

# Czy wiem co jem? Pieczywo (a)

## Karta zadania 13 dla ucznia/uczennicy

### ! Najpierw przeczytaj

„Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni truciznę” te słowa w XVI wieku wypowiedział niemiecki lekarz i alchemik Paracelsus. Zatem odnosząc to do tego, co każdego dnia spożywamy, a co pochodzi z wielu źródeł (od różnych producentów) można by powiedzieć, że **wszystko co jemy może nam zaszkodzić lub nie**. Jeżeli na przykład notorycznie będziemy objadać się słodyczami, to w konsekwencji grozi nam otyłość. Jednymi słowy we wszystkim co jemy, **powinniśmy umieć zachować zdrowy umiar**.

Zatem czego tak naprawdę potrzebuje Twój organizm, a czego powinieneś/powinnaś unikać? Jakie pierwiastki chemiczne występują w różnych produktach spożywczych? Które związki chemiczne mogą mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie? A które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu?

**W zadaniu poznasz odpowiedzi na te pytania i być może odkryjesz receptę na „długowieczność”.**

Zadanie rozwiązywać będziecie w zespołach.

**Dowiecie się więcej o tym, co tak naprawdę jecie, kiedy delectujecie się kanapką. Potem przygotujecie plakat i rozpowszechnicie go wśród swoich kolegów i koleżanek. Przygotujecie również pytania do turnieju „Wiem co jem”, w którym także weźmiecie udział.**

### Krok 1

Obejrzyjcie film. Skorzystajcie z kodu QR.  
<https://player.pl/programy-online/wiem-co-jem-odcinki,122/odcinek-3,S05E03,23198>

### Informacja 1



### Po obejrzeniu filmu odpowiedz na pytania:

1. Jakich składników należy użyć w celu przygotowania dobrego chleba?

---

---

2. Co często dodaje się współcześnie do chleba, żeby dłużej nadawał się do zjedzenia?

---

---

3. Jaki związek wpływa na wydajność mąki pszennej? Co powoduje ten związek?

---

---

4. Jakie składniki dodaje się do pszenicy aby poprawić jej właściwości?

---

---

5. E282 - co to za związek? W jakim celu się go stosuje? Jakie dolegliwości może powodować u człowieka?

---

---

6. Co oznacza zapis na opakowaniu mąki „typ 450“?

---

---

7. Z jakiego typu mąki robi się graham?

---

---

8. W jakie składniki w porównaniu do zwykłej mąki bogatszy jest chleb orkiszowy?

---

---

9. Co to jest guma guar? Jakie dolegliwości u człowieka może wywoływać?

---

---

10. Jakie pierwiastki chemiczne w porównaniu z pszenną mąką, zawiera w większej ilości mąka żytnia?

11. W co bogate są pestki słonecznika dodawane do chleba? Jaki mają wpływ na zdrowie człowieka?

12. Na jaki układ wewnętrzny człowieka korzystnie wpływa fityna? W jakim dodatku do chleba występuje?

Porozmawiajcie w zespole na temat tego, czego dowiedzieliście się o pieczywie.

## Krok 2

Już wiecie, co zawiera pieczywo. Teraz **wykonajcie plakat**, który zawiera informacje (treść) oraz elementy graficzne (rysunki), tzw. **infografikę**. Celem Waszej pracy **będzie przedstawienie zdobytych podczas oglądania filmu oraz w trakcie rozmów informacji** na temat składników występujących w pieczywie. Uwzględnijcie nazwy pierwiastków, związków chemicznych oraz ich wzory. Na infografice powinny się też znaleźć informacje m.in. o pozytywnym działaniu różnych składników, o sposobach fałszowania żywności oraz o substancjach, których działanie może być niekorzystne dla naszego organizmu i należy ich unikać.

Infografikę wykonajcie na papierze pakowym. Jeżeli potrzebujecie dodatkowych informacji, skorzystajcie z wyszukiwarki internetowej.

Podzielcie się zadaniami, w taki sposób żeby każdy z Was miał wkład w wykonanie plakatu oraz żeby praca nad nim zajęła Wam jak najmniej czasu.

## Krok 3

Do plakatu przygotujcie zestaw 6 pytań o różnym poziomie trudności i odmiennej punktacji:

**3 pytania za 1 punkt**

2 pytania za 2 punkty

1 pytanie za 3 punkty

 Krok 4

**Powieście swój plakat** na ścianie. Obejrzyjcie plakaty pozostałych zespołów. Zapamiętajcie jak najwięcej informacji na nich przedstawionych.

 Krok 5

Weźcie udział w **turnieju „Wiem co jem“**. Stanowić będziecie jedną drużynę. Turniej zacznie drużyna, która na kostce do gry wyrzuci największą liczbę oczek. Drużyna wskazuje zespół od którego chce usłyszeć pytanie za określoną liczbę punktów. Na odpowiedź ma 3 minuty. Następnie drużyna, która czytała pytanie, wskazuje zespół od którego chce usłyszeć pytanie. W każdej rundzie, każdy zespół zadaje pytanie i odpowiada tylko raz. Na przykład Drużyna 1 -> Drużyna 2 -> Drużyna 3 -> Drużyna 1 -> koniec Rundy I. Po trzech rundach odpada drużyna z najmniejszą liczbą zdobytych punktów. Po każdej następnej rundzie odpada kolejny zespół. Wygrywa zespół, który na koniec uzyska największą liczbę punktów.

**Wymyślcie wspólnie** z innymi zespołami nagrodę dla zwycięskiej drużyny.

## **Krok 6**

Swój **plakat z infografiką przenieście do sieci**. Przygotujcie go w dowolnym programie graficznym. **Rozpowszechnijcie** go wśród uczniów i uczennic w swojej szkole.

Napiszcie co zrobicie, żeby trafił do jak największej liczby osób.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Punkty kontrolne**

- Wypełniona karta zadania „Czy wiem co jem?”
- Plakat z infografiką
- Plakat z infografiką w sieci internetowej