

HUR MYCKET SOCKER?

Före utflykten

Mat innehåller vanligen alltid kolhydrater, som finns i spannmål, grönsaker, mjölk och socker. Bra kolhydrater är en viktig energikälla, men du ska undvika att äta onödigt socker. Vissa produkter innehåller endast lite socker, medan andra innehåller mycket. Av naturen gillar människan smaken av sött, det känner vi alla till. Men det är inte hälsosamt att äta mycket socker – varken för barn eller vuxna.

Världshälsoorganisationen WHO har gett rekommendationer för hur mycket socker man ska äta: högst 25 gram om dagen, vilket motsvarar cirka 10 sockerbitar.

NÄRINGSINNEHÅLL (100 g)

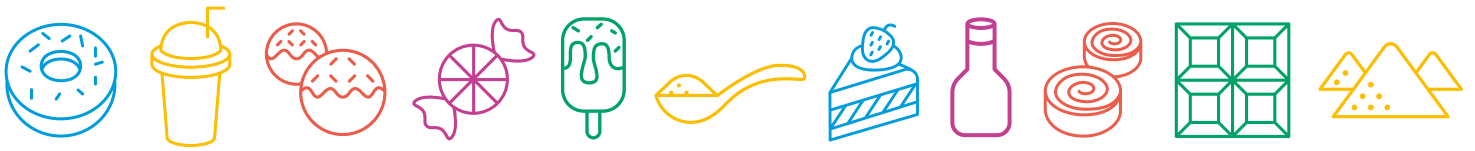
Energi kj	270 kj
Energi kcal	65 kcal
Fett	0,2 g
varav mättat fett	0,1 g
Kolhydrater	4,4 g
varav socker	4,4 g
Kostfiber	0 g
Protein	11 g
Salt	0,1 g
Laktos	0 g

Lär er kontrollera näringsinnehållet på livsmedelsförpackningar. Det behöver ni kunna under butiksutflykten. Om ni har livsmedelsförpackningar i klassen kan ni kontrollera näringsinnehållet i dem.

Här finns tre bilder med exempel på näringsinnehållet i en produkt. Studera dem och anteckna hur mycket kolhydrater och socker produkterna innehåller.

Produkten innehåller **kolhydrater** _____ g / 100g

Produkten innehåller **socker** _____ g / 100g



NÄRINGSINNEHÅLL (100 g)

Energi kj	300 kj
Energi kcal	70 kcal
Fett	2,3 g
varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	3,9 g
varav socker	3,9 g
Protein	9 g
Salt	0,1 g

Produkten innehåller **kolhydrater** _____ g / 100g

Produkten innehåller **socker** _____ g / 100g

NÄRINGSINNEHÅLL (100 g)	per 100 g	per annos/ portion
Energia/Energi	886 kj (219 kcal)	2857 kj (683 kcal)
Rasva/Fett	10,6 g	34,2 g
• josta tyydyttynyttä/ varav mättat fett	1,4 g	4,5 g
Hiilihydraatit	20,4 g	65,9 g
• josta sokereita/ varav sockerarter	5,3 g	18,0 g
Proteiini/Protein	6,3 g	20,5 g
Suola/Salt	0,01 g	0,03 g

Produkten innehåller **kolhydrater** _____ g / 100g

Produkten innehåller **socker** _____ g / 100g



Under utflykten

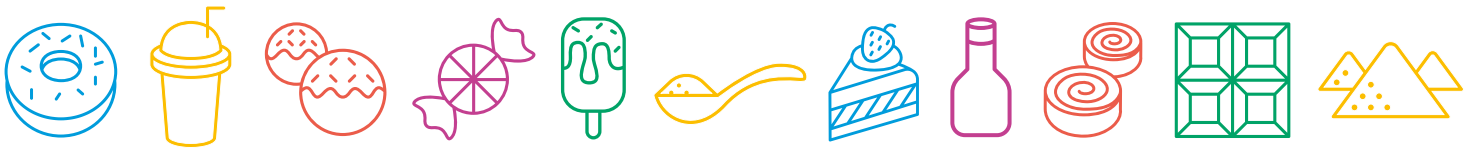
Välj tre produkter på denna lista i butiken:

Kexpaket	Smaksatt fil	Saftburk	Chokladkaka
Flingpaket	Yoghurtbägare	0,5 liters läskflaska (ej light)	Godispåse
Russin	Glasstrut	1,5 liters läskflaska (ej light)	Godisask
Chipspåse	Kakaoförpackning	Energidryck	Lakritsstång

Leta efter produkterna i butiken. Studera förpackningarna och anteckna i tabellen hur mycket socker produkterna innehåller. Kom ihåg att sockerinnehållet anges i näringsinnehållet på förpackningen. Anteckna uttryckligen sockerinnehållet, inte kolhydratinnehållet.

Genom att undersöka förpackningen kan ni fylla i de fyra första kolumnerna i tabellen. Det finns separata anvisningar för hur ni ska ta reda på uppgifterna som ska antecknas i de två sista kolumnerna.

PRODUKT	PRODUKTNAMN	VIKT	SOCKER / 100g	SOCKER / PRODUKT	SOCKERBITAR / PRODUKT
T.EX. Godispåse	Ässä Mix	300 g	55 g		



TOTALT SOCKERINNEHÅLL:

I nästa uppgift behöver ni en kalkylator (t.ex. i en mobiltelefon).

Räkna nu ut hur mycket socker produkten innehåller totalt (den näst sista kolumnen i tabellen: SOCKER/PRODUKT).

I er tabell ser ni hur mycket produkten väger och hur mycket socker det finns i 100 g av produkten. Produkten i exemplet väger 300 g och sockerinnehållet är 55 g/100 g. Hela påsen innehåller alltså tre gånger så mycket socker:

$$55 \text{ g} \times 3 = 165 \text{ g}$$

I exemplet ska med andra ord 165 g antecknas i den näst sista kolumnen.

EXTRA UPPGIFT:

Om ni vill ha en extra utmaning kan ni ta reda på hur mycket sockerinnehållet motsvarar i antal sockerbitar. Denna uppgift kan även göras tillsammans med läraren i skolan.

En sockerbit väger cirka 2,5 g. För att ta reda på produktens sockerinnehåll anggett i antal sockerbitar ska det totala sockerinnehållet i hela produkten divideras med 2,5.

Produkten i exemplet innehåller 165 g. Angett i sockerbitar är det $165 \div 2,5 = 66$ sockerbitar!

Anteckna antalet i den sista kolumnen i tabellen.

Tycker ni att produkterna innehåller mycket eller litet socker? Var ni överraskade över sockermängden i någon produkt?