

Φύλλο εργασίας: Εξερευνώντας ετικέτες τροφίμων

Όνομα: _____

1. Διαβάστε τον πίνακα με τα διατροφικά στοιχεία και συστατικά του κάθε προϊόντος και απαντήστε στις ερωτήσεις.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	ανά 100 ml
Ενέργεια	262 KJ / 63 kcal
Λιπαρά	3,5g
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	2,3g
Υδατάνθρακες	4,6g
Σάκχαρα	4,6g
Πρωτεΐνες	3,2g
Αλάτι	0,11g

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Φρέσκο αγελαδινό πλήρες γάλα 3,5% λιπαρά.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	ανά 100 ml
Ενέργεια	275 KJ / 65 kcal
Λιπαρά	0,3 g
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	0,1g
Υδατάνθρακες	12,1g
Σάκχαρα	12,1g
Πρωτεΐνες	3,4g
Αλάτι	0,12g

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Άπαχο γάλα 90% (φρέσκο & συμπυκνωμένο), ζάχαρη, κακάο 1,4%, πρωτεΐνες γάλακτος, αρωματικές ύλες, σταθεροποιητής: καραγενάνη.

Πόσα σάκχαρα έχει το φρέσκο γάλα;

Πόσα σάκχαρα έχει το σοκολατούχο γάλα;.....

Υπογραμμίστε ποιο ή ποια από τα συστατικά τους δεν καταλαβαίνετε τι σημαίνει;

2. Διαβάστε τον πίνακα με τα διατροφικά στοιχεία και συστατικά του κάθε προϊόντος και απαντήστε στις ερωτήσεις.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	ανά 100 g
Ενέργεια	533 KJ / 128 kcal
Λιπαρά	10,0g
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	6,5g
Υδατάνθρακες	3,7g
Σάκχαρα	3,7g
Πρωτεΐνες	5,2g
Αλάτι	0,11g

Συστατικά: Φρέσκο γάλα αγελάδας, ανθόγαλα, καλλιέργεια γιαούρτης.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	ανά 100 g
Ενέργεια	391 KJ / 93 kcal
Λιπαρά	4,0g
Κορεσμένα λιπαρά οξέα	2,9g
Υδατάνθρακες	7,1g
Σάκχαρα	6,3g
Πρωτεΐνες	7,2g
Αλάτι	0,10g

Συστατικά: Άπαχο γάλα αγελάδος, ανθόγαλα, πρωτεΐνες γάλακτος 84%, φράουλα 10%, ζάχαρη, τροποποιημένο άμυλο, ρυθμιστής οξύτητας (κιτρικό νάτριο), πυκνωτικό μέσο (πηκτίνη), σταθεροποιητής (ξανθανικό κόμμι), αρωματικές ύλες, χρωστική (καρμίνη), ζελατίνη, καλλιέργεια γιαούρτης.

Πόσα σάκχαρα έχει το γιαούρτι;

Πόσα σάκχαρα έχει το επιδόρπιο γιαουρτιού;.....

Υπογραμμίστε ποιο ή ποια από τα συστατικά τους δεν καταλαβαίνετε τι σημαίνει;