

Τι σημαίνει;

Ενέργεια

«Αόρατο» λίπος

Λιγότερες θερμίδες

Καλύτερο πεπτικό

**Φουσκώνουν –
χορτασμός**

Τι είδα;

**Κρεμώδες -
Γεύση**

Λεκές

Αφαίρεση λίπους

Φλούδες

**Απορροφούν
νερό**



Φύλλο εργασίας: Δραστηριότητες εμπέδωσης - Πειράματα

Πείραμα 1°

Θα χρειαστείτε:

- 1 ποτήρι ολόπαχο γάλα και 1 ποτήρι αποβουτυρωμένο (άπαχο) γάλα ή
- 1 φέτα ολόπαχο τυρί και 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά.



Εκτέλεση

Να συγκρίνετε τα δύο είδη γάλακτος ή τυριών και να γράψετε τι διαπιστώνετε ως προς τα πιο κάτω οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους:

Τρόφιμο που επιλέξαμε	Εμφάνιση (χρώμα)	Υφή (πυκνότητα)	Γεύση

Το συμπέρασμά μας: _____

Πείραμα 2^ο

Θα χρειαστείτε:

- Ξηρούς καρπούς, π.χ. καρύδια
- 1 χαρτοπετσέτα ή 1 κομμάτι λαδόκολλα



Εκτέλεση

Να τοποθετήσετε τους ξηρούς καρπούς σε χαρτοπετσέτα ή λαδόκολλα και να την διπλώσετε. Να θρυμματίσετε τους ξηρούς καρπούς με τη βοήθεια ενός αντικειμένου (γουδί, βάση ποτηριού) μέχρι να λιώσουν.

- Τι παρατηρείτε στη χαρτοπετσέτα/λαδόκολλα;

Το συμπέρασμά μας: _____

Πείραμα 3°

Θα χρειαστείτε:

- 1 κομμάτι κρέας με ορατό λίπος
- Μαχαίρι
- Σανιδάκι κοπής
- Ζυγαριά τροφίμων



Εκτέλεση

- Με τη χρήση ενός μαχαιριού, να αφαιρέσετε όλο το ορατό λίπος από το κομμάτι του κρέατος που έχετε μπροστά σας.
- Να ζυγίσετε το λίπος που έχετε αφαιρέσει.
- Να υπολογίσετε τις θερμίδες που έχετε αποφύγει από την αφαίρεση του ορατού λίπους από το κρέας: _____ γρ. λίπους κρέατος X 9 Kcal = _____ Kcal

Το συμπέρασμά μας: _____

Εκτός από την αφαίρεση του ορατού λίπους στις τροφές, να εισηγηθείτε δύο άλλους τρόπους μείωσης του λίπους στην καθημερινή σας διατροφή:



1. _____

2. _____

Πείραμα 4^ο

Θα χρειαστείτε:

- 1 φλιτζάνι άσπρο και 1 φλιτζάνι ολικής άλεσης αλεύρι
- 2 μπολ
- 2 κόσκινα



Εκτέλεση

Να κοσκινίσετε το κάθε είδος αλευριού ξεχωριστά σε κάθε μπολ.

- Τι παρατηρείτε;
- Μπορείτε να αναγνωρίσετε το συστατικό που παρέμεινε στο κόσκινο με το αλεύρι ολικής άλεσης;
- Ποιες ιδιότητες προσδίδει στα τρόφιμα που παρασκευάζονται με αλεύρι ολικής άλεσης;

Το συμπέρασμά μας: _____

Πείραμα 5^ο

Θα χρειαστείτε:

- 1 φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες
- 1 φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος φτωχά σε φυτικές ίνες
- 2 φλιτζάνια γάλα



Εκτέλεση

- Να τοποθετήσετε το κάθε είδος δημητριακών προγεύματος σε ξεχωριστό μπολ.
- Να προσθέσετε 1 φλιτζάνι γάλα σε κάθε μπολ. Να αφήσετε τα δημητριακά μέσα στο γάλα για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- Τι παρατηρείτε ότι έχει συμβεί σε κάθε μπολ; _____

Το συμπέρασμά μας: _____