

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.





To juž 5 lat !

I Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„W zdrowym ciele zdrowy duch”



ROPCZYCE

Ropczyce, 9 kwietnia 2008r.

II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009

III Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Mądry konsument żywności
przed szkodą



ROPCZYCE

Ropczyce, 15 kwietnia 2010

IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



ROPCZYCE

Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.

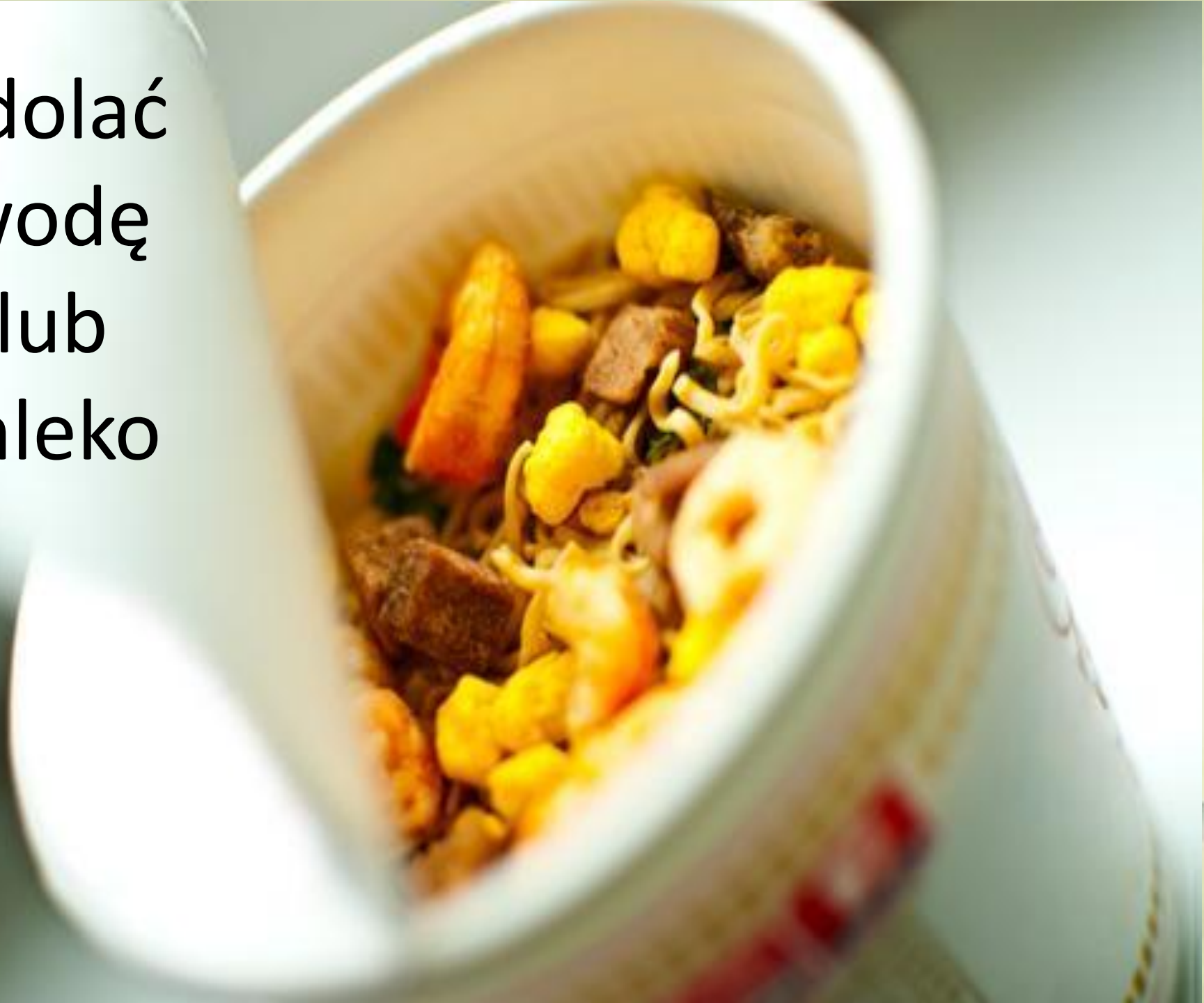


Żywność wygodna

pozwała na szybkie
i łatwe przygotowanie
jej do spożycia



dolać
wodę
lub
mleko



**podgrzać
w kuchence mikrofalowej**



**Żywność wygodną
uzyskuje się przez
wysoki stopień
przetworzenia
surowców
spożywczych**



RUDOPAL
gastronomia

Linia włoska

ITALIAN LINE



Ciasto do pizzy
tradycyjne ciasto do pizzy
uformowane w kulki



w czasie
obróbki
tracone są
witaminy
i sole
mineralne

**do produktów
dodawane są
sztuczne barwniki,
konserwanty,
aromaty
i przeciwutleniacze**



Zapotrzebowanie na żywność wygodną jest spowodowane:

- **pracą zawodową kobiet**
- **wzrostem liczby gospodarstw domowych jedno- i dwuosobowych**
- **„podjadaniem” między posiłkami**
- **częstym podróżowaniem**

Rodzaje żywności wygodnej:

- gotowa do obróbki wstępnej
- gotowa do obróbki kulinarnej
- gotowa do obróbki termicznej
- gotowa do podgrzania
- gotowa do spożycia
- gotowa do podania



„SOUS-VIDE“



„COOK-CHILL”



„COOK-FREEZE“



Pomaga odzyskać
siły po chorobie



Odżywia
organizm
w chorobie



Wspomaga leczenie
specjalistyczne

Niezastąpiony
w chorobie

Polecany przez troskliwych opiekunów

**Wprowadzane są do obrotu z oznaczeniem
„dietetyczny środek spożywczy”**



Dla osób z zaburzeniami
trawienia lub metabolizmu





Dla osób, dla których wskazane jest kontrolowane spożycie określonych składników w żywności

**Dla zdrowych
niemowląt**



NUTRICIA

Bebilon
NUTRITON

Substancja zagęszczająca

Nowa receptura

W przypadku skłonności do ulewania oraz w trudnościach w polykaniu

Dla noworodków, niemowląt, dzieci i dorosłych

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego

Dietetyczne środki spożywcze dla niemowląt i małych dzieci



- mleko początkowe
- mieszanki mleczne modyfikowane z kleikiem zbożowym
- kleiki, kaszki, makarony
- soki owocowe i warzywne
- przeciera, zupy, herbatki

Dietetyczne środki spożywcze dla osób dorosłych

A glass of orange juice with a slice of lime and a sprig of mint, garnished with fruit pieces. The background is a soft-focus collage of various fruits like lemons, oranges, and limes.

- środki wspomagające utrzymanie należytej masy ciała
- środki uzupełniające dietę w wybrane składniki
- środki bezglutenowe
- środki dla sportowców
- środki dla osób chorych na cukrzycę

**Żywność funkcjonalna
wpływa korzystnie na
jedną lub więcej
funkcji organizmu
ponad efekt odżywczy**



Żywność funkcjonalna

A woman is shown in profile, drinking from a glowing white bottle. The entire scene is bathed in a blue light. Overlaid on her torso is a glowing, semi-transparent human figure, suggesting a focus on health and vitality.

poprawia
stan zdrowia

oraz samopoczucie
lub zmniejsza
ryzyko chorób



**Żywność funkcjonalna
musi przypominać
postacią żywność
konwencjonalną**

Ze względu na zaspokajanie specyficznych potrzeb żywność funkcjonalną dzielimy na:

- **zmniejszającą ryzyko chorób krążenia nowotworowych i osteoporozy**
- **zmniejszającą ryzyko dla osób obciążonych stresem**
- **hamującą procesy starzenia**
- **dietetyczną dla osób z zaburzeniami metabolizmu i trawienia**
- **wpływającą na nastrój i wydolność psychofizyczną**

Najważniejsze korzyści wynikające ze spożywania żywności funkcjonalnej, to:

- zwiększenie odporności organizmu**
- przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym**
- wspieranie leczenia określonych schorzeń**
- sprzyjanie dobremu stanowi fizycznemu i psychicznemu**

A woman with long dark hair is shown in profile, smiling as she eats from a glass bowl. The bowl contains a mix of fresh fruits like strawberries and kiwi, along with granola. She is holding a spoon to her mouth. The background is a bright, clear blue sky.

Żywność wzbogacana - fortyfikowana

to produkty, do których wprowadzono jeden
bądź kilka składników odżywczych

**Wzbogacanie żywności
ma na celu:**



**zapobieganie niedoborom składników
odżywczych w codziennej diecie**

**Wzbogacanie żywności
ma na celu:
wyrównywanie strat
składników odżywczych**



**Wzbogacanie żywności
ma na celu:**

**upodobnienie
substytutów
do produktów
naturalnych**



Do wzbogacania produktów spożywczych stosuje się:

witaminy:
A, D, E, B1, B2,
PP, B6, B12,
foliany, B5,
biotynę
i witaminę C
oraz wapń,
żelazo i jod



Najczęściej wzbogacane są :

- oleje roślinne
- margaryny
- mleko i przetwory mleczne
- soki owocowe, warzywne, nektary
- mąka, przetwory zbożowe i zbożowe produkty śniadaniowe





FOSHU

(Foods for Specified Health Use)

**żywność podobna wyglądem do żywności
tradycyjnej i przeznaczona do konsumpcji jako
część normalnej diety**



ekologiczna

+

lokalna

+

świeża

=

eko-żywność

Żywność ekologiczna jest
wyprodukowana według zasad
najbardziej zbliżonych do naturalnych



Żywność ekologiczna jest wyprodukowana bez:

- użycia nawozów sztucznych



- chemicznych środków ochrony roślin

- dodatków do pasz

**Żywność EKOLOGICZNA jest
wyprodukowana przy zachowaniu
równowagi ekologicznej ekosystemów**



Żywność lokalna
wyprodukowana i sprzedana
w obrębie zdefiniowanego
obszaru lub pozyskana
z najbliższego źródła produkcji



Żywność lokalna stymuluje rozwój lokalnej gospodarki



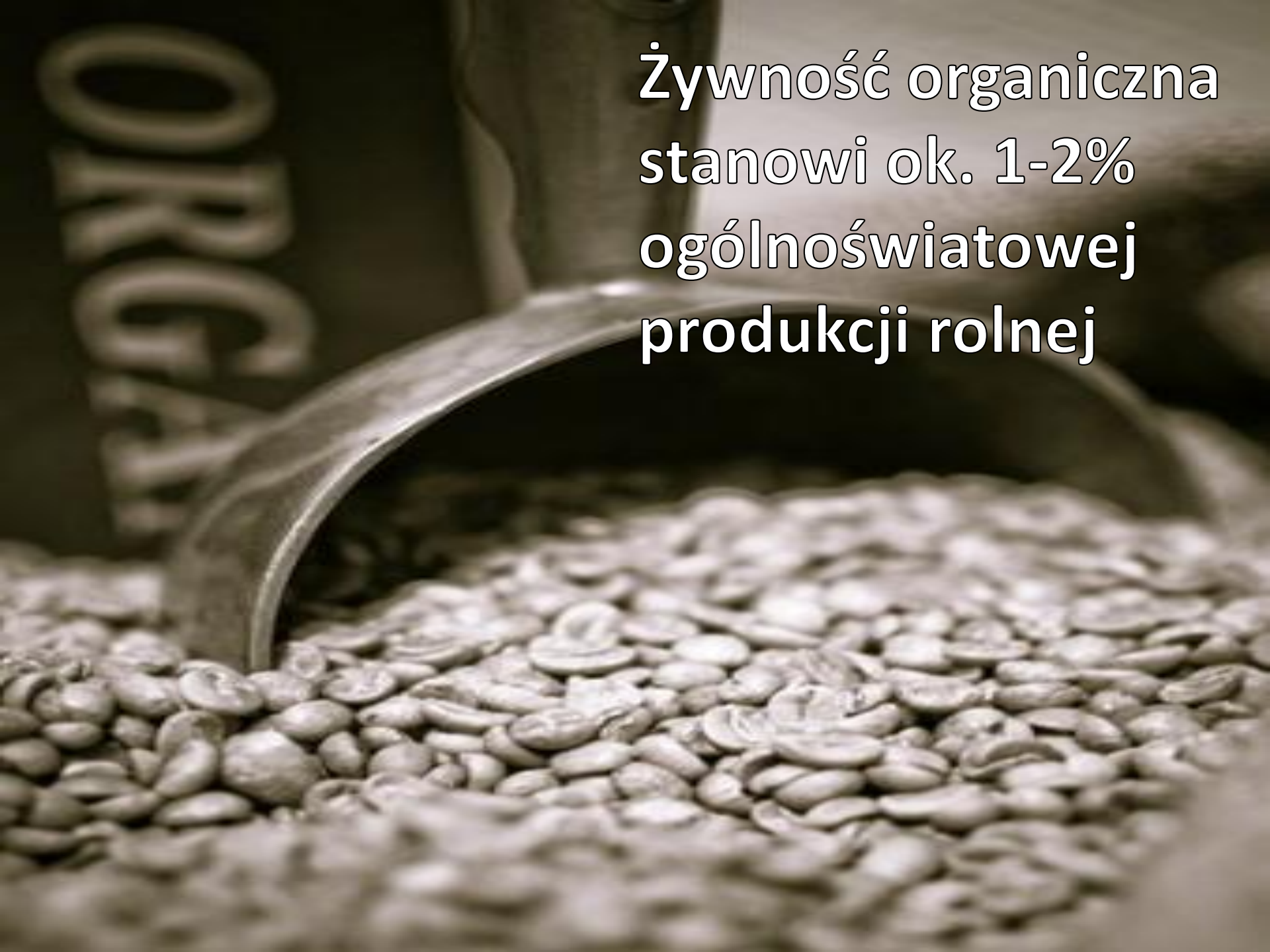
Świeża żywność jest nieprzetworzona
i nie zawiera konserwantów



Świeża żywność



opakowana
w materiały
wtórnie
wykorzystywane



Żywność organiczna
stanowi ok. 1-2%
ogólnoświatowej
produkcji rolnej

Produkt organiczny musi być wyprodukowany i przetworzony w sposób całkowicie naturalny



FAST-FOOD

szybko przygotowywane



**serwowane
na
poczekaniu
w przystępnej
cenie**





FAST-FOOD

to wysoka wartość kaloryczna

**błonnik,
witaminy
i minerały**



**duża ilość tłuszczów
i węglowodanów**

**Regularne spożywanie Fast-Food-ów
prowadzi do chorób cywilizacyjnych**



FAST-FOOD-y

A collage of various fast-food items including burgers, fries, pizza, and snacks. The items are arranged in a dense, overlapping manner, creating a colorful and appetizing background for the text.

- zawierają glutaminian sodu i sól
- zawierają ogromną ilość spulchniaczy i barwników
- zawierają bardzo dużo cholesterolu
- smażone są w głębokim tłuszczu
- są wyjątkowo wysokokaloryczne

The image shows three classic red and white vertically striped popcorn buckets. Two are standing upright in the background, filled with bright yellow popcorn. The third bucket is tipped over in the foreground, spilling a large pile of popcorn onto the white surface. The background is a plain, light-colored wall.

**Jedzenie śmieciowe to
tania i łatwa w produkcji żywność**


**Junk-food
zawiera tzw. puste kalorie**





**Junk-food zawiera dużo soli, tłuszczu
i sztucznych dodatków poprawiających
zapach i wygląd**



A close-up photograph of a person wearing a white lab coat, a white surgical mask, and a light blue hairnet. They are wearing white gloves and holding a bright red bell pepper in their left hand. With their right hand, they are using a syringe to inject a yellow liquid into the stem of the pepper. The background is a plain, light-colored wall.

