

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΑΛΑΤΙ!

Μέγιστες επιτρεπόμενες ποσότητες αλατιού για υγιεινή διατροφή

Το αλάτι είναι ένα από τα πιο κοινά συστατικά στα τρόφιμα που τρώμε. Άλλοτε το γνωρίζουμε και το αντιλαμβανόμαστε, άλλοτε εκπλησσόμαστε όταν ανακαλύπτουμε την παρουσία του, για παράδειγμα σε επιδόρπια. Το αποτέλεσμα είναι ότι τρώμε πολύ αλάτι κάθε μέρα, πιθανώς περισσότερο από αυτό που προτείνουν οι οδηγίες.

Ποιο είναι όμως το μέγιστο ποσό; Και πώς μπορούμε να υπολογίσουμε την κατανάλωσή μας και να συμμορφωθούμε με τις οδηγίες; Σίγουρα οι ετικέτες συσκευασμένων τροφίμων μπορούν να βοηθήσουν, το σημαντικό είναι να ξέρετε πώς να τις ερμηνεύετε και να προσθέσετε μια πρέζα... μαθηματικά!

Επισκόπηση «Προσοχή στο αλάτι!»



Βασικές πληροφορίες

Περιεχόμενο	Φυσικοί αριθμοί Δεκαδικός αριθμοί Μονάδες του μέτρηση, ποσότητες (βάρος: υποπολλαπλάσια) Πολλαπλασιασμός, διαίρεση, πρόσθεση και αφαίρεση
Στόχος ομάδα	Ενήλικες και νεαροί ενήλικες Μαθητές <ul style="list-style-type: none"> ▪ αναγνωρίζουν και καταλαβαίνουν απλές, κοινές ποσοτικές παραστάσεις και κάνουν χρήση πληροφοριών για τη λήψη αποφάσεων ▪ αντιμετωπίζουν βήμα προς βήμα, απλές πράξεις όπως η αρίθμηση, εκτελώντας βασικές αριθμητικές πράξεις για την αντιμετώπιση καθημερινών καταστάσεων ▪ είναι περίεργοι και ευαίσθητοι προς τα θέματα υγείας
Μάθηση πρόθεση	Υπολογισμοί για προσωπικούς σκοπούς
Διάρκεια	3 UE +
Υλικό και πόροι	Εικόνες - καρτέλες (πίνακες)
Μέγεθος Ομάδας	από 5 προς την 10 μαθητές / μικρό ομάδα δουλειά: 2 προς την 3 μαθητές
Πρόβλημα - δήλωση	Κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: συνιστούν την κατανάλωση όχι περισσότερο από 5 γραμμάρια αλατιού την ημέρα, αλλά παγκοσμίως το μεγαλύτερο μέρος των ενηλίκων καταναλώνει μεταξύ 8 και 15 γραμμάρια αλατιού ανά μέρα. Το περισσότερο αλάτι καταναλώνεται «εν αγνοία» μας, καθώς είναι συχνά παρόν σε μεγάλες ποσότητες σε συσκευασμένα τρόφιμα. Μαθαίνοντας πώς να ερμηνεύουμε τους πίνακες διατροφής και να βλέπουμε τι ποσοστό αλατιού υπάρχει, μπορούμε να αποφύγουμε την υπερκατανάλωση. Πώς όμως το κάνουμε αυτό;
Ερωτήσεις εργασίας	Πώς μπορούν οι μαθητές να υποστηριχθούν στον προγραμματισμό και στη μεταφορά προς μια διαδικασία επίλυσης προβλημάτων;
Μάθηση αποτελέσματα	Οι μαθητές κατανοούν την έννοια της ποσότητας και εξοικειώνονται με τα υποπολλαπλάσια του γραμμαρίου. Οι μαθητές εξασκούνται επίσης στην εκτίμηση της ποσότητας αλατιού που περιέχει η τροφή. Δουλεύοντας με αφαίρεση και πρόσθεση, μπορούν να επιλέξουν τον καλύτερο συνδυασμό φαγητών σύμφωνα με το δεδομένο όριο.

