

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek?

Notatka do zeszytu:

1. **Żywność nieprzetworzona** – produkty, które można spożyć w postaci naturalnej np. warzywa, owoce, zioła
2. **Żywność przetworzona** – kupowana w stanie gotowym do spożycia zawierająca niezdrowe środki konserwujące oraz niezdrowe tłuszcze
3. **Metody obróbki żywności :**
 - a) Obróbka wstępna: mycie, szorowanie, obieranie, rozdrabnianie, krojenie, przecieranie itp.
 - b) Obróbka termiczna (cieplna): gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie, suszenie.
4. **Metody konserwacji żywności:**
 - a).chemiczne:
 - solenie – z dodatkiem soli kuchennej
 - słodzenie – z dodatkiem cukru
 - marynowanie – z dodatkiem octu
 - wędzenie – nasycenie dymem
 - b) fizyczne:
 - pasteryzowanie – ogrzewanie produktu w temperaturze od 60 do 100°C
 - sterylizacja – ogrzewanie produktu w temperaturze powyżej 100°C
 - chłodzenie - obniżenie temperatury produktu do kilku stopni powyżej 0°C
 - mrożenie - obniżenie temperatury produktu poniżej 0°C
 - suszenie – obniżenie zawartości wody w produkcie do kilku procent
 - liofilizacja – mrożenie produktu, a następnie usunięcie z niego wody
 - c). biologiczne:
 - kiszenie – wykorzystanie działania bakterii wywołujących fermentację

Zadanie dla ucznia: Wykonaj kartę pracy