

# Prikrit sladkor

## Vprašanja

- 1) Kje se nahaja tabela s hranilnimi vrednostmi na embalaži hrane?**
- 2) Katera vrednost sladkorjev je za nas pomembnejša – vsi sladkorji ali dodani sladkorji?**
- 3) Izračunaj odstotek sladkorja v 100 gramih ali mililitrih naslednjih živil:**
  - kokakole, če 100 ml vsebuje 10,6 g sladkorja: \_\_\_\_\_
  - ovsenih kosmičev, če je v 100 g približno 1 g sladkorja: \_\_\_\_\_
  - kečapa, če vsebuje 100 ml 25 g sladkorja: \_\_\_\_\_
  - čipsa, če vsebuje 100 g 0,2 g sladkorja: \_\_\_\_\_

#### **4) Če nekdo želi popiti skodelico kave z eno žličko sladkorja, velja:**

##### **4.1) Če gre za žensko - Koliko skodelic kave z žličko sladkorja lahko popije in poleg poje še nekaj sladkega, da ne bo presegla dnevne varne količine sladkorja?**

- a) 3 skodelice kave in 20 g 70% temne čokolade (10 g 70% temne čokolade vsebuje 2,1 g sladkorja)
- b) 3 skodelice kave in štiri piškote s kremnim nadevom (en piškot vsebuje 4,3 g sladkorja)
- c) 3 skodelice kave in 30 g mlečne čokolade (10 g mlečne čokolade vsebuje 5,2 g sladkorja)

##### **4.2) Če gre za moškega - Koliko skodelic kave z žličko sladkorja lahko popije in poleg poje še nekaj sladkega, da ne bo presegel dnevne varne količine sladkorja?**

- a) 3 skodelice kave in 60 g 70 % temne čokolade (10 g 70% temne čokolade vsebuje 2,1 g sladkorja)
- b) 3 skodelice kave, 15 g bele čokolade in dva piškota s kremnim nadevom (10 g bele čokolade vsebuje 5,9 g sladkorja, 1 piškot vsebuje 4,3 g sladkorja)
- c) 3 skodelice kave in 50 g mlečne čokolade (10 g mlečne čokolade vsebuje 5,2 g sladkorja)



**5) Razišči, kakšna je priporočena dnevna količina zaužitih kalorij, za dekleta in fante posebej.**

Dekleta \_\_\_\_\_; Fantje \_\_\_\_\_

**6) Kakšen je priporočen odstotek vseh kalorij, ki jih lahko varno zaužijemo s sladkorjem, na dan?**

- a) Manj kot 10 odstotkov vseh kalorij na dan.
- b) Več kot 10 odstotkov vseh kalorij na dan.
- c) Točno 20 odstotkov vseh kalorij na dan.

## Odgovori

### 1) Kje se nahaja tabela s hranilnimi vrednostmi na embalaži hrane?

- Na zadnji strani embalaže ali ob straneh.

### 2) Katera vrednost sladkorjev je za nas pomembnejša, vsi sladkorji ali dodani sladkorji?

- Dodani sladkorji.

**Razlaga:** Vsak izdelek lahko vsebuje sladkor, ki ga imenujemo naraven, saj je naravno prisoten v samem izdelku, npr. v sadju, zelenjavi, žitih....

Živilom pa sladkor lahko dodajo tudi pozneje v procesu predelave izdelka. Tega imenujemo dodan sladkor, ki je lahko škodljiv, zato moramo biti pozorni na zaužite količine dodanega sladkorja.

### 3) Izračunaj odstotek sladkorja v 100 gramih ali mililitrih naslednjih živil:

Kokakola: 100 ml – 0,106 %

Ovseni kosmiči: 100 g - 0,001 %

Kečap: 100 ml - 0,25 %

Čips: 100 g - 0,007%

**Razlaga:** Odstotek sladkorja izračunamo s preprosto formulo:

$$\text{sladkor (\%)} = \frac{\text{masa sladkorja (g oz. ml)}}{100 \text{ (g oz. ml) izdelka}}$$

**4) Če nekdo želi popiti skodelico kave z eno žličko sladkorja, velja:**

**4.1) Če gre za žensko - Koliko skodelic kave z žličko sladkorja lahko popije in poleg poje še nekaj sladkega, da ne bo presegla dnevne varne količine sladkorja?**

- a) 3 skodelice kave in 20 g 70% temne čokolade (10 g 70% temne čokolade vsebuje 2,1 g sladkorja)

**Razlaga:** Priporočene vrednosti za ženske in otroke od 2 do 18 let starosti so manj kot 6 čajnih žličk (25 g) sladkorja na dan.

Ena čajna žlička kristaliziranega sladkorja tehta približno 4 g.

Lahko izračunamo:

a)  $3 \cdot 4 + 2 \cdot 2,1 = 12 + 4,2 = 16,2 \rightarrow$  manj kot 25

b)  $3 \cdot 4 + 4 \cdot 4,3 = 12 + 17,2 = 29,2 \rightarrow$  več kot 25

c)  $3 \cdot 4 + 3 \cdot 5,2 = 12 + 15,6 = 27,6 \rightarrow$  več kot 25

**4.2) Če gre za moškega - Koliko skodelic kave z žličko sladkorja lahko popije in poleg poje še nekaj sladkega, da ne bo presegel dnevne varne količine sladkorja?**

- b) 3 skodelice kave, 15 g bele čokolade in dva piškota s kremnim nadevom (10 g bele čokolade vsebuje 5,9 g sladkorja, 1 piškot vsebuje 4,3 g sladkorja)

**Razlaga:** Priporočene vrednost za moške je manj kot 9 čajnih žličk (36 g) sladkorja na dan.

Ena čajna žlička kristaliziranega sladkorja tehta približno 4 g.

Lahko izračunamo:

a)  $4 \cdot 4 + 10 \cdot 2,1 = 16 + 21 = 37 \rightarrow$  več kot 36

b)  $3 \cdot 4 + 5,9 + 5,9/2 + 2 \cdot 4,3 = 12 + 5,9 + 2,95 + 8,6 = 29,45 \rightarrow$   
manj kot 36

c)  $3 \cdot 4 + 5 \cdot 5,2 = 12 + 26 = 38 \rightarrow$  več kot 36

**5) Razišči, kakšna je priporočena dnevna količina zaužitih kalorij, za dekleta in fante posebej.**

- Dekleta: 2200 kalorij dnevno
- Fantje: 2800 kalorij dnevno

**6) Kakšen je priporočen odstotek vseh kalorij, ki jih lahko varno zaužijemo s sladkorjem, na dan?**

- a) Manj kot 10 odstotkov vseh kalorij na dan.