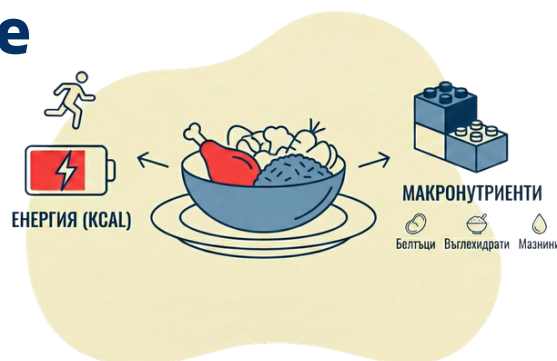


Хранителна и енергийна стойност на продуктите

Изчислете хранителната и енергийната стойност на избран хранителен продукт и оценете неговата полезност и потенциални рискове за различни потребителски групи.



1. Запишете в таблицата данните от етикета на продукта за количественото съдържание на макронутриенти в 100 г.

Име на продукта:

Показател	Количество в 100г продукт	Енергийна стойност (kcal) за 100г	Енергийна стойност (kcal) за порция
Въглехидрати			
от които захари			
Белтъци			
Мазнини			

2. Изчислете енергийната стойност за всеки компонент за 100г продукт и за 1 порция, като знаете, че:

- 1 г въглехидрати = 4 kcal
- 1 г белтъци = 4 kcal
- 1 г мазнини = 9 kcal

Запишете получените резултати в таблицата.

3. Пресметнете общата енергийна стойност на продукта, като съберете енергийната стойност на всички хранителни компоненти за 1 порция.

..... kcal + kcal + kcal = kcal

Енергийна стойност на продукта: kcal

4. Анализирайте хранителната стойност на избрания продукт:

- Кой хранителен компонент преобладава в продукта?

.....

- Подходящ ли е продуктът за:

- спортуващ човек? Да Не

- дете? Да Не

- възрастен човек? Да Не

- Обосновете отговорите си:

.....

.....

.....

.....

5. Определете подходяща схема на прием на избрания продукт

- Препоръчителен дневен прием:

- Кога е подходящо да се консумира продукта:

.....

.....

.....

- Обосновете отговорите си:

.....

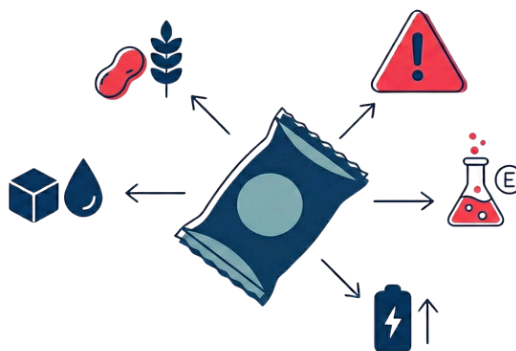
.....

.....

.....

6. Отбележете какви са възможните рискове от консумацията на продукта:

- Високо съдържание на захар
- Високо съдържание на мазнини
- Алергени
- Добавки
- Прекомерна енергийна стойност
- Друго:



Как могат да се ограничат рисковете?

.....

.....

.....

.....

7. Оценете полезността на вашия продукт. За какви групи хора е подходящ? За кои е опасен?

.....

.....

.....