

Zdravé úlohy

Jak se správně stravovat? Jaké potraviny kupovat a jaké naopak vynechat, aby lidskému zdraví zbytečně neškodily? Při výběru potravin v obchodě vám pomohou informace o výživových a nutričních hodnotách, které jsou uvedeny na obalu. Podívejte se na video a vypočítejte připravené úlohy.

- [Video: Zdravé úlohy](#)



1. Na obrázku vidíte obal smetanového pudingu v prášku, který si Věrka koupila, aby připravila kamarádkám malé překvapení. Na zadní straně tohoto sáčku našla Věrka řadu zajímavých údajů:

- Balení obsahuje směs k přípravě 4 porcí po 145 g.
- Energetická hodnota jedné porce je 139 kcal.
- Referenční hodnota denního příjmu u průměrné dospělé osoby je 8 400 kJ za den.

K přípravě 4 porcí bude Věrka kromě pudingového prášku potřebovat 40 g cukru a určité množství mléka.

a) Jaké množství mléka (v litrech) musí Věrka k pudingovému prášku a cukru přidat, když chce připravit pudink podle návodu?

b) Kolik procent z referenční hodnoty denního příjmu představuje energetická hodnota jedné porce?



2. U smetanového i proteinového pudingu jsou na zadní straně sáčku **vedeny v gramech výživové údaje pro tuky, sacharidy a bílkoviny**, které obsahuje 100 g pudingu připraveného podle návodu.

a) **Určete uvedenou hodnotu tuků** pro smetanový puding, jestliže u tuků proteinového pudingu je uvedena hodnota 1,3 ga smetanový puding má tuků o polovinu víc.

b) **Určete uvedenou hodnotu sacharidů** pro oba druhy pudingu, jestliže sacharidy proteinového pudingu odpovídají 9 % z hmotnosti jedné porce (177 g) a u smetanového pudingu je uvedena hodnota o 1,17 g vyšší než hodnota sacharidů u pudingu proteinového.

c) **Určete uvedenou hodnotu bílkovin** pro oba druhy pudingu, jestliže součet hodnot bílkovin smetanového a proteinového pudingu je roven osmi gramům a zároveň platí, že odečteme-li 14 gramům od čtyřnásobku hodnoty bílkovin proteinového pudingu, získáme dvojnásobek hodnoty bílkovin smetanového pudingu.



3. Získané údaje zapište do připravené tabulky. Pomocí tabulkového procesoru (např. Excelu) zakreslete vhodný graf, který porovná **výživové údaje pro tuky, sacharidy a bílkoviny** ve 100 grazech smetanového a proteinového pudingu, které byly připraveny podle návodu.

	Proteinový puding	Smetanový puding
Tuky (v gramech)		
Sacharidy (v gramech)		
Bílkoviny (v gramech)		



Autoři: Eduard Fuchs, Pavel Tlustý, Eva Zelendová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [<https://creativecommons.org/choose/?lang=cs>].

