ЗМІСТ FCA Finn Church Aid savED

Урок №43. Якість продуктів харчування

Прізвище та ім'я

Очікувані результати навчання

Місце уроку в темі, проблема уроку: ознайомитися з поняттям якості продуктів харчування та її впливом на здоров'я. Навчитися визначати основні показники якості продуктів. Розвивати критичне мислення під час вибору продуктів.

Цілі сталого розвитку:



Які цілі сталого розвитку опрацьовуємо на уроці:

- 2. Подолання голоду.
- 12. Відповідальне споживання.
- 3. Міцне здоров'я.

Очікувані результати:

Я знаю основні показники якості продуктів.

Я вмію застосовувати знання про показники якості продуктів для вибору продуктів харчування.

Я розумію, що невідповідність продуктів критеріям якості може вплинути на моє здоров'я.

Тобі може знадобитися

Ключові поняття: терміни споживання,консерванти, маркування.

LIVEWORKSHEETS

Матеріал для опрацювання:

Якість продуктів харчування — це сукупність характеристик продукту, які відповідають нормам безпеки, користі та смакових властивостей.

Поняття якості їжі існувало здавна, але його зміст змінювався.

Спочатку це була боротьба за безпечність їжі, потім — за її поживність, а сьогодні акцент робиться на екологічності та впливі на здоров'я.

У Греції Гіппократ наголошував на впливі їжі на здоров'я, стверджуючи: «Їжа має бути вашими ліками». У Римській імперії існували закони, які регулювали продаж хліба та вина, щоб уникнути шахрайства.

Показники якості:

Свіжість: перевірка дати виготовлення, терміну придатності.

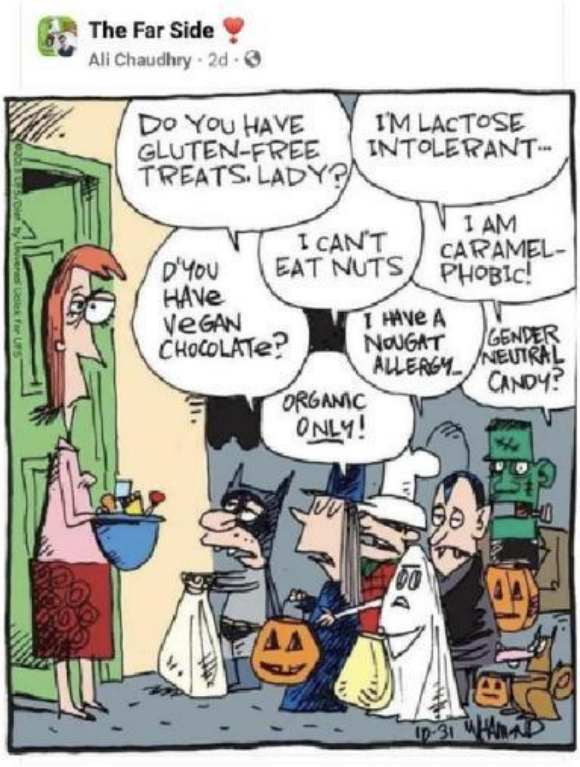
Склад продукту: що міститься всередині, скільки доданого цукру/солі містить, чи є шкідливі добавки (Е-коди, надлишок консервантів). У складі продукту інгредієнти пишуть у порядку зменшення кількості.

Упаковка: герметичність, відсутність пошкоджень. Чим може бути небезпечна негерметична упаковка?

Походження: органічні продукти, місцеве виробництво.

Попередження про алергени.

Спеціальні позначки: "органічний", "без глютену", "знижений вміст жиру" тощо.



Низька якість продуктів може вплинути на здоров'я: харчові отруєння, алергії, хронічні хвороби через вживання консервантів чи барвників.

Життєва ситуація

LIVEWORKSHEETS

1. Практичне завдання

Вивчення етикеток продуктів

Завдання: оцінити якість продукту за показниками (свіжість, склад, паковання, походження, чи є пальмова олія).

Дата дослідження:

Назва продукту	Термін придатності	Склад	Наявність пальмової олії	Паковання: яке саме, чи переробляється	Яке маркування містить	Країна походження

2. "Сліпий тест"

Тестувальнику (тестувальникам) треба наосліп скуштувати кілька продуктів (вершкове масло / кетчуп / майонез дешевий і дорогий). Попросіть його (її) / їх визначити, які кращі на смак.

* ***Етапи експерименту оцінки якості кетчупу сліпим плацебо-контрольованим методом:***

1. **Мета експерименту.**

Викостати метод сліпого тестування, щоб перевірити, чи зможете ви та ваші близькі відрізнити на смак дорожчий продукт від дешевшого (або натуральний від імітації) без підказки бренду й етикетки.

2. **Що знадобиться для експерименту (підготовка):**

- Продукти на вибір (оберіть одну категорію для тесту):
  - Варіант А: Вершкове масло (наприклад, з різним відсотком жирності або одне — справжнє масло, а інше — маргарин/спред).
  - Варіант Б: Кетчуп (дешевий із великою кількістю крохмалю та ароматизаторів і дорожчий/ натуральніший).
  - Варіант В: Майонез або соуси.
- Одноразовий посуд або невеликі тарілочки (по 3 шт. для кожного учасника).
- Маркер або папірці для нумерації зразків.

3. **Етапи домашнього експерименту:**

1. Підготовка зразків («Асистент»):
   - Попросіть когось із дорослих удома взяти два різні види обраного продукту (наприклад, два види кетчупу чи масла) і розкласти їх у три невеликі тарілочки під номерами: №1, №2, №3.
   - Схема подачі: Два зразки мають бути з однієї пачки (наприклад, №1 і №3), а один — із зовсім іншої (№2). Той, хто тестує, заздалегідь не повинен знати, де який зразок знаходиться.
2. Створення умов дегустації:
   - Усі зразки мають бути однакової температури (кімнатної або попередньо охолодженої).
   - Підготуйте склянку звичайної питної води, щоб очищувати рецептори смаку між дегустаціями

LIVEWORKSHEETS

різних зразків.

4. **Проведення тесту (Дегустація):**

Скуштуйте по черзі зразки №1, №2 та №3. Запишіть свої перші враження.

Критерії оцінювання	Зразок №1	Зразок №2	Зразок №3
Смак (насиченість, натуральність)			
Аромат			
Консистенція (текстура)			
Загальна оцінка (1–10)			

5. **Розкриття таємниці (Аналіз результатів):**

Попросіть асистента показати, які саме продукти ховалися під номерами.

Порівняйте свої бали з реальними характеристиками товарів (подивіться на їхній склад та ціну на етикетках).

Висновки для учня:

Чи вдалося вам «наосліп» обрати дорожчий або якісніший продукт?

Чи завжди висока ціна або бренд гарантують кращий смак? Які компоненти у складі (наприклад, крохмаль, цукор чи ароматизатори) могли вплинути на вашу оцінку?

Рефлексія

Твердження — дайте відповідь «так» або «ні», або позначте «+» або «-»

Твердження	Відповідь
Висока ціна завжди вказує на найвищу якість продукту.	
Сіль і цукор — це також консерванти.	
Усі консерванти шкідливі.	
Позначка Е означає, що добавка пройшла відповідну процедуру перевірки на безпеку для здоров'я, а також схвалена до використання в Європейському Союзі.	

Визначте загальний успіх засвоєння теми, обравши необхідну кількість «**яблук-емодзі**»:



LIVEWORKSHEETS