



SLATKA MJERENJA

Saznaj koliko ima šećera u tvom omiljenom napitku

Različiti nazivi šećera

Većina prehrambenih proizvoda sadržava šećere koje unosimo u svoj organizam u prevelikim količinama. Prirodni šećeri, poput onih koje sadržava voće, bolji su izbor od umjetnih šećera u slatkišima i sokovima. Na svakom pakiranju hrane i pića možeš pronaći podatak o količini šećera. Možeš pronaći i različite nazive šećera kao što su: saharoza, fruktoza i glukoza. U mlijeku možeš pronaći šećer laktozu. Šećeri koji se dodaju u slatkiše i pića imaju mnogo kalorija, a premalo hranjivih tvari.



POKUS Šećer u soku

U ovom ćeš pokusu istražiti koliko uistinu ima šećera u slatkim napitcima. Možda ćeš se iznenaditi. Za pokus će ti trebati:

- jedna ili više boca ili limenki gaziranih sokova
- šećer u kockama ili u kristalima
- kuhinjska vaga
- plastična žličica
- salvete
- kalkulator
- papir i olovka za bilježenje zapažanja.

Pokuse izvodi uz pomoć odraslih!

Postupak POKUSA

1. Uzmi bočicu gaziranog soka pa promisli koliko kocaka ili žličica šećera ima u njoj. Zapiši svoju procjenu na papir, po uzoru na priložene bilješke u dijelu Zapažanja.



ZAPAMTI

Žeđ najbolje gasi čaša vode, a kad poželiš nešto slatko, pojedi jabuku, bananu ili neko drugo voće, najbolje sezonsko. Tada se nećeš morati brinuti zbog šećera jer naše tijelo ima velike koristi od voća.

2. Pozorno pročitaj deklaraciju na bočici pića. Deklaracija sadržava podatke o sastavu proizvoda, podrijetlu i zdravstvenoj ispravnosti. Na njoj se nalazi i tablica koja prikazuje koliko šećera, masti i vitamina sadržava jedan obrok hrane (primjerice 100 g ili 100 mL). Potraži opisanu tablicu i pronađi koliko je šećera deklarirano za jedan obrok. Kad je riječ o sokovima, pod obrokom se podrazumijeva 250 mL. Zapiši podatke u Zapažanja.

3. Pomnoži broj grama šećera u jednom obroku s brojem obroka u bočici i dobit ćeš ukupnu masu šećera u bočici. Izračunani podatak zapiši u Zapažanja.

4. Na kuhinjsku vagu stavi salvetu na koju ćeš žličicom dodavati šećer. Ako tvoja vaga ima tu mogućnost, postavi brojač na 0 g. Promatraj masu koja se očitava na ljestvici ili ekranu vage te nastavi dodavati šećer dok ne postigneš masu šećera koja je izračunana za cijelu bočicu pića. U Zapažanja zapiši koliko žličica ili kocaka šećera odgovara šećeru u bočici soka. Usporedi izmjerene vrijednosti s onima koje su procijenjene na početku pokusa.

5. Pokus možeš ponoviti s nekim drugim pićem ili hranom, primjerice sladoledom na štapiću, lizalicom ili prahom za pripremanje soka.

ZAPAŽANJA

1. Prije nego što započneš

Što misliš, koliko kocaka ili žličica šećera ima u bočici soka?

2. Podatak s deklaracije

Koliko obroka sadržava jedna bočica soka (npr. ako imaš bočicu od 500 mL, a obrok soka je 250 mL, tada su u tvojoj bočici dva obroka soka)?

Masa (grami) šećera u jednom obroku soka:

_____ g

3. Izračunaj.

Masa (grami) šećera u bočici soka:

_____ g

(pomoć: pomnoži broj grama šećera u jednom obroku s brojem obroka u bočici i dobit ćeš ukupnu masu šećera u bočici)

4. Izvještaj

Što je bilo veće, broj žličica (kocaka) šećera koje su predviđene na početku pokusa ili broj žličica (kocaka) šećera koje su izvagane na vagi na temelju podataka s deklaracije?

Pogledaj deklaracije na pakiranju svoje omiljene hrane. Možeš li pronaći nazive nekih od navedenih šećera u tekstu?

MUDRIČI



Prirodni šećer iz voća zdraviji je od običnog šećera.