**W GMO
wybrane geny
bakterii, wirusów,
roślin i zwierząt
wprowadzane są do
innych roślin**



**Modyfikacje genetyczne mają na celu
zwiększenie odporności**

GMO mogą być uprawiane na terenach, gdzie występują nieprzyjazne warunki klimatyczne



**GMO umożliwiają uzyskanie wysokich
plonów przy gorszych warunkach glebowych**





**GMO pozwalają na uzyskanie żywności
o lepszych walorach smakowych lub
zapachowych**



**GMO to
przedłużenie trwałości żywności**



nie wiadomo, jaki skutek spowoduje spożywanie
większej ilości transgenicznych roślin



nie można przewidzieć jak zareaguje organizm na kilka produktów modyfikowanych genetycznie



wzrasta ryzyko alergii

GMO mogą przekazywać geny chwastom



**Suplementy to
skoncentrowane
źródło substancji
odżywczych**





**uzupełniają dietę o substancje deficytowe,
witaminy i składniki mineralne**

**zawierają
substancje
biologicznie
aktywne
pochodzenia
roślinnego**



**Sprzedawane w postaci
kapsułek, pastylek,
tabletek i pigułek**



V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.





**Eeeeeee... coś tam
czyli znakowanie dodatków do żywności**

	per 100g	%DV
Energy	2336kJ	46%
Fat	13.1g	9.5%
Protein	7.4g	5.6%
Carbohydrates	2.4g	1.2%
Sugars	16.9g	12.7%
Fiber	5.7g	4.3%
Sodium	1.6g	1.2%
Iron	0.5g	0.4%

celowe użycie dodatków do żywności
 Spowoduje zamierzone lub spodziewane
 rezultaty w środkach spożywczych

**Na etykiecie
najczęściej
widnieje wiele
liter „E”
z numerami**





Barwniki – od E-100 do E-199

Konserwanty – od E-200 do E-299


Przeciwutleniacze – od E-300 do E-399

Stabilizatory, zagęszczacze, emulgatory – od E-400 do E-499

Pozostałe – powyżej E-500




oznacza, że substancja dodatkowa znajduje się na tzw. liście pozytywnej zatwierdzonej przez UE

A woman with blonde hair, wearing a bright green long-sleeved top, is standing in a supermarket aisle. She is holding a white rectangular box with a pink top and looking at it intently. The background shows shelves stocked with various products, and the lighting is bright and warm. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**producent nie ma
obowiązku znakować
substancji
dodatkowych literą E**

Barwniki nadają żywności atrakcyjną barwę





Barwniki służą przywróceniu cech barwnych utraconych podczas obróbki technologicznej



**ujednoczenie pod względem kolorystycznym
wszystkich partii wyrobu**

Przeciwutleniacze



przedłużają trwałość środków spożywczych



kwas askorbinowy

kwasy cytrynowy





kwask fosforowy (V)

Substancje konserwujące



przedłużają trwałość środków spożywczych



Muszą charakteryzować się brakiem toksyczności i niezawodnością działania

Konserwanty nie mogą
niekorzystnie
oddziaływać na
naturalne cechy
sensoryczne produktu



Konserwanty nie mogą zmieniać:



zapachu



smaku

barwy

**Substancje
słodzące**

**często nazywane są
"intensywnymi
substancjami słodzącymi"**







Słodziki zapewniają produktom intensywny słodki smak dostarczając małą ilość kalorii

Substancje stabilizujące umożliwiają utrzymanie odpowiednich fizycznych lub chemicznych właściwości środka spożywczego





**ułatwiają utrzymanie jednolitej dyspersji
dwóch lub więcej niemieszających się
substancji w środkach spożywczych**

A close-up photograph of a white ceramic mortar and pestle. The mortar is filled with a fine, bright blue powder. The pestle is resting inside the mortar, angled towards the top left. The background is a plain, light blue surface.

**Substancje
stabilizujące
zachowują lub intensyfikują istniejącą barwę
środków spożywczych**



Substancje emulgujące

umożliwiająca utworzenie lub utrzymanie jednolitej mieszaniny oleju i wody w środkach spożywczych

Zalety substancji dodatkowych



- zwiększają atrakcyjność żywności
- przedłużają trwałość
- ułatwiają i obniżają koszty produkcji
- poszerzają asortyment produktów
- utrzymają stałą, powtarzalną jakość
- poprawiają walory smakowe i zapachowe
- zapobiegają niekorzystnym zmianom barwy, smaku oraz konsystencji

Wady substancji dodatkowych:



- mogą mieć niekorzystne oddziaływanie
- nie jesteśmy w stanie stwierdzić jaką naprawdę ilość tych substancji przyswajamy
- nie można przewidzieć ich reakcji z innymi składnikami żywności w... naszych żołądkach

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.



Konserwacja żywności



hamuje rozwoju mikroorganizmów,
nadaje żywności nowe walory smakowe

Wędzenie

A row of smoked fish, likely salmon or trout, hanging from hooks in a dark setting. The fish are arranged in a line, and their skin has a characteristic golden-brown, slightly charred appearance from the smoking process. The background is dark, making the fish stand out.

to obsuszanie żywności
dymem, a także nadanie
jej specyficznego
wyglądu, smaku
i zapachu

**Wędzenie działa
grzybobójczo
i bakteriobójczo**





**Mrożone produkty zachowują
swój naturalny aromat i smak**

Kryształki lodu, które powstają podczas zamrażania mogą zniszczyć strukturę żywności






Poprzez solenie konserwuje się przede wszystkim mięso i ryby

Cukrzenie

stosuje się w przetworach owocowych



The image shows two glass jars filled with a dark red strawberry jam. The jars are covered with white fabric lids that have a scalloped edge and are decorated with small red starburst patterns. A white string is tied around the neck of each jar. In the foreground, there is a cluster of fresh, ripe strawberries with green leaves, some resting on a white surface. The background is slightly blurred, showing more greenery and what appears to be a kitchen setting.

**Już 50-60% zawartość
sacharozy w dżemach
i konfiturach
uniemożliwia bakteriom
przeżycie**

Liofilizacja

jest procesem odwadniania ciał stałych
poprzez ich zamrożenie,
a następnie usunięcie wody
w warunkach próżni



Suszenie

to jedna z najstarszych metod
konserwacji żywności



**Polega na usunięciu
wody z produktu przez
jej wyparowanie**



Pasteryzacja

przebiega

w temperaturze

80°- 95°C





Produkty najczęściej
poddawane pasteryzacji to:

- przetwory owocowe
i warzywne
- mleko i jego przetwory
- wino, piwo
- mięso, wędliny



Sterylizacja polega na ogrzewaniu żywności
do temperatury powyżej 100°C
w hermetycznie zamkniętych opakowaniach

**polega na błyskawicznym,
1-2-sekundowym podgrzaniu
do temperatury ponad 100 °C
i równie błyskawicznym ochłodzeniu
do temperatury pokojowej**



UHT

Przy sterylizacji
w ponad 130°C
niszczone są
bakterie mlekowe




Kiszenie



to wykorzystanie
fermentacji
mlekowej do
konserwacji
żywności



Gotowanie
obróbka żywności w wodzie
w wysokiej temperaturze

A woman with short dark hair, wearing a white t-shirt and an orange apron, is leaning over a kitchen counter. She is holding a silver metal lid over a pot, pouring liquid from it into the pot. In the background, there is a white tiled wall, a white cabinet, and a red pot on the counter. To the right, there is a wooden cutting board with a knife and a yellow container filled with pasta.

**Jedzenie staje się znacznie
łatwiejsze do spożycia,
lekkostrawne**

Podczas gotowania
traci się wiele
cennych składników
np. witaminy



**W marynowaniu
wykorzystuje się
zalewę zawierającą
głównie 10%
roztwór kwasu
octowego**





Kwasowe
środowisko hamuje
rozwój szkodliwych
mikroorganizmów

Peklowanie to działanie solanki



Peklowanie to



**działanie
mieszanki
peklującej**

utrwalanie barwy





wytworzenie
charakterystycznego
smaku i zapachu

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.



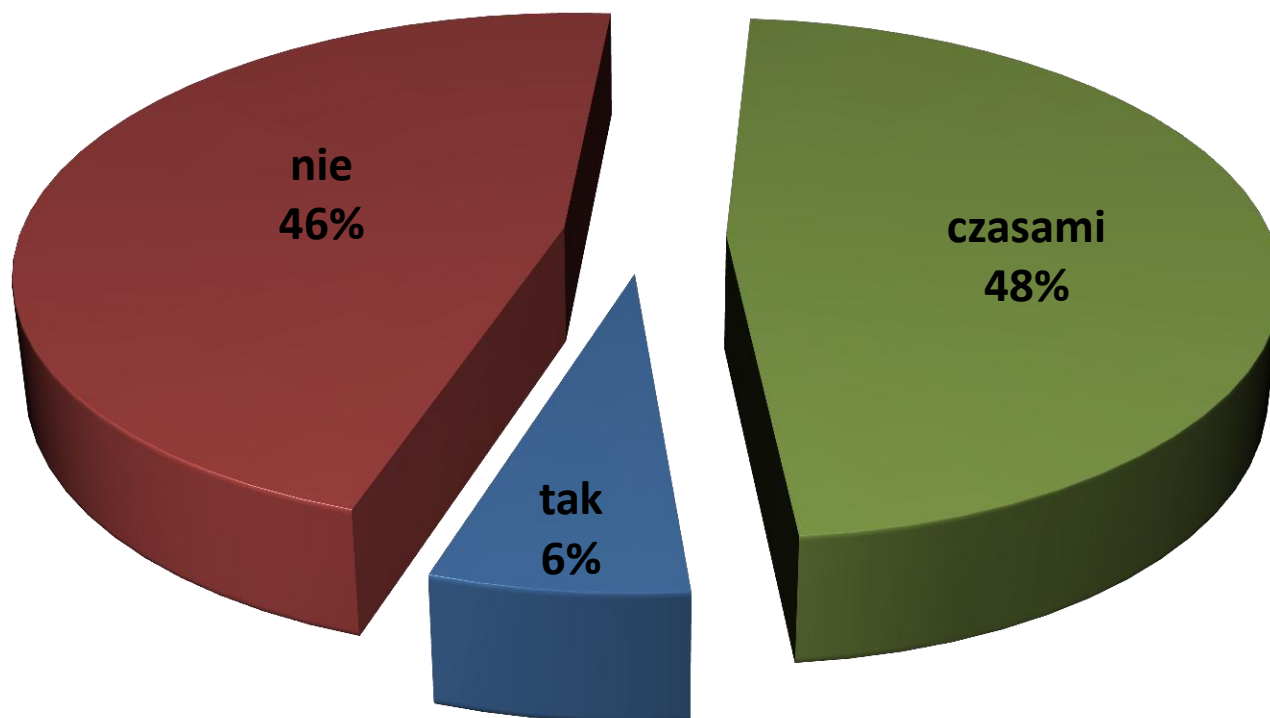
ANKIETA KONSUMENCKA



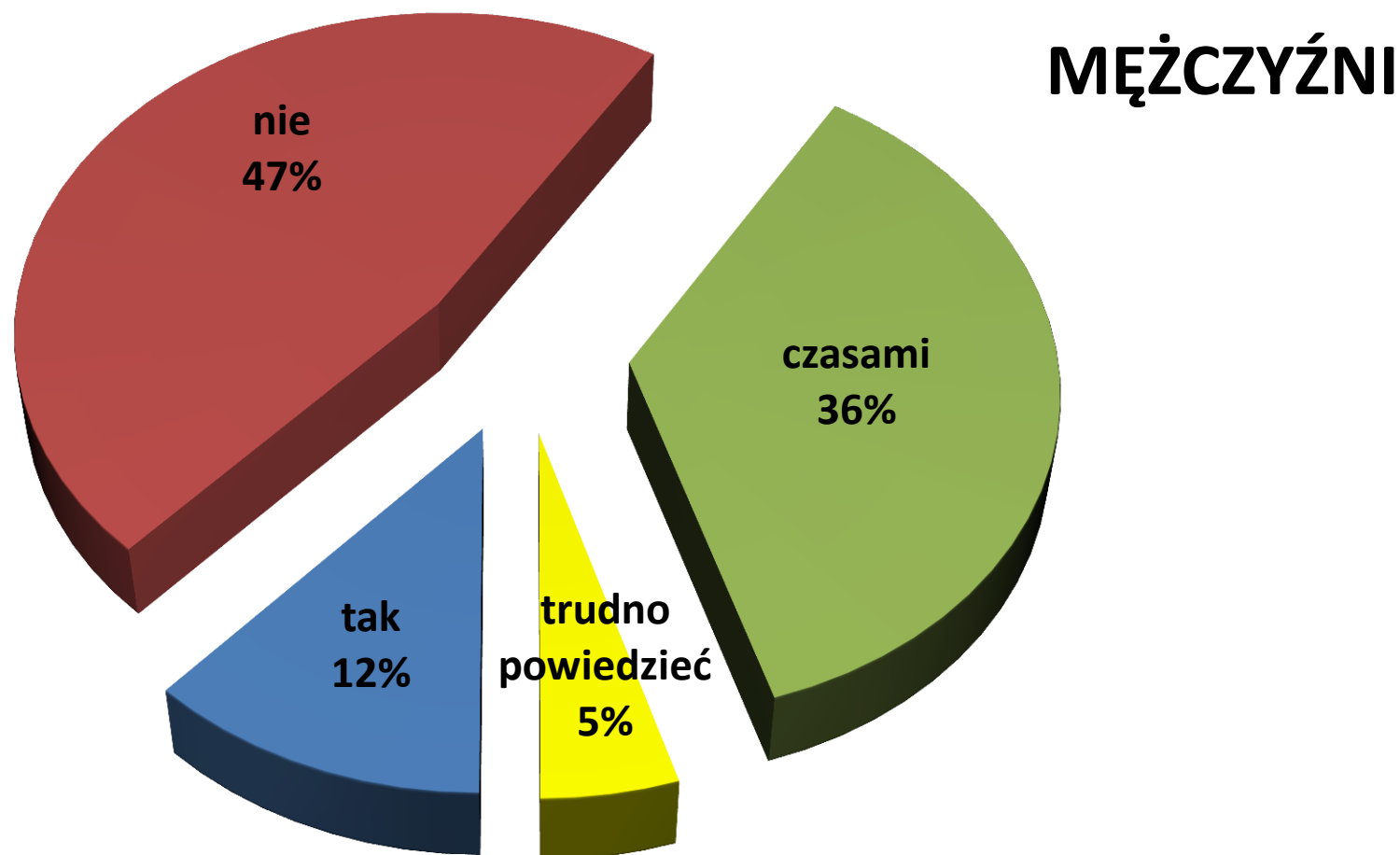
przeprowadzona
w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach
wśród uczniów klas technikum, liceum profilowanego
i zasadniczej szkoły zawodowej

