PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 5

Dział 2. Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności

Uprawa roślin jadalnych i produkty roślinne korzystne dla zdrowia, czytanie etykiet (skład, wartość odżywcza, alergeny, terminy, aplikacje do analizy składu), ocena świeżości i oznaki psucia się żywności, przechowywanie oraz szacowanie zapotrzebowania, aby nie marnować jedzenia. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	8 zad. 21 pkt
3	**Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 12 pkt
4	**Kartkówka: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 5 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Rośliny jadalne** można uprawiać samodzielnie, np. w doniczce na parapecie: rzeżuchę, szczypiorek, bazylię, miętę, sałatę, rzodkiewkę. Potrzebują światła, wody i ziemi. Zebrane rośliny myjemy i dodajemy do kanapek, sałatek i zup. Nie jemy roślin, których nie znamy – niektóre są trujące. **Produkty roślinne korzystne dla zdrowia** to warzywa, owoce, kasze i płatki zbożowe, chleb pełnoziarnisty, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzyca) i orzechy.
- **Etykieta** informuje, co jest w produkcie. **Skład** podaje składniki od największej do najmniejszej ilości – pierwszy jest w produkcie w największej ilości. Cukier może mieć inne nazwy, np. syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza. **Tabela wartości odżywczej** podaje na 100 g (lub 100 ml) m.in. energię, tłuszcz, węglowodany (w tym cukry), białko i sól. Dzięki danym na 100 g możemy porównywać różne produkty.
- **Alergeny** to składniki, które mogą wywołać uczulenie, np. mleko, jaja, orzechy, orzeszki ziemne, soja, gluten (zboża), ryby, sezam. W składzie są **wyróżnione**, np. pogrubioną czcionką. Napis „może zawierać” ostrzega przed śladami alergenu. Osoba uczulona zawsze czyta skład, a gdy nie jest pewna, pyta dorosłego. Aplikacje do analizy składu (po zeskanowaniu kodu kreskowego) mogą pomóc, ale używamy tylko wiarygodnych, a ostateczną decyzję podejmujemy po przeczytaniu etykiety.
- **Terminy na etykiecie**: „**należy spożyć do**” dotyczy żywności, która szybko się psuje (np. surowe mięso, ryby, świeże wędliny). Po tej dacie nie jemy produktu. „**Najlepiej spożyć przed**” oznacza, że do tej daty produkt ma najlepszą jakość; po niej jakość może się pogorszyć, więc przed jedzeniem sprawdzamy wygląd, zapach i opakowanie. Na etykiecie jest też sposób przechowywania, np. „po otwarciu przechowywać w lodówce”.
- **Ocena świeżości**: patrzymy, wąchamy i dotykamy. **Oznaki psucia się żywności**: pleśń (zielony, biały lub szary nalot), kwaśny lub nieprzyjemny zapach, śluz, zmiana koloru, grudki w mleku, spuchnięta pokrywka słoika lub puszka. Takiej żywności nie jemy, nie kosztujemy i nie wąchamy z bliska – mówimy dorosłemu. Chleb z pleśnią wyrzucamy w całości.
- **Przechowywanie**: w lodówce trzymamy m.in. mleko, jogurty, wędliny, mięso i ryby; surowe mięso osobno od gotowych potraw. Suche produkty (makaron, kasza, mąka) – w suchym, chłodnym miejscu, w szczelnych opakowaniach. Mrożonki od razu do zamrażarki (zwykle ok. −18°C); rozmrożonej żywności nie zamrażamy ponownie. Resztki po obiedzie po ostygnięciu chowamy do lodówki. **Nie marnujemy jedzenia**: robimy listę zakupów, sprawdzamy zapasy, kupujemy tyle, ile zjemy, starsze produkty zjadamy najpierw, a resztki wykorzystujemy w kolejnym posiłku. Owoce i warzywa myjemy przed jedzeniem.

Podgląd • Pierwsza Ławka

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Na parówkach jest napis „należy spożyć do 10.11”. Jest 12.11. Czy można je zjeść?
Nie. Napis „należy spożyć do” dotyczy żywności, która szybko się psuje. Po tej dacie wyrzucamy produkt.

Przykład 2. Julek jest uczulony na orzechy. W składzie ciasteczek jest wyróżnione słowo „orzechy laskowe”. Co robi?
Nie je tych ciasteczek i mówi dorosłemu. Alergeny są wyróżnione w składzie, aby osoba uczulona mogła je rozpoznać.

Przykład 3. Na chlebie widać zielony nalot. Co robimy?
To pleśń – oznaka psucia. Nie jemy, nie wąchamy z bliska, mówimy dorosłemu i wyrzucamy cały chleb.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

ilości psuje wyróżnione ukryte

1. Składniki na etykiecie wymienia się od największej do najmniejszej _____.
2. Napis „należy spożyć do” dotyczy żywności, która szybko się _____.
3. Alergeny są w składzie _____.

