**TECHNIKA – KLASA V**

**Notatka do zeszytu (poniedziałek 04.05.2020)**

**Lekcja**

**Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek?**

1. **Żywność nieprzetworzona.**

To produkty, które można spożywać w postaci naturalnej (owoce, warzywa, zioła).

Ewentualnie można skorzystać z takich produktów, jak: - produkty pełnoziarniste, olej nierafinowany, ryż brązowy, orzechy bez dodatków i niemielone, płatki owsiane, ziarna kakao, niemielone siemię lniane, suche rośliny strączkowe, jajka na miękko, suszone owoce.

1. **Żywność przetworzona.**

Jest kupowana w stanie gotowym do spożycia, często zawiera środki konserwujące i niezdrowe tłuszcze. Np.: kolorowe napoje, napoje gazowane, słodycze (cukierki, batony, ciastka, wafelki, żelki, pianki), lody, chipsy, krakersy, paluszki, słodzone płatki śniadaniowe, margaryny twarde, przetwory mięsne (parówki), dania gotowe (nuggetsy w panierce), dania instant (zupy w proszku), puree ziemniaczane do zalania wrzątkiem, żywność typu fast food.

**Wykonaj w zeszycie ćw. 1 z podręcznika ze strony 71.**

1. **Metody obróbki cieplnej produktów żywnościowych.**

- suszenie

- duszenie

- pieczenie

- smażenie

- gotowanie.

Wiele produktów nie nadaje się do spożycia na surowo. Powinny być ugotowane lub poddane obróbce cieplnej. Dzięki temu otrzymuje się dania o różnych wartościach odżywczych i smakowych.

**Zadanie domowe**

Przygotuj pracę na tematy podane poniżej. Technika pracy dowolna (prezentacja, dokument tekstowy, dokument graficzny, plakat i inne)

1. **Szkodliwe dodatki do żywności.**
2. **Różne metody obróbki cieplnej produktów żywnościowej.**

**UWAGA!!!**

**Rozwiązania zadań prześlij na adres** [**violettakownacka@interia.pl**](mailto:violettakownacka@interia.pl) **w formie załącznika do 11 maja 2020 roku (poniedziałek).**