

Zaostrené na zemiakové lupienky

Cieľ: Naučiť žiakov nielen konzumovať ich obľúbené potraviny – oblatky, sušienky, zemiakové lupienky, ale prečítať si aj dôležité informácie na obaloch – hlavne tabuľku nutričných (vyživovacích) hodnôt, ktorá nám spolu so zložením výrobku odhalí takmer všetko o konzumovanej potravine.

Vyučovaci predmet: Matematika – 2. stupeň – 8., 9. ročník, zloženie – aj nižšie ročníky.

Pomôcky: Obaly z rôznych potravín – napríklad toho, čo si žiaci donesú na desiatu.

Príprava: Na každom obale musí byť uvedené zloženie výrobku a výživové hodnoty - tie sa uvádzajú na 100 g. Konzumovaná potravina, napr. oblatka, má väčšinou nižšiu gramáž.

Průměrná výživová hodnota Priemerná výživová hodnota	Ve / v 100 g	V porcii / porcii (40 g)	% DDD v porcii**
Energetická hodnota	1356 kJ 324 kcal	542 kJ 130 kcal	6,5
Bílkoviny / Bielkoviny	8,9 g	3,6 g	7,1
Sacharidy	66,0 g	26,4 g	9,8
z toho cukry*	22,3 g	8,9 g	9,9
Tuky	2,7 g	1,1 g	1,5
z toho nasycené/nasýtené mastné kyseliny	0,7 g	0,3 g	1,3
Vláknina	8,4 g	3,4 g	13,4
Sodík	0,07 g	0,03 g	1,1
Sůl / Soľ	0,17 g	0,07 g	1,1

* Obsahuje přirozeně se vyskytující cukry, zejména z ovoce. / Obsahuje prirodzene sa vyskytujúci cukry, najmä z ovocia.
** % doporučené denní dávky pro dospělého
% odporúčanej dennej dávky pre dospelého

Žiakom v nižších ročníkoch, ktorí vedľa čítať, stačí prečítať si zloženie, kde hneď prvá uvedená surovina má vo výrobku najväčšie zastúpenie.

Postup / realizácia:

Vyberte si obal – my sme použili zo zemiakových lupienkov – nájdite tabuľku s výživovými hodnotami. Vypočítajte obsah bielkovín, tukov a sacharidov v danom jednom výrobku – pozor na gramáž! Údaje sú uvádzané na hmotnosť 100 g. My sme si pre zaujímavosť vyrátali, koľko tuku a sacharidov by sme prijali, ak by sme konkrétne lupienky jedli 365 dní (celý balík mal 85g). Výsledky sú uvedené v prílohe (Obr. 1).

Poznámka: Celkom zaujímavé čísla vychádzajú pri sladených nápojoch – vymysleli sme si nápoj Loca Mola – ten obsahoval na 100 ml až 11,2g cukru, ak by sme každý deň vypili 1,5 l tohto nápoja po dobu 365 dní, tak by sme len vďaka tomuto nápoju skonzumovali neuveriteľných 61 kg cukru!

Zhrnutie: Čítajme informácie uvedené na obaloch, pre lepšiu orientáciu v potravinách, pretože nadmerný prísun tuku a cukru v strave spôsobuje mnohé závažné choroby!

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola Horná Štubňa, 038 46 Horná Štubňa 494