***Przysposobienie do Pracy***

***21.12.2020r. - poniedziałek, 22.12.2020r***. – ***wtorek***

***Temat:*** Zakupy - sztuka świadomego wyboru.

***Dzień dobry!***

Podany temat obowiązuje cały tydzień na wszystkich 3 lekcjach. Jest trochę pracy więc… do dzieła moi drodzy.

Dzisiaj na zajęciach będziemy nadal rozwijać Waszą zaradność**,** doskonalenie kompetencji społecznychoraz rozwijanie umiejętności informatycznych i społecznych.

**Artykuł do przeczytania…**

# **Jakimi zasadami powinniśmy kierować się podczas zakupów spożywczych? Jak czytać składy produktów?**

Niemal każdego dnia odwiedzamy sklepy, by kupić podstawowe produkty spożywcze. Staramy się wkładać do koszyka towary najlepszej jakości, smaczne i pożywne. Niestety, nie zawsze jest to takie proste, jak mogłoby się wydawać. Na konsumentów bowiem czeka dziś sporo pułapek. Podpowiadamy, jak ich unikać.

Wiele dziś mówi się o bezpieczeństwie żywności. Z roku na rok jesteśmy coraz bardziej świadomymi konsumentami. Wiemy dużo więcej niż kiedyś. Na sklepowych półkach szukamy produktów zdrowych, pełnowartościowych, wolnych od szkodliwych substancji. Takie podejście wymaga jednak od nas dużego zaangażowania. Nie zawsze to, co na pierwszy rzut oka wydaje się być zdrowe, faktycznie ma pozytywny wpływ na organizm.

## 1. Owoce i warzywa przede wszystkim!

Podstawą naszego codziennego jadłospisu powinny być świeże warzywa i owoce. Stanowią one źródło wielu witamin, minerałów oraz antyoksydantów. Najlepiej spożywać je w formie nieprzetworzonej, na surowo.

Warto sięgać po ekologiczne warzywa i owoce (na ich opakowaniu należy szukać logo z zielonym listkiem). Wyróżniają się bardzo wysoką jakością, która jest kontrolowana wzdłuż całego łańcucha produkcji i dostaw. Produkty w jakości bio wolne są od pozostałości pestycydów. Zawierają też zdecydowanie mniej metali ciężkich niż ich konwencjonalne odpowiedniki.

## 2. Unikaj barwników i konserwantów

W wielu produktach spożywczych, również tych przeznaczonych dla najmłodszych, znaleźć można barwniki, sztuczne aromaty oraz substancje konserwujące.

Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Southampton (2007) niektóre z nich, np. tetrazyna (E102, dodawana do oranżady), żółcień pomarańczowa (E110, obecna w gumach do żucia, galaretkach, żelkach), azorubina (E122, czerwony barwnik, który znaleźć można w deserach mlecznych i gotowych budyniach) wykazują działanie pobudzające, zwłaszcza w przypadku dzieci. Niebezpieczne są również interakcje zachodzące między syntetycznymi składnikami żywności.

Coraz więcej marek decyduje się zrezygnować ze sztucznych barwników. Okazuje się bowiem, że wiele produktów spożywczych wcale ich nie potrzebuje. W sklepach sieci LIDL znaleźć można m.in. żelki owocowe oraz cukierki, w składzie których występują naturalne barwniki spożywcze, np. sok z buraków.

Warto też szukać na sklepowych półkach takich produktów, w których ilość konserwantów została ograniczona lub nie ma ich tam wcale.

## 3. Co to jest żywność modyfikowana genetycznie?

Zgodnie z prawem żywność zmodyfikowana to wszystkie produkty, które zawierają organizmy zmodyfikowane genetycznie (GMO), składają się z nich lub są z nich wyprodukowane. Niektóre sklepy, np. LIDL, nie posiadają w swoim asortymencie tego rodzaju żywności. Ich produkty oznaczone są logo "Bez GMO".

Dodatkowo, dostawcy produktów zobowiązani są do dokonywania badań potwierdzających, że pasze, którymi karmione są zwierzęta nie składają się z żywności zmodyfikowanej, nie zawierają jej lub nie zostały z niej wyprodukowane.

## 4. Jak czytać etykiety?

Coraz częściej można zauważyć osoby, które zanim włożą dany produkt do koszyka, zapoznają się z jego składem. To bardzo dobra postawa, bo pozwala na unikanie żywności przetworzonej.

Na opakowaniu szukajmy wykazu składników, a także sprawdźmy, które z nich mogą wywoływać alergie lub reakcje nietolerancji (w produktach marki LIDL składniki alergenne są wyróżnione przez pogrubienie lub podkreślenie). Zwróćmy też uwagę na datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia oraz informacje o wartości odżywczej.

Mamy zdrowie w swoich rękach. Wiele w tym zakresie zależy od diety, o którą trzeba szczególnie dbać.

**Zapamiętaj!**

**Świadomy wybór podczas zakupów polega na kierowaniu się tym czego faktycznie potrzebujemy i wiedzy o tym, co jako konsument nam się należy. Wiemy, że dany produkt jest organiczny, ponieważ czytamy etykiety przed zakupem. Nie kierujemy się reklamą, czy też promocjami. Kupujemy po prostu to, co faktycznie jest dobrej jakości.**

**Zadanie.**

**Napisz jakie produkty człowiek – dziecko, w twoim wieku powinno kupować, aby zdrowo się odżywiać. Podaj krótkie uzasadnienie twojego wyboru produktów.**

**Proszę, aby wyniki swojej pracy sfotografować i zdjęcia podesłać na mojego maila służbowego. Proszę również, aby wszystkie dotychczasowe prace zrobione w zeszytach sfotografować i podesłać na mojego maila służbowego – zbliża się półrocze i jako nauczyciele musimy ocenić Państwa pociechy. Dziękuję.**

**s.glowacz.grzegorzewska@gmail.com**

***Dziękuję !***