

**Fișă de lucru nr. 1**  
**Zahăr și sănătate**

1. Ce este zahărul?

.....  
.....  
.....

2. Completează informațiile solicitate în tabel:

Valoare nutritivă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fier – .....</li> <li>• Magneziu – .....</li> <li>• Fosfor – .....</li> <li>• Potasiu – .....</li> <li>• Sodiu – .....</li> <li>• Zinc – .....</li> </ul> <p>Care este valoarea nutritivă a 100 g zahăr alb?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ..... kcalorii</li> <li>• Carbohidrați.....</li> <li>• Zaharuri .....</li> <li>• Fibre.....</li> <li>• Grăsimi .....</li> <li>• Proteine.....</li> <li>• Apă.....</li> <li>• Vitamine.....</li> <li>• Calciu .....</li> <li>• Fier.....</li> <li>• Potasiu .....</li> </ul>
Cantități recomandate pentru o zi	<p>Femei - .....</p> <p>Bărbați - .....</p> <p>Media (pentru un adult) - .....</p> <p>Copii 7-11 ani - .....</p> <p>Copii 4-6 ani - .....</p>
Avantaje	<p>.....</p> <p>.....</p>
Dezavantaje	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>