





Tabela. Zawartość cukru w napojach

Napoje	Ilość cukru (g/100g produktu)
woda	0
herbata napar bez cukru	0
nektar z czarnych porzeczek	11,3
sok ananasowy	11,4
sok grejpfrutowy	9,2
sok jabłkowy	10,0
sok marchwiowy	11,3
sok marchwiowo-brzoskwiniowy	11,3
sok marchwiowo-jabłkowy	12,1
sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	11,8
sok marchwiowo-pomarańczowy	10,8
sok pomarańczowy	10,0
sok pomidorowy	3,8
sok wielowarzywny	5,7
napoje gazowane o smaku owocowym	10,3
woda smakowa z cukrem (przykład z etykiety)	4,5
napoje typu cola	10,4
napój energetyzujący (przykład z etykiety)	11,0
napój izotoczniczny (przykład z etykiety)	6,7

Źródło: Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów i potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019; etykiety produktów.





4. Uczeń rozważa korzyści i zagrożenia wynikające z nadmiernego picia wybranych napojów.

Tabela. Wartość energetyczna napojów

Napoje	Wartość energetyczna (kcal/100g produktu)
woda	0
herbata napar bez cukru	0
nektar z czarnych porzeczek	48
sok ananasowy	48
sok grejpfrutowy	40
sok jabłkowy	42
sok marchwiowy	46
sok marchwiowo-brzoskwiniowy	48
sok marchwiowo-jabłkowy	48
sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	48
sok marchwiowo-pomarańczowy	44
sok pomarańczowy	43
sok pomidorowy	18
sok wielowarzywny	27
napoje gazowane o smaku owocowym	42
woda smakowa z cukrem (przykład z etykiety)	18
napoje typu cola	42
napój energetyzujący (przykład z etykiety)	45
napój izotoczniczny (przykład z etykiety)	29

Źródło: Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów i potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019; etykiety produktów.

---

**Wersja materiałów dla ucznia:****Zadanie 1.** Obliczenie ilości kostek cukru w 1 litrze napojów.

1. Przypisz poniższym napojom ilości kostek cukru w 1 litrze napoju (odczytując etykiety napojów i przeliczając zawartość cukru lub energii ze 100 ml na litr mnożąc ilość cukru lub energii 10-krotnie). Jedna kostka cukru odpowiada wadze 5g i dostarcza do organizmu 20 kcal energii. Oceń, które napoje dostarczają w 1 litrze najwięcej kostek cukru.

a) Napoje

woda

herbata bez cukru

nektar owocowy

sok owocowo-warzywny

napój typu cola

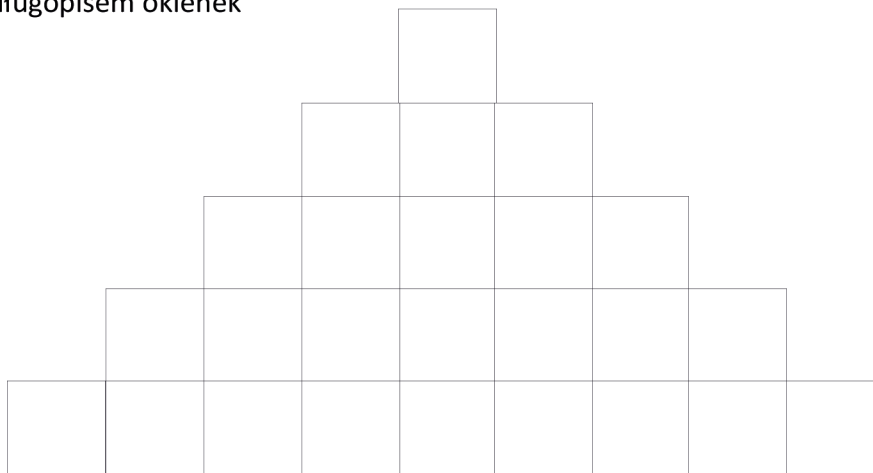
napój izotoniczny

napój gazowany o smaku owocowym

napój energetyzujący

woda smakowa z cukrem

b) Zaznacz na diagramie ilości kostek cukru dla napojów w 1 litrze napoju zaczynając od góry wypełnianie ołówkiem/długopisem okienek



**Zadanie 2.** Wypisz jak najwięcej argumentów, które przekonają Twoich kolegów, dlaczego nie należy pić napojów energetyzujących.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....