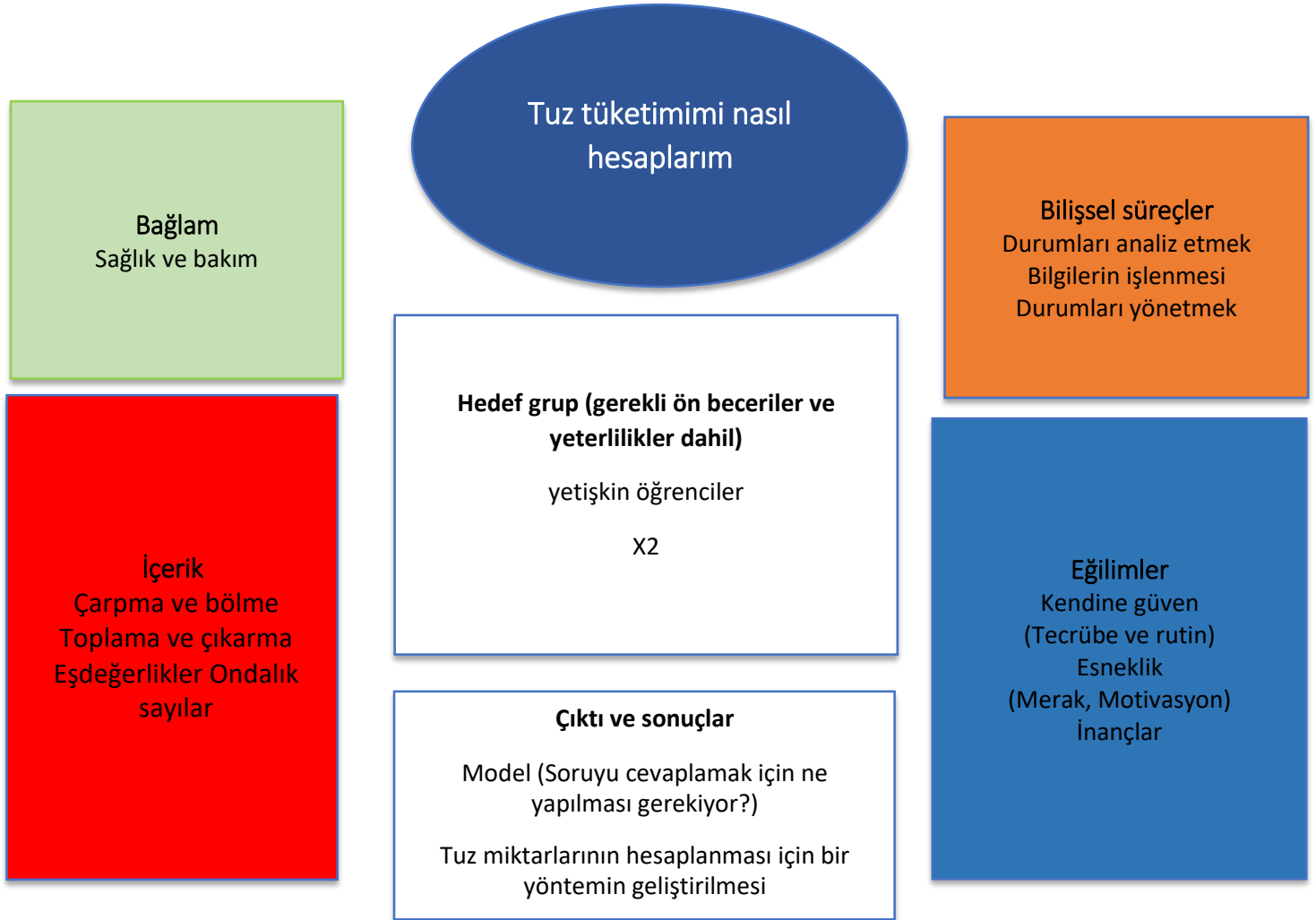


TUZA DİKKAT EDİN!

