

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ DODANEGA SLADKORJA

Spoznali smo različne vrste sladkorjev. Naravne, ki se nahajajo v sadju, medu, mleku, žitih in zelenjavi ter dodane (namizni sladkor), ki jih dodajajo slaščicam in sladkim pijačam.

Dodani sladkorji so našemu zdravju precej škodljivi, zato moramo biti pozorni, da jih ne uživamo preveč.

O dodanih sladkorjih in pijačah z dodanim sladkorjem preberi poglavje v učbeniku na strani 41.

Nato naredi nalogo na strani 42 (v modrem okvirčku). Iz poljubno izbrane sladke pijače (podatke najdeš tudi na internetu) v preglednico prepisi podatke, ki jih zahteva naloga. Tako boš videl, koliko sadkorja vsbujejo sladke pijače.