Czytamy etykiety – cukier, sól i daty ważności

Zestaw 3 · 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: płatki owsiane pełnoziarniste, cukier, olej rzepakowy, miód, rodzynki, sól. 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): płatki owsiane – 1 g; płatki kukurydziane z miodem – 35 g; mleko – 4,8 g; ketchup – 22 g; sok jabłkowy 100% – 10 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 180 g. Jogurt B (naturalny): 5 g cukrów w 100 g, kubeczek 250 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 0,4 g w 100 g. Ile to soli w 100 g?

Odpowiedź: _____

e) Płatki śniadaniowe mają 20 g cukrów w 100 g. Porcja to 40 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) mleko UHT w kartonie

Napis na opakowaniu: _____

b) płatki owsiane

Napis na opakowaniu: _____

c) makaron

Napis na opakowaniu: _____

d) surowa pierś z kurczaka

Napis na opakowaniu: _____

e) twaróg

Napis na opakowaniu: _____

6 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. „Najlepiej spożyć przed” i „należy spożyć do” znaczą to samo. P F
2. Sól to sód pomnożony przez 2,5. P F
3. Twarożek po dacie „należy spożyć do” można jeszcze bezpiecznie jeść przez tydzień. P F
4. Składniki na etykiecie są wymienione od tego, którego jest najwięcej. P F
5. Jeśli cukier jest na pierwszym miejscu składu, jest go w produkcie najwięcej. P F
6. Napis „bez dodatku cukru” zawsze oznacza, że produkt nie zawiera cukrów. 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 3

2. a) płatki owsiane pełnoziarniste b) cukier, miód (i rodzynki – naturalnie słodkie)

3. płatki owsiane → mleko → sok jabłkowy 100% → ketchup → płatki kukurydziane z miodem

4. **a) A: 25,2 g, B: 12,5 g**

A: 14 · 180 : 100 = 25,2 g; B: 5 · 250 : 100 = 12,5 g. W jogurcie naturalnym są cukry mleka (laktoza), w owocowym – także dodany cukier.

b) ok. 5 łyżeczek

25,2 : 5 = 5,04 ≈ 5

c) 25 g, ok. 5 łyżeczek

10 · 250 : 100 = 25 g; 25 : 5 ≈ 5

d) 1 g soli

sól = sód · 2,5 = 0,4 · 2,5 = 1 g

e) 8 g, ok. 2 łyżeczki

20 · 40 : 100 = 8 g; : 5 ≈ 2

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

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

7. **zadanie otwarte**

Ocena: porównanie wartości w 100 g i uzasadnienie wyboru.