1. Czy kupując produkty zwracasz uwagę na ich skład opisany na opakowaniu?

KOBIETY

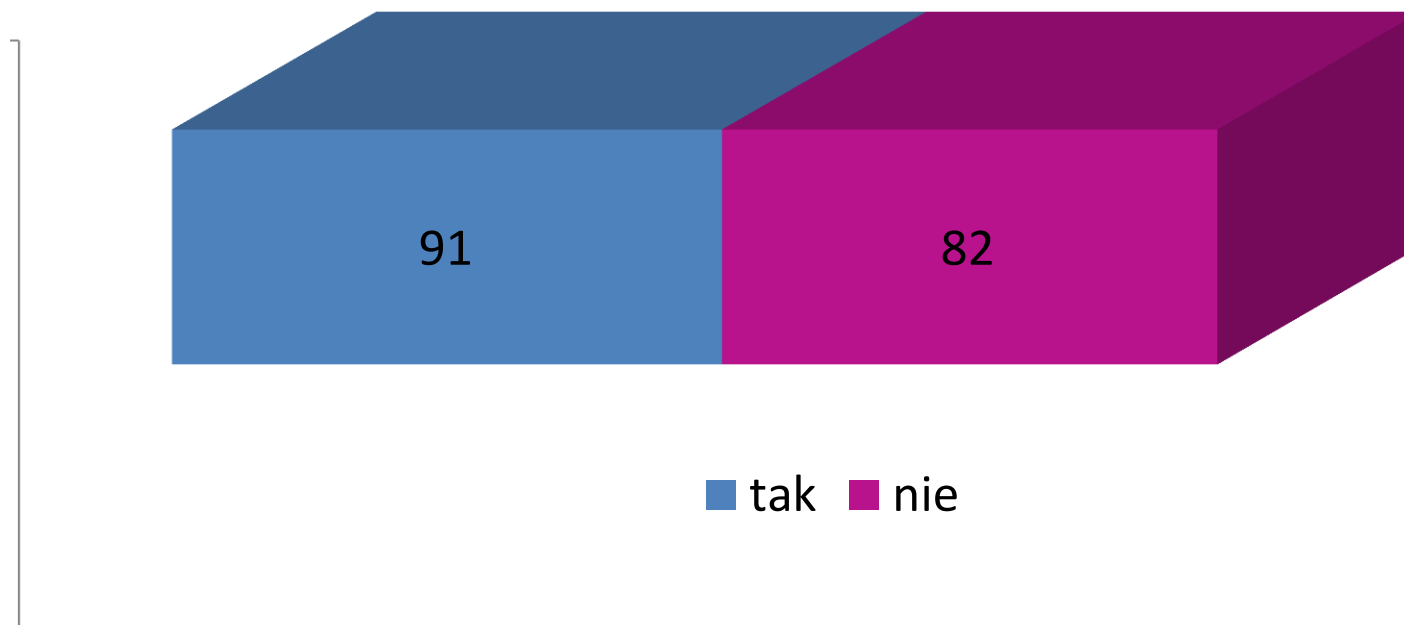


2. Czy kupując produkty zwracasz uwagę na ich skład opisany na opakowaniu?



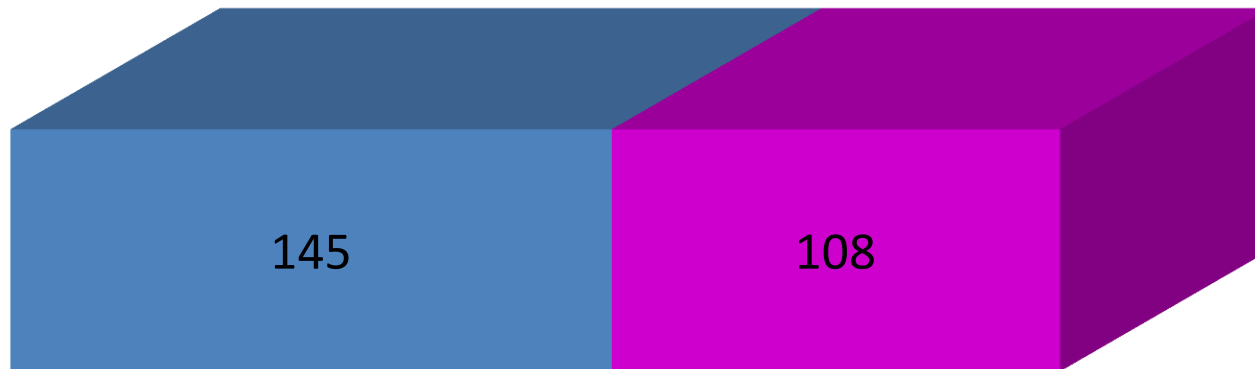
2. Czy słyszałaś, bądź przeczytałaś kiedykolwiek o dodatkach do produktów spożywczych oznaczonych symbolami „E”?

KOBIETY



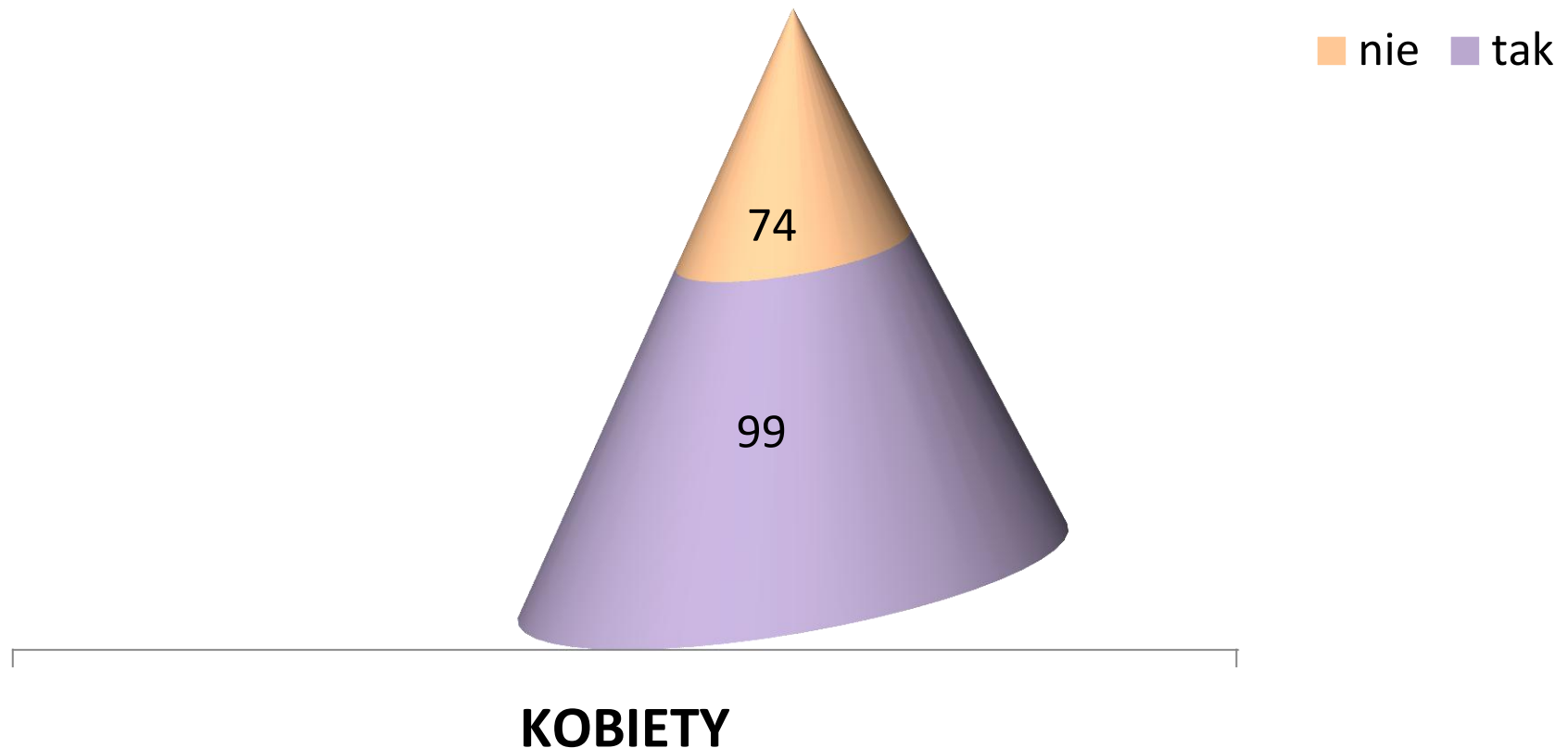
2. Czy słyszałeś, bądź przeczytałeś kiedykolwiek o dodatkach do produktów spożywczych oznaczonych symbolami „E”?

MĘŻCZYŹNI

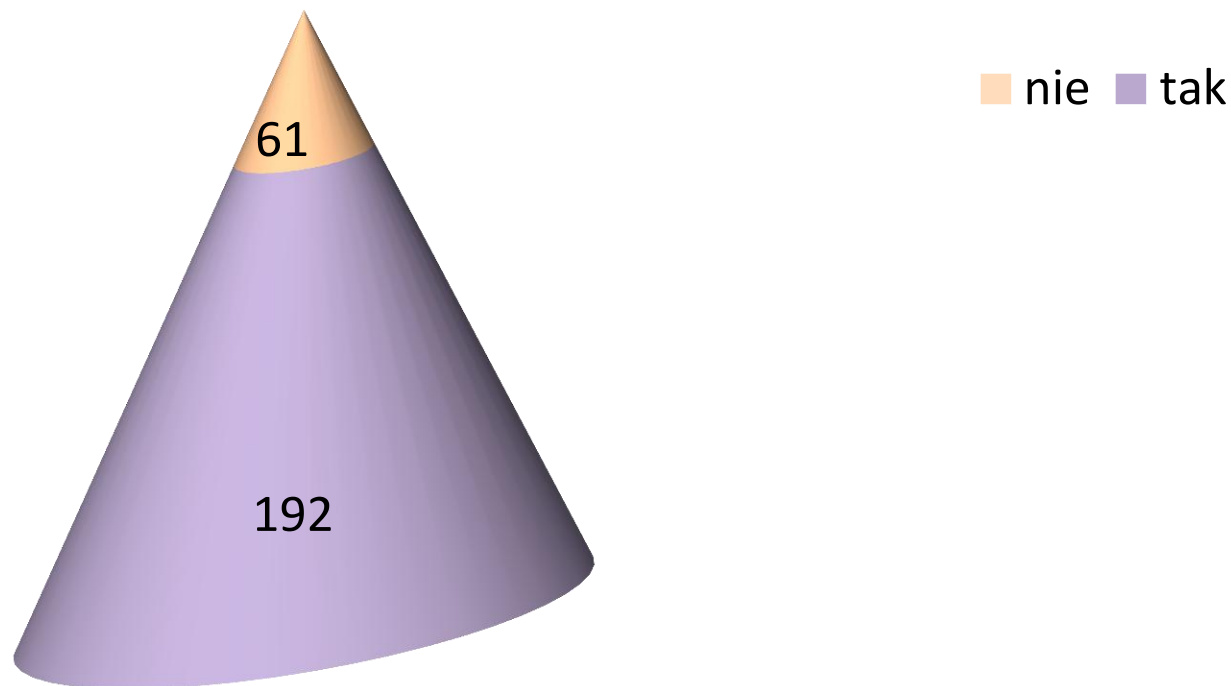


■ tak ■ nie

3. Czy wiesz, co to jest żywność modyfikowana genetycznie (GMO)?



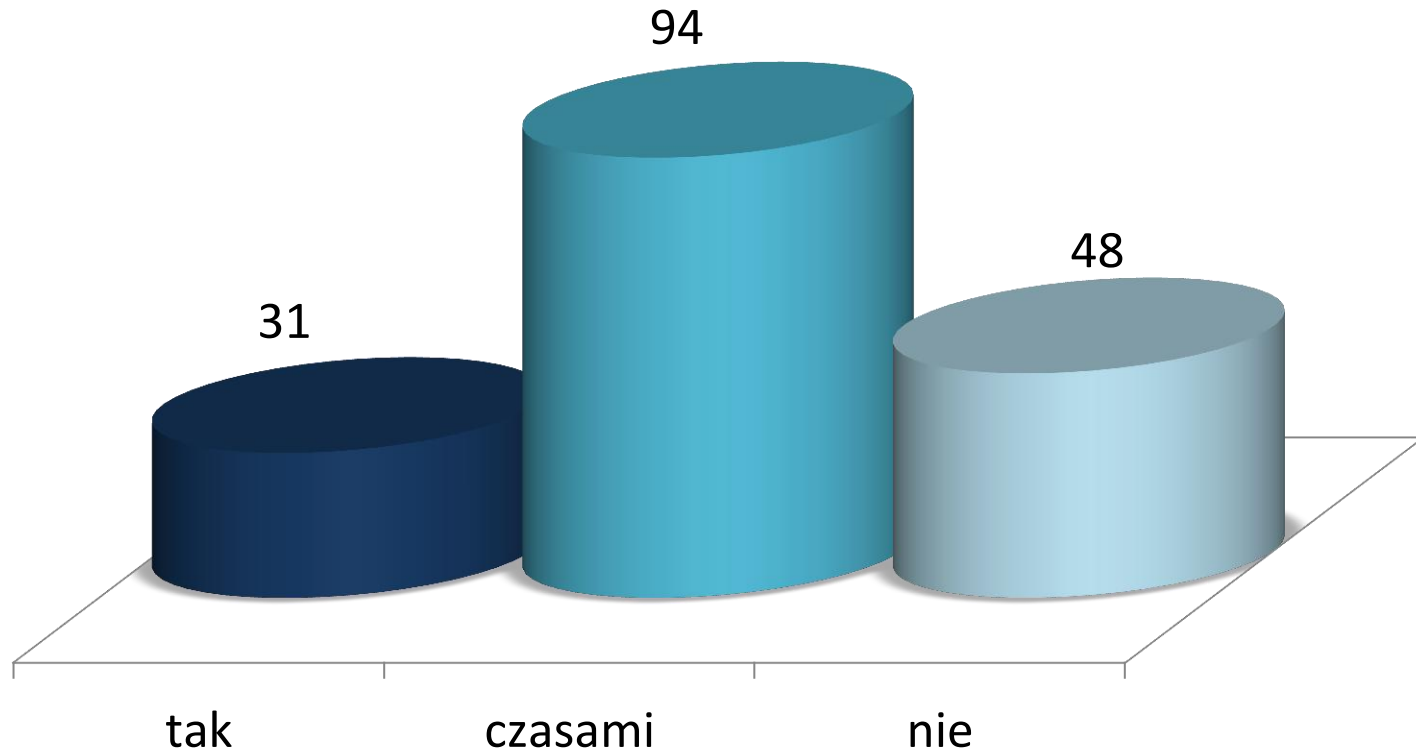
3. Czy wiesz, co to jest żywność modyfikowana genetycznie (GMO)?



