

Klasa 5 technika

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek

Przed przygotowywaniem posiłku należy wybrać produkt dobrej jakościowo, który nie jest nadpsuty czy niedojrzały. Następnie surowiec należy umyć. Mycie składników pożywienia jest bardzo ważne. Podczas mycia z powierzchni produktów zostają usunięte zanieczyszczenia, ale także niewidoczne gołym okiem mikroorganizmy chorobotwórcze. Należy myć pod bieżącą ciepłą wodą. Ważne, aby nie przetrzymywać danego produktu zbyt długo w wodzie, ponieważ poza zanieczyszczeniami z warzyw czy owoców wypłukują się cenne witaminy i mikroelementy. Po umyciu należy produkt oczyścić. Każdy rodzaj warzywa czy owocu wymaga innego sposobu oczyszczania. Po oczyszczeniu warzywa i owoce należy opłukać, aby ostatecznie usunąć z nich pozostałe zabrudzenia. Gdy warzywa, owoce bądź mięso są już odpowiednio oczyszczone i opłukane, należy je pokroić, czyli nadać odpowiedni kształt. Produkty należy kroić na specjalnej desce. Może być ona wykonana z tworzywa, z drewna, szkła, a nawet stali nierdzewnej. Trzeba pamiętać o utrzymaniu deski w czystości. W każdym domu powinno być kilka desek do krojenia, ponieważ nie należy kroić mięsa na tej samej desce, na której kroimy warzywa.

Zapisz przykłady zdrowszych odpowiedników wymienionych produktów: mleko o smaku czekoladowym, konserwa rybna, owoce w syropie, baton czekoladowy. Odpowiedź odeślij na adres mailowy: solaks.darlosu@wp.pl

Zapoznaj się z piktogramami:



zakaz rozpalania
ognia



zakaz śmiecenia



zakaz
biwakowania



zakaz niszczenia
lub uszkodzania
drzew i innych
roślin



zakaz zbierania
owoców, nasion
i runa leśnego



obiekt o szczegól-
nych walorach
przyrodniczych



wiaty turystyczne

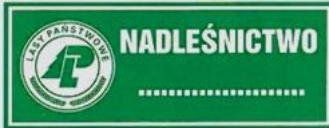


pole namiotowe



nadleśnictwo

REZERWAT PRZYRODY



**PUNKT
CZERPANIA
WODY**

**UWAGA !
ŚCINKA
DZREWE**



**PRZEJŚCIE I PRZEJAZD
SUROWO WZBRONIONE
GROZI KAŁECTWEM LUB ŚMIERCIA**

**OKRES SUSZY
WSTĘP
DO LASU**



SUROWO WZBRONIONY

**SPRYSKIWANIE
LASÓW
ZBIERANIE
RUNA
LEŚNEGO**



ZABRONIONE

**DBAJ
O ŚRODOWISKO
NATURALNE**



WZBRONIONE

**WŚCIEKLIZNA
WSTĘP
DO LASU**



WZBRONIONY

**OKRES SUSZY
ROZNIECANIE
OGNISK
PALENIE
PAPIEROSÓW**



**NA TERENIE LASU
SUROWO WZBRONIONE**

**WPROWADZANIE
PSÓW
DO LASU**



WZBRONIONE

**OSTOJA
ZWIERZYNY**



WSTĘP WZBRONIONY

ZALESIANIE



**WSTĘP
SUROWO WZBRONIONY**

**TEREN
ZAGROŻONY**



POŻAREM

Znaki stosowane na trasach narciarskich



trasa zjazdowa



szlak dla pieszych



tor saneczkowy



trasa zamknięta



zakaz jazdy
na sankach



zakaz przejścia
dla pieszych



niebezpieczeń-
stwo lawin



stacja ratunkowa



zatrzymać się,
przeszkoda na
szlaku



liczne skrzyęty



zwężenie szlaku

Moduł 1



rozwidlenie
szlaków



skrzyżowanie



uwaga,
skrzyżowanie
z drogą



uwaga,
skrzyżowanie
z wyciągiem

A. Znaki zakazu



kąpiel
wzbroniona



kąpiel wzbronio-
na, most



kąpiel wzbronio-
na, szlak żeglowny



kąpiel wzbroniona,
spiętrzenie wody



kąpiel wzbroniona,
woda skażona



kąpiel wzbronio-
na, woda pitna



kąpiel wzbronio-
na, hodowla ryb



skakanie do wody
wzbronione

B. Znaki ostrzegawcze



wirry



zimna woda



nagły uskok



pale



niebezpieczna
głębokość wody



wodorosty



kamieniste dno



sieci rybackie



skały podwodne

C. Znaki informacyjne



telefon



punkt medyczny



plaża strzeżona