Sağlıklı bir ölüm için maksimum tuz miktarı

Tuz, yediğimiz yiyeceklerin en yaygın bileşenlerinden biridir. Bazen bunu bilir ve hissederiz, bazen de tatlılarda olduğu gibi onun varlığını keşfettiğimizde şaşırırız. Sonuç olarak her gün çok fazla, muhtemelen kılavuzlarda önerilenden daha fazla tuz tüketiyoruz. Peki maksimum miktar nedir? Peki tüketimimizi nasıl hesaplayabiliriz ve kurallara nasıl uyabiliriz? Paketlenmiş gıda etiketleri elbette yardımcı olabilir, önemli olan bunları nasıl yorumlayacağınızı bilmek ve bir tutam matematik eklemek!

Genel Bakış “Tuza dikkat edin!”



Genel Bilgi

İçerik	Doğal sayılar Ondalık sayılar Ölçü birimleri, miktarlar (ağırlık: alt katlar) Çarpma, bölme, toplama ve çıkarma
Hedef grup	Yetişkinler ve genç yetişkinler Öğrenciler <ul style="list-style-type: none">▪ basit, ortak niceliksel gösterimleri tanımak ve anlamak ve bilgileri karar vermek için kullanmak▪ günlük durumlarla başa çıkmak için sayma, temel aritmetik işlemleri yapma gibi tek adımlı basit işlemlerle baş etme▪ sağlık konularına meraklı ve duyarlıdırlar
Öğrenme hedefi	Kişisel ve özel amaçlar için hesaplama
Süre	3 AB +
Malzemeler	Resim kartları (beslenme tabloları)
Kişi sayısı	5 ila 10 öğrenci / küçük grup çalışması: 2 ila 3 öğrenci
Sorun	Dünya Sağlık Örgütü yönergeleri günde 5 gramdan fazla tuz tüketilmemesini tavsiye ediyor, ancak küresel olarak yetişkin nüfusun çoğu günde 8 ila 15 gram arasında tuz tüketiyor. Çoğu zaman tuz, paketlenmiş gıdalarda büyük miktarlarda bulunduğu için "bilmeden" tüketilir. Beslenme tablolarını nasıl yorumlayacağımızı ve mevcut tuz miktarını nasıl çıkaracağımızı öğrenmek, önerilen eşiğin aşılmasını önlememize yardımcı olabilir. Peki bunu nasıl yapıyorsunuz?
Çalışma soruları	Öğrencilerin görünüşte ondan uzak olan bir şeyin matematiksel bileşenini tanımlamaları nasıl sağlanır? Öğrenciler bir problem çözme sürecini planlama ve yürütme konusunda nasıl desteklenebilir?
Öğrenme çıktıları ve sonuçlar	Öğrenciler miktar kavramını anlar ve gramın alt katlarına aşına olur. Öğrenciler aynı zamanda gıda alımındaki tuz miktarını tahmin etmeye çalışırlar ve sadece tablodaki sayıyı okumakla kalmazlar. Çıkarma ve toplama işlemleriyle çalışarak, verilen eşiğin altında kalabilmek için en iyi yemek/yiyecek kombinasyonlarını seçerler.

Çalışma Planı

Süre (dersler)	İçeriğin / faaliyetlerin açıklaması	Materyal	Metodik ve didaktik bilgiler ¹
40'+	<p>1. Keşfet: Dünya Sağlık Örgütü'ne göre günlük maksimum tuz alımı miktarının göstergesinin okunması. 5 gramın ne kadar olduğu algısıyla ilgili tartışma.</p>	<p>Dünya Sağlık Örgütü tarafından tuz alımına ilişkin bilgi (bkz. ek 1) Ölçek Tuz</p>	<p>information YÜKSEK ETKİLİ ÖĞRETİM STRATEJİLERİ Sorgulama</p>
30' to 40' ardından sunumla devam edilir	<p>2. Nicel analiz Bazı paketlenmiş gıdaların beslenme tablolarını gösteren kartları inceleyin ve mevcut bilgilere (100g başına veya porsiyon başına miktar? Bir porsiyonun değeri ne kadar?) dikkat ederek içerdiği tuz miktarlarını düşünmeye başlayın.</p> <p>Çoğu durumda ondalık sayılarla veya gramdan daha küçük birimlerle ifade edilecektir: analizin bu bölümünde öğrencilere yardım edilir.</p> <p>Basit çarpma ve bölme işlemleriyle, kartın bildirdiği durumda tek kişinin bir yemek için aldığı tuz miktarını hesaplar, böylece kişinin tüketimine ilişkin tutarların yer aldığı yeni kartlar elde edilir.</p>	<p>Kartlar (bkz. ek 2)</p>	<p>uygulamalı öğrenme Küçük gruplar halinde çalışma</p> <p>YÜKSEK ETKİLİ ÖĞRETİM STRATEJİLERİ Sorgulayan, Açık öğretim, İşbirlikçi öğrenme Üstbilişsel stratejiler</p>