Σχέδιο εργασίας

χρόνος (μαθήματα)	Περιγραφή περιεχομένου/δραστηριοτήτων	Υλικό	Μεθοδικές και διδακτικές πληροφορίες ¹
40+	<p>1. Ανακαλύπτω: Διαβάζοντας την ένδειξη του μέγιστου ποσού αλατιού ανά ημέρα, σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. Συζήτηση: αντίληψη του πόσο πολύ πιστεύουμε πως είναι 5 γραμμάρια αλατιού.</p>	<p>πληροφορίες για την πρόσληψη αλατιού από τον ΠΟΥ (βλ. παράρτημα 1) Κλίμακα Αλάτι</p>	<p>Πληροφορίες HITS Προβληματισμός</p>
30' έως 40' ακολουθούν από παρώντάξιον	<p>2. Ποσότητα ανάλυση Παρατηρήστε μερικές κάρτες που αντιπροσωπεύουν τους πίνακες διατροφής ορισμένων συσκευασμένων τροφίμων και αναλογιστείτε το πόσο αλάτι περιέχεται στα γεύματα, δίνοντας προσοχή στις παρούσες πληροφορίες (ποσότητα ανά 100 g ή ανά μερίδα;) Σε κάποιες περιπτώσεις η ποσότητα του αλατιού θα εκφράζεται με δεκαδικούς αριθμούς ή με μονάδες μικρότερες από 1 γραμμάριο: οι μαθητές βοηθούνται σε αυτό το μέρος της ανάλυσης. Με απλούς πολλαπλασιασμούς και διαίρεση, υπολογίστε την ποσότητα αλατιού που λαμβάνεται στην υπόθεση που αναφέρεται στην κάρτα.</p>	<p>Κάρτες (βλ. παράρτημα 2)</p>	<p>Πρακτική μάθηση Εργαζόμενος σε μικροομάδες HITS Προβληματισμός, Ρητή διδασκαλία, Συνεργατική μάθηση Μεταγνωστική στρατηγική</p>

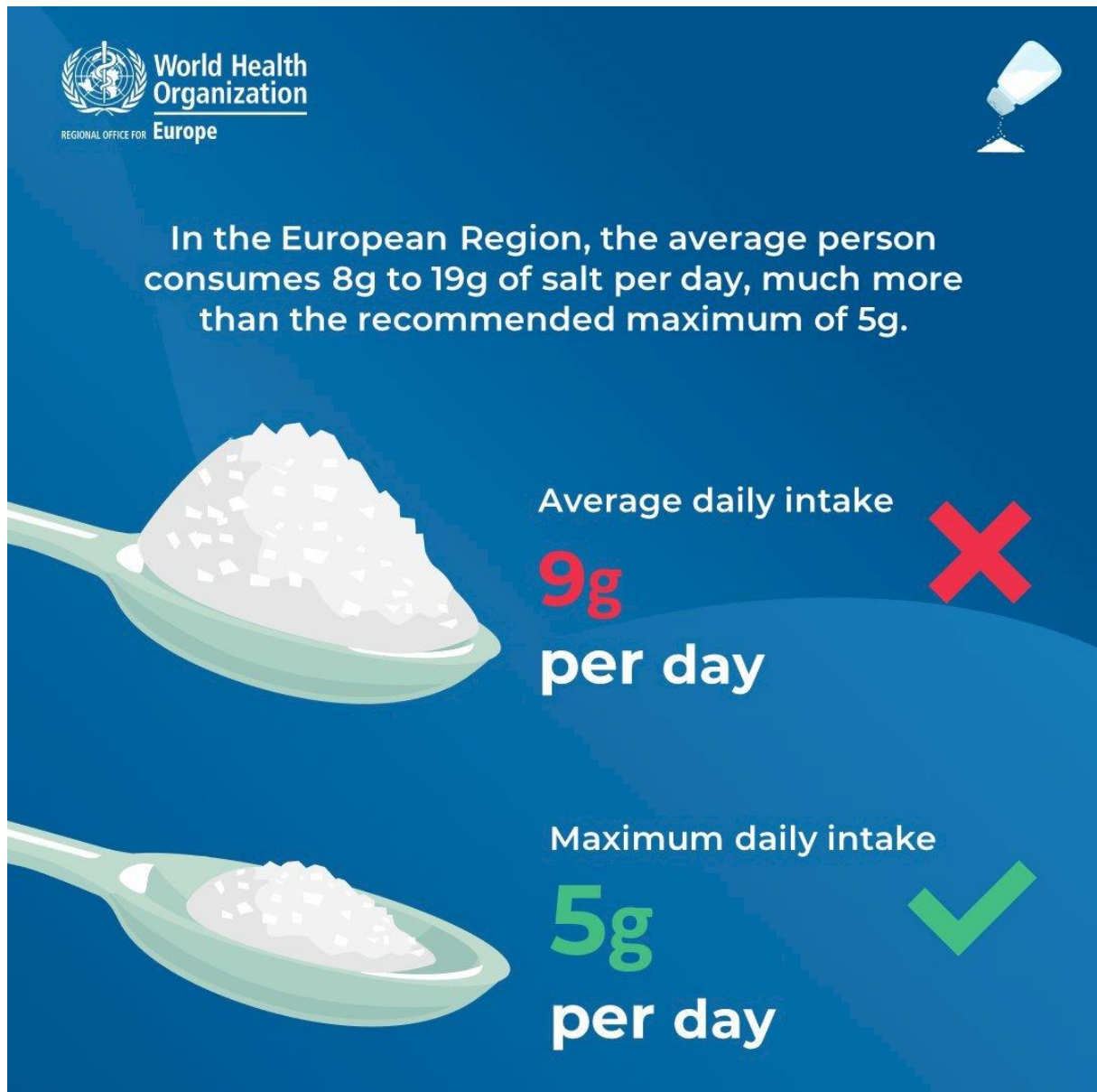
¹Για περιγραφή και επεξήγηση ειδών εργασιών, HIT και άλλες βασικές πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον Οδηγό Δασκάλων.

