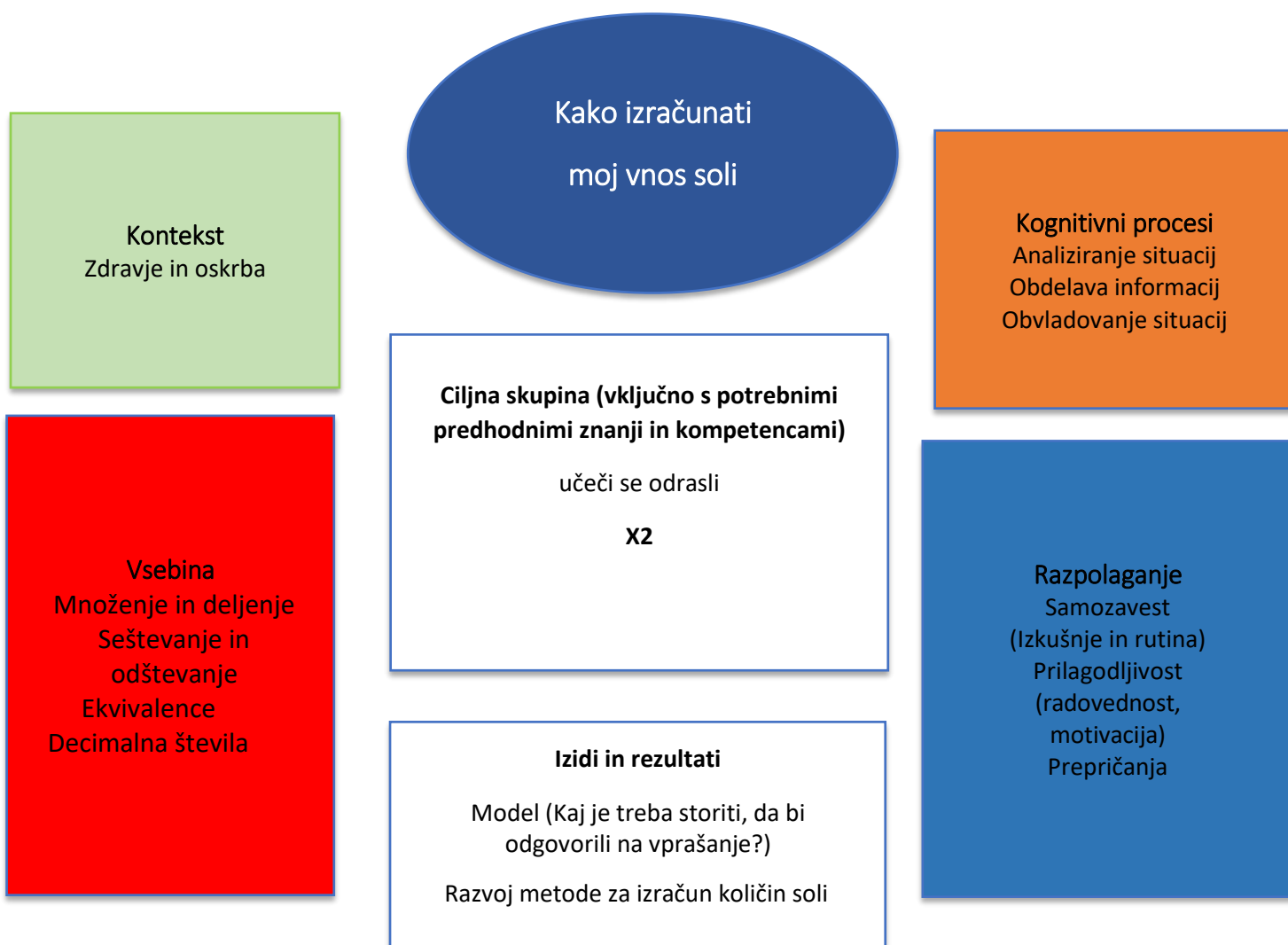


PAZITE NA SOL!

Največje količine soli za zdravo prehrano

Sol je ena najpogostejših sestavin živil, ki jih uživamo. Včasih jo poznamo in čutimo, drugič pa smo presenečeni nad njeno prisotnostjo, na primer v sladica. Posledica tega je, da vsak dan zaužijemo veliko soli, verjetno več, kot priporočajo smernice. Toda kakšna je največja dovoljena količina? In kako lahko izračunamo porabo in upoštevamo smernice? Zagotovo nam lahko pomagajo oznake na pakiranih živilih, pomembno pa je, da jih znamo razlagati in dodati ščepec ... matematike!