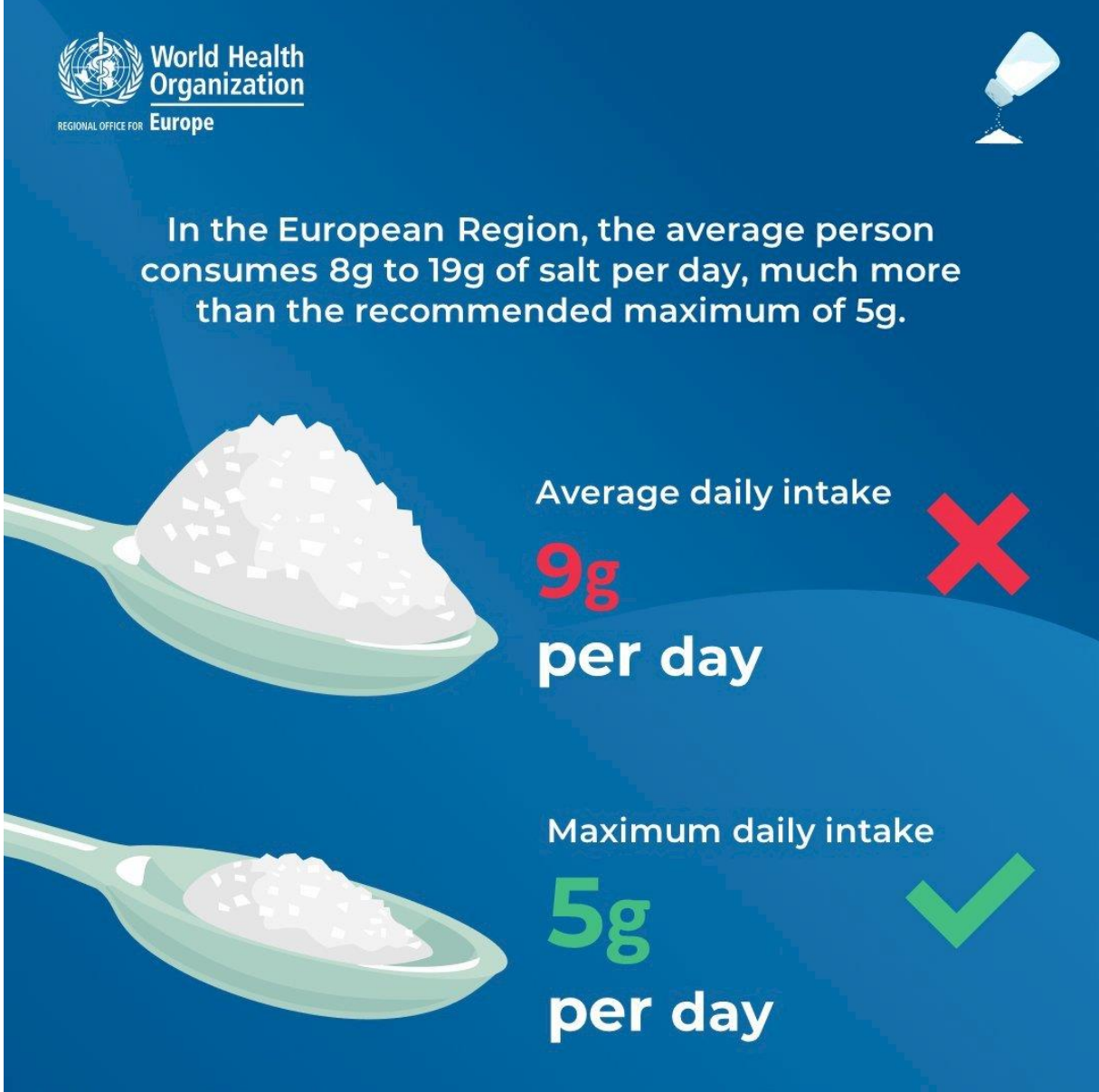
¹ Görev türlerinin, yüksek etkili öğretim stratejilerinin ve diğer arka plan bilgilerinin tanımı ve açıklaması için lütfen öğretmen / kullanıcı kılavuzuna bakın.

