

Temat: Sprawdź, co jesz.

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

- konserwanty i ulepszacze żywności
- zdrowa żywność

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.

? 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)

WARTO WIEDZIEĆ

Picie odpowiednich ilości wody pomaga wypłukiwać z organizmu szkodliwe substancje. Najlepiej, aby to była woda naturalna. Butelkowane wody smakowe zawierają konserwanty. Jeśli chcemy nadać wodzie smak, wystarczy bezpośrednio przed spożyciem zalać nią pokrojone owoce.

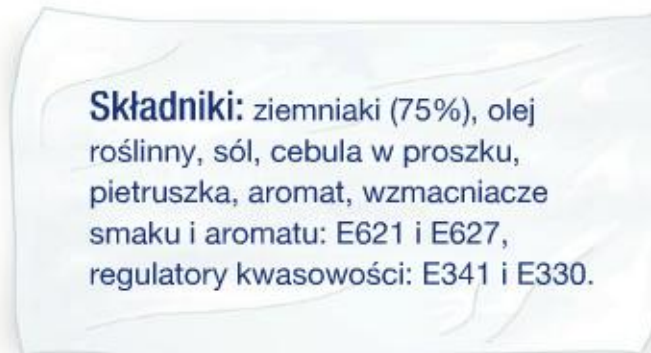


Praca domowa

Zapisz do zeszytu temat lekcji wraz z datą oraz wykonaj w zeszycie ćwiczenie 3.

ĆWICZENIE 3

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



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.