Pregled "Pazi na sol!"



Glavne informacije

Vsebina	Naravna števila Decimalna števila Merske enote, količine (teža: podmnožice) Množenje, deljenje, seštevanje in odštevanje
Ciljna skupina	Odrasli in mladi odrasli Učenci <ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznati in razumeti preproste in običajne kvantitativne predstavitve ter uporabiti informacije za sprejemanje odločitev. ▪ obvladovanje enostavnih enostopenjskih operacij, kot je štetje, izvajanje osnovnih aritmetičnih operacij za obvladovanje vsakodnevnih situacij. ▪ so radovedni in občutljivi na zdravstvena vprašanja.
Učna namera	Izračun za osebne in zasebne namene
Trajanje	3 UE +
Material in viri	Slikovne kartice (prehranske tabele)
Velikost skupine	od 5 do 10 učencev / delo v majhnih skupinah: 2 do 3 učenci
Opis problema	Smernice SZO priporočajo uživanje največ 5 gramov soli na dan, vendar večina odraslega prebivalstva na svetu zaužije od 8 do 15 gramov soli na dan. Večino soli zaužijemo "nevede", saj je pogosto v velikih količinah prisotna v pakiranih živilih. Če se naučimo razlagati prehranske tabele in iz njih razbrati količino soli, se lahko izognemo prekoračitvi priporočenega praga. Toda kako to storiti?
Delovna vprašanja	Kako učence pripraviti do tega, da prepoznajo matematično komponento v nečem, kar je na videz daleč od nje? Kako lahko učencem pomagamo pri načrtovanju in izvajanju postopka reševanja problema?
Učni izidi in rezultati	Učenci razumejo pojem količine in se seznanijo s podmnožki grama. Učenci tudi vadijo ocenjevanje količine soli v zaužiti hrani in ne preberejo le številke na tabeli. Z odštevanjem in seštevanjem izberejo najboljše kombinacije obrokov/živil, da ne presežejo določenega praga.
Sklicevanje na nacionalni kvalifikacijski okvir	Neobvezno (odločitev države)

Delovni načrt

Čas (lekcije)	Opis vsebine/dejavnosti	Material	Metodične in didaktične informacije ¹
40'+	<p>1. Odkrijte: Preberite navedbo največje dnevne količine zaužite soli po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije. Razprava o dojetanju, koliko je 5 gramov.</p>	informacije SZO o vnosu soli (glej Dodatek 1). Lestvica Sol	informacije HITI Vprašanje
30' do 40' sledi predstavitev	<p>2. Analiza količine Oglejte si nekaj kartic, ki predstavljajo hranilne tabele nekaterih pakiranih živil, in začnite razmišljati o vsebovanih količinah soli, pri čemer bodite pozorni na navedene informacije (količina na 100 g ali na porcijo? koliko je vredna porcija?).</p> <p>V večini primerov bo izražena z decimalnimi števili ali z enotami, manjšimi od gramov: učenci si pri tem delu analize pomagajo.</p> <p>S preprostim množenjem in deljenjem izračunajte količino soli, ki jo je posamezna oseba zaužila pri obroku, o katerem poroča kartica, in tako pridobite nove kartice s količinami, povezanimi s porabo posamezne osebe.</p>	Kartice (glej Dodatek 2)	praktično učenje Delo v majhnih skupinah HITI Spraševanje, eksplicitno poučevanje, sodelovalno učenje Metakognitivne strategije
60	<p>3. Izračunajte količino Učenci s pomočjo kartic, pridobljenih pri prejšnji dejavnosti, sodelujejo v igri, v kateri kombinirajo različna živila/sestavine, da bi si zamislili vsaj 3 obroke, ki bi jih lahko pojedli, pri tem pa poskušali ostati znotraj priporočenega praga.</p> <p>Skupine si delijo izbrane kombinacije, nato pa sledi razprava.</p>	Preoblikovane kartice s prehransko tabelo (glej Dodatek 2)	Delo v majhnih skupinah HITI Spraševanje, sodelovalno učenje Povratne informacije