60	3. Miktar hesaplama Öğrenciler, önceki aktiviteden elde edilen kartları kullanarak, önerilen eşik dahilinde kalmaya çalışırken en az 3 öğün yemek düşünmek için çeşitli yiyecekleri/malzemesi birleştirdikleri bir oyuna katılırlar. Gruplar seçilen kombinasyonları paylaşır ve sonrasında bir tartışma zamanı gerçekleşir.	Beslenme tablosunu içeren yeniden düzenlenmiş kartlar (bkz. ek 2)	Küçük gruplar halinde çalışma YÜKSEK ETKİLİ ÖĞRETİM STRATEJİLERİ Sorgulayan, İşbirliğine Dayalı Öğrenme
60'	4. Yapılan çalışmaların ve elde edilen bilgilerin tartışılması. Tartışma, öğrencilere araştırmaları sırasında matematiksel araçların ne zaman kullanıldığı sorularak ve onlardan bu yöntemlerin kullanıldığı bir güven analizi yapmaları istenerek de yönlendirilir.		YÜKSEK ETKİLİ ÖĞRETİM STRATEJİLERİ Geri bildirim

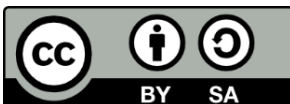
Appendix

Ek 1:

Dünya Sağlık Örgütü'nden tuz alımına ilişkin bilgiler



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



Ek 2:

Bazı paketlenmiş gıdaların besin değerlerinin yer aldığı resimli kartlar

(Kaynaks, if not indicated differently, are own photos.)

Domates sosu

Bir porsiyon makarnayı baharatlamak için 10 gr sos yeterlidir



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

Konserve ton balığı

50 gr bir porsiyon konserve ton balığıdır



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)



Arrabbiata sosu

Bir porsiyon makarnayı baharatlamak için 10 gr sos yeterlidir



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)

Yoğurt

bir porsiyon yoğurt 125 gram tuz ihtiyacını karşılar



3g zuccheri
9g proteine
93 kcal
per 100g

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



Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Energia	389 kJ (93 kcal)
Grassi	5,0 g
di cui acidi grassi saturi	3,6 g
Carboidrati	3,0 g
di cui zuccheri	3,0 g
Proteine	9,0 g
Sale	0,10 g
Calcio	121 mg
%VNR*	15%

*Valori Nutritivi di Riferimento
Ingredienti: Latte intero, crema di
latte, fermenti lattici vivi.

İki farklı marka makarna

herkesin bir porsiyon makarnanın ne kadar değerli olduğu konusunda kendi fikri vardır

	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

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

Diyet pastırma

Bir porsiyon için 35 gr pastırma yeterlidir

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%

Bisküvi

Bu tablo 100 g başına tuz içeriğini verir ve aynı zamanda kurabiye başına miktarı da gösterir.

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.

Pastırma

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

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

Ekmek

ölçü birimine dikkat

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

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

Çörek

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)

Donmuş pizza

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%

Nohut

Tek serviste 150 gram

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

Patates gnocchi

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

Dondurma

La confezione contiene 6 gelati.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100 g	per gelato (45g)
ENERGIA	1266 kJ 304 kcal	570 kJ 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

Meyve suyu

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

Sebzeli burger

Bu grafik aynı zamanda bir porsiyonun tuz içeriğini de vermektedir.

LIDL 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)

Kraker

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%

Tuzsuz kraker

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

Hindi kızartma

50 gr kızarmış hindi bir porsiyon olarak kabul edilir



Mozarella



This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, projectnumber 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website (www.cenf.eu).



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA