

„Energetyki” - karta pracy

Zadanie 1. Ze składu popularnych napojów zaznacz na czerwono substancje szkodliwe, a na zielono korzystne dla zdrowia. Który z napojów ma najlepszy skład i warto przemyśleć jego zakup?



Składniki: woda, kwas cytrynowy, dwutlenek węgla, tauryna, regulator kwasowości (węglany sodu, węglan magnezu), substancja słodząca (acesulfam K, aspartam), kofeina, witaminy (niacyna, kwas pantotenowy, B6, B12), aromaty, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), barwnik (karmel, ryboflawina)



Składniki: woda, cukier, syrop glukozowy, kwas cytrynowy, aromaty naturalne, dwutlenek węgla, tauryna, regulator kwasowości: cytrynian sodu, wyciąg z korzenia żeń-szeńa, L-winian, L-karnityny, kofeina, substancje konserwujące: kwas sorbowy, kwas benzoesowy, barwnik: antocyjany, witaminy: niacyna, witamina B6, ryboflawina, witamina B12 chlorek sodu, D-glukuronolakton, wyciąg z nasion guarany, inozytol



Składniki: woda, sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (20%), dwutlenek węgla, naturalny aromat, niacyna, witamina C, witamina D, witamina K.

Zadanie 2. Połącz pojęcia z pasującym wyjaśnieniem.

kofeina	spożycie powoduje rozdrażnienie i problemy ze snem
izotonik	potocznie nazywa się ją hormonem szczęścia
tauryna	nadmierne spożycie powoduje m.in. zaburzenia rytmu serca
dopamina	pomaga w regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym

Zadanie 3. Uzupełnij zdania wyrazami z ramki.

Po dłuższym czasie napoje energetyczne zaburzająuwagi utrudniając naukę i zrozumienie lekcji. Spożywanie energetyków sprawia, że możesz stać się i drażliwy, co wpływa na to, jak się dogadujesz z innymi. Możesz mieć trudności w kontrolowaniu swoich i unikaniu kłótni z

przyjaciółmi, nerwowo, koncentrację, emocji