

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025



UČNA URA

Prehranski semafor

povzeto po Izbirajmo zdravo z glavo – Označevanje živil
(A. Š. Tomšič, A. Malešič, ...)

PREDSTAVLJAJMO SI...

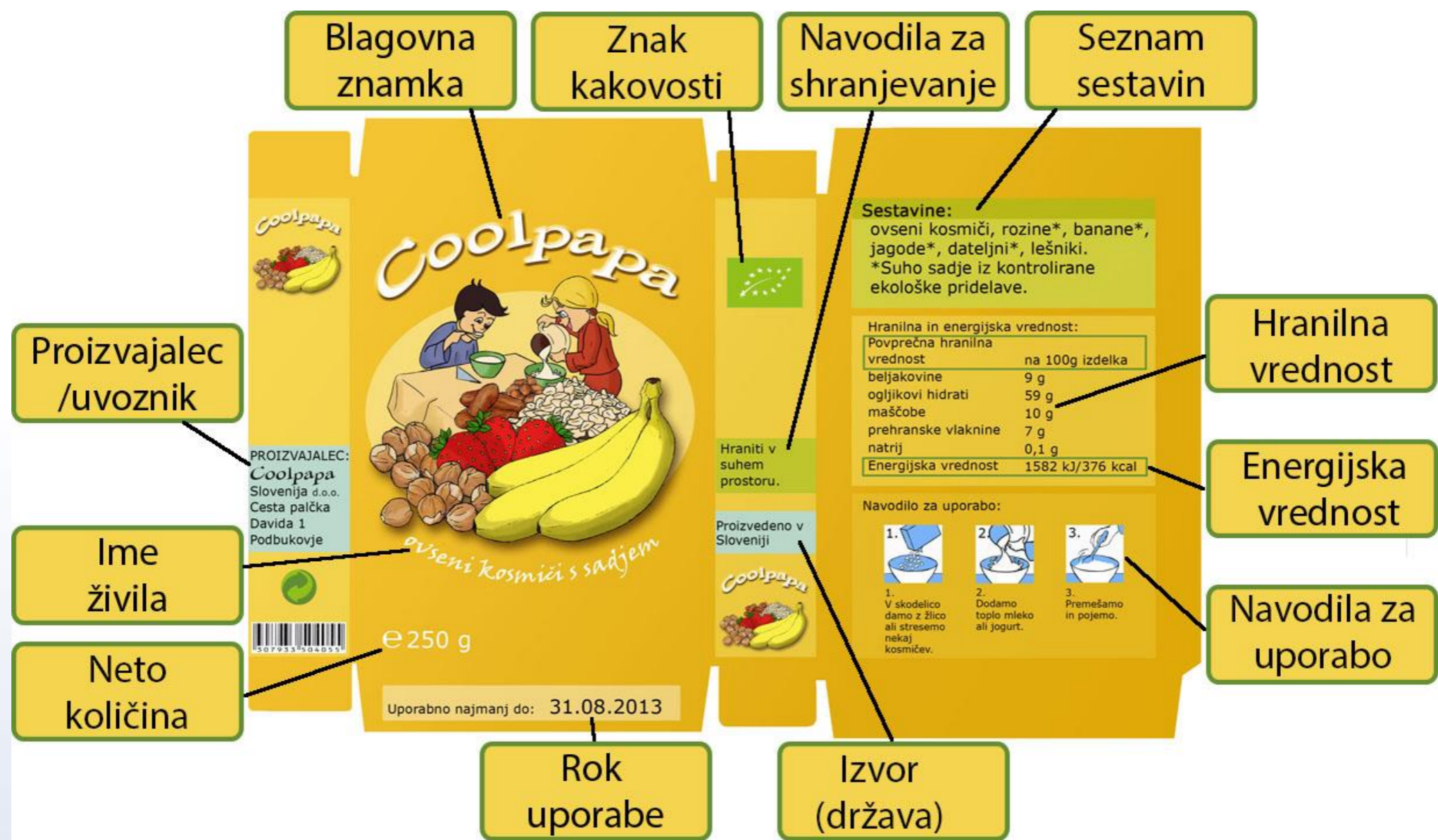
- ▶ ...DA SMO V TRGOVINI Z ŽIVILI...
- ▶ KAJ VSE BI NAKUPILI?



