



JAK ODCZYTAĆ ETYKIETĘ – sprawdźmy napoje w klasie.

Popularne napoje pomarańczowe mają w składzie na 100ml takie składniki jak:

Składniki: Woda, cukier i / lub syrop glukozowo-fruktozowy, barwniki, **czasem również karoten, beta karoten bądź kwas askorbinowy.**

Dla nas ważne są 3 pierwsze składniki.

Jeśli występuje cukier lub inna substancja słodząca dodana, wówczas określenie w tabeli

Węglowodany

W tym cukry – „w tym cukry” odnosi się do cukru dodanego.

Jak policzyć ile tego cukru dodano?

W tabeli zawsze wartości są na 100gramów/ml – tu producent wskazuje 9gr.

Zatem $9\text{gr} \times (\text{pojemność butelki} - \text{tu } 500\text{ml}) \times 5 = 45\text{g}$

5g – odpowiada małej łyżeczce od herbaty – zatem jest to aż 9 takich łyżeczek dodanych do tego przykładowego napoju.

I zobaczcie jak trudno to wszystko odczytać:

Wartość na 100ml = 36 kcal

Ale już na całą butelkę 500 ml – **wychodzi 180 kcal**

Źródło i więcej na <https://ncez.pl/abc-zywienia/co-kryje-etykieta/slowniczek-wartosci-odzywczych>