Zadanie 2. Co znajdziesz w tabeli wartości odżywczej? ___ / 1 pkt

A. energię, tłuszcz, węglowodany, białko i sól
B. pogodę w dniu produkcji
C. imię sprzedawcy
D. adres sklepu i cenę

Zadanie 3. Połącz pojęcie z opisem. ___ / 4 pkt

1. rzeżucha	a) składnik, który może wywołać uczulenie
2. pleśń	b) roślina jadalna, którą można wyhodować w doniczce
3. alergen	c) nalot będący oznaką psucia się żywności
4. zamrażarka	d) miejsce na produkty, które mają leżeć długo

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Pleśń na chlebie to oznaka psucia się żywności.	**P**	**F**
2. Surowe mięso trzymamy obok gotowej sałatki.	**P**	**F**
3. Szczypiorek można uprawiać w doniczce na parapecie.	**P**	**F**

Podgląd • Pierwsza Ławka

Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 12 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Baton Stasia

Staś jest uczulony na orzechy. W sklepie razem z tatą czyta etykietę batona zbożowego. Skład: płatki ryżowe (28%), syrop glukozowo-fruktozowy, cukier, **orzechy laskowe** (15%), olej palmowy, sól. Wartość odżywcza w 100 g: energia 1850 kJ / 440 kcal; tłuszcz 20 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 6 g; węglowodany 58 g, w tym cukry 30 g; białko 7 g; sól 0,3 g. Najlepiej spożyć przed: 30.06.

Tekst własny

1.1. Który składnik jest w batonie w największej ilości? ___ / 1 pkt

A. orzechy laskowe **B.** płatki ryżowe

C. sól **D.** olej palmowy

1.2. Czy Staś może zjeść ten baton? Uzasadnij. ___ / 2 pkt

1.3. Odczytaj z etykiety, ile cukrów jest w 100 g batona. ___ / 1 pkt

1.4. Co oznacza napis „najlepiej spożyć przed 30.06”? ___ / 1 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj opisy. ___ / 4 pkt

zielony nalot na chlebie kwaśny zapach mleka jędrny, pachnący pomidor
gładka, nieuszkodzona pokrywka słoika

oznaka psucia – nie jemy	brak oznak psucia

Zadanie 3. Cztery osoby zjedzą na śniadanie po 2 jajka przez 3 dni. W lodówce jest 10 jajek. Oblicz, ile jajek trzeba dokupić, i napisz, co sprawdzisz przed zakupami, aby nie marnować jedzenia. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B

30 minut · 25 pkt

KARTA 7/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 25 pkt

Zadanie 1. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki. ___ / 3 pkt

100 doniczce myjemy zamrażamy

1. Tabela wartości odżywczej podaje dane na _____ g produktu.
2. Rośliny jadalne możemy uprawiać w _____ na parapecie.
3. Owoce i warzywa przed jedzeniem _____.

Zadanie 2. Którą roślinę jadalną można wyhodować w domu, na oknie? ___ / 1 pkt

A. naparstnica

B. cis

C. wilcza jagoda

D. rzeżucha

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Napis „należy spożyć do” dotyczy żywności, która szybko się psuje.	**P**	**F**
2. Alergeny wyróżniamy po to, aby ich nie było widać.	**P**	**F**
3. Nieznane rośliny z łąki można jeść, jeśli ładnie wyglądają.	**P**	**F**
4. Starsze produkty ustawiamy z przodu i zjadamy najpierw.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z działaniem. ___ / 4 pkt

1. Na paczce ciastek jest napis „najlepiej spożyć przed 01.12”, a dziś jest 20.11.
2. Wafelki mają w składzie wyróżnione słowo „orzechy”, a Ania jest uczulona na orzechy.
3. Chcesz porównać dwa napoje pod względem cukrów.
4. Wracasz z zakupów ze świeżym mięsem i sałatką.

a) Ania ich nie je.

b) Czytam tabelę wartości odżywczej i porównuję produkty.

c) Produkt ma jeszcze najlepszą jakość.

d) Przechowuję je osobno, surowe mięso nie dotyka sałatki.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 5. Dlaczego warto sprawdzić zapasy przed zakupami? ___ / 1 pkt

A. Aby kupić jak najwięcej.

B. Aby zapomnieć o liście zakupów.

C. Aby nie kupować zbędnych produktów i nie marnować jedzenia.

D. Aby jedzenie szybciej się psuło.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 5

Podgląd pokazał 5 z 16 stron. Pełna wersja: 16 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – ćwiczenia – 8 zadań, 21 pkt
- Karta 3: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – w praktyce – 3 zadania, 12 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Etykiety, świeżość i przechowywanie żywności – grupa B – 8 zadań, 25 pkt
Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.4: uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.5: rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.6: ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotr

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-5-etykiety-swiezosc-i-przechowywanie-zywnosc