



1. Resol aquesta activitat:

Les etiquetes dels aliments aporten tota la informació necessària sobre el producte: nom, ingredients, lot, contingut net, data de caducitat, manera de conservació i dades del fabricant. A més, també mostra informació nutricional molt important, com ara el valor energètic, els nutrients i els additius.

Mira aquestes etiquetes i respon les qüestions que segueixen:

 **IOGURT**

☐ Amb llet ☐ Amb lactosa

**INGREDIENTS:** IOGURT pasteuritzat després de la fermentació (42%), fruites (40%) (Purè de maduixa (10%), suc de pera, raïm i poma a partir de concentrat), sucre, midons (blat de moro i arròs), suc de llimona a partir de concentrat, mineral (citràt càlcic), concentrat de pastanaga estatge i grosella negra i aromes naturals.

| TAULA NUTRICIONAL        |                  |
|--------------------------|------------------|
| Valors mitjans per 100 g |                  |
| Valor energètic          | 336 kJ / 80 kcal |
| Greixos                  | 1,4 g            |
| saturats                 | 0,9 g            |
| Hidrats de carboni       | 13,9 g           |
| sucres                   | 11,3 g           |
| Fibra alimentària        | 0,3 g            |
| Proteïnes                | 2,7 g            |
| Sal*                     | 0,03 g           |
| Calci**                  | 150 mg           |

\* El contingut de sal obceix exclusivament al sodi present de forma natural.  
\*\* 10% sobre el valor de referència

 **MAIONESA**

**INGREDIENTS:** Oli de soja (65%), aigua, rovell d'OU, vinagre de vi blanc, sucre, sal, midó modificat de blat de moro, aroma, suc de llimona concentrat, antioxidant (E385), colorants (extracte de pebre vermell, carotens).

| TAULA NUTRICIONAL        |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Valors mitjans per 100 g |                    |
| Valor energètic          | 2498 kJ / 607 kcal |
| Greixos                  | 66 g               |
| saturats                 | 10 g               |
| Hidrats de carboni       | 2,2 g              |
| sucres                   | 1,5 g              |
| Proteïnes                | 0,8 g              |
| Sal                      | 1,2 g              |

a Per a quina quantitat de grams s'indica la informació nutricional de cada producte? Marca l'opció correcta:

☐ 100 g

☐ 336 kJ

☐ 80 kcal

b Completa la taula següent:

| Per 100 g  | Valor energètic | Proteïnes | Hidrats de carboni | Sucres | Greixos |
|------------|-----------------|-----------|--------------------|--------|---------|
| Producte A | kcal            | g         | g                  | g      | g       |
| Producte B | kcal            | g         | g                  | g      | g       |

c Quin aliment és més sa? Marca l'opció correcta:

☐ Iogurt

☐ Maionesa

d N'hi ha algun que contingui additius? Els reconeixeràs perquè comencen per E. Selecciona la resposta correcta:

☐ Iogurt

☐ Maionesa

☐ Cap dels dos

☐ Tots dos