**Εισαγωγή νέας γνώσης - Πειραματισμός**

**Φύλλο Εργασίας 1**

 Ας υπολογίσουμε…

****

**Δραστηριότητα 1η:**

**Έρευνα:**

**Συνταγή για τζιζκέικ:**

* 200 γρ. θρυμματισμένα μπισκότα digestive
* 125 γρ. λιωμένο βούτυρο
* 500 γρ. κριμ τσιζ
* 1 ζελατίνα
* 400 γρ. ζαχαρούχο γάλα
* 1 κούπα μαρμελάδα φράουλα

1) Βάλτε τα υλικά στις παρακάτω κατηγορίες

|  |  |
| --- | --- |
| Στερεά | Υγρά |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Φαγητά όπως τα ζελεδάκια σε ποια κατηγορία μπορούμε να τα ταξινομήσουμε; Τι ειδικό έχουν στη σύστασή τους;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Η ζελατίνη περιέχει κολλαγόνο. Γιατί πιστεύετε ότι χρησιμοποιούμε τη ζελατίνη στο τζιζκέικ;

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ποιοι είναι οι παράγοντες για την τελική υφή του τζιζκέικ;

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Δραστηριότητα 2η:**

Με τη βοήθεια των συνδέσμων: <http://www.foodnutritiontable.com> , <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods> , κατάγραψε στους παρακάτω πίνακες την θρεπτική αξία των παραπάνω υλικών, καθώς επίσης και την αξία τους σε ενέργεια (θερμίδες ή kcal). Τέλος, άθροισε τα θρεπτικά συστατικά και τις θερμίδες των επιμέρους υλικών και βρες την θρεπτική αξία του κέικ στα 100 γρ.

***Κλασική συνταγή τσιζκείκ:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Υλικά | Υδατάνθρακες | Πρωτεΐνες | Λιπαρά | Θερμίδες (kcal) |
| μπισκότα |  |  |  |  |
| βούτυρο |  |  |  |  |
| κριμ τσιζ |  |  |  |  |
| ζελατίνα |  |  |  |  |
| ζαχαρούχο γάλα |  |  |  |  |
| μαρμελάδα |  |  |  |  |
| Σύνολο: |  |  |  |  |

***Πιο υγιεινή συνταγή τσιζκέικ:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Υλικά | Υδατάνθρακες | Πρωτεΐνες | Λιπαρά | Θερμίδες (kcal) |
| μπισκότα ολικής |  |  |  |  |
| λάδι |  |  |  |  |
| γιαούρτι |  |  |  |  |
| ζελατίνα |  |  |  |  |
| ζαχαρούχο γάλα |  |  |  |  |
| μαρμελάδα |  |  |  |  |
| Σύνολο: |  |  |  |  |

**Συμπεράσματα:**

Για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις ,σκεφτείτε ότι μια ισορροπημένη ημερήσια διατροφή ενός ενήλικα πρέπει να περιλαμβάνει 2000 θερμίδες,270 γρ. υδατανθράκων, 50 γρ. πρωτεΐνης και 70 γρ. λίπους

1. Πώς κρίνετε την ποσότητα των θερμίδων που περιέχονται στα 100 γρ του έτοιμου κέικ σε σύγκριση με το πιο υγιεινό τσιζκέικ. ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. Ποιες από τις παραπάνω θρεπτικές ουσίες (υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λιπαρά) είναι περισσότερο αυξημένες στα 100 γρ. έτοιμου κέικ σε σχέση με το πιο υγιεινό τσιζκέικ; Οι ουσίες αυτές ωφελούν ή βλάπτουν τον ανθρώπινο οργανισμό, όταν τις καταναλώνει;

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………