

Biologia

Nauczyciel Marta Orenczuk mail martaorenczuk@wp.pl

kl. I Branzowa

data: 03.06.2020

Temat: Zdrowe żywienie

Przeczytaj przepis i wykonaj zadania:

Wiele produktów spożywczych, szczególnie tych, które są suche (jak makaron, ryż czy mąka), mimo długiego przechowywania, nawet poza lodówką, nie psuje się. Inne, np. ryby, należy przygotować i zjeść bardzo szybko, gdyż już na drugi dzień robią się nieświeże, co można poznać między innymi po zapachu. Psucie się żywności najczęściej jest powodowane przez bardzo małe organizmy, tzw. drobnoustroje żyjące wszędzie w naszym otoczeniu. Aby temu procesowi zapobiec, należy żywność odpowiednio przechowywać.

Naturalne sposoby konserwacji żywności

Metoda konserwacji	Zasada działania	Zastosowanie
suszenie	Żywność jest pozbawiana zawartej w niej wody; bez dostępu do wody drobnoustroje nie mają warunków, żeby się rozmnażać.	mięso, owoce, grzyby
wędzenie	Żywność jest utrwalana w dymie – pozbawiona zostaje części zawartej w niej wody, tworzy się warstwa przesycona pochodzącymi z dymu substancjami, która chroni przed zepsuciem, przy okazji zmieniają się jej smak i aromat.	mięso, ryby, niektóre owoce (np. śliwki)
solenie	Sól jest naturalnym środkiem konserwującym, hamującym rozwój bakterii.	mięso, ryby, grzyby, sery
mrożenie	Mrożenie hamuje rozwój bakterii i niszczy je, a zamrożona żywność może być przechowywana nawet wiele miesięcy.	mięso, ryby, owoce i warzywa
kiszenie	Kiszenie sprawia, że potrawy zmieniają swój smak, zachowują natomiast wiele witamin.	głównie warzywa i owoce – ogórki, fasola, kapusta, dynia, pomidory
pasteryzowanie	Żywność jest podgrzewana przez krótki czas do bardzo wysokiej temperatury, dzięki czemu giną żyjące w niej drobne organizmy, które mogłyby spowodować psucie; w słodkich przetworach jako dodatkowy środek konserwujący używany jest cukier.	mleko, przetwory owocowe i warzywne w słoikach
marynowanie	Produkty żywnościowe zalewane są octem, który hamuje rozwój drobnoustrojów.	warzywa, owoce, grzyby

Sposoby przechowywania żywności

Produkt spożywczy	Metoda przechowywania	Uwagi
nabiał: mleko, sery, jogurty i jaja	zawsze w lodówce z wyjątkiem mleka w nieotwartym jeszcze kartonie	Na skorupkach jaj mogą żyć groźne bakterie – jaja przed rozbiciem należy zawsze umyć w ciepłej wodzie.
produkty mrożone	w zamrażarce (-18 stopni), zwracając uwagę na datę przydatności do spożycia	Raz rozmrożone produkty nie nadają się do ponownego zamrożenia.
warzywa i owoce	w specjalnej szufladzie w lodówce	Jedzone na surowo lepiej wyjąć z lodówki 30 minut przed zjedzeniem – będą smaczniejsze.
jedzenie w puszkach	zamknięte – w szafce, otwarte – w lodówce	Żywność w nieotwartych puszkach jest zabezpieczona przed zepsuciem i nie ma potrzeby trzymania jej w lodówce.
pieczywo	w chlebaku lub w szafce, w suchym miejscu	Wilgotne pieczywo łatwo pleśnieje.
mięso i ryby	w lodówce, na najniższej półce lub w specjalnej szufladzie	Ryby najlepiej przygotować i zjeść w dniu zakupu.
mąka, kasze, makarony	w szafce, w suchym miejscu	Wilgotna mąka może spleśnieć.

Napisz prawidłową odpowiedź:



na pieczywie znajduje się:.....



te jabłka są:.....

zaznacz jabłko, które nadaje się do spożycia



ta marchew jest.....