**Gymnázium a ZŠ sv. Mikuláša, Prešov**

**Meno a priezvisko:** .....**trieda:**.....
**dátum:**..... **hodnotenie:**.....

# Laboratórne cvičenie č.2

## Téma: Energetická hodnota potravín – ENVIRONMENTÁLNY PROJEKT

Úlohy : 1. **Naučiť sa čítať etikety a stať sa lepším konzumentom**

2. **Ekoaudit a moja ekostopa v oblasti konzumácie jedla**

*Motivácia: Povinné informácie sú žiadané právom. Ide o nasledovné informácie:*

- Názov produktu, popis produktu, čistá váha, názov, adresa a kód spoločnosti, špeciálne informácie, ktoré môžu ovplyvniť človeka so zdravotnými problémami, prítomnosť aditív, ochranných prostriedkov, zoznam zložiek, informácie o živinách spolu s množstvom kalórií a dobrovoľné tie, ktoré nie sú vyžadované

***Pomôcky:*** *obal z potravín 2 podobných, 1 odlišnej*

### Úlohy : 1. Naučiť sa čítať etikety a stať sa lepším konzumentom

***Postup:*** *Odpovedz na nasledovné otázky:*

***Pozorovanie :***

1. *Aký je názov produktu:*
2. *Aká je čistá váha produktu?*
3. *Aká spoločnosť produkuje tento výrobok?*
4. *Aká je ich adresa?*
5. *Aké 3 zložky sú napísané ako prvé?*
6. *Kde je umiestnený kód?*
7. *Aký je dátum spotrebovania?*
8. *Je uvedený aj návod k príprave?*
9. *Sú uvedené podmienky skladovania? Ak áno, aké?*
10. *Výživové hodnoty:* ***Nákres:*** *resp. etiketa z obalu*
    - *Kalórie*
    - *Bielkoviny*
    - *Cukry*
    - *Tuky*
    - *Nasýtené tuky*
    - *Cholesterol*
    - *Iné*
11. *Na základe prečítaných informácií, mohol by si povedať, že daná potravina je výživná? Ak áno, svoju odpoveď zdôvodni:*
12. *Aké povinné informácie si nenašiel?*
13. *Aké ďalšie informácie si našiel na obale?*

***Problémová úloha: „SVET V NÁKUPNOM KOŠÍKU“***

***Potravinová míľa- vzdialenosť, ktorú musí potravinársky produkt prejsť cestou k spotrebiteľovi.***

Vypočítaj v km, akú vzdialenosť prešla vybraná potravina do obchodu, v ktorom nakupuješ.

**Úlohy : 2. Ekoaudit a moja ekostopa v oblasti konzumácie jedla.**

*ODPOVEDZ:* ***A) robíme to*** ***B) chceme*** ***C) nezáujem***

*1. Nakupujete len toľko jedla, koľko zjete?*

*2. Kupujete jedlo zblízka?*

*3. Vyberáme si základné potraviny a prirodzene trvanlivé potraviny, ktoré nemusia byť v mrazničke alebo náročných obaloch?*

*4. Dávate prednosť vode z vodovodu, nebalenýmnápojom alebo tým vo vratných fľašiach?*

*5. Uprednostňujeme lokálnu a sezónnu zeleninu a ovocie?*

*6. Nekupujeme zbytočnosti?*

*7. Vyhýbate sa jednorázovému riadu?*

*8. Vyhýbate sa energeticky náročným obalom, ktoré sa ťažko recyklujú?*

*9. Chodíte nakupovať hladní?*

*10. Keď to ide, nakupujete potraviny bez obalov?*

*11. Namiesto balenej sušienky dostávate domácu balenú desiatu a kúsky ovocia či zeleniny?*

*12. Pripravujete domácu varenú stravu?*

*13. Vieme, kto produkoval naše jedlo?*

*14. Vieme, ako poznať biopotraviny alebo produkty od miestnych drobných farmárov a nakupujeme ich prednostne?*

*15. Živočíšne produkty nakupujeme z domácich chovov s biocertifikátom, ktorý zaručuje etický chov?*

*16. Obmedzujete spotrebu mäsa a ďalších živočíšnych produktov (mliečne výrobky, vajcia) - jete ich málo, alebo ich konzumáciu odmietate?*

*17.Poznáte fairtrade a fairtradove princípy a pokiaľ nakupujete tropické plody, čokoládu, kávu a čaj, tak s príslušným certifikátom?*

*18. Podľa našich možností si pestujeme vlastné jedlo?*

*19. Viete súvislosti s produkciou palmového tuku a snažíte sa vyhnúť výrobkom, ktoré ho obsahujú?*

*20. Vyhýbate sa geneticky modifikovaným potravinám?*

*21. Zaujímate sa o súvislosti medzi poľnohospodárstvom, krajinou a klímou a podľa toho upravujeme svoje stravovacie návyky a výber potravín?*

*22. Kompostovateľné zbytky kompostujete doma alebo na záhrade, prípadne ich dávate do oddeleného zberu bioodpadu?*

*Čím viac odpovedí A, tým väčšia je naša* **+ *ekostopa*** .....

***Problémová úloha**: Čo znamenajú tieto EKOlogá? Nakresli / nalep nejakú inú EKOZNAČKU.*

.....

.....

.....

.....

***Záver***: