



Élelmiszercímke – Feladatlap

5-6-7-8. osztályosoknak

1. Írd a megfelelő helyre a felsorolt élelmiszerek nevét aszerint, hogy minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági ideje van!

Élelmiszerek:

őrölt fűszerpaprika, tej, tea, kenyér, csirkemellsonka, kukoricakonzerv, reggelizőpehely, kefir, dobozos gyümölcsle, zabkeksz, vajkrém, margarin, sajt, darálthús

MINŐSÉGMEGŐRZÉSI IDŐ	FOGYASZTHATÓSÁGI IDŐ

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az Auchan Alapítvány.

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2024 Minden jog fenntartva!

2. Hozzáadott cukrok feladat

Tudtátok, hogy vannak olyan termékek, amik természetes és vannak olyanok, amelyek hozzáadott cukor formájában tartalmaznak cukrokat. Segítsetek nekünk megkeresni a termékek nevét és írjátok a megfelelő helyre, hogy melyik tartalmazhat hozzáadott cukrot és melyik nem?

N	A	T	Ú	R	J	O	G	H	U	R	T	F	A
G	U	E	D	F	G	D	Y	U	O	R	E	G	U
B	H	J	J	Ő	H	Z	Ü	Ó	H	T	S	T	C
E	R	T	U	I	O	P	M	N	H	Ú	X	Y	O
U	K	A	K	A	Ó	S	Ö	Ű	W	R	D	G	N
W	T	T	Z	I	O	M	L	G	G	Ó	G	U	Z
U	I	O	M	P	B	C	C	N	B	V	H	I	M
G	Y	Ü	M	Ö	L	C	S	I	T	A	L	O	I
E	G	Z	H	U	I	X	J	Ú	G	H	J	P	H
N	C	X	Z	S	M	O	O	T	H	I	E	R	I
W	E	T	U	M	F	V	G	X	G	J	I	T	S
Z	T	Z	A	B	P	E	H	E	L	Y	Q	E	Ü
L	U	O	P	Q	E	V	U	M	S	M	Y	W	P
W	E	T	Z	U	O	N	R	A	D	B	Í	D	K
M	I	O	K	R	É	M	T	Ú	R	Ó	É	Q	L

TARTALMAZ

.....

.....

.....

.....

.....

NEM TARTALMAZ

.....

.....

.....

.....

.....

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

4. Találós kérdések

E 300

1. E 300 –

Szent-Györgyi Albert magyar tudós Nobel-díjat kapott érte amikor kivontát (izolálta) a paprikából.

Megoldás:

E 150a

2. E 150a –

Színezékként használják, amit a szénhidrátok (cukor) melegítésével állítanak elő. Leggyakrabban különböző szósokban és üdítőitalokban találkozhatunk vele.

Megoldások:

E 948

3. E 948 –

Egy olyan gáz, amelyet legtöbbször csomagolásokhoz alkalmaznak, segít megőrizni a termék színét (húsoknál, húskészítményeknél). Enélkül nem lenne élet a Földön.

Megoldás:

5. IGAZ-HAMIS

Írd az állítások mellé a megfelelő betűjelet! (I=igaz, és H hamis)

1. A minőségmegőrzési idő azt jelenti, hogy a dátum lejártá után már nem ehető meg a termék.
2. Az ételismiszcímken a termék nevét és árát kell feltüntetni.
3. A tápértéktáblázatban megadott értékek átlagosan 100 g termékre vonatkoznak.
4. A cukor mennyiségét csak abban az esetben kell feltüntetni, ha hozzáadott cukorral készült a termék.
5. Aki gluténérzékeny, annak csak teljes kiőrlésű búzalisztből készült kenyeret szabad enni.
6. Az összetevők mindig mennyiség alapján csökkenő sorrendben vannak feltüntetve.
7. Az ételmi rostok forrásai a teljes értékű gabonák, hüvelyesek, zöldségek és a gyümölcsök.
8. Az E-számokkal jelölt adalékanyagok közé tartozik a C-vitamin is.
9. Zsír csak állati eredetű termékben van.
10. Nettó tömegnek nevezzük egy termék csomagolás nélküli tömegét.