

Koľko cukru, tukov a soli obsahujú potraviny, ktoré konzumujeme

1. Do tabuľky doplň údaje o 5 vybraných výrobkoch:

Názov výrobku	Množstvo cukrov v g/100g	Množstvo tukov v g/100g	Množstvo soli v g/100g

2. Zo sledovaných výrobkov vyber ten, ktorý obsahuje najväčšie množstvo cukru. Koľko kusov daného produktu môžeme denne zjesť, ak vieme, že dospelý človek by za deň nemal prijať viac ako 90 gramov cukru?

.....
.....
.....

3. Maximálna denná dávka soli u dospelého človeka by v žiadnom prípade nemala prekročiť 5 gramov. Ktorý zo skúmaných výrobkov obsahuje najviac soli? Koľko % z maximálnej dennej dávky prijmeme do tela jeho konzumáciou?

.....
.....
.....

4. Na základe údajov o množstve tukov vo výrobkoch a počte percent z ich denného odporúčaného množstva vypočítaj, koľko gramov tukov by mal počas dňa prijať do svojho tela dospelý človek?

.....
.....
.....

5. Nutri-score je zjednodušený spôsob označovania potravín na základe ich výživovej hodnoty. Výrobky označené zelenou farbou (písmená A a B) sú výrobky s vysokou výživovou hodnotou a oplatí sa ich konzumovať častejšie. Výrobky označené oranžovou a červenou farbou (písmená D a E), by sme mali jesť v menšom množstve, pretože obsahujú hlavne cukry, soľ a nasýtené tuky, ktoré by mali byť v našej strave obmedzené.



Skúmané výrobky z úlohy č.1 skús správne označiť pomocou nutri-score a priradiť im vhodné písmenko od A po E.