

17 Co vlastně jíme?

Na obalech potravin se nachází množství informací, ze kterých si asi většina z nás čte zejména datum spotřeby. Většinou nám však přitom unikají jiné důležité a zajímavé informace.

Co všechno se dozvíme z etikety na potravinách?

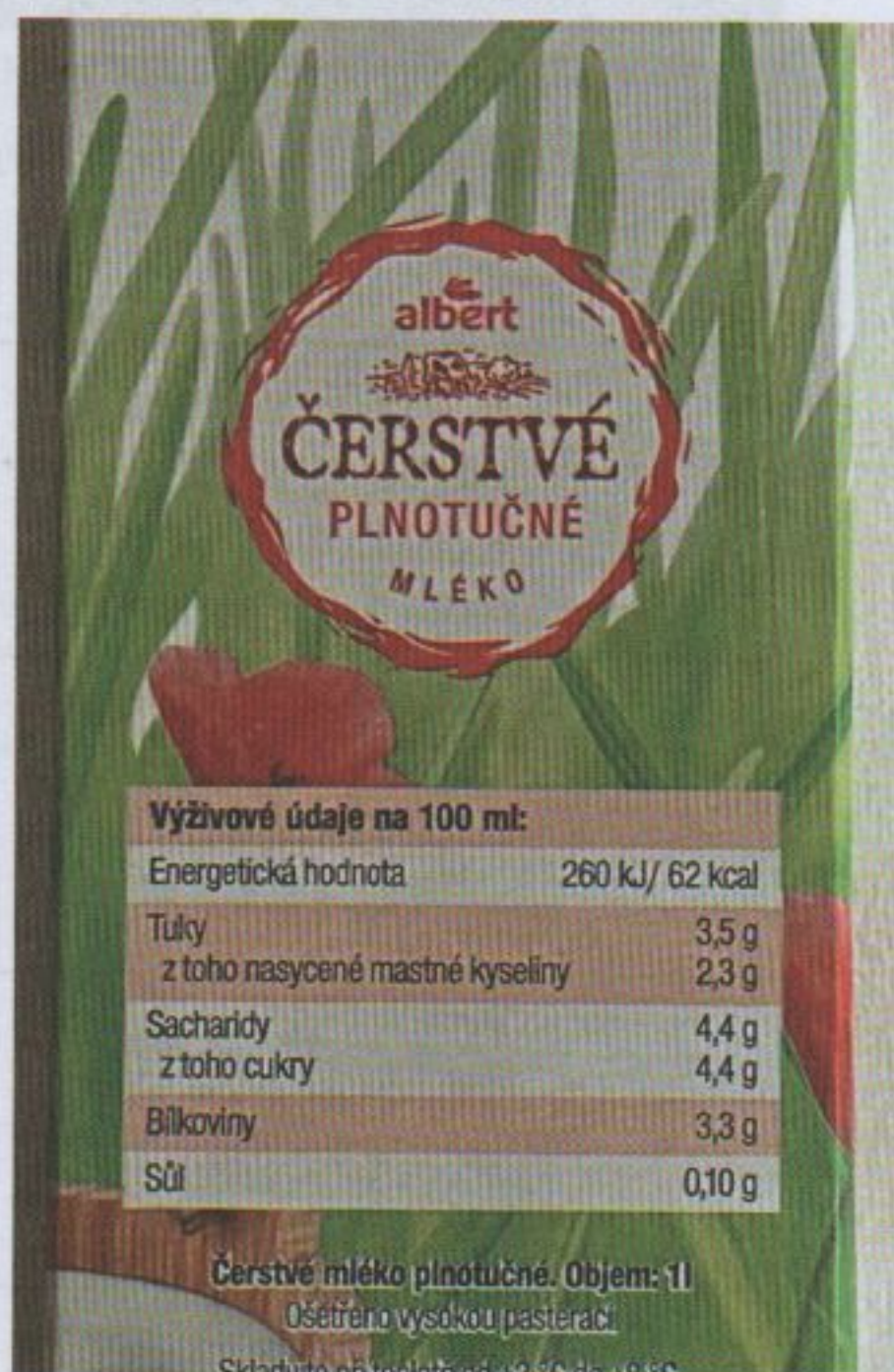
Zkoumejte obaly/etikety potravin. Zjistěte, z čeho jsou vybrané potraviny složeny a kolik energie z nich získáme po zkonsumování.

Pomůcky

obaly z potravin (mouka, mléko, brambory, vejíčka, kvasnice, čokoláda, cukr, čočka, med, máslo, olej, ořechy, sádlo, sýr, tofu, pečivo, jablko, banán, těstoviny apod.) a internet

Postup

1. Pracujte s obaly od potravin. Přečtěte si, z čeho jsou složeny (jaké látky obsahují), kolik dané složky se v potravine nachází a jakou má energetickou hodnotu. Zjištěné údaje zapište do tabulky 17.1.
2. Pokud je to nutné, údaje přepočítejte na 100 g potraviny, abyste mohli svá zjištění porovnat.



Obr. 17.1 Výživové údaje na krabici mléka