- ▶ Učenci/dijaki napišejo svoje nakupovalne listke

POGLEJMO MOJO NAKUPOVALNO KOŠARICO...

- ▶ Zakaj bi izbrali te izdelke?
- ▶ Ali lahko iz embalaže teh izdelkov ugotovimo vse kar nas zanima – ali je živilo zdravo, koliko sladkorja, soli, maščob vsebuje?
- ▶ Zakaj sploh prebrati deklaracijo na izdelku?



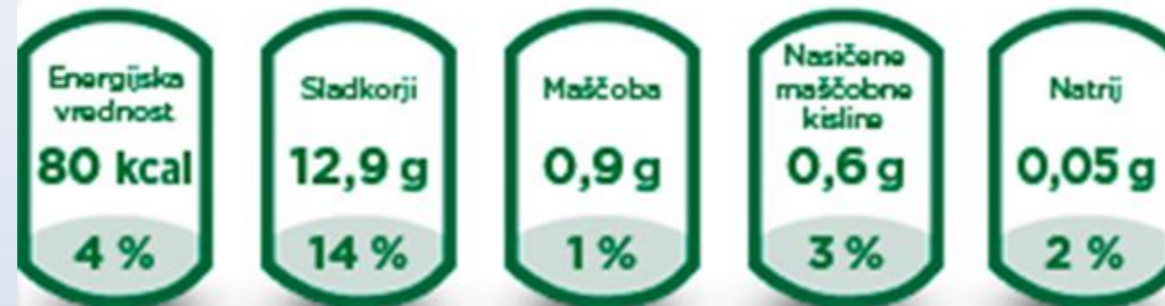
PREHRANSKA TABELA

Povprečna hranilna vrednost	na 100 g	na porcijo (150 g)	% GDA* na porcijo (150 g)
energijska vrednost	172 kJ (41 kcal)	258 kJ (62 kcal)	3 %
beljakovine	3,1 g	4,7 g	9 %
ogljikovi hidrati od teh sladkorji	4,6 g	6,9 g	3 %
maščobe	1,1 g	1,7 g	8 %
od teh nasičene maščobne kisline	0,6 g	0,9 g	2 %
prehranske vlaknine	0,0 g	0,0 g	5 %
natrij	0,038 g	0,057g	0 %

* GDA = dnevna orientacijska vrednost za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan. (Info: www.mercator.si/gda)

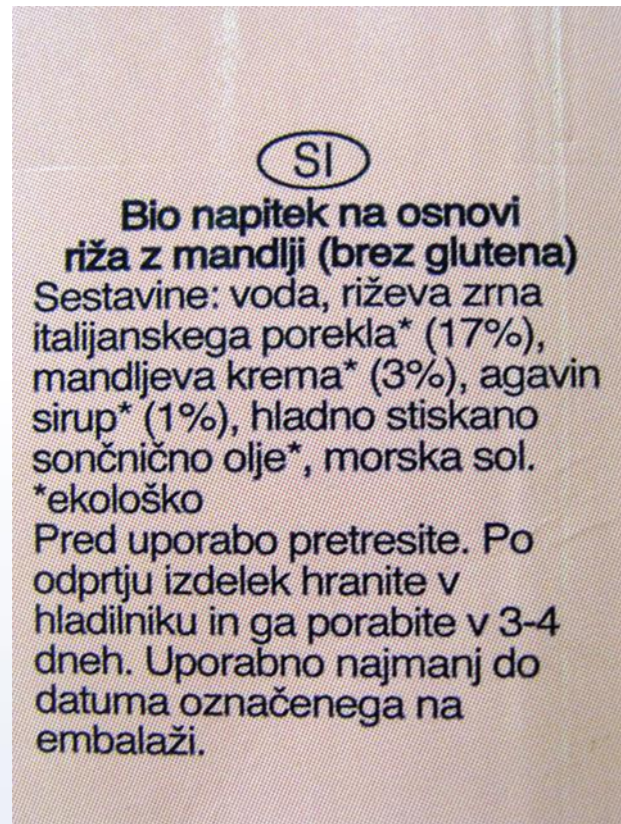
Povprečna hranilna vrednost			
	Na 100g živila	Na porcijo (30g) živila	* %GDA /porcijo
Energijska vrednost	968 kJ/231kcal	290 kJ/69kcal	4
Beljakovine	17,6 g	5,3 g	11
Ogljikovi hidrati od teh sladkorji	28,3 g	8,5 g	3
Maščoba	4,9 g	1,5 g	2
od te nasičene mašč. kisline	5,2 g	1,6 g	2
Prehranska vlaknina	0,9 g	0,3 g	1,5
Natrij	35,8 g	10,7 g	43
	0,2 g	0,06 g	2,5

