



## **Մանդային պիտակների ուսումնասիրություն**

### ***Նպատակը***

Սովորել կարդալ և վերլուծել սննդամթերքի պիտակները՝ հասկանալով դրանց բաղադրությունը և սննդային արժեքը: Զարգացնել քննադատական մտածողություն սննդի ընտրության հարցում:

### ***Անհրաժեշտ նյութեր***

- 3–4 տարբեր սննդամթերքների փաթեթավորումներ
- Գրիչ
- Տետր
- Հաշվիչ:

### ***Տեսական մաս***

Մանդային պիտակները պարունակում են կարևոր տեղեկություններ, որոնք օգնում են սպառողներին կատարել գիտակցված ընտրություն: Դրանք ներառում են՝

- Բաղադրիչների ցանկ
- Մանդային արժեքների աղյուսակ
- Կալորիականություն
- Սպիտակուցների, ձարների և ածխաջրերի պարունակություն
- Վիտամինների և հանքանյութերի պարունակություն
- Պահպանման պայմաններ
- Պիտանիության ժամկետ

### ***Աշխատանքի ընթացքը***

#### **1. Նախնական դիտարկում**

- Ուսումնասիրեք յուրաքանչյուր փաթեթավորման արտաքին տեսքը
- Գրանցեք արտադրողի անունը, արտադրման երկիրը
- Նշեք պիտանիության ժամկետը:

## **2. Բաղադրիչների վերլուծություն**

- Կազմեք բաղադրիչների ցանկ
- Ընդգծեք անծանոթ բաղադրիչները
- Փորձեք գտնել դրանց բացատրությունները
- Դասակարգեք բաղադրիչները՝ բնական և արհեստական:

## **3. Սննդային արժեքների ուսումնասիրություն**

- Համեմատեք տարբեր մթերքների կալորիականությունը
- Հաշվարկեք սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի հարաբերակցությունը
- Գնահատեք վիտամինների և հանքանյութերի պարունակությունը:

### ***Եզրակացություն***

- Գրեք ամփոփ եզրակացություն յուրաքանչյուր մթերքի վերաբերյալ
- Առաջարկեք առողջ սննդակարգում դրանց օգտագործման եղանակները

### ***Հարցեր քննարկման համար***

1. Ինչպե՞ս են բաղադրիչների ցանկում դասավորված նյութերը:
2. Ինչո՞ւ է կարևոր իմանալ սննդի բաղադրությունը:
3. Ի՞նչ է նշանակում «օրական սննդային նորման»:
4. Ինչպե՞ս կարող են սննդային պիտակները օգնել առողջ ընտրություն կատարելուն:

### ***Հավելյալ առաջադրանք***

Կազմեք մեկօրյա սննդակարգ՝ հիմնվելով ուսումնասիրված մթերքների սննդային արժեքների վրա: Հաշվարկեք դրա ընդհանուր կալորիականությունը և սննդանյութերի հարաբերակցությունը: