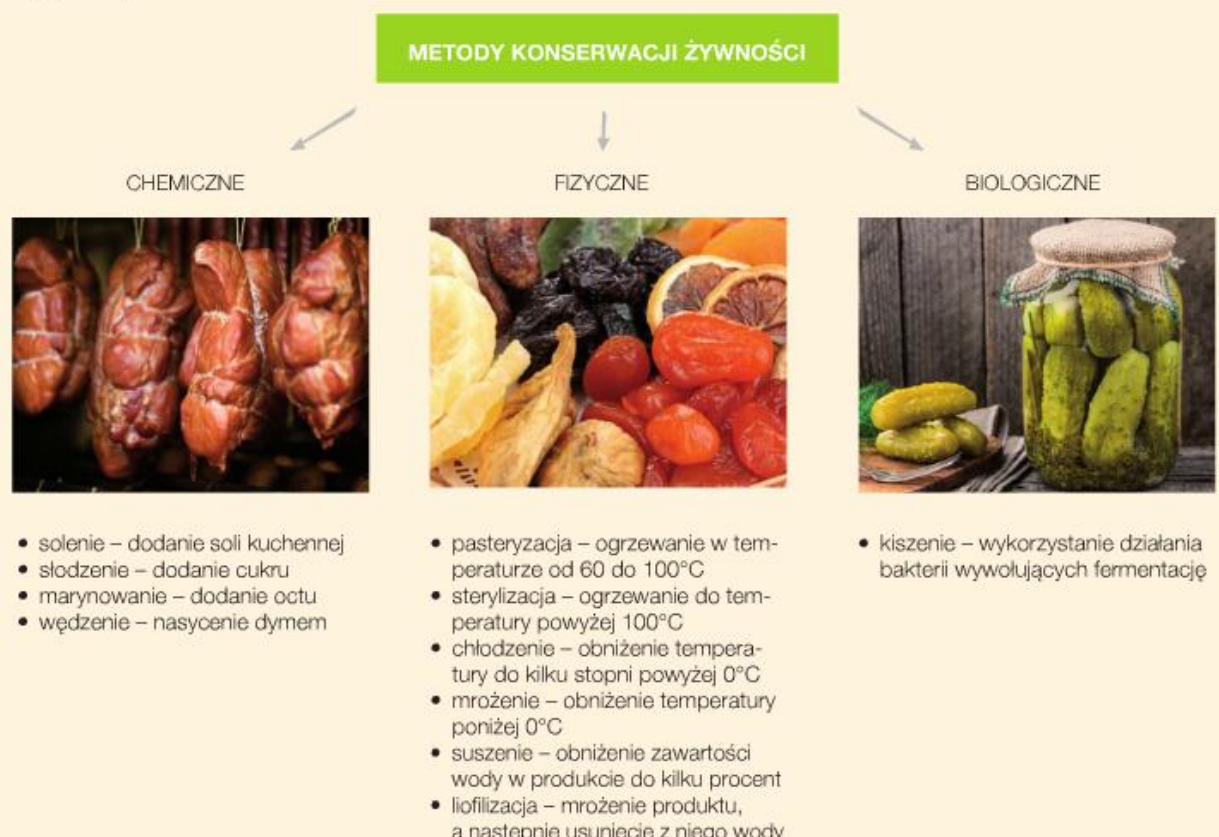
Wiele produktów, na przykład mięso, ryby, ziemniaki czy fasola, nie nadaje się do spożycia na surowo. Muszą być ugotowane lub poddane obróbce cieplnej innego rodzaju. W zależności od wybranej metody otrzymuje się dania o różnych wartościach odżywczych i smakowych.

Konserwacja żywności

Aby dłużej przechowywać żywność, poddaje się ją konserwacji, czyli przetwarzaniu w określony sposób. Produkty spożywcze konserwuje się zarówno w warunkach domowych, jak i na skalę przemysłową.

Podstawowe metody konserwacji żywności

Ilustracja poniżej przedstawia różne metody, dzięki którym można dłużej przechowywać żywność.



Praca domowa

Zapisz do zeszytu temat lekcji wraz z datą oraz wykonaj w zeszycie ćwiczenie 1.

Ćwiczenie 1.

Do każdego z przedstawionych artykułów spożywczych dobierz najbardziej odpowiednią według Ciebie metodę konserwacji żywności.

suszenie, marynowanie, wędzenie, kiszenie

1



2



3



4



Dokonania pracy ucznia, proszę udokumentować w formie zdjęcia, po czym proszę przesłać na adres email: karolkawiak.sosw@wp.pl

Podstawą oceniania będzie również prowadzenie zeszytu przedmiotowego ucznia.