

# *Temat: Sprawdź, co jesz.*

## Cele zajęć:

- Wiem na co zwrócić uwagę podczas wybierania przekąsek,
  - Wiem czym są ulepszacze żywności i konserwanty,
  - obiektywnie oceniam produkty spożywcze i wybieram zdrowe przekąski.
- 
-

Zastanów się nad poniższymi pytaniami...

*Czym się kierujemy przy wyborze  
jedzenia?*

*Czym powinniśmy się kierować przy  
wyborze jedzenia?*

---

---

# *Czego dostarczają nam wybrane produkty spożywcze?*

Zadanie dla Was – sprawdźcie skład produktów, które macie w domu... są wśród nich dodatki chemiczne

## **Substancje chemiczne w żywności:**

- barwniki E100-E199,
  - konserwanty E200-E299,
  - przeciwutleniacze E300-E399,
  - stabilizatory E400-E499,
  - aromaty E500-E599.
- 
-

*Stwórz listę 14 zdrowych przekąsek,  
które można zabrać do szkoły na cały  
tydzień (po 2 na 1 dzień)*