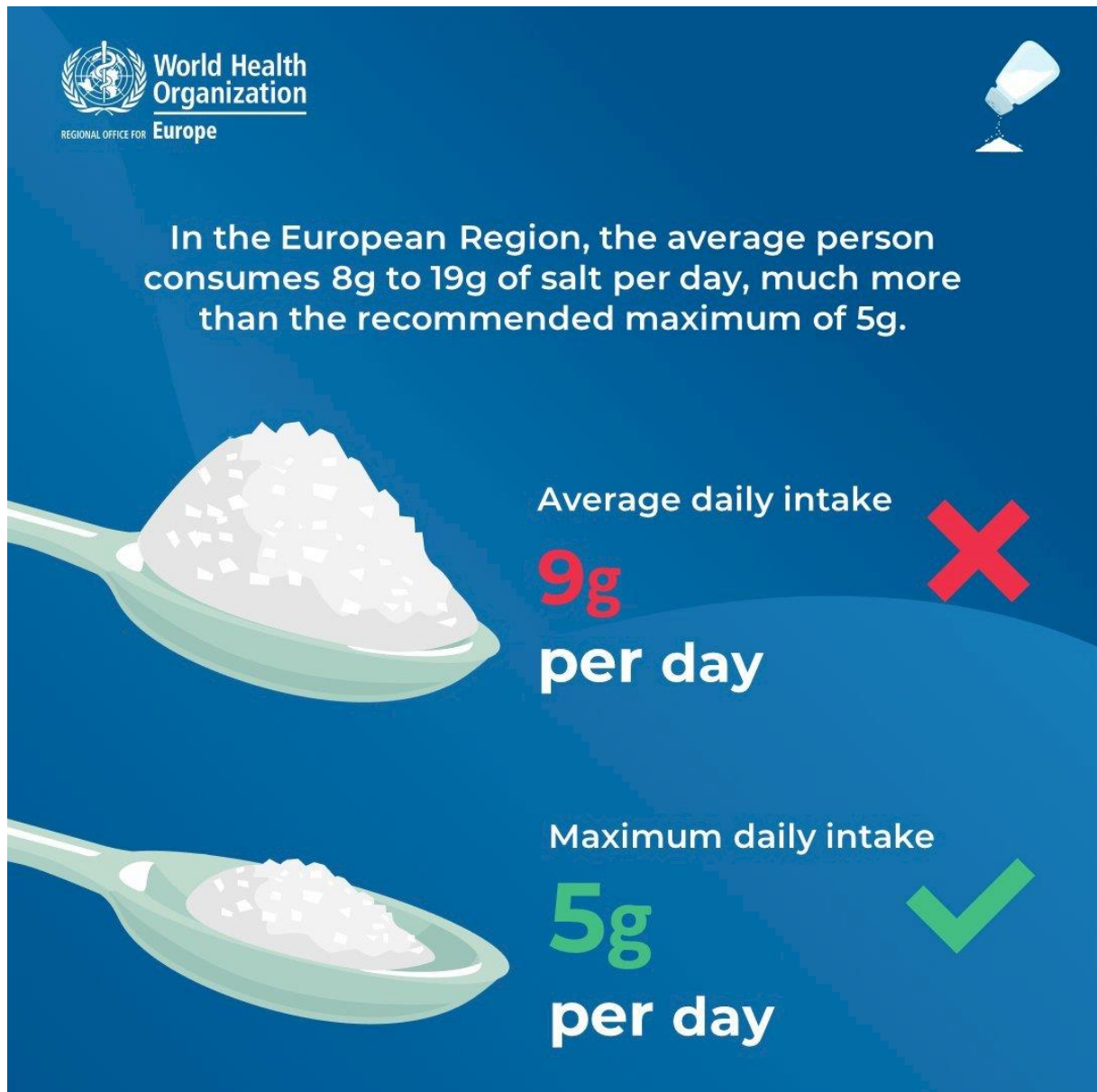
¹ za opis in razlago vrst nalog, HIT-ov in drugih osnovnih informacij glejte priročnik za učitelje.

60'	<u>4. Razprava o opravljenem delu in pridobljenih informacijah.</u> Razpravo usmerja tudi vprašanje, kdaj so učenci med preiskavo uporabili matematična orodja, in poziv, naj naredijo analizo zaupanja, s katerim so bile te metode uporabljene.		HITI Povratne informacije
-----	---	--	-------------------------------------

Dodatek

Dodatek 1:

Informacije SZO o vnosu soli



Vir: <https://euagenda.eu/news/811122> [14.06.2023]

Dodatek 2:

Slikovne kartice s podatki o hranilni vrednosti nekaterih pakiranih živil

(Viri, če ni drugače navedeno, so lastne fotografije.)

Paradižnikova omaka

10 g omake zadostuje za začinitve enega obroka testenin.

