

- Wykonaj zadania w prezentacji
- Wybrane osoby (informacja w prezentacji)
proszę o przesłanie rozwiązanych zadań wraz z obliczeniami na maila:

marta_boguszezewska@interia.pl

- do dnia 22.05.2020

Obliczanie podstawowych składników żywności

zż

M. Boguszewska

Oblicz zawartość białka, węglowodanów i tłuszczów w podanych produktach :

- Przykład
- a) polędwicy sopockiej 40g wiedząc, że 100g zawiera :
 - Białko- 20g
 - Węglowodany – 0,9g
 - Tłuszcze- 9,1g

- Białko:

100g – 20g

40g - X

$$X = 40g \times 20g / 100g$$

$$X = 8g$$

- Węglowodany:

100g – 0,9g

40g - X

$$X = 40g \times 0,9g / 100g$$

$$X = 0,36g$$

- Tłuszcze

100g – 9,1g

40g - X

$$X = 40g \times 9,1g / 100g$$

$$X = 3,64g$$

- B) serku twarogowym ziarnistym 150g, wiedząc, że 100g zawiera:
 - Białko- 7,7g
 - Węglowodany – 3,5g
 - Tłuszcze- 16,5g
- C) lody śmietankowe 120g, wiedząc, że 100g zawiera:
 - Białko- 4g
 - Węglowodany – 24g
 - Tłuszcze- 11g

Zadania

- Korzystając z tabeli wartości odżywczej zamieszczonej w podręczniku str. 332- 335:
- Odczytaj zawartość poszczególnych składników mineralnych i witamin w wybranych produktach.
- Oblicz ich zawartość w podanych przykładach
- Wybrane osoby proszę o przestanie obliczeń i rozwiązań do **22.05.2020**

Oblicz zawartość K, Ca, P, Mg Fe

- A) serek homogenizowany waniliowy 250g
- B) Mięso z piersi indyka bez skóry 120g
- C) łosoś świeży 160g
- D) ryż biały 90g

Oblicz zawartość wit: D, B1, PP, C

- A) chleb żytni razowy 30g
- B) kalafior 80g
- C) truskawki 150g
- D) czekolada mleczna 30g
- E) sok wielowarzynowy 170g

- Proszę o przestanie zadań następujące numery z dziennika:
- 7, 8,10,15,16,18,19,23,26,27,