



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 obeeix 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