MĘŻCZYŹNI

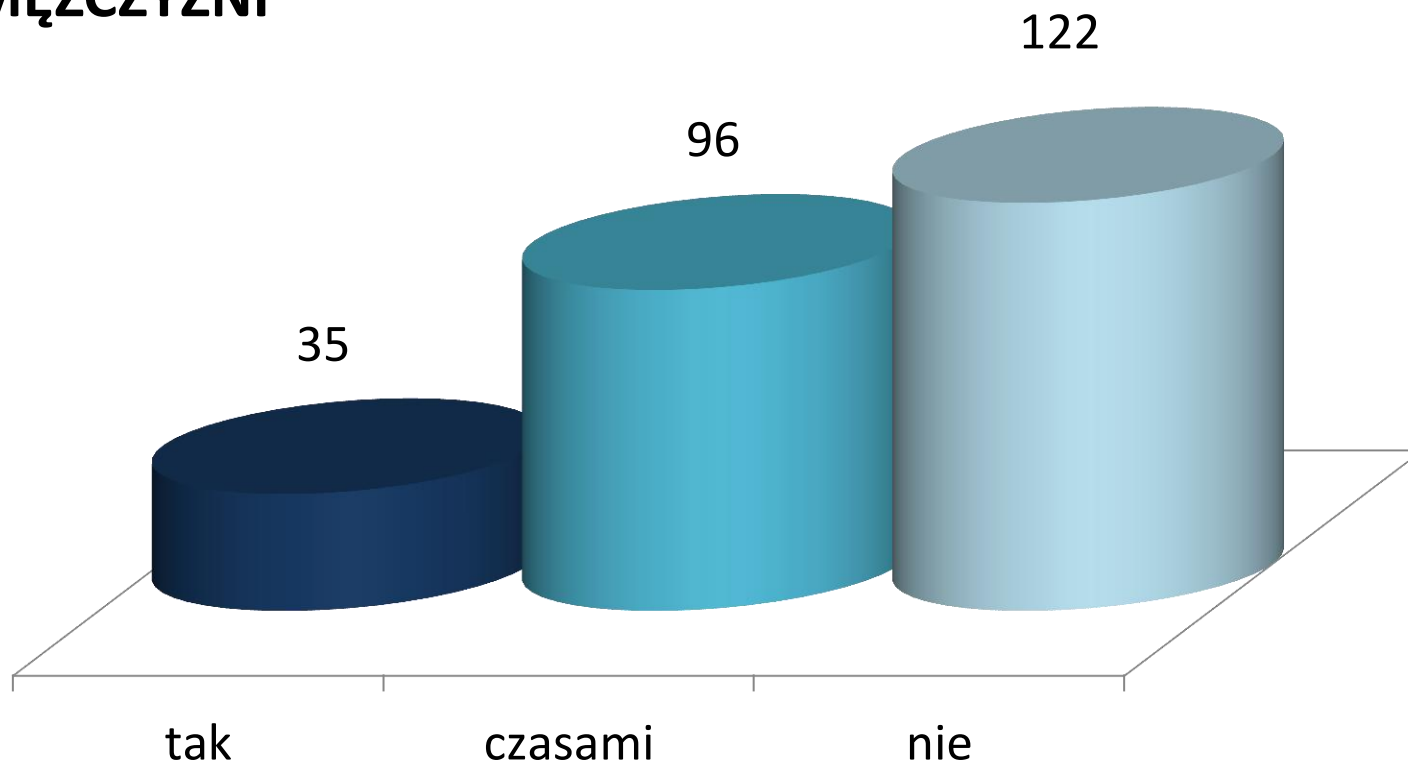
4. Czy kupujesz żywność funkcjonalną (Activia, margaryny z kwasami Omega-3)?

KOBIETY



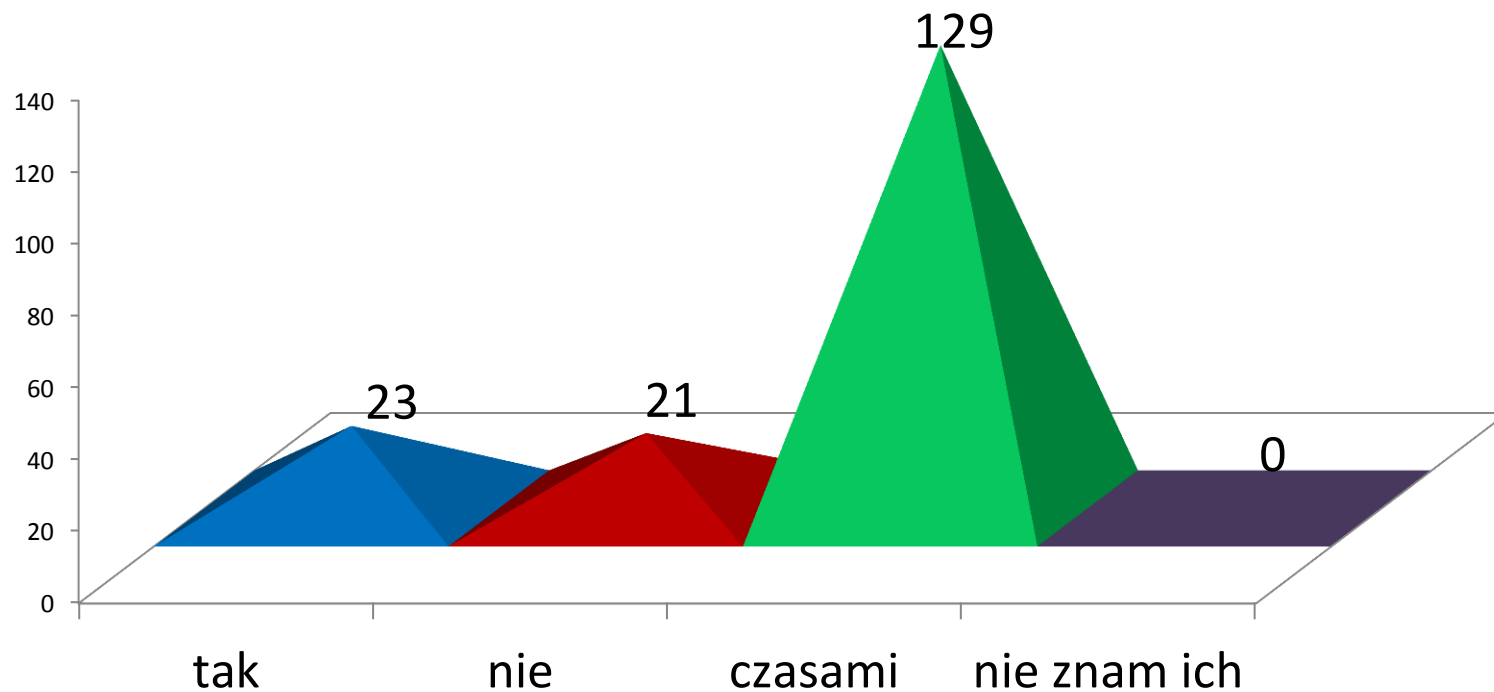
4. Czy kupujesz żywność funkcjonalną (Activia, margaryny z kwasami Omega-3)?

MĘŻCZYŹNI



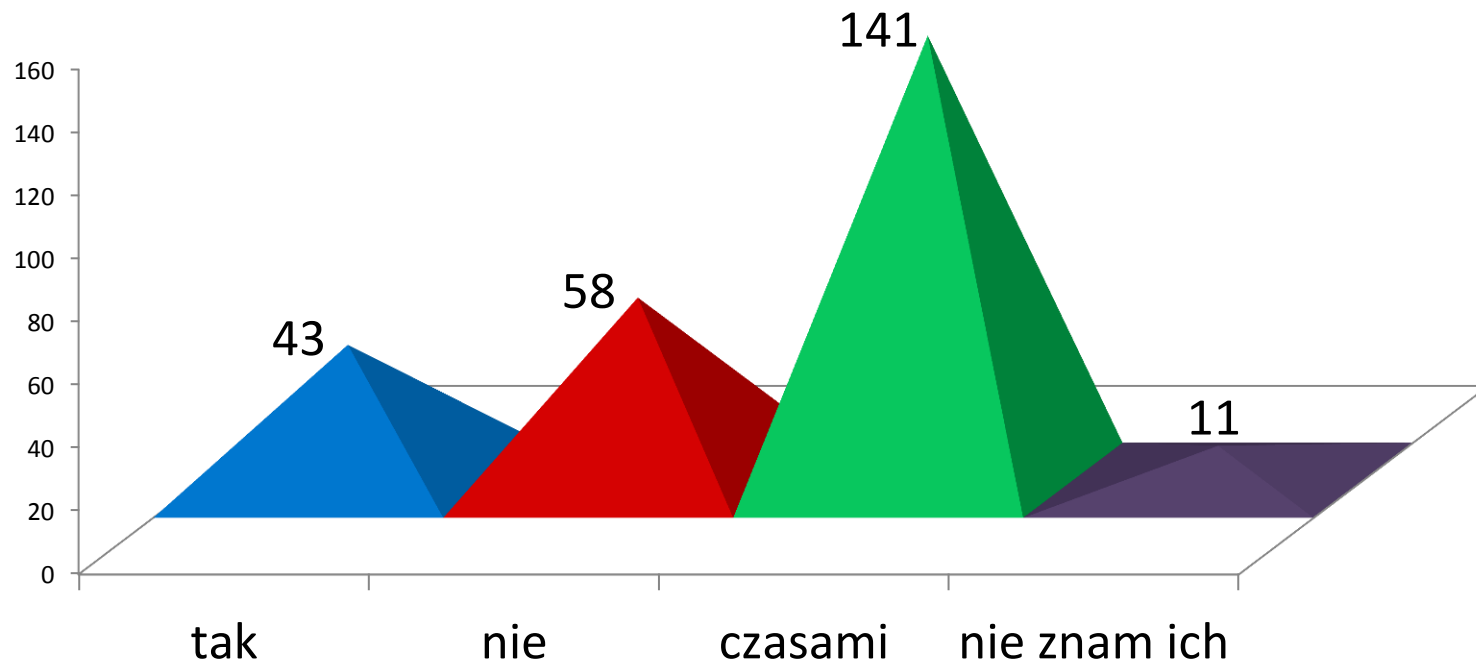
5. Czy stosujesz zasady zdrowego odżywiania?

KOBIETY



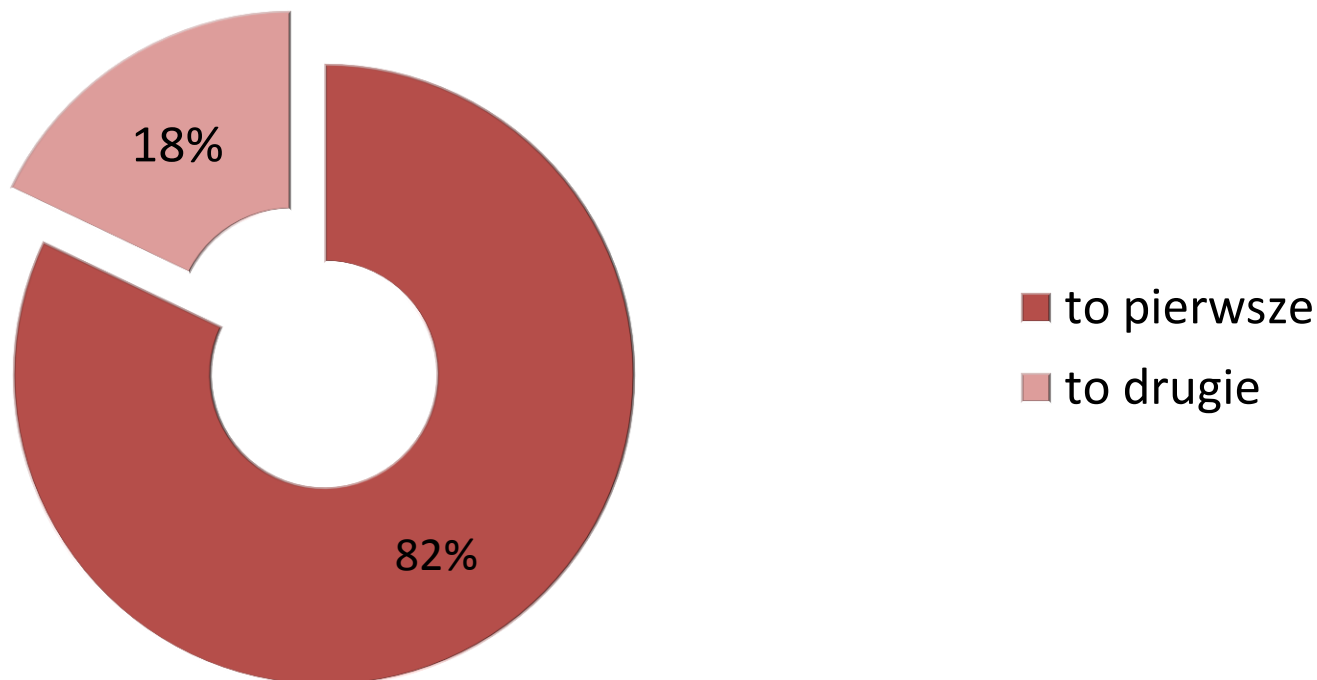
5. Czy stosujesz zasady zdrowego odżywiania?

MĘŻCZYŹNI



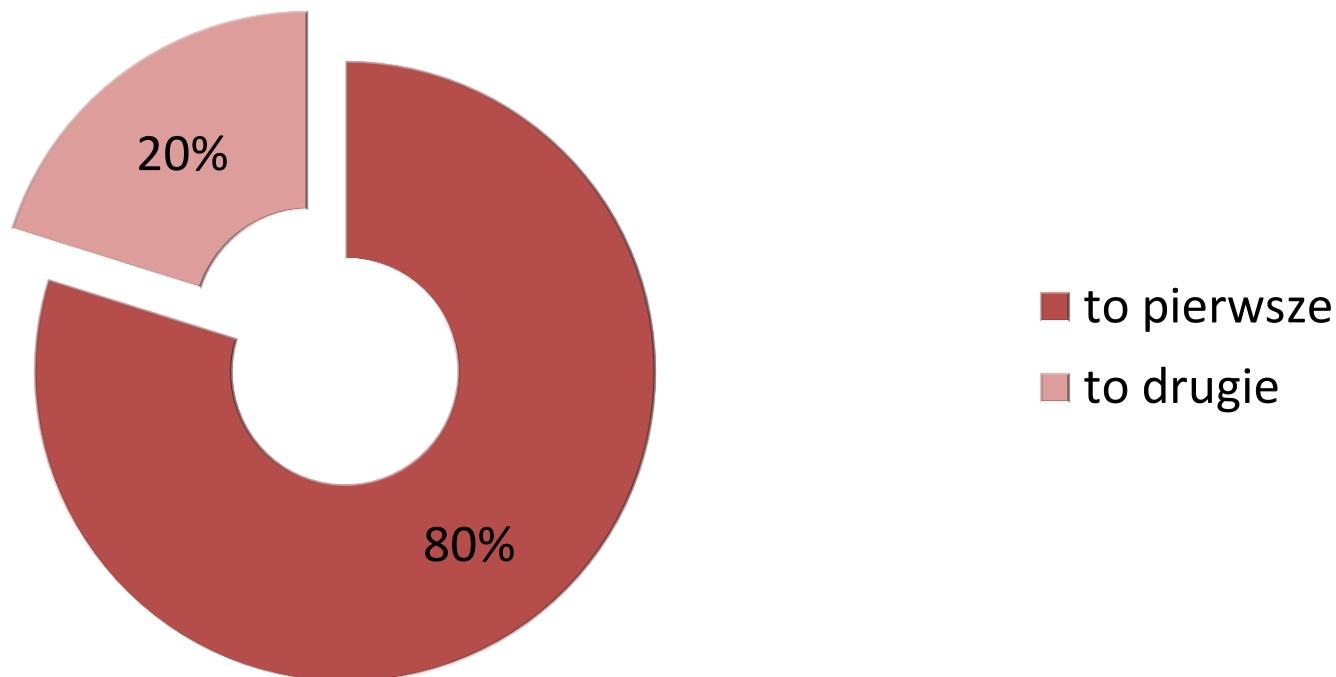
6. Mając do wyboru warzywo z pola nawożonego naturalnie i dużo dorodniejsze warzywo z pola nawożonego nawozami sztucznymi wybrałabyś:

