PRILOG: Nastavni listić

Uravnotežena prehrana i moje zdravlje

1. Izaberi 10 različitih pakiranja namirnica (hrane ili pića). Pročitaj deklaracije s izabranih proizvoda.

2. Sadrže li izabrane namirnice šećer?

3. Pretraživanjem interneta istraži koji su skriveni šećeri.

4. Prikažite stupčastim dijagramom količine šećera u 100 g proizvoda ili 100 ml proizvoda.

5. Izrazite postotkom iznos šećera u 100 g odabranog proizvoda.

6. Preporučeni dnevni unos kalorija za djecu školske dobi je 2000 kcal. Optimalni dnevni unos šećera u organizam trebao bi biti biti manji od 10% ukupnog dnevnog energetskog unosa.

a) Koliki je optimalni dnevni unos šećera u kcal?

b) Koliko ste grama šećera unijeli u organizam ako ste pojeli vrećicu čipsa (100g) i popili 0.5 l Coca Cole?

c) Energetska vrijednost 1 grama šećera je 4 kcal. Kolika je energetska vrijednost vrećice čipsa i Coca Cole?

d) Jeste li zadovoljili dnevnu potrebu za unosom šećera?