

Peidetud suhkur

Viktoriin ja KKK

1) Kus on toidupakendil toitumisalaste faktide tabel?

2) Millist suhkru väärtust on oluline teada – kas üldsuhkru või lisatud suhkrute väärtust?

3) Arvuta suhkru protsent **100 grammis või milliliitris:**

- kokakoola (100 ml sisaldab 10,6 g suhkrut)
- kaerahelbed (umbes 100 g kaerahelbeid sisaldab 1 g suhkrut)
- ketšup (100 ml sisaldab 25 g suhkrut)
- kartulikrõpsud (100 g kartulikrõpse sisaldab 0,2 g suhkrut)

4) Kui teie sugulane soovib juua kohvi ühe teelusikatäie suhkruga, siis:

4.1) Mitu tassi kohvi on ohutu juua päevas ja süüa midagi suhkruga -
naistele?

a) 3 tassi kohvi ja 20 g tumedat šokolaadi (70%)

(10 g 70% tumedat šokolaadi sisaldab 2,1 g suhkrut)

b) 3 tassi kohvi ja 4 keedukreemiga küpsist

(10 gr 70% valget šokolaadi sisaldab 5,9 g suhkrut, üks küpsis sisaldab 4,3 g suhkrut)

c) 3 tassi kohvi ja 30 g piimašokolaadi

(10 g piimašokolaadi sisaldab 5,2 g suhkrut)



4.2) Mitu tassi kohvi on ohutu juua päevas ja süüa midagi suhkruga -
meestele?

- a) 4 tassi kohvi ja 100 g tumedat šokolaadi (70%)
(10 g 70% tumedat šokolaadi sisaldab 2,1 g suhkrut)
- b) 3 tassi kohvi ja 15 g valget šokolaadi ja 2 keedukreemiga küpsist
(10 g valget šokolaadi sisaldab 5,9 g suhkrut, üks küpsis sisaldab 4,3 g suhkrut)
- c) 3 tassi kohvi, 50 g piimašokolaadi
(10g of piimašokolaadi sisaldab 5,2g of sugar)

5) Tehke eraldi uuring teismeliste tüdrukute ja poiste päevase kalorikoguse kohta eraldi.

Tüdrukud _____kalorit päevas,
Poisid _____kalorit päevas.

6) Kui suur on soovitatav kalorite protsent suhkrust päevas?

- a) on vähem kui 10 % kõikide kalorite kogust päevas
- b) on vähem kui 10 % kõikide kalorite kogust päevas
- c) on täpselt 20 % kõikide kalorite kogust päevas



Vastused

1) Kus on toidupakendil toitumisalaste faktide tabel?

- *pakendi tagaküljel või küljel*

2) Millist suhkru väärtust on oluline teada – kas üldsuhkru või lisatud suhkrute väärtust?

- *Lisatud suhkrute väärtust*

Selgitus: Iga toode võib sisaldada suhkrut, mida me nimetame ka looduslikuks, sest see on toote enda koostises: puuviljad, juurviljad, teraviljad... Tähtis on see, mida lisatakse, sest see on tegelikult kahjulik suhkur. Oluline on teada, millises koguses me seda tarbime, sest me saame seda kontrollida.

3) Arvuta suhkru protsent **100 grammis või milliliitris:**

kokakoola (100 ml sisaldab 10,6 g suhkrut)

vastus: _ 0.106%

kaerahelbed (umbes 100g kaerahelbeid sisaldab 1g suhkrut)

vastus: _ 0.001%

ketšup (100 ml ketšupit sisaldab 25g suhkrut) *vastus: _0.25* %*

kartulikrõpsud (100g kartulikrõpse sisaldab 0.2 g suhkrut)

vastus: _0.002%

Selgitus: suhkru protsendi arvutamine toimub lihtsa valemiga:

(%)= suhkru mass (g) / 100 g (ml) toote.



4) Kui teie sugulane soovib juua kohvi ühe teelusikatäie suhkruga, siis:

4.1) Mitu tassi kohvi on ohutu juua päevas ja süüa midagi suhkruga –

a) 3 tassi kohvi ja 20g tumedat šokolaadi (70%)

Selgitus: soovitatavad kogused:

- Naised ja lapsed (vanuses 2-18 aastat) -vähem kui 6 teelusikatäit (25 grammi) päevas

- Üks teelusikatäis granuleeritud suhkrut kaalub ligikaudu 4 grammi

a) $3 \cdot 4 + 2 \cdot 2,1 = 12 + 4,2 = 16,2$ on väiksem kui 25

b) $3 \cdot 4 + 4 \cdot 4,3 = 12 + 17,2 = 29,2$ on suurem kui 25

c) $3 \cdot 4 + 3 \cdot 5,2 = 12 + 15,6 = 27,6$ on suurem kui 25

4.2) Mitu tassi kohvi on ohutu juua päevas ja süüa midagi suhkruga –

meestele?

b) 3 tassi kohvi, 15g valget šokolaadi ja 2 keedukreemiga küpsist

Selgitus: soovitatavad kogused:

- meestele – alla 9 teelusikatäie (36 grammi) päevas

- Üks teelusikatäis granuleeritud suhkrut kaalub ligikaudu 4 grammi

a) $4 \cdot 4 + 10 \cdot 2,1 = 16 + 21 = 37$ on rohkem kui 36

b) $3 \cdot 4 + 5,9 + 5,9/2 + 2 \cdot 4,3 = 12 + 5,9 + 2,95 + 8,6 = 29,45$ on väiksem kui 36

c) $3 \cdot 4 + 5 \cdot 5,2 = 12 + 26 = 38$ on suurem kui 36



5) Tehke eraldi uuring teismeliste tüdrukute ja poiste päevase kalorikoguse kohta eraldi.

Tüdrukud *vastus: 2.200 kalorit päevas,*

Poisid *vastus: 2.800 kalorit päevas.*

6) What is the recommended percentage of total calories from sugar per day?

- a) is less than 10 percent of total calories per day