KOBIETY

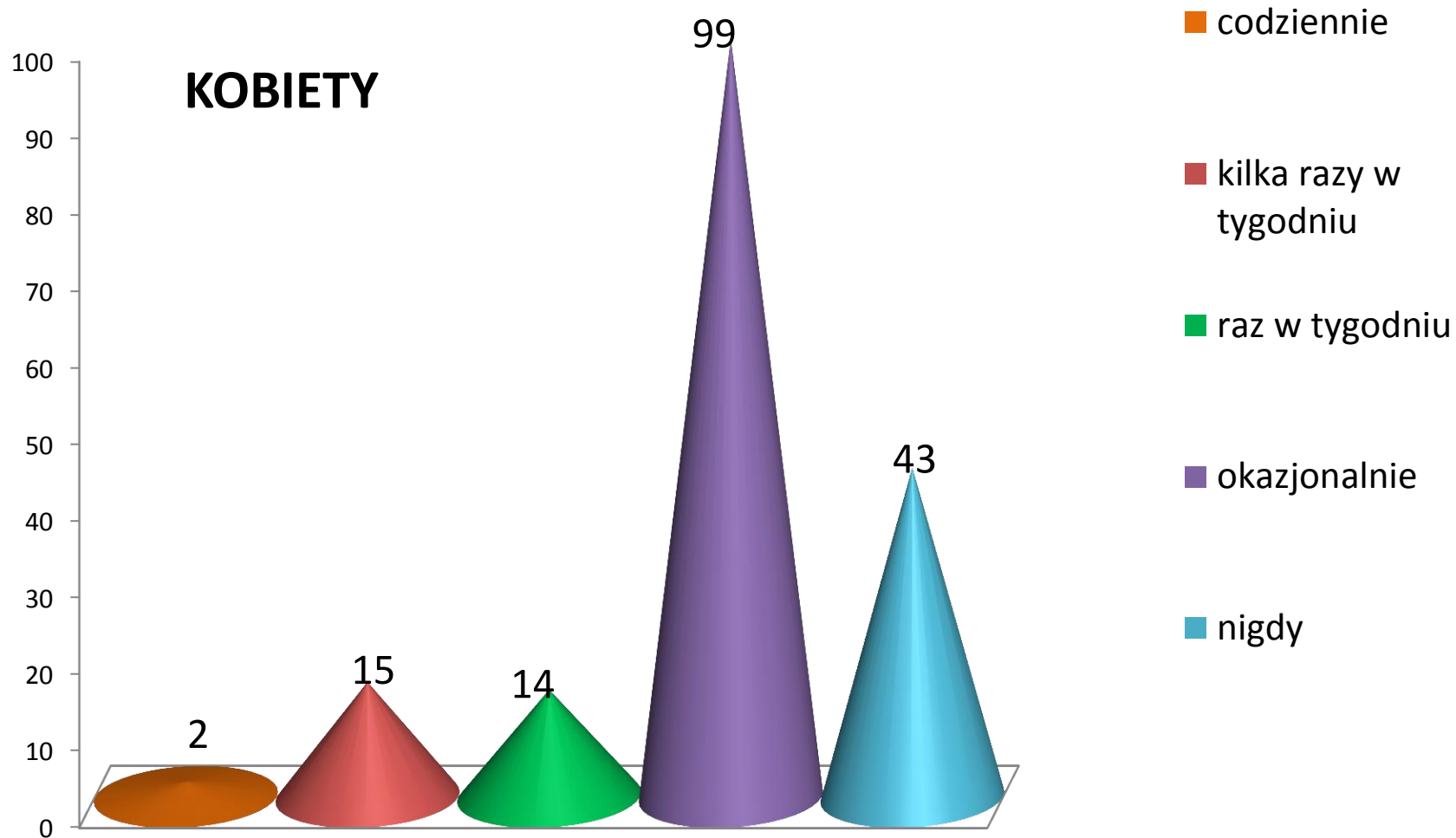


6. Mając do wyboru warzywo z pola nawożonego naturalnie i dużo dorodniejsze warzywo z pola nawożonego nawozami sztucznymi wybrałbyś:

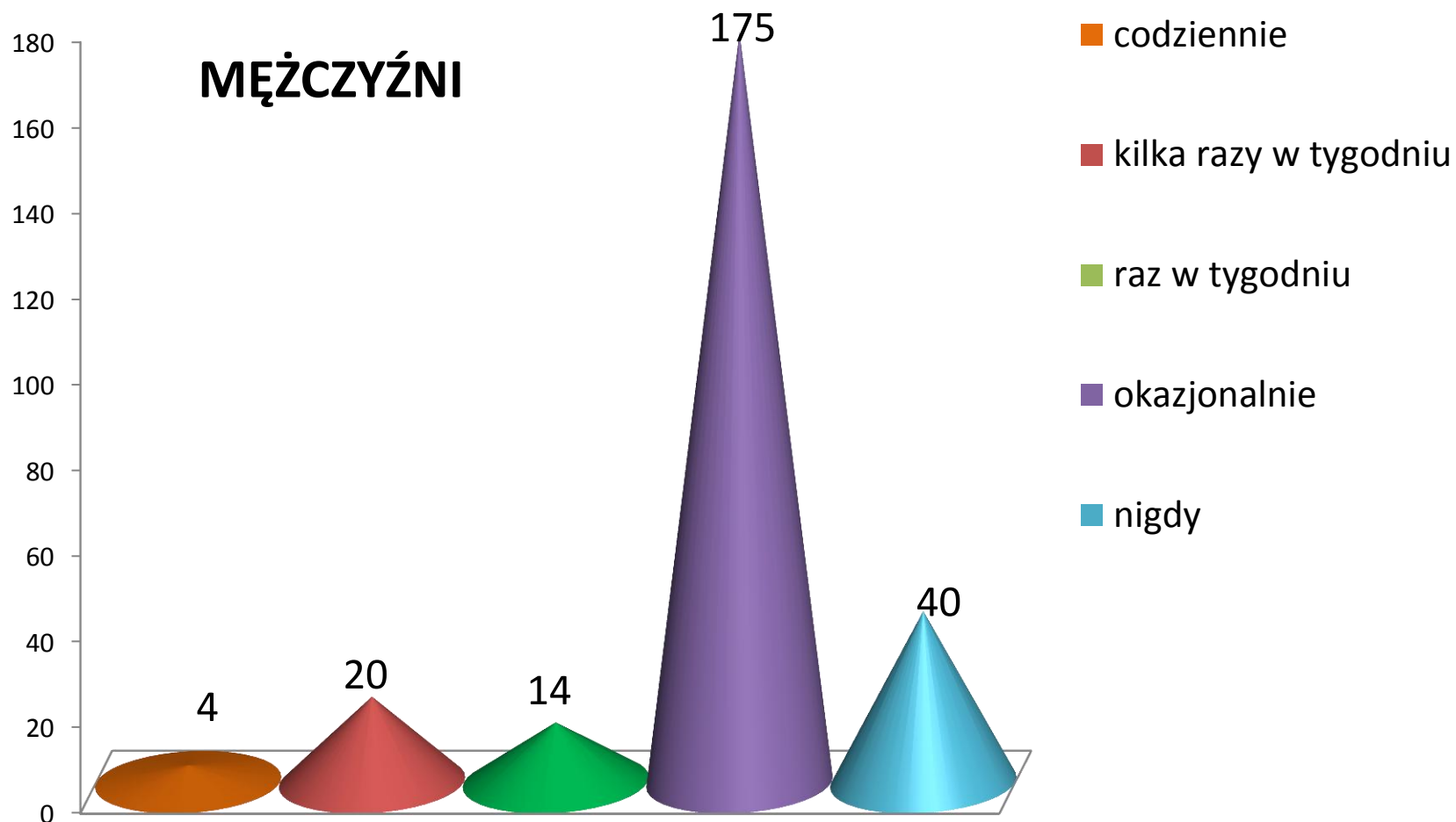
MĘŻCZYŹNI



7. Jak często jadasz jedzenie gotowe? (zupki chińskie, dania instant)?

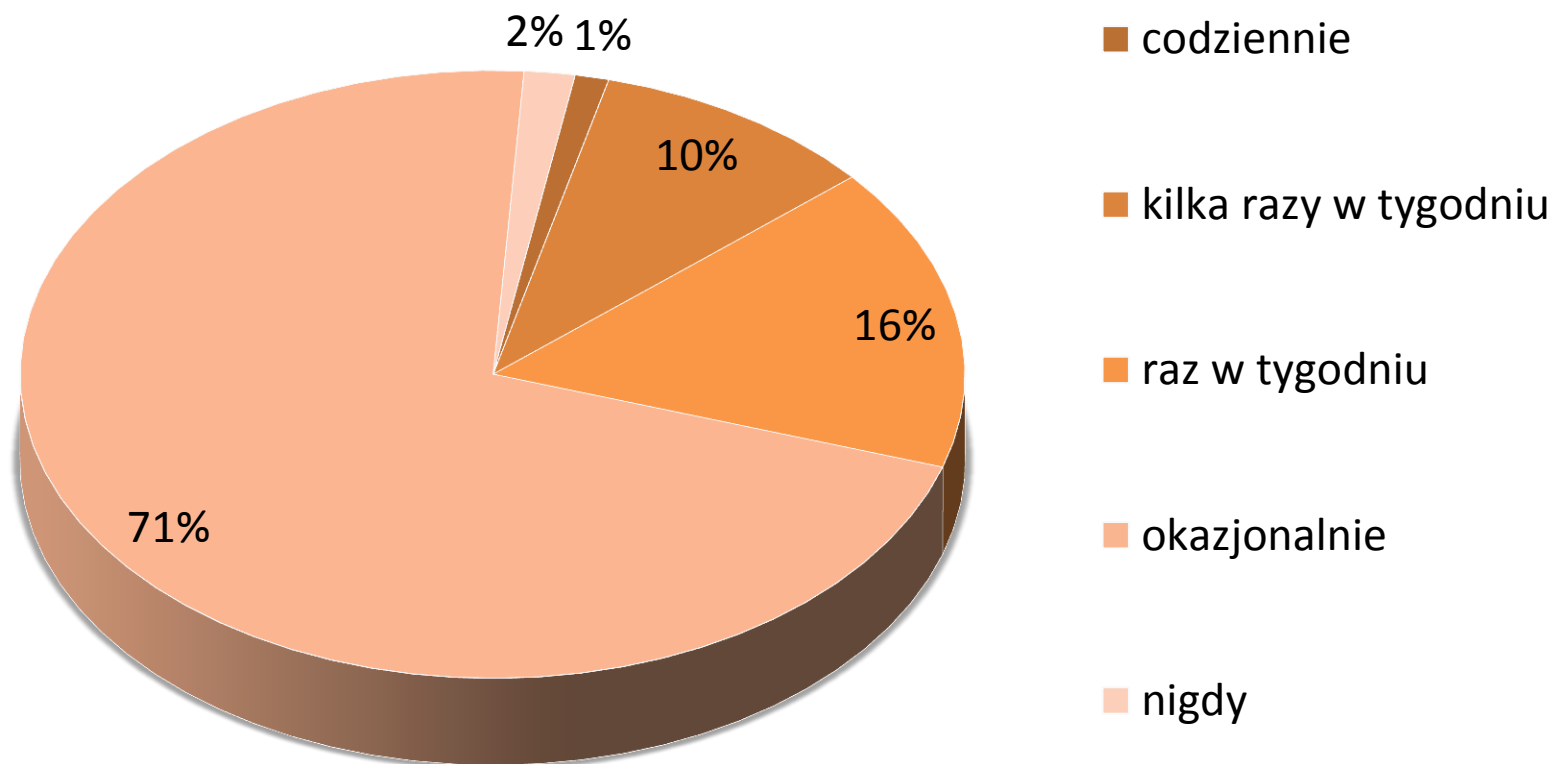


7. Jak często jadasz jedzenie gotowe? (zupki chińskie, dania instant)?



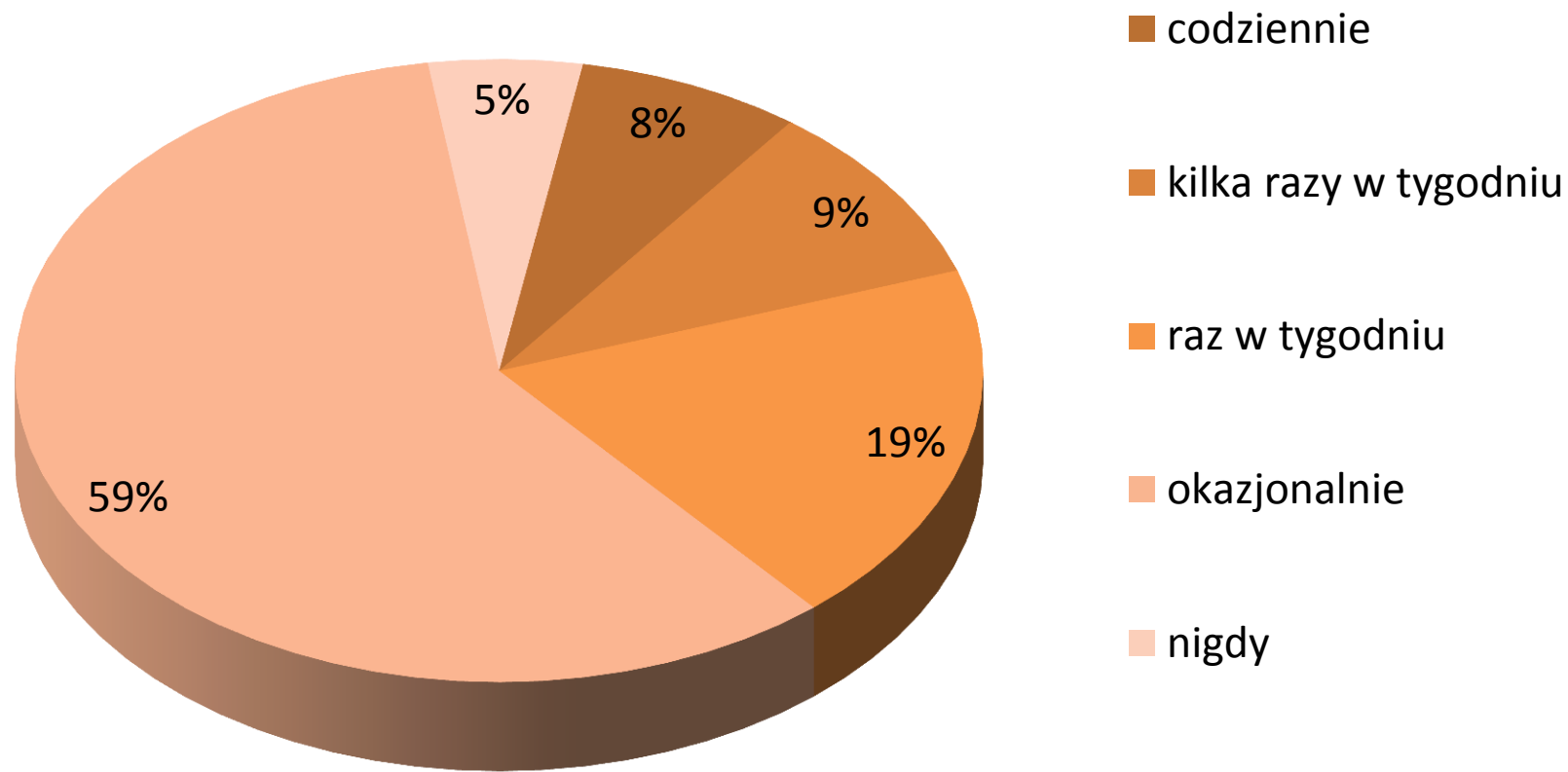
8. Jak często spożywasz dania typu Fast food?

