

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1 g Υδατάνθρακες	4 Kcal
1 g Πρωτεΐνες	4 Kcal
1 g Λίπη	9 Kcal
1 g Βιταμίνες	0 Kcal
1 g Άλατα	0 Kcal

Να βρείτε την ενέργεια που δίνουν οι πιο κάτω τροφές:

1. Ένα ποτήρι (250ml) ολόπαχο γάλα περιέχει:

Λίπος	4g
Πρωτεΐνη	8g
Υδατάνθρακες	12g
Ασβέστιο	377mg
Βιταμίνη Δ	2mg
Βιταμίνη B12	1mg

2. Ένα κουτί τσίπς (45g) αλάτι& ξύδι περιέχει:

Πρωτεΐνες	3g
Υδατάνθρακες	22g
Λιπαρά	15g
Νάτριο	0,3g

3. Ένα κουτί popcorn (45g) περιέχει:

Πρωτεΐνες	5g
Υδατάνθρακες	34g
Λιπαρά	3g