



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

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

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.

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

MAIONESA

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

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).

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