KOBIETY



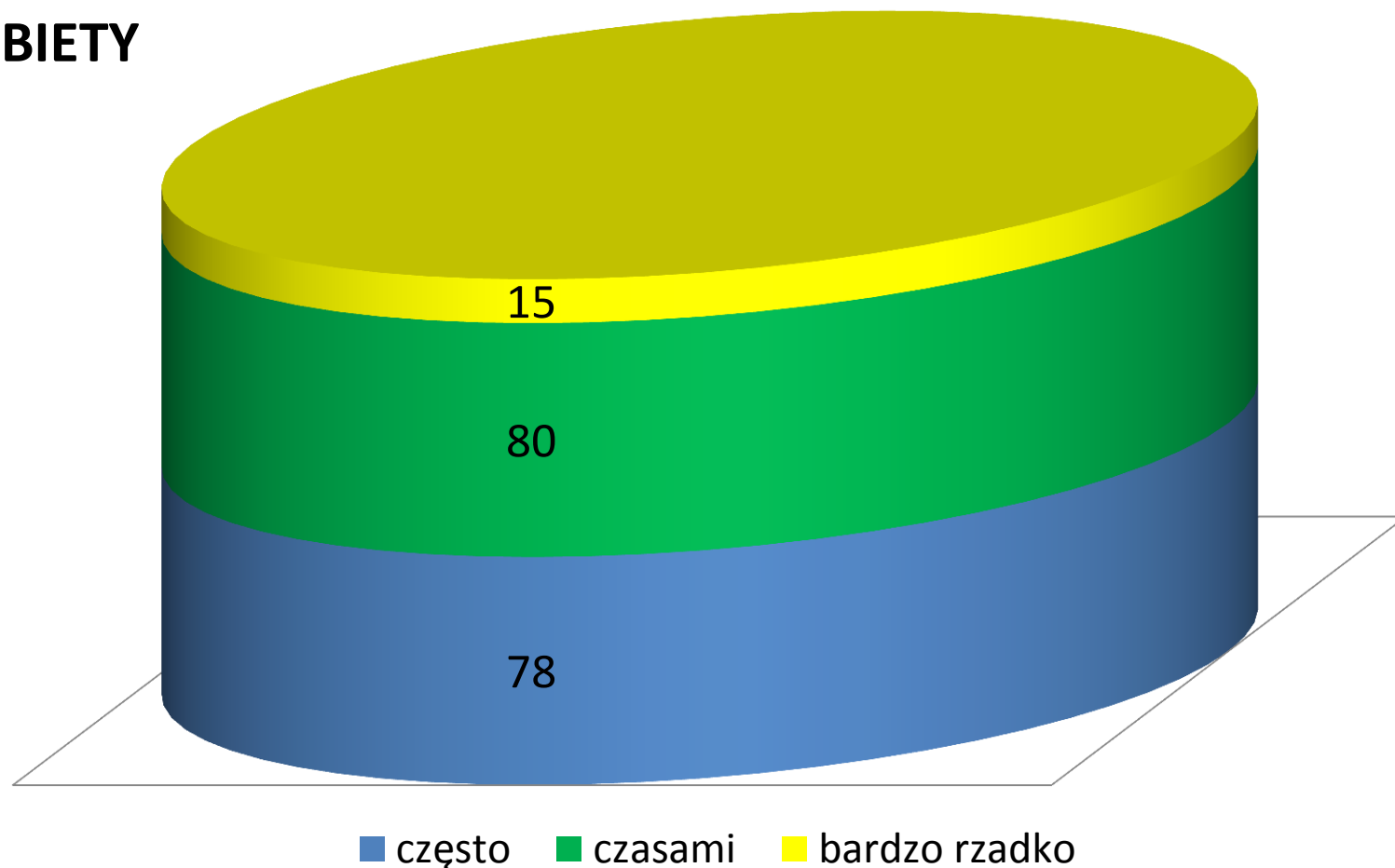
8. Jak często spożywasz dania typu Fast food?

MĘŻCZYŹNI



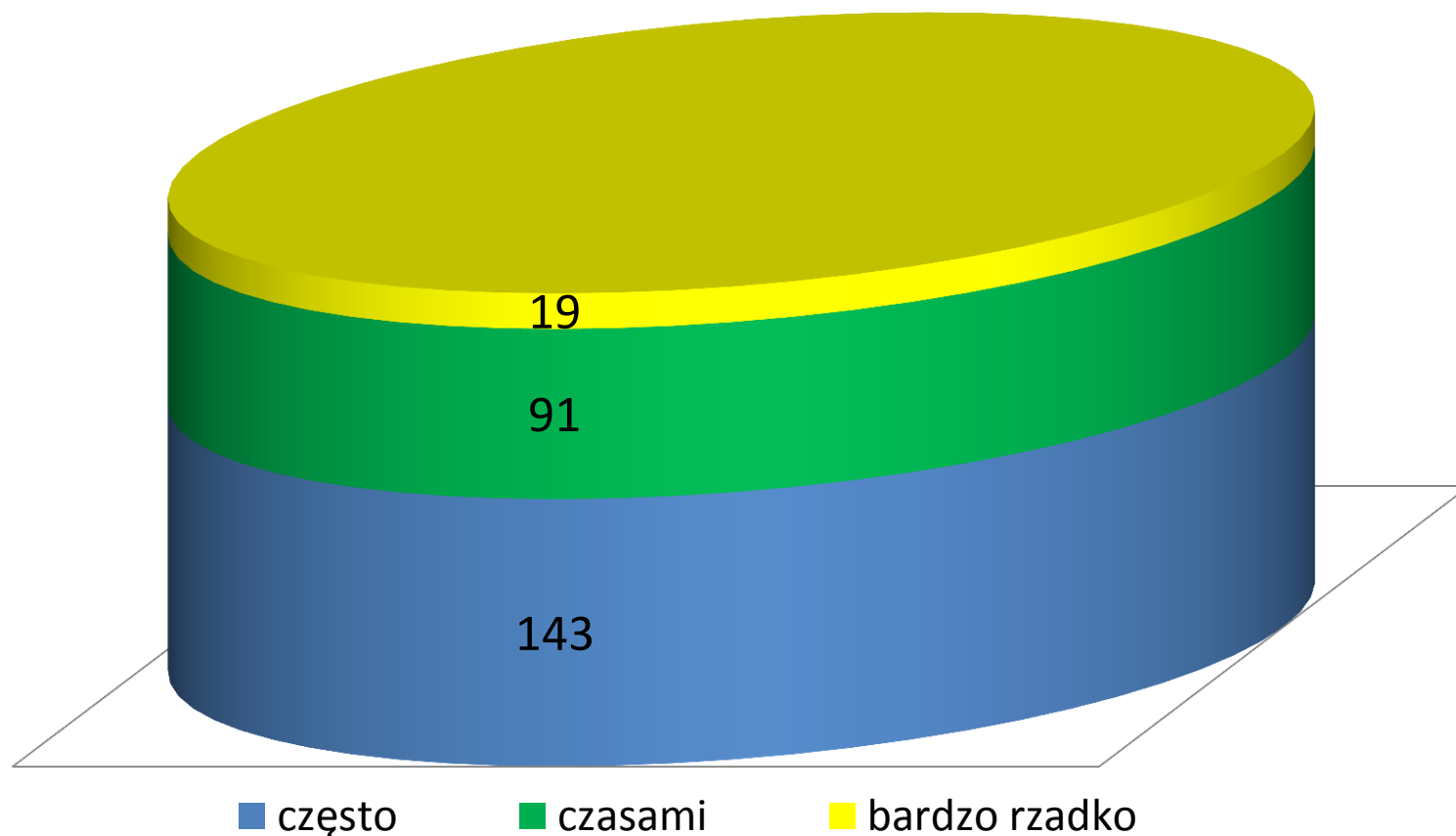
9. Jak często jesz chipsy, słodyczne i pijesz napoje gazowane?

KOBIETY



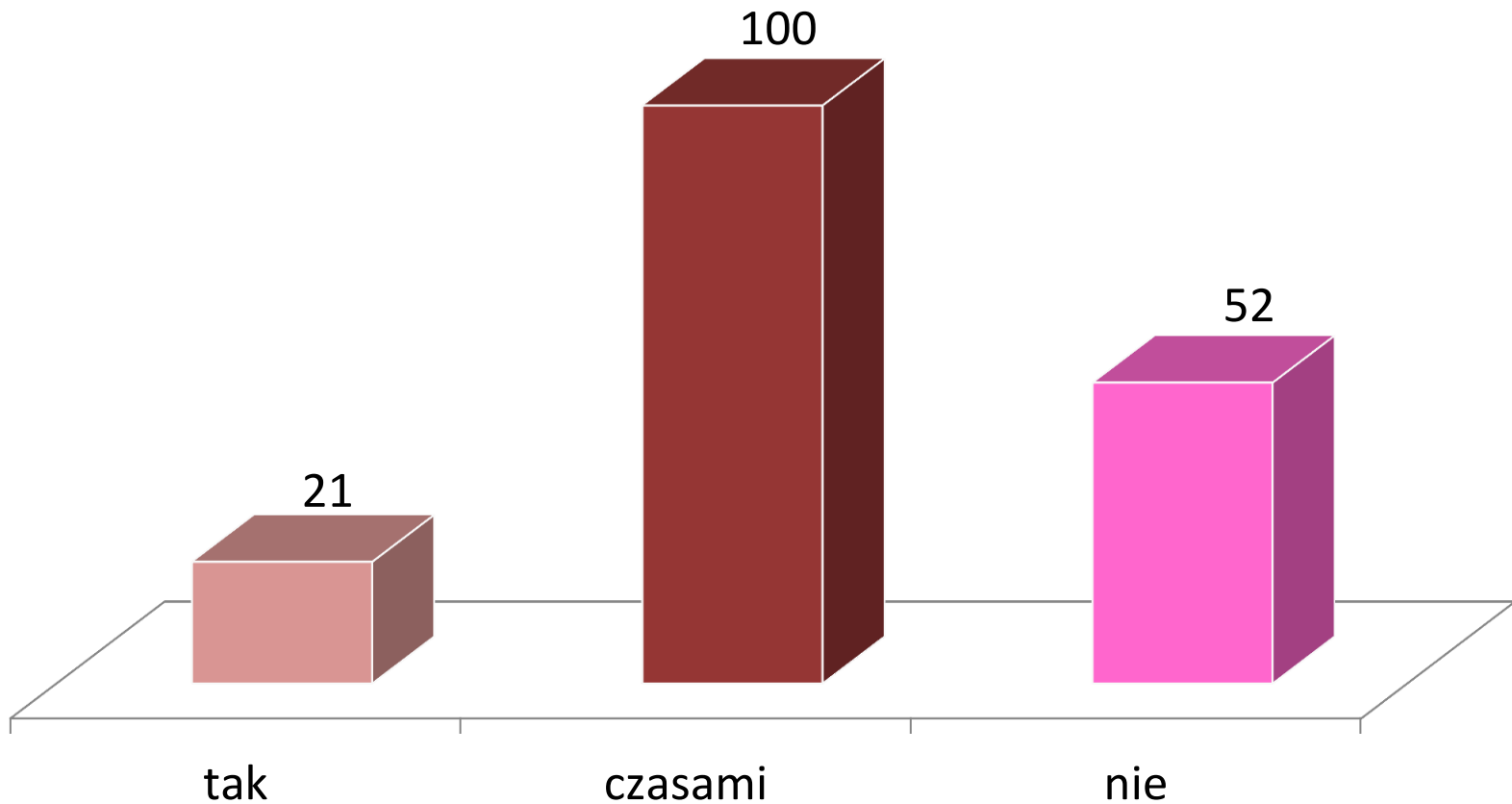
9. Jak często jesz chipsy, słodyczne i pijesz napoje gazowane?

MĘŻCZYŹNI



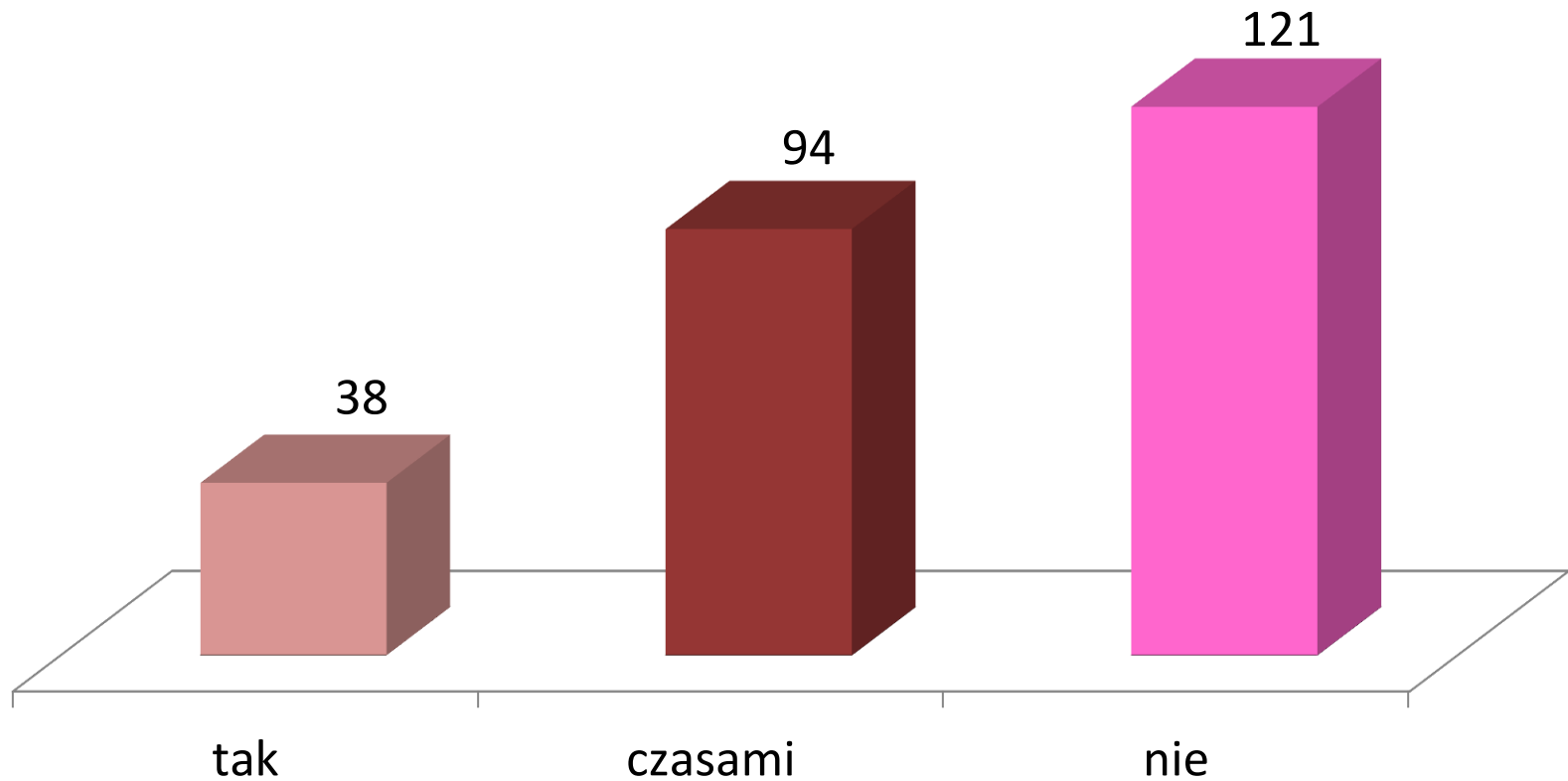
10. Czy reklama ma wpływ na to co jesz ?

