

Φύλλο Εργασίας: "Ντετέκτιβ Τροφίμων"

Όνομα: _____

1. Συγκρίνω: Σπιτικό - Συσκευασμένο

Σε κάθε γραμμή υπογράμμισε με κόκκινη ξυλομπογιά ποιο από τα δύο τρόφιμα περιέχει το "κρυφό" συστατικό που βρίσκεται στη μέση.

Τρόφιμο	Συστατικό	Τρόφιμο
Μήλο φρέσκο	Πολλή Ζάχαρη	Γλειφιτζούρι
Πατατάκια	Πολύ Αλάτι	Κοτόπουλο ψητό
Αναψυκτικό με ανθρακικό	Συντηρητικά	Φρεσκοστυμμένη πορτοκαλάδα
Σπιτική σούπα λαχανικών	Τεχνητά Χρώματα	Πολύχρωμα ζελεδάκια

2. Αντιστοιχίζω τους "κρυφούς εχθρούς" με το τι κάνουν.

Ένωσε με μια γραμμή το **συστατικό** με το **τι κάνει** στο σώμα μας ή στο φαγητό.

Συστατικό

- Ζάχαρη
- Αλάτι
- Συντηρητικά
- Τεχνητές Χρωστικές

Τι κάνει;

- Βοηθάει το φαγητό να μη χαλάει για μήνες.
- Κάνει το φαγητό να φαίνεται πολύχρωμο (σαν πλαστελίνη!).
- Χαλάει τα δόντια και μας δίνει απότομη ενέργεια που φεύγει γρήγορα.
- Κάνει το φαγητό πολύ αλμυρό για να θέλουμε να τρώμε κι άλλο.

3. Γίνομαι "Ντετέκτιβ συστατικών"

Κοίταξε τις δύο παρακάτω λίστες συστατικών κάποιων συσκευασμένων τροφίμων. Υπογράμμισε με **πράσινη ξυλομπογιά** ποιο από τα δύο τρόφιμα σε κάθε γραμμή θα διάλεγες να φας.

Σουβλάκι κοτόπουλο: Κοτόπουλο σουβλάκι χειροποίητο.	Κοτομπουκιές: Φιλέτο στήθος κοτόπουλου, νερό, πανάρισμα (αλεύρι, φρυγανιά, πρωτεΐνη ΣΟΓΙΑΣ, μαγιά, αλάτι, κουρκουμάς, λίπος κοτόπουλου), σταθεροποιητής (τροποποιημένο άμυλο, κιτρικό νάτριο, όξινο φωσφορικό άμυλο, ίνα μπιζελλιού), ηλιέλαιο, μπαχαρικά, δεξτρόζη.
Μπισκότα: Βούτυρο, αλεύρι, ζάχαρη	Μπισκότα βουτύρου: Αλεύρι, βούτυρο, ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, αυγά, λακτόζη, πρωτεΐνες γάλακτος, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, μαγειρική σόδα, αλάτι, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας), αντιοξειδωτικά (εκχύλισμα πλούσιο σε τοκοφερόλες, παλμιτικό ασκορβύλιο), αρωματικές ύλες.
Ποπ κορν: Καλαμπόκι, λάδι, αλάτι	Γαριδάκια: Αλεύρι, καλαμποκέλαιο, καρύκευμα τυριού, τυρί σε σκόνη, αρωματικές ύλες, ενισχυτικά γεύσης (όξινο γλουταμινικό νάτριο, γουανιλικό νάτριο, ινοσινικό νάτριο), χλωριούχο κάλιο, χρωστική (εκχύλισμα πάπρικας), αλάτι.
Κέικ: Αυγά, ζάχαρη, λάδι, γάλα, αλεύρι, μαγειρική σόδα, βανίλια	Κρουασάν: Αλεύρι, φοινικέλαιο, ζάχαρη, νερό, αποβουτυρωμένο ΓΑΛΑ σε σκόνη, αποβουτυρωμένο κακάο σε σκόνη, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, γαλακτωματοποιητές (μονο- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων, στεατόυλο-2-γαλακτυλικό νάτριο, λεκιθίνη ηλιотροπίου), μαγιά, ηλιέλαιο, ιωδιούχο αλάτι, αρωματική ύλη, αλεύρι βύνης ΣΙΤΟΥ, βελτιωτικά αλεύρου (L-κυστεΐνη, ασκορβικό οξύ), αιθανόλη.
Χυμός 3 φρούτων: Χυμοί μήλου, πορτοκαλιού, καρότου.	Φρουτοποτό: Νερό, χυμοί φράουλας, μήλου και σταφυλιού, ζάχαρη, μέσο οξίνισης (κιτρικό οξύ), αρωματικές ύλες φράουλας.

Γιατί διάλεγες το κάθε τρόφιμο:.....
.....
.....

4. Παιχνίδι «Αλήθεια ή Ψέμα;» Σημείωσε ένα Χ στην σωστή στήλη.

	Αλήθεια	Ψέμα
Ένα τρόφιμο μπορεί να φαίνεται υγιεινό αλλά να έχει πολλή ζάχαρη.		
Ό,τι είναι συσκευασμένο είναι πάντα ανθυγιεινό.		
Τα σπιτικά τρόφιμα έχουν συνήθως λιγότερα πρόσθετα.		
Τα πατατάκια έχουν συχνά πολύ αλάτι.		
Οι μπάρες δημητριακών δεν έχουν ποτέ ζάχαρη.		
Το γιαούρτι είναι μια καλή επιλογή για απογευματινό φαγητό.		
Όλοι οι χυμοί είναι υγιεινοί και θρεπτικοί.		

5. Ποιο είναι πιο υγιεινό;

Βάλε X στο κουτάκι που δείχνει την πιο υγιεινή επιλογή.

<input type="checkbox"/>	Πίτσα με τυρί και ντομάτα	<input type="checkbox"/>	Πίτσα με τυρί και ζαμπόν
<input type="checkbox"/>	Συσκευασμένος χυμός	<input type="checkbox"/>	Φρέσκο πορτοκάλι
<input type="checkbox"/>	Πατατάκια συσκευασμένα	<input type="checkbox"/>	Σπιτικά ποπ κορν
<input type="checkbox"/>	Μπάρα δημητριακών	<input type="checkbox"/>	Μπανάνα
<input type="checkbox"/>	Σπιτικό κέικ	<input type="checkbox"/>	Κρουασάν
<input type="checkbox"/>	Τοστ με ταχίνι, μέλι και κακάο	<input type="checkbox"/>	Τοστ με μερέντα
<input type="checkbox"/>	Αλμυρά κρακεράκια	<input type="checkbox"/>	Ξηροί καρποί



Μικρό Μυστικό:

Αν τα υλικά
είναι λίγα και απλά
θα τρως υγιεινά
το σώμα θα χαίρεται διπλά

Αν τα υλικά είναι άγνωστα,
περίεργα, πολλά
μείνε μακριά
μπελάδες φέρνουν φυσικά.