

Дослідницький практикум 6.

Мій холодильник та продукти в ньому

(аналіз етикеток та якості продуктів, що зберігаються в холодильнику).

Завдання 1. «Лабораторія етикеток» (3 бала)

Оберіть 3-4 продукти (з вашого холодильника) із тими етикетками, які ви вживаєте найчастіше (наприклад: молоко, йогурт, сир, сосиски, кетчуп тощо). Уважно дослідіть дані на пакуванні та заповніть таблицю:

Продукт	Виробник	Дата виробництва /термін придатності	Склад продукту		Енергетична цінність (ккал)	Умови зберігання
			Білки Жири Вуглеводи (вміст на 100 г)	Харчові добавки (Е-коди)		

Завдання 2. «Експертний аналіз» (5 балів)

Проаналізуйте дані своєї таблиці та дайте відповіді на запитання:

1. Який із досліджених продуктів має найвищу калорійність? Поміркуйте, завдяки вмісту яких речовин (жирів чи вуглеводів)?

2. Визначте продукт із найбільшим вмістом білків. Чому він є важливим для вашого організму саме зараз, у період активного росту?

3. Які Е-коди вдалося знайти у складі? Користуючись онлайн-довідником, з'ясуйте: вони є безпечними чи їхнього надмірного вживання варто уникати?

4. Чи є у складі обраних продуктів цукор? На якому місці у списку інгредієнтів він стоїть (чим ближче до початку, тим більше його вміст)?

5. Чи відповідають умови, у яких продукти зберігаються у вашому холодильнику, вимогам виробника на етикетці?

Завдання 3. «Висновки та поради» (4 бала)

1. Наскільки раціон вашої родини можна назвати здоровим та збалансованим?

2. Які продукти ви б порадили замінити або додати, щоб покращити обмін речовин у вашому організмі?

3. Складіть план здорового меню на один день, використовуючи корисні продукти, які вже є вдома, та вказавши ті, які варто було б придбати.