KOBIETY



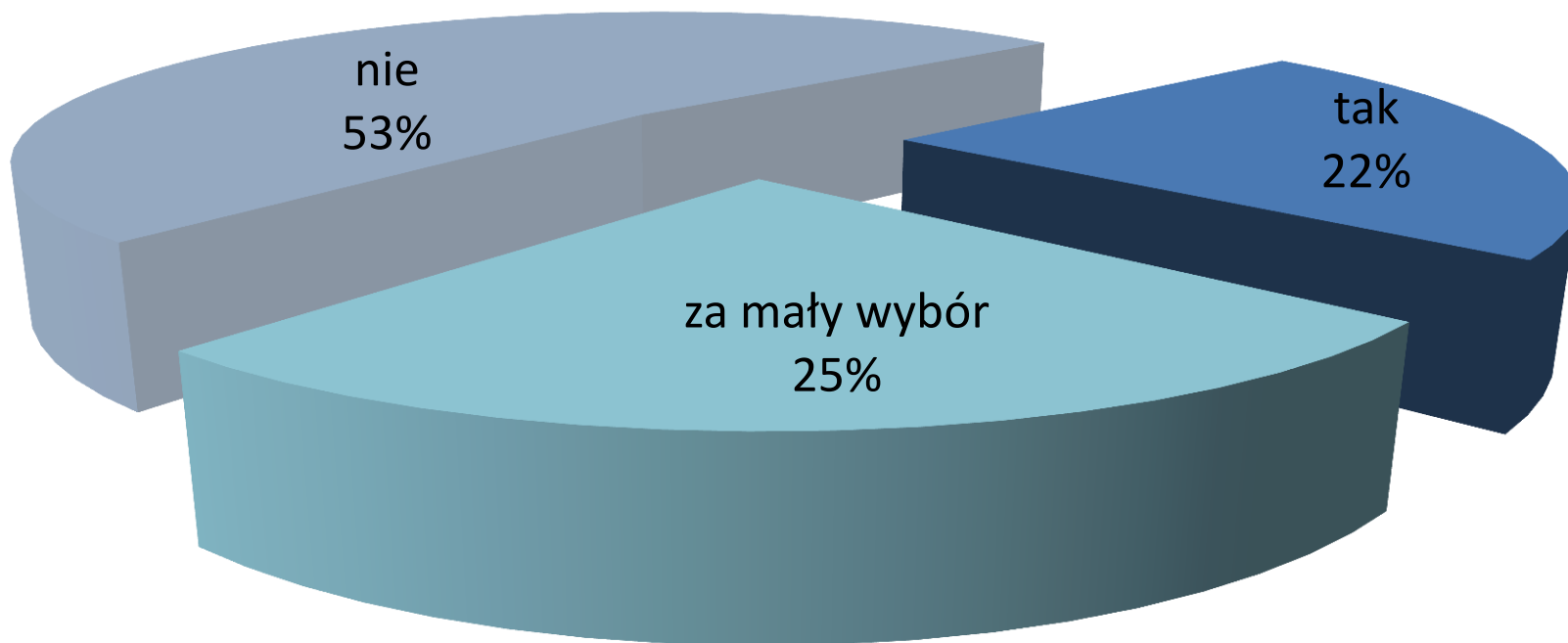
10. Czy reklama ma wpływ na to co jesz ?

MĘŻCZYŹNI



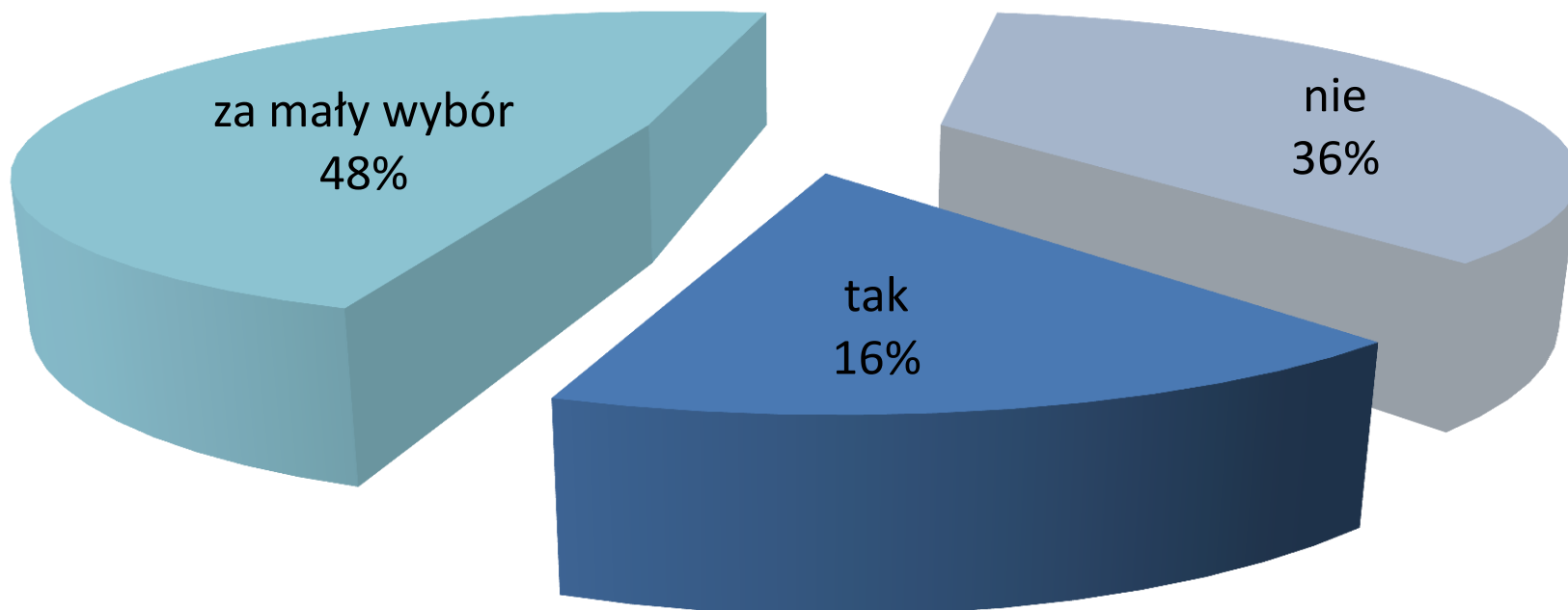
11. Czy w sklepiku szkolnym można kupić zdrową żywność ?

KOBIETY



11. Czy w sklepiku szkolnym można kupić zdrową żywność ?

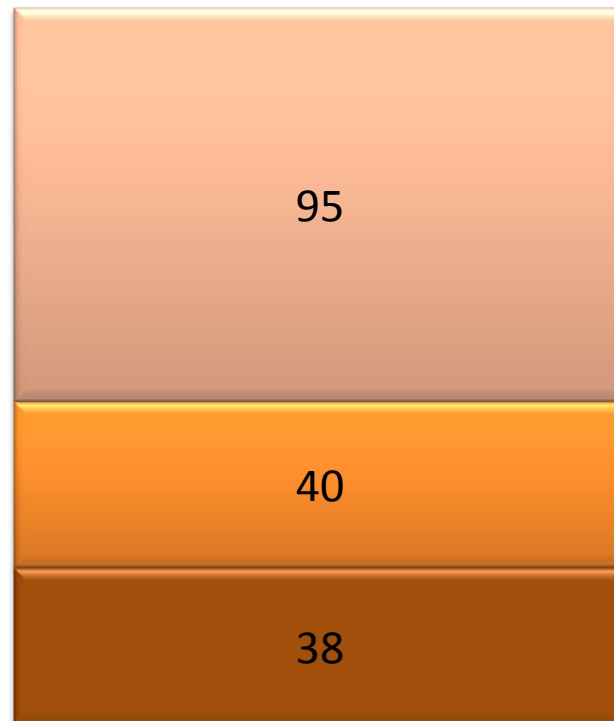
MĘŻCZYŹNI



12. Jakie produkty kupujesz najczęściej ?

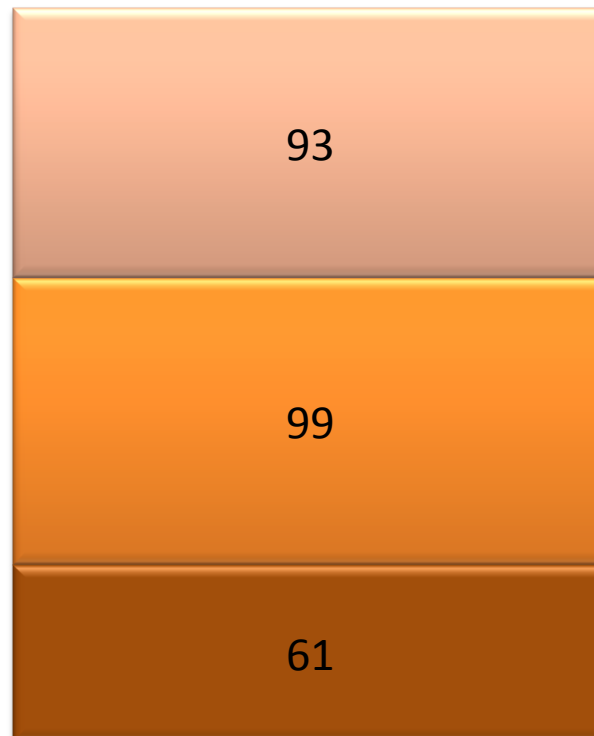
KOBIETY

- mniej zdrowe, ale tańsze
- jest mi to obojętne
- droższe, ale zdrowsze



12. Jakie produkty kupujesz najczęściej ?

MĘŻCZYŹNI



- mniej zdrowe, ale tańsze
- jest mi to obojętne
- droższe, ale zdrowsze

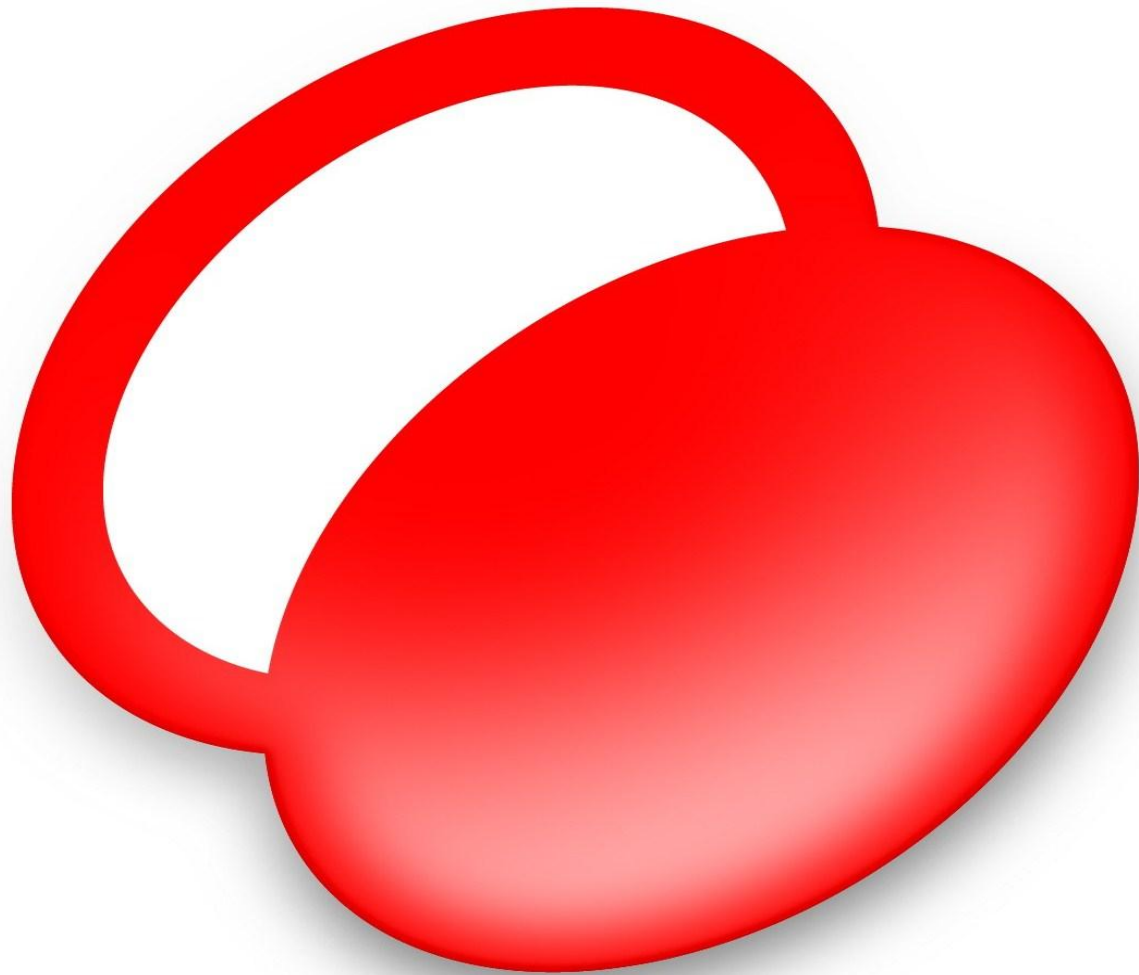
V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.

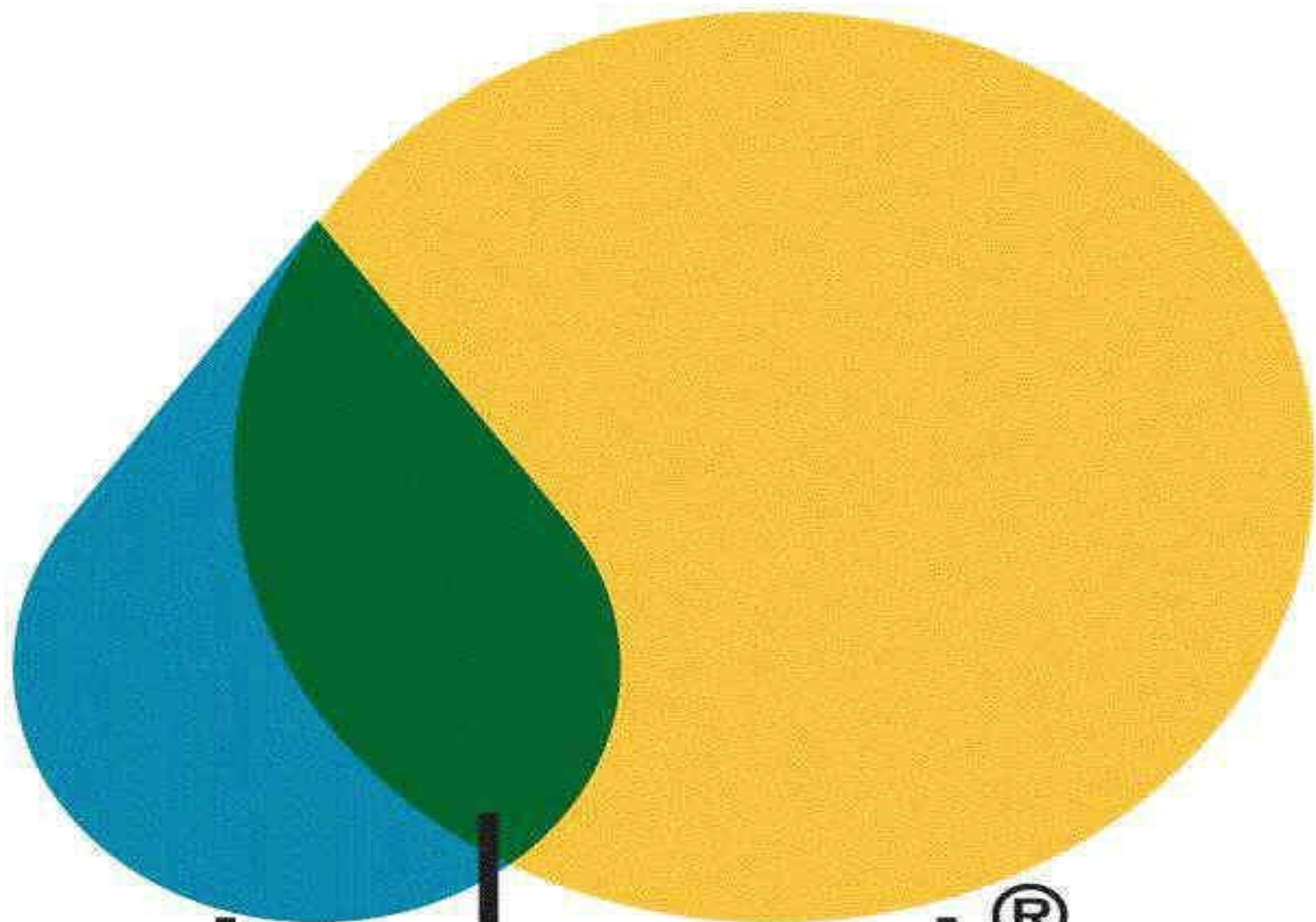




**POZNAJ DOBRĄ
ŻYWNOŚĆ**

PRODUKCJA EKOLOGICZNA





ekoland®





EU

Ecolabel

www.ecolabel.eu







V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.





