

Karta pracy *Sprawdź, co jesz*

.....
imię i nazwisko ucznia

.....
klasa

1. Na zamieszczonych poniżej etykietach produktów podkreśl:

- na pomarańczowo – symbole barwników,
- na niebiesko – symbole środków konserwujących,
- na żółto – symbole przeciwutleniaczy,
- na zielono – symbole stabilizatorów,
- na czerwono – symbole innych substancji, np. wzmacniających smak lub zapach.

CIASTKA Z KREMEM I NADZIENIEM MORELOWYM

Składniki:

biskopt 44% [mąka pszenna, cukier, pasteryzowana masa jajowa, skrobia kukurydziana, syrop glukozowy, granulat ziemniaczany (suszone ziemniaki, emulgator: E471; E450, E223, E304), substancje utrzymujące wilgoć: E420, E422; serwatka w proszku, substancje spulchniające: E503, E500, E450; aromaty, E202, sól, emulgator: E471; regulator kwasowości: E330], krem o smaku śmietankowym 30% [tłuszcze roślinne, cukier, serwatka w proszku, glukoza, śmietanka w proszku 0,5%, emulgator: lecytyny; aromaty], nadzienie o smaku morelowym 16% [przecier jabłkowy, cukier, substancja zagęszczająca: E1414; substancja żelująca: E440; regulator kwasowości: E330; koncentrat morelowy 0,2%, aromat, E202, E100], polewa kakaowa 8% [cukier, tłuszcze roślinne całkowicie utwardzone, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 15%, serwatka w proszku, emulgator: lecytyny; aromat], polewa biała 2% [cukier, tłuszcze roślinne całkowicie utwardzone, serwatka w proszku, emulgator: lecytyny; aromat, E171].

Jogurt z truskawkami

Składniki: mleko pasteryzowane, truskawki 15%, cukier, śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Kielbasa wieprzowa

Składniki:

mięso wieprzowe 52%, woda, skórki wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, skrobia, błonnik grochowy, stabilizatory: E451, E450, E452, E261, E325; skrobia modyfikowana, emulgator: E471, E331, E472c; przeciwutleniacze: E316, E301; przyprawy, cukry, wzmacniacz smaku: E621; ekstrakty przypraw, glukoza, dekstroza, białko wieprzowe, substancje zagęszczające: E410, E415; substancja konserwująca: E250.

Odpowiedz na pytania:

a). Czy wszystkie produkty zawierają chemiczne dodatki?

.....

b). Czy na etykietach znalazły się nazwy, których nie znasz?

.....

c). Dlaczego powinniśmy czytać etykiety?

.....

.....

.....

2. Co to są *konserwanty* i do czego służą?

.....

.....

.....

3. Co rozumiesz pod pojęciem *zdrowa żywność*?

.....

.....

.....

4. Wymień przykłady naturalnych i chemicznych konserwantów i ulepszaczy żywności.

Sposoby naturalne	Sposoby chemiczne

5. Podaj przykłady zdrowej i nie zdrowej żywności

Żywność zdrowa (bez konserwantów i dodatków chemicznych)	Żywność niezdrowa (zawierająca konserwanty i różne dodatki chemiczne)

6. Wypisz jak najwięcej argumentów, które przekonają Twoich kolegów, że należy pić wodę.

.....

.....

.....

.....