3.b prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Kako vam gre delo?

Še enkrat preberite navodila prejšnjega tedna.

Vrednosti v tabelah so za 100 gramov. Zato morate določiti količino živila in preračunati na to količino. npr: kruh 150g pomnoži vse vrednosti z 1,5 oz. 150 : 100 X vrednost v tabeli  (sklepni račun).

Za količino živila si lahko pomagate na internetu *Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil*, kjer imate količino in splošno mero za živila po skupinah.

Če imate živilo doma, imate na deklaraciji vedno napisano energijsko in hranilno vrednost ( za 100 gramov!)

Pošljite mi, kar imate že narejeno, da vam sledim.

Imejte se dobro.

Lp, Zdenka Tonejc