100 g izdelka v povprečju vsebuje:



% dnevne orientacijske vrednosti za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan (vir: CIAA).

SEZNAM SESTAVIN



30198

HUMUS

ekološki rastlinski namaz iz čičerike

Sestavine: 37 % čičerike*, sončnično olje*, pitna voda, SEZAMOVA SEMENA*, SOJINA ZRNA*, koruzni škrob*, limonin sok iz zgoščenega limoninega soka*, česen*, sredstvo za kisanje: citronska kislina, gostilo: moka iz rožičevih zrn*, začimbe*, kuhinjska sol**, maltodekstrin*, naravna limonina aroma. ***preverjeno EKološko pridelano, **nat (UR) sol®**

Proizvaja: Wojnar's Wiener Leckerbissen
Delikatessenerzeugung GmbH
Laxenburger Strasse 250,
A-1230 Wien za Kalček d.o.o.



3 830014 791017

PREHRANSKA VREDNOST NA 100g	
Energijska vrednost	1137kJ/275kcal
Maščoba	23,2g
Od tega nasičene maščobne kisline	3,3g
Ogljikovi hidrati	9,2g
Od tega sladkor	1,1g
Beljakovine	6,0g
Sol	1,2g

PREHRANSKI SEMAFOR

	živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščobe in/ali sladkorja ter veliko vlaknin
	živila, pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko soli, maščobe in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko
	živilom, ki so označena z rdečo in vsebujejo veliko soli, maščobe in/ali sladkorja, ter malo vlaknin, naj bi se izogibali oz. jih uživamo v manjših količinah



PREHRANSKI SEMAFOR

vsebnost snovi v gramih na 100 g živila	malo	srednje	veliko
maščoba	do 3	3–20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1–5	več kot 5
sladkor	do 5	5–12,5	več kot 12,5
sol	do 0,3	0,3–1,5	več kot 1,5
	veliko	srednje	malo
prehranske vlaknine*	več kot 6	3–6	manj kot 3

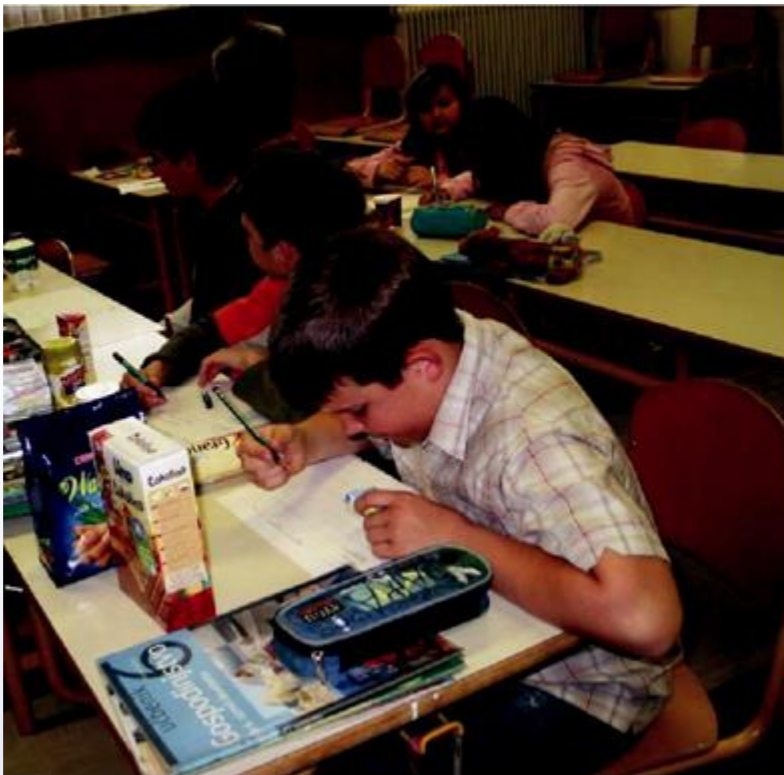
* za uživanje prehranskih vlaknin veljajo ravno obratna priporočila kot za sladkor, sol, maščobo in nasičene maščobne kisline: uživali naj bi jih več in ne manj

