Fișă de lucru nr. 1
Zahăr și sănătate

1. Ce este zahărul?
   …….
   …….
   …….

2. Completează informațiile solicitate în tabel:

Valoare nutritivă	• **Fier – ……** • **Magneziu – …….** • **Fosfor – ……** • **Potasiu – …….** • **Sodiu –** • **Zinc –** **Care este valoarea nutritivă a 100 g zahăr alb?** • **…….. kcalorii** • **Carbohidrați……..** • **Zaharuri ……** • **Fibre……** • **Grăsimi …….** • **Proteine…….** • **Apă……..** • **Vitamine…….** • **Calciu …….** • **Fier……** • **Potasiu ……**
Cantități recomandate pentru o zi	**Femei - …….** **Bărbați - ……..** **Media (pentru un adult) - ……..** **Copii 7-11 ani - ……..** **Copii 4-6 ani - ……**
Avantaje	**……..** ……..
Dezavantaje	…… …… …… ……