100% SICILIAN DATTERINO TOMATO

Informazioni nutrizionali medie per 100 g. di prodotto

Valore energetico	kJ 167
Valore energetico	kcal 40
Sostanze grasse totali	1.55
Grassi saturi	0.25
Carboidrati totali	5.06
Zuccheri	0.97
Proteine	0.88
Fibra	0.63
Sale	0.63

841307 www.adelfionline.com

Tuna v pločevinki

50 g je ena porcija tune v pločevinki.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DELL'INTERO PRODOTTO (TONNO+OLIO)

ENERGIA	403 kcal 1666,5 kj
GRASSI	37 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	6 g
CARBOIDRATI	0 g
DI CUI ZUCCHERI	0 g
PROTEINE	17,5 g
SALE	1,1 g
VITAMINA B12	1,5 µg (60% RDA)
FOSFORO	150 mg (21% RDA)

Omako Arrabbiata

10 g omake zadostuje za začinitev enega obroka testenin.

VALORI NUTRIZIONALI	
MEDI PER 100g DI PRODOTTO	
Energia	246kJ / 59 kcal
Grassi	3,6 g
Di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	4,9 g
Di cui zuccheri	3,5 g
Fibre	1,3 g
Proteine	1,2 g
Sale	1,4 g

www.monasteria.store
PRODOTTO e Confezionato
nel Laboratorio di Santa Scolastica
in p.le S. Scolastica snc
00028 Subiaco (RM)

Yogur

ena porcija jogurta ustreza 125 g

3g zuccheri	Valori nutrizionali per 100g di prodotto	Energia	389 kJ (93 kcal)
9g proteine		Grassi	5,0 g
93 kcal		di cui acidi grassi saturi	3,6 g
per 100g		Carboidrati	3,0 g
		di cui zuccheri	3,0 g
		Proteine	9,0 g
		Sale	0,70 g
		Calcio	121 mg
		%VNR*	15%
		*Valori Nutritivi di Riferimento	
		Ingredienti: Latte intero, crema di latte, fermenti lattici vivi.	

Senza zuccheri aggiunti*
 *Contiene solo gli zuccheri naturali del latte

Dve različni blagovni znamki testenin

vsak ima svojo predstavo o tem, koliko je vredna porcija testenin.

	Spaghetti N°3 Rummo Lenta Lavorazione - 500g Cottura 9 min	Spaghetti N°5 Conad 500g Cottura 8 min
		
Valori nutrizionali per 100g di prodotto		
Valore energetico	356 Kcal - 1510 Kj	362 Kcal - 1534 Kj
Proteine	14,5g	12,5g
Carboidrati	69,5g	73,1g
Di cui zuccheri	3,1g	2,9g
Grassi	1,6g	1,5g
Di cui saturi	0,3g	0,3g
Fibre alimentari	2,9g	2,9g
Sale	0,005g	0,01g

Vir: <https://ilfattoalimentare.it/pasta-rummo-conad.html> [14.06.2023]

Dietna slanina

35 g slanine zadostuje za eno porcijo

Valori medi per:	100g	1 vaschetta (75g)	%AR
Energia	1435 kJ 347 kcal	1076 kJ 260 kcal	13%
Grassi	31 g	23 g	33%
di cui acidi grassi saturi	13 g	9,8 g	49%
Carboidrati	<0,5 g	<0,5 g	<1%
di cui zuccheri	0 g	0 g	0%
Proteine	18 g	13 g	26%
Sale	3,3 g	2,5 g	41%

Piškoti

v tej tabeli je navedena vsebnost soli na 100 g in hkrati tudi količina na piškotek.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR* per biscotto
ENERGIA	2056 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	23,5 g 10,5 g	2,6 g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
FIBRE**	4,0 g	0,4 g	-
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).
** Determinate con metodo AOAC 2009.01.

Pršut

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PROSCIUTTO SAN DANIELE PROLONGO	
Energia	275 kcal (1145 kJ)
Grassi di cui Acidi grassi saturi	19 g 6,5 g
Carboidrati di cui Zuccheri	0 g 0 g
Proteine	26 g
Sale	4,4 g

Vir: <https://prolongo.it/de/prodotti/valori-nutrizionali/> [14.06.2023]

Kruh

Pozornost na mersko enoto

Pane di segale
valori nutrizionali per 100g di prodotto

MINERALI		Pane di segale
Sodio (mg)		580
Potassio (mg)		190
Calcio (mg)		80
Fosforo (mg)		160
Ferro (mg)		2.5
VITAMINE		Pane di segale
Tiamina (mg)		0.29
Riboflavina (mg)		0.05
Niacina (mg)		2.3
Vitamina C (mg)		0
Vitamina A retinolo equivalente (µg)		0