DELOVNI LIST

	1. izdelek	2. izdelek	3. izdelek
Ime živila			
Vsebnost sladkorja (na 100 g izdelka)			
Vsebnost soli (na 100 g izdelka)			
Vsebnost maščob (na 100 g izdelka)			
Energijska vrednost izdelka (na 100 g izdelka)			

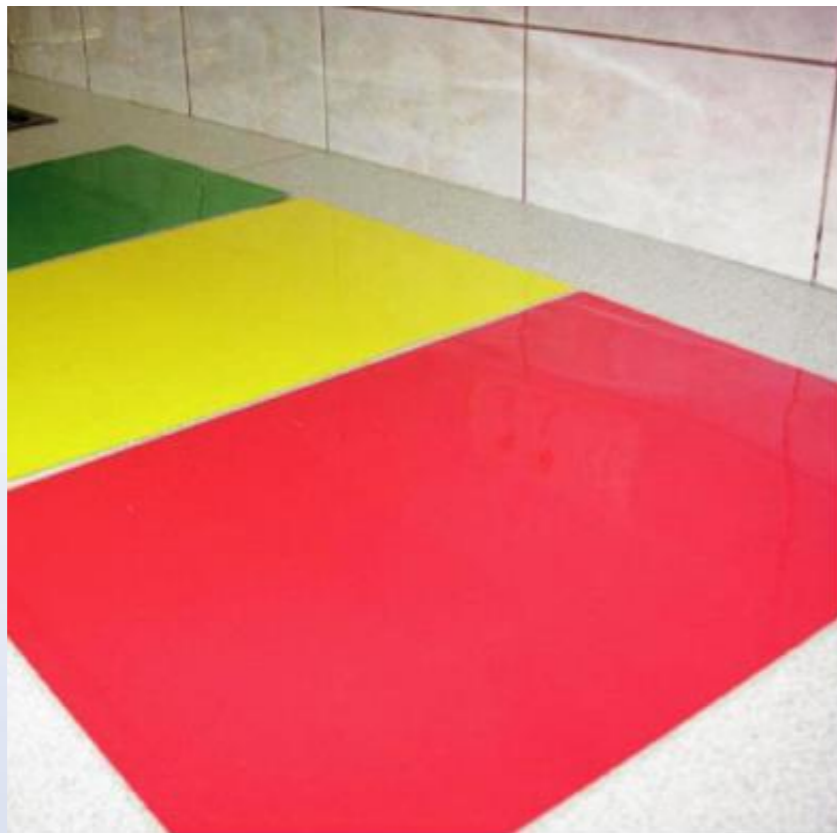
RAZDELIMO IZDELKE

- ▶ Ali znamo poiskati podatke o vsebnosti sladkorja?
- ▶ Ali znamo poiskati podatke o vsebnosti soli?



- ▶ Razdelimo delovne liste

- ▶ Učence spodbudimo, da ocenjene izdelke razvrstijo na večji semafor, ki ga postavimo na vidno mesto v učilnici (trije barvni, plastificirani A3 listi, trije barvni prti,...)



SKLEPNI DEL

- ▶ Vsak učenec/dijak si izbere izdelek in pripravi poročilo v obsegu 10 povedi.
- ▶ Komentira naj oglas, splošno mnenje o izdelku in razvrstitev na semaforju.
- ▶ Poda naj svoje mnenje o tem ali oglaševalci zavajajo ali ne.



PRIMERI: VEŠ KAJ JEŠ?







