

Етикети на хранителни продукти

Изрежете и раздайте на всяка работна група по един етикет.

Шоколадов десертен бар (50 г)

Състав: захар, какао, мляко на прах, растителни мазнини, ароматизатор.

Хранителна стойност за 100 г:

Показател	Количество
Въглехидрати	56 g
от които захари	48 g
Белтъци	8 g
Мазнини	24 g



Кисело мляко с плодове (200 г)

Състав: пастьоризирано мляко, плодово пюре, захар, млечнокисели бактерии.

Хранителна стойност за 100 г:

Показател	Количество
Въглехидрати	9 g
от които захари	8 g
Белтъци	3.5 g
Мазнини	2 g



Пълнозърнест сандвич (150 г)

Състав: пълнозърнест хляб, сирене, шунка, зеленчуци.

Хранителна стойност за 100 г:

Показател	Количество
Въглехидрати	23 g
от които захари	3 g
Белтъци	10 g
Мазнини	8 g



Плодов сок портокал (250 ml)

Състав: 100% портокалов сок.

Хранителна стойност за 100 ml:

Показател	Количество
Въглехидрати	10.5 g
от които захари	9 g
Белтъци	0.8 g
Мазнини	0 g



Овесени бисквити (45 g)

Състав: овесени ядки, захар, масло, яйца, брашно.

Хранителна стойност за 100 g:

Показател	Количество
Въглехидрати	67 g
от които захари	31 g
Белтъци	9 g
Мазнини	20 g



Сирене тип „Крема“ (30 g)

Състав: пастъризирано мляко, млечни култури, сол, стабилизатор.

Хранителна стойност за 100 g:

Показател	Количество
Въглехидрати	3 g
от които захари	2 g
Белтъци	17 g
Мазнини	24 g



Корнфлейкс (40 g)

Състав: царевица, захар, сол, витамини и минерали.

Хранителна стойност за 100 g:

Показател	Количество
Въглехидрати	85 g
от които захари	18 g
Белтъци	7 g
Мазнини	1,5 g

