Czytamy etykiety – cukier, sól i daty ważności

Zestaw 1 · klasy 6–8

Trudniejsze: kolejność składników, nazwy cukru na etykiecie, obliczenia cukru i soli z tabeli wartości odżywczej, „najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do”.

Jak czytać etykietę

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ____ / 3

1 **Przeczytaj uważnie – przyda się w zadaniach.**

Etykieta mówi więcej, niż myślisz

Na opakowaniu składniki są wymienione w kolejności od tego, którego jest najwięcej, do tego, którego jest najmniej. Tabela wartości odżywczej podaje ilości w 100 g albo w 100 ml – dzięki temu można uczciwie porównać dwa produkty, nawet gdy opakowania mają różną wielkość. Producent podaje ilość soli; jeśli znasz tylko ilość sodu, sól obliczysz, mnożąc sód przez 2,5. Cukier ukrywa się pod różnymi nazwami: syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza, fruktoza, dekstroza, sacharoza, maltoza, miód, syrop z agawy, zagęszczony sok. „Najlepiej spożyć przed” oznacza datę minimalnej trwałości – po niej produkt może tracić smak lub zapach. „Należy spożyć do” stawiamy przy produktach szybko psujących się, np. mięsie czy twarogu – po tej dacie produktu nie jemy.

2 **Skład: woda, cukier, koncentrat soku jabłkowego, syrop glukozowo-fruktozowy, kwas cytrynowy, aromat. a) Którego składnika jest najwięcej? b) Wypisz wszystkie nazwy cukru z tego składu.**

a) Najwięcej jest:

Odpowiedź: _____

b) Nazwy cukru:

Odpowiedź: _____

3 **Przykładowe wartości z etykiet (cukry w 100 g lub 100 ml): ketchup – 22 g; napój cola – 10,6 g; kefir – 4,5 g; płatki kukurydziane z miodem – 35 g; jogurt naturalny – 4 g. Ustaw produkty od najmniejszej do największej ilości cukrów.**

a) Kolejność:

Odpowiedź: _____

Obliczam z etykiety

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 5

4 Rozwiąż. Zapisz obliczenia.

a) Jogurt A (owocowy): 14 g cukrów w 100 g, kubeczek 150 g. Jogurt B (naturalny): 4 g cukrów w 100 g, kubeczek 150 g. Ile gramów cukrów jest w całym kubeczku każdego jogurtu?

Odpowiedź: _____

b) Przyjmij, że płaska łyżeczka cukru to 5 g. Ile to łyżeczek cukru w jogurcie A? Wynik zaokrąglij do całości.

Odpowiedź: _____

c) Napój w butelce 250 ml ma 10 g cukrów w 100 ml. Ile gramów cukrów jest w całej butelce i ile to łyżeczek (1 łyżeczka = 5 g)?

Odpowiedź: _____

d) Na opakowaniu płatków podano: sód 0,8 g w 100 g. Ile to soli w 100 g?

Odpowiedź: _____

e) Płatki śniadaniowe mają 20 g cukrów w 100 g. Porcja to 30 g. Ile cukrów jest w jednej porcji? Ile łyżeczek (1 łyżeczka = 5 g)?

Odpowiedź: _____

Sprawdź się

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 12

5 Przy którym produkcie zobaczysz „najlepiej spożyć przed”, a przy którym „należy spożyć do”? Wpisz.

a) twaróg

Napis na opakowaniu: _____

b) mleko UHT w kartonie

Napis na opakowaniu: _____

c) świeża ryba

Napis na opakowaniu: _____

d) surowa pierś z kurczaka

Napis na opakowaniu: _____

e) płatki owsiane

Napis na opakowaniu: _____

6 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Porównując produkty, patrzymy na wartości w 100 g albo 100 ml. P F
2. Dekstroza i syrop glukozowo-fruktozowy to rodzaje cukru. P F
3. Składniki na etykiecie są wymienione od tego, którego jest najwięcej. P F
4. Sól to sód pomnożony przez 2,5. P F
5. Napis „bez dodatku cukru” zawsze oznacza, że produkt nie zawiera cukrów. P F
6. Twarożek po dacie „należy spożyć do” można jeszcze bezpiecznie jeść przez tydzień. P F

7 Zadanie badawcze (w domu).

a) Weź z kuchni dwa produkty tego samego rodzaju (np. dwa jogurty, dwa rodzaje płatków). Porównaj cukry i sól w 100 g. Który wybrałbyś do codziennego śniadania i dlaczego?

Odpowiedź: _____

Klucz odpowiedzi

Czytamy etykiety – cukier, sól i daty ważności, zestaw 1

2. a) woda b) cukier, koncentrat soku jabłkowego, syrop glukozowo-fruktozowy

3. jogurt naturalny → kefir → napój cola → ketchup → płatki kukurydziane z miodem

4. **a) A: 21 g, B: 6 g**

A: 14 · 150 : 100 = 21 g; B: 4 · 150 : 100 = 6 g. W jogurcie naturalnym są cukry mleka (laktoza), w owocowym – także dodany cukier.

b) ok. 4 łyżeczek

21 : 5 = 4,2 ≈ 4

c) 25 g, ok. 5 łyżeczek

10 · 250 : 100 = 25 g; 25 : 5 ≈ 5

d) 2 g soli

sól = sód · 2,5 = 0,8 · 2,5 = 2 g

e) 6 g, ok. 1 łyżeczki

20 · 30 : 100 = 6 g; : 5 ≈ 1

5. a) twaróg – należy spożyć do b) mleko UHT w kartonie – najlepiej spożyć przed c) świeża ryba – należy spożyć do d) surowa pierś z kurczaka – należy spożyć do e) płatki owsiane – najlepiej spożyć przed

6. 1) P 2) P 3) P 4) P 5) F 6) F

7. **zadanie otwarte**

Ocena: porównanie wartości w 100 g i uzasadnienie wyboru.