Maščobe	31,4 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	
Sladkor	manj kot 5 g / 100g
Sol	1,1 g / 100g



Maščobe	25,1 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	10,3 g / 100g
Sladkor	manj kot 1 g / 100g
Sol	1,7 g / 100g

PRIMERI



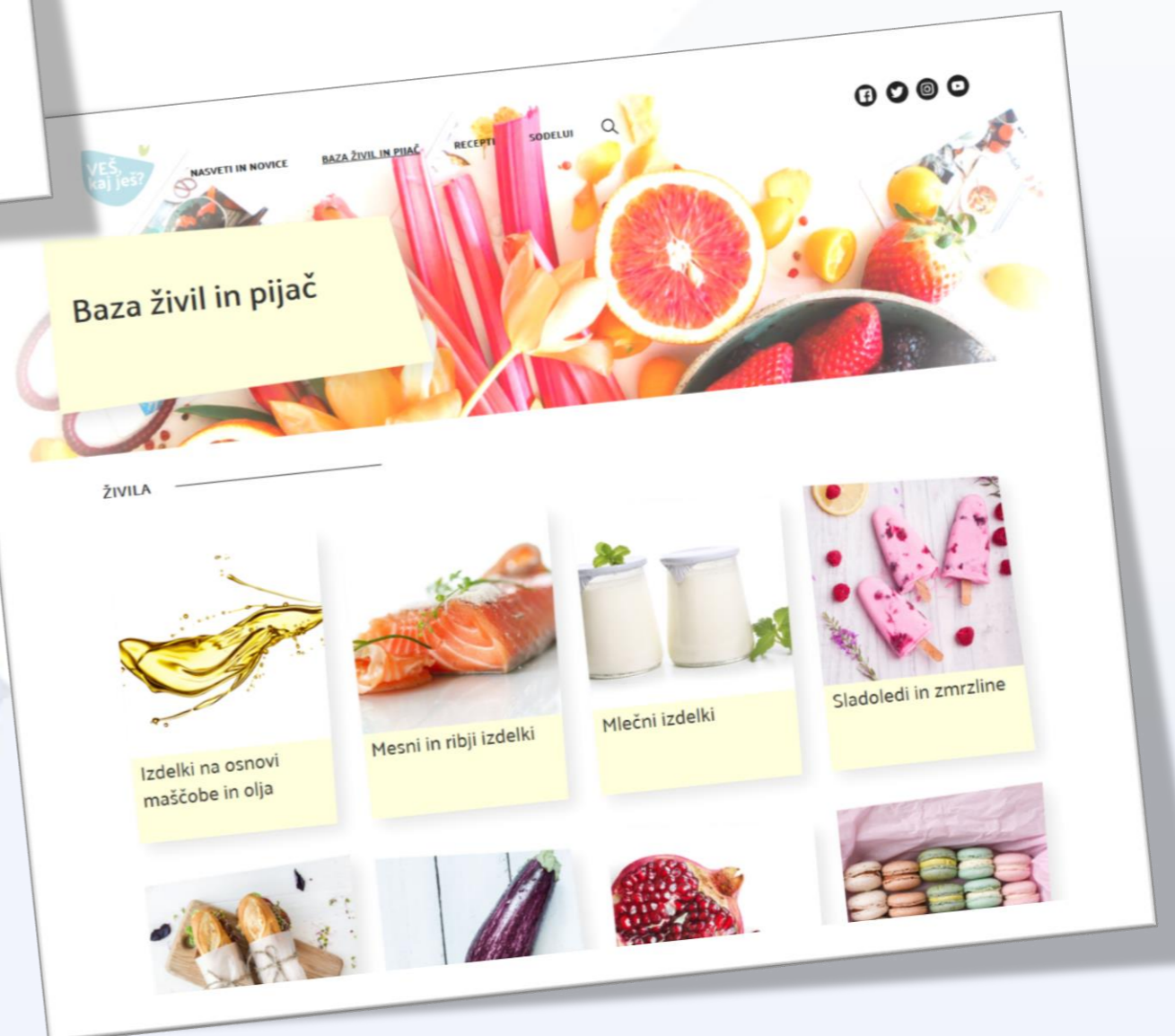
Maščobe	 29,5 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 17,5 g / 100g
Sladkor	 57,5 g / 100g
Sol	 0,4 g / 100g



Maščobe	 35 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 9 g / 100g
Sladkor	 Ni podatka
Sol	 0,01 g / 100g



<http://veskajjes.si/>



HVALA ZA POZORNOST

