

TECHNIKA KLASA Vc

Temat: Sprawdź, co jesz.

Kochani, dzisiaj pracujemy z podręcznikiem i zadaniami które w nim się znajdują. Temat na stronach 68-70.

Wpiszcie pod tematem:

Substancje chemiczne, które zostały dodane do żywności wyłącznie po to, by poprawić jej walory zewnętrzne (np. wygląd, kolor, ładny zapach), a nie odżywcze – to **konserwanty, barwniki, aromaty, przeciwutleniacze i stabilizatory**. Oznaczane są w składach produktów żywnościowych literą E i liczbą.

Konserwanty – większość z tych chemicznych dodatków ma pozytywny wpływ na produkt, ponieważ niszczy rozwijające się bakterie, które powodują zatrucie organizmu. Dlatego niedodawanie ich do żywności jest praktycznie niemożliwe. Możemy jednak indywidualnie ograniczyć spożywanie takich produktów, ponieważ w nadmiarze są szkodliwe dla zdrowia.

Regulatory kwasowości to jedyne dodatki do żywności, którymi nie powinniśmy się martwić. Są bowiem zazwyczaj nieszkodliwe dla zdrowia. Najczęściej występują: E 300 kwas askorbinowy, czyli witamina C; E 301 askorbinian sodu i E 330 kwas cytrynowy.

Substancje wzmacniające smak i zapach – E 621 glutaminian sodu. Jest w większości przypraw do zup i mięs, w gotowych zupach i sosach. Badania naukowe dowodzą, że sprzyja mnożeniu się i przemieszczaniu komórek nowotworowych, osłabia serce oraz jest jedną z najważniejszych przyczyn epidemii otyłości, ponieważ wzmacnia apetyt.

Warto wybierać artykuły zawierające jak najmniej chemicznych ulepszaczy i uważnie czytać etykiety produktów.

(Przerysujcie tabelkę ze str. 68)

Wykonaj w zeszytcie ćwiczenie 2 – jeśli nie masz któregoś z tych artykułów, wybierz etykiety trzech dowolnych produktów, zapisz tylko czego dotyczą .

Wykonaj w zeszytcie ćwiczenie 5 – Przyjrzyj się etykietom różnych artykułów w domu. Produktom z różnych składników odżywczych. Zobacz jakiego rodzaju mają skład. Pamiętaj, że tego, czego jest najwięcej w produkcie znajdziesz nazwę na pierwszej pozycji, kolejnego na drugiej itd. **Stwórz własną etykietę swojej ulubionej potrawy** – tzn. zaprojektuj jej etykietę i wypisz skład. Oczywiście pamiętaj, że temat działu to ABC ZDROWEGO żywienia :)

Na zdjęcia Waszych prac czekam do 28.04

PAMIĘTAJCIE że nadsyłanie prac w odpowiednich terminach jest traktowane jako Wasza obecność na zajęciach. Nie może być tak, że na koniec nauki zdalnej wyślecie wszystkie zaległe prace. Będę monitorować Wasze stopnie i zaangażowanie, tzn regularność pracy. Pomyślę też o pracy, którą będziecie mogli wykonać jako pracę na dodatkową ocenę, tak by każdy miał szansę na poprawienie oceny końcowej. Oczywiście jest to możliwe wtedy, jeśli bieżące prace są wykonywane bez opóźnień.

*Pozdrawiam,
Wasza Wychowawczyni*