Melarossa

Vir: www.melarossa.it/nutrizione/alimenti/segale/ [14.06.2023]

Brioške

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100 g	per pezzo (50 g)	% AR* (50 g)
Energia	1699 kJ 406 kcal	850 kJ 203 kcal	10%
Grassi	20 g	10 g	14%
di cui acidi grassi saturi	9,9 g	5,0 g	25%
Carboidrati	49 g	24 g	9%
di cui zuccheri	21 g	11 g	12%
Fibre	1,7 g	0,8 g	-
Proteine	6,3 g	3,1 g	6%
Sale	0,45 g	0,23 g	4%

*Assunzioni di Riferimento di un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Zamrznjena pica

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per 1 pizza (300g)	%*
Energia	956 kJ 227 kcal	2869 kJ 682 kcal	34%
Grassi	6,6 g	20 g	29%
di cui acidi grassi saturi	2,8 g	8,4 g	42%
Carboidrati	31 g	93 g	36%
di cui zuccheri	2,5 g	7,5 g	8%
Fibre	2,1 g	6,3 g	
Proteine	9,9 g	30 g	60%
Sale	1,3 g	3,9 g	65%

Čičerika

150 g je en obrok

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100g e per porzione (100g)		
PER PRODOTTO SGOCCIOLATO		
ENERGIA	567	kJ
	135	kcal
GRASSI	2,9	g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	0,4	g
CARBOIDRATI	19	g
di cui ZUCCHERI	0	g
FIBRE	3,1	g
PROTEINE	6,4	g
SALE	0,90	g

La confezione contiene circa 7,5 porzioni

Krompirjevi njoki

Valori medi	per 100g di prodotto
Valore energetico	622kJ/147kcal
Grassi di cui Acidi grassi saturi	<0,4g 0,1g
Carboidrati di cui Zuccheri	32g <0,2g
Fibre	1,5g
Proteine	3,0g
Sale	0,9g

DA CONSUMARE ENTRO

Sladoled

La confezione contiene 6 gelati.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100 g	per gelato (45g)
ENERGIA	1266 kJ	570 kJ
	304 kcal	137 kcal
GRASSI	20 g	9,0 g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	16 g	7,0 g
CARBOIDRATI	26 g	12 g
di cui ZUCCHERI	24 g	11 g
FIBRE	1,7 g	0,8 g
PROTEINE	3,7 g	1,7 g
SALE	0,12 g	0,05 g

Sadni sok

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - Valori medi per 100 ml	
Energia	128 kJ / 30 kcal
Grassi	0,1 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	7,1 g
di cui zuccheri	6,3 g
Fibre	0,8 g
Proteine	0,2 g
Sale	0,0 g

Vegetarijanski burger

Ta preglednica vsebuje tudi vsebnost soli v porciji

	Valori nutrizionali medi		
	ø/100 g	ø/Porzione 80 g (1 pezzo)	%RI*
Energia	796 kJ/190 kcal	633 kJ/151 kcal	8 %
Grassi	7,0 g	5,6 g	8 %
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,6 g	3 %
Carboidrati	14,0 g	11,0 g	4 %
di cui zuccheri	3,6 g	2,9 g	3 %
Proteine	15,0 g	12,0 g	24 %
Sale	1,40 g	1,10 g	18 %

*RI (reference intake) = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (AR)

Krekerji

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per porzione (25 g)	%AR* per porzione
ENERGIA	1845 kJ 439 kcal	461 kJ 110 kcal	6% 6%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	13 g 1,6 g	3,3 g 0,4 g	5% 2%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	68 g 2,5 g	17 g 0,6 g	7% 1%
FIBRE**	4,8 g	1,2 g	-
PROTEINE	10 g	2,5 g	5%
SALE	2,250 g	0,563 g	9%

Krekerji brez soli

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	per 100 g	per porzione (6 g) (2 crackers)
Energia	1841 kJ 440 kcal	111 kJ 26 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	12,0 g 9,0 g	0,7 g 0,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	72,0 g 8,0 g	4,3 g 0,5 g
Fibre	2,0 g	0,1 g
Proteine	10,0 g	0,6 g
Sale	0,04 g	0 g
Vitamina B1 (Tiamina)	0,6 mg (120%)*	0,04 mg (7%)*

* Valori Nutritivi di riferimento per lattanti e bambini nella prima infanzia
La confezione contiene 16 porzioni

Pečen puran

50 g pečenega purana se šteje za en obrok.



Mozzarella

