

Скриен шеќер

Прашања

1) Каде се наоѓа табелата со нутриционистичките податоци на пакувањето со храна?

2) Која вредност на шеќер е важно да се знае - вкупен шеќер или додадени шеќери?

3) Пресметајте го: процентот на шеќер во 100 грама (или ml).

- кока-кола (100 ml содржи 10,6 g шеќер)
- овесни снегулки (приближно 100 g овесни снегулки содржат 1 g шеќер)
- кечап (100 ml кечап содржи 25 g шеќер)
- чипс (100 g чипс содржи 0,2 g шеќер)

4) Ако вашиот роднина сака да пие кафе со една кафена лажичка шеќер, тогаш:

4.1) Колку шолји кафе ќе биде безбедно да се пие дневно и да се јаде нешто друго со шеќер, **за жени**?

- a) 3 шолји кафе и 20 g темно чоколадо (70%) (10 g 70% темно чоколадо содржи 2,1 g шеќер)
- b) 3 шолји кафе и четири крем бисквити (големина на порција од еден бисквит содржи 4,3 g шеќер)
- c) 3 шолји кафе и 30 g млечна чоколада (10 g млечно чоколадо содржи 5,2 g шеќер)

4.2) Колку шолји кафе ќе биде безбедно да се пие дневно и да се јаде нешто друго со шеќер, **за мажи**?

- a) 4 шолји кафе и 100 g темно чоколадо (70%) (10 g 70% темно чоколадо содржи 2,1 g шеќер)
- b) 3 шолји кафе, 15 g бело чоколадо и два кремасти бисквити (10 g бело чоколадо содржи 5,9 g шеќер, големина на порција од еден бисквит содржи 4,3 g шеќер)
- c) 3 шолји кафе и 50 g млечна чоколада (10 g млечно чоколадо содржи 5,2 g шеќер)

5) Направете истражување за дневната количина на калории за тинејџерите, девојчиња и момчиња одделно.

девојчиња _____ ; момчиња _____

6) Кој е препорачаниот процент за внес на шеќер од вкупните калории дневно?

- a) помалку од 10 проценти од вкупните калории дневно
- b) повеќе од 10 проценти од вкупните калории дневно
- c) точно 20 проценти од вкупните калории дневно

Одговори

1) Каде се наоѓа табелата со нутриционистичките податоци на пакувањето со храна?

- На задниот дел или од страната на пакувањето.

2) Која вредност на шеќер е важно да се знае - вкупен шеќер или додадени шеќери?

- Додадени шеќери

Објаснување: Секој производ може да содржи шеќер, кој го нарекуваме и природен, бидејќи е во составот на самиот производ: овошје, зеленчук, житарки....

Оној што дополнително се додава е важен, бидејќи всушност е штетниот шеќер и важно е да се знае во колкави количини го консумираме, бидејќи можеме да ги контролираме..

3) Пресметајте го: процентот на шеќер во 100 грама (или ml) од

- кока-кола (100 ml содржи 10,6 g шеќер)

одговор: 0.106%

- овесни снегулки (приближно 100 g овесни снегулки содржат 1 g шеќер)

одговор: 0.01%

- кечап (100 ml кечап содржи 25 g шеќер)

одговор: 0.25%

- чипс (100 g чипс содржи 0,2 g шеќер)

одговор: 0.002%

Објаснување: пресметувањето на процентот на шеќер се врши со едноставна формула

- Шеќер(%)=маса на шеќер (g)/100g или (ml) производ

4) Ако вашиот роднина сака да пие кафе со една кафена лажичка шеќер, тогаш:

4.1) Колку шолји кафе ќе биде безбедно да се пие дневно и да се јаде нешто друго со шеќер, **за жени**?

- а) 3 шолји кафе и 20 гр темно чоколадо (70%)

Објаснување: препорачани количини за

- Жени и деца - деца од 2-18 години - помалку од 6 лажички (25 грама) дневно
- Една кафена лажичка гранулиран шеќер тежи приближно 4 грама

а) $3 \cdot 4 + 2 \cdot 2.1 = 12 + 4.2 = 16.2$ е помалку од 25

б) $3 \cdot 4 + 4 \cdot 4.3 = 12 + 17.2 = 29.2$ е повеќе од 25

в) $3 \cdot 4 + 3 \cdot 5.2 = 12 + 15.6 = 27.6$ е повеќе од 25

4.2) Колку шолји кафе ќе биде безбедно да се пие дневно и да се јаде нешто друго со шеќер, **за мажи**?

- б) 3 шолји кафе, 15 гр бело чоколадо и два кремасти бисквити

Објаснување: препорачани количини за

- Мажи - помалку од 9 лажички (36 грама) дневно
- Една кафена лажичка гранулиран шеќер тежи приближно 4 грама

а) $4 \cdot 4 + 10 \cdot 2.1 = 16 + 21 = 37$ е повеќе од 36

б) $3 \cdot 4 + 5.9 + 5.9/2 + 2 \cdot 4.3 = 12 + 5.9 + 2.95 + 8.6 = 29.45$ е помалку од 36

в) $3 \cdot 4 + 5 \cdot 5.2 = 12 + 26 = 38$ е повеќе од 36

5) Направете истражување за дневната количина на калории за тинејџерите, девојчиња и момчиња одделно.

- девојчиња одговор: 2.200 калории дневно,
- момчиња одговор: 2.800 калории дневно.

6) Кој е препорачаниот процент за внес на шеќер од вкупните калории дневно?

- а) помалку од 10 проценти од вкупните калории дневно

Финансиран од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите и мислењата на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не се одговорни за нив.

Код на проектот: 2021-1-FR01-KA220-SCH-000027775