Nie rozumiem po co komu konserwanty skoro naszym babciom wystarczała temperatura i słoik

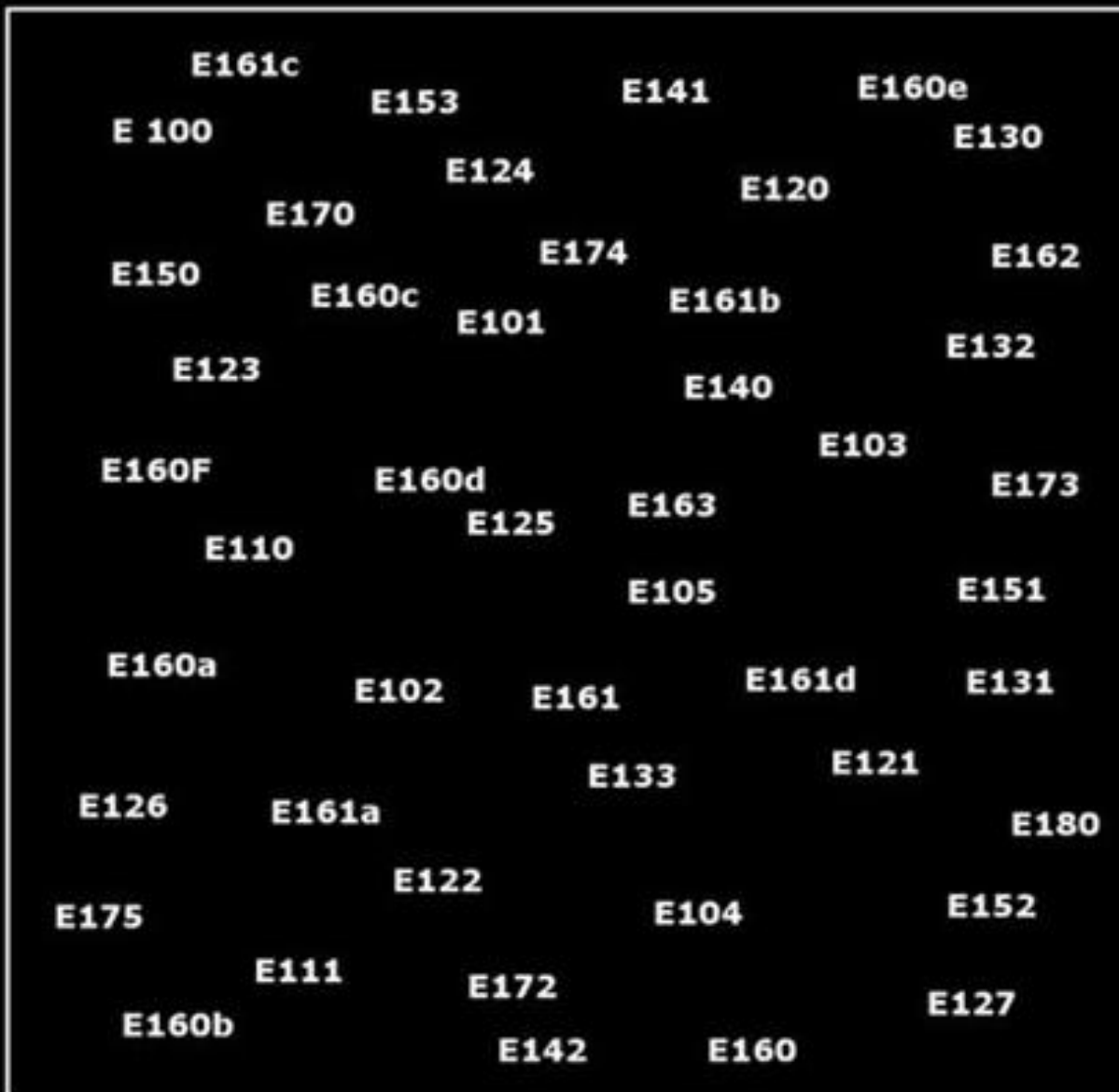


Zdrowa żywność
im bardziej zdrowa, tym mniej kusząca



Hamburger

Wiesz, że jest niezdrowy, ale i tak mu się nie oprzesz



Spożywcza ...
... paleta kolorów



Dobrze wiesz co jesz

żywność modyfikowana genetycznie poszła krok dalej



E211
bezoesan
sodu



E951
aspartam



E621
glutaminian
sodu

Sponsorem programu są witaminy E



Chipsy

z roku na rok, coraz bardziej słone,
a zarazem coraz mniej innych przypraw



Żywność modyfikowana genetycznie

Nie jadam takiej, ale te mandarynki bez pestek są świetne

**E7, E8, WSZĘDZIE TE
KONSERWANTY ...**





Jeśli jestem tym co jem
to jestem glutaminianem sodu

FASTFOOD OWSZEM,
ALE TYLKO PRZY
INTENSYWNYM
JOGGINGU.





Sprzeciwiasz się GMO
a nie wiesz nawet ile tego masz w lodówce

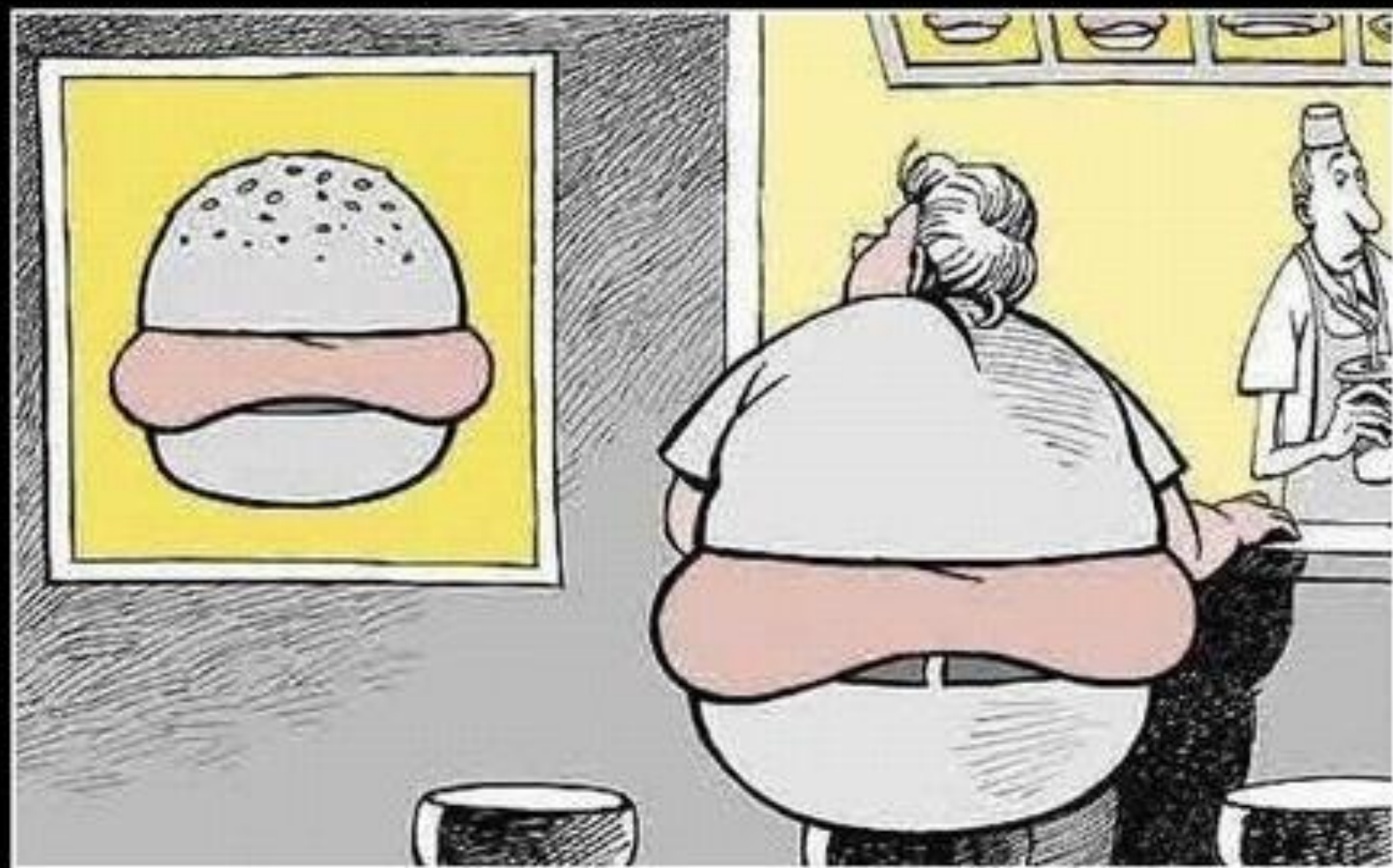


Oranzada dostępna w 3 smakach.

E271, E331 i E476

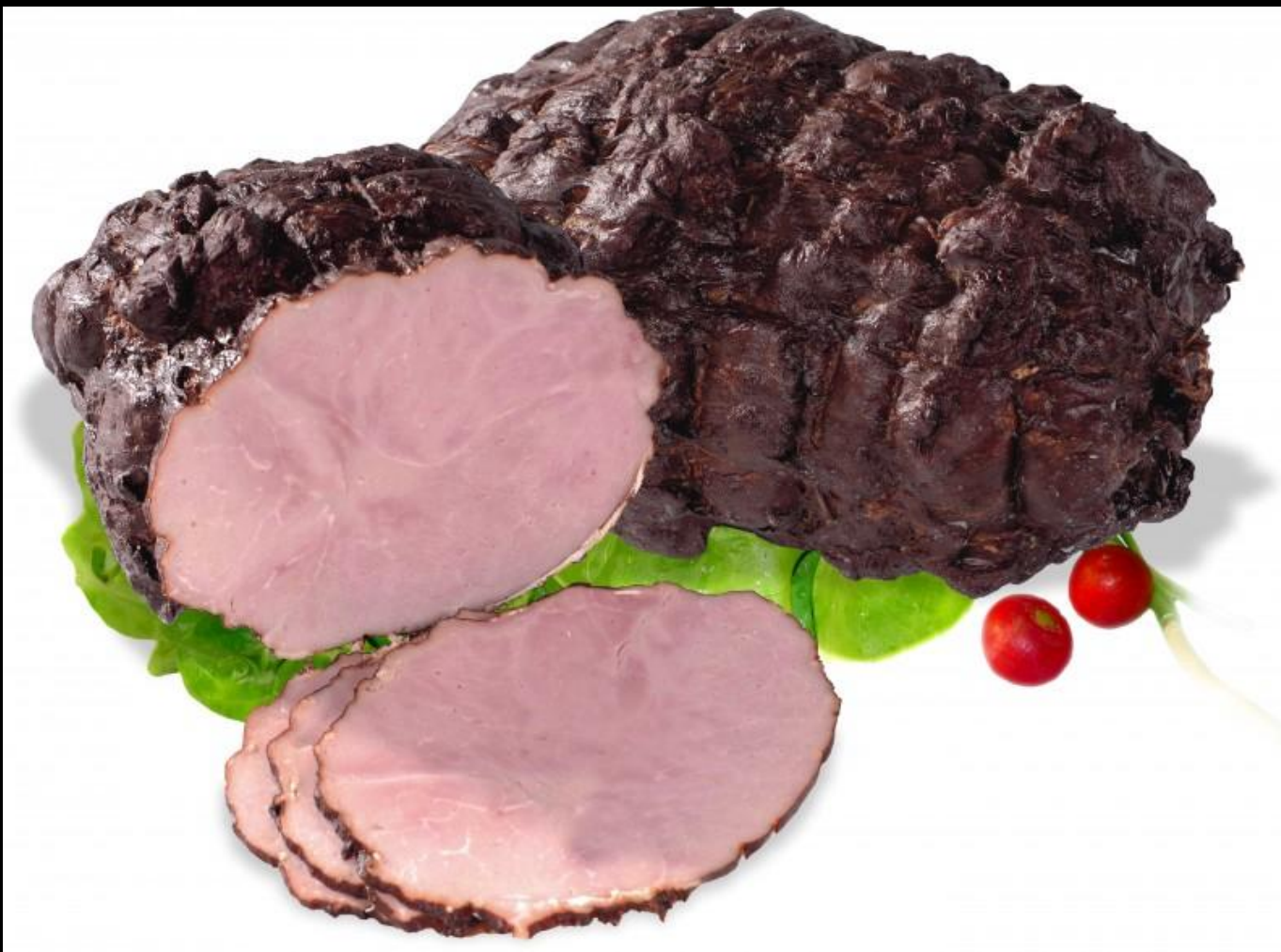


Właśnie minął termin przydatności do spożycia rzeczy,
którą zjadłeś 4 lata temu



Jesteś tym

...co jesz



nazwa produktu: Szynka

cena: 20zł/kg

skład: mięso 10%, woda 89%, konserwanty 1%



Co niesiesz Czerwony Kapturku ?
Sorbinian Potasu i Benzoesan Sodu, dla babci Paoli na kompot



Fast Food

Nawet nie wygląda smacznie. To dlaczego wszyscy to jedzą ?



Jeżeli jestem tym co jem
to dzięki konserwantom jestem nieśmiertelny



GMO

za niedługo zamiast smacznego, będziemy życzyć naturalnego ...



Wędzone mięso

szkoda, że nigdy nie było w prawdziwej wędzarni
tylko jest napakowane ulepszcaczami smaku i zapachu



A to wszystko dzięki sztuczным barwnikom



Prawie każdy spożywany współcześnie owoc został zmodyfikowany genetycznie przez człowieka



W dzisiejszych czasach
nie płacimy za produkty tylko za firmy które je tworzą

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

Żywność XXI wieku – czy wiemy co jemy?



Ropczyce, 19 kwietnia 2012r.