60	<p><u>3. Υπολογίζω την ποσότητα</u> Χρησιμοποιώντας καρτέλες από την προηγούμενη δραστηριότητα, οι μαθητές συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι όπου συνδυάζουν διάφορα φαγητά/συστατικά, για να σκεφτούν τουλάχιστον 3 γεύματα προσπαθώντας να μείνουν εντός των συνιστώμενων ορίων κατανάλωσης αλατιού.</p>	Αναδιάταξη καρτέλες μεθρεπτικός διάγραμμα (βλ. παράρτημα 2)	<p>Εργασία σε μικρές ομάδες</p> <p>HITS Προβληματισμός, Συνεργατική μάθηση Ανατροφοδότηση</p>
60'	<p><u>4. Συζήτηση της δουλειάς που έγινε και των πληροφοριών που αποκτήθηκαν.</u></p> <p>Η συζήτηση καθοδηγείται από το ερώτημα: Ποια μαθηματικά εργαλεία χρησιμοποιήθηκαν; Με βάση ποιες μεθόδους;</p>		<p>HITS Ανατροφοδότηση</p>

Παράρτημα

Παράρτημα 1:

Πληροφορίες για την πρόσληψη αλατιού από τον ΠΟΥ



Πηγή: <https://euagenda.eu/news/811122> [14.06.2023]

Παράρτημα 2:

Κάρτες με εικόνες με διατροφικές πληροφορίες για ορισμένα συσκευασμένα τρόφιμα

(Οι πηγές, αν δεν αναφέρονται διαφορετικά, είναι φωτογραφίες της ομάδας έργου Numeracy in Practice.)

Σάλτσα ντομάτας

10 γραμμάρια σάλτσας είναι αρκετά για να καρυκεύσουμε μια μερίδα ζυμαρικά

100% SICILIAN DATTERINO TOMATO	
Informazioni nutrizionali medie per 100 g. di prodotto	
Valore energetico	kJ 167
Valore energetico	kcal 40
Sostanze grasse totali	1.55
Grassi saturi	0.25
Carboidrati totali	5.06
Zuccheri	5.06
Proteine	0.97
Fibra	0.88
Sale	0.63

Τονος σε κονσερβα

50 γραμμάρια είναι μία μερίδα τόνου σε κονσέρβα

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DELL'INTERO PRODOTTO (TONNO+OLIO)	
ENERGIA	403 kcal 1666,5 kj
GRASSI	37 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	6 g
CARBOIDRATI	0 g
DI CUI ZUCCHERI	0 g
PROTEINE	17,5 g
SALE	1,1 g
VITAMINA B12	1,5 µg (60% RDA)
FOSFORO	150 mg (21% RDA)

Σάλτσα Arrabbiata

10 γραμμάρια σάλτσας είναι αρκετά για να καρυκεύσουμε μια μερίδα ζυμαρικά

VALORI NUTRIZIONALI	
MEDI PER 100g DI PRODOTTO	
Energia	246kJ / 59 kcal
Grassi	3,6 g
Di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	4,9 g
Di cui zuccheri	3,5 g
Fibre	1,3 g
Proteine	1,2 g
Sale	1,4 g

www.monasteria.store
PRODOTTO e Confezionato
nel Laboratorio di Santa Scolastica
in p.le S. Scolastica snc
00028 Subiaco (RM)

Γιαούρτι

μια μερίδα γιαουρτιού αντιστοιχεί σε 125 γρ



Valori nutrizionali per 100g di prodotto	
Energia	389 kJ (93 kcal)
Grassi	5,0 g
di cui acidi grassi saturi	3,6 g
Carboidrati	3,0 g
di cui zuccheri	3,0 g
Proteine	9,0 g
Sale	0,70 g
Calcio	121 mg
%VNR*	15%

3g zuccheri
9g proteine
93 kcal
per 100g

Senza zuccheri aggiunti*
*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte

Ingredienti: Latte intero, crema di latte, fermenti lattici vivi.

Δύο διαφορετικές μάρκες ζυμαρικών

	Spaghetti N°3 Rummo Lenta Lavorazione - 500g Cottura 9 min	Spaghetti N°5 Conad 500g Cottura 8 min
		
Valori nutrizionali per 100g di prodotto		
Valore energetico	356 Kcal - 1510 Kj	362 Kcal - 1534 Kj
Proteine	14,5g	12,5g
Carboidrati	69,5g	73,1g
Di cui zuccheri	3,1g	2,9g
Grassi	1,6g	1,5g
Di cui saturi	0,3g	0,3g
Fibre alimentari	2,9g	2,9g
Sale	0,005g	0,01g

Πηγή: <https://ilfattoalimentare.it/pasta-rummo-conad.html> [14.06.2023]

Μπέικον διαίτης

35 γρ μπέικον είναι αρκετά

Valori medi per:	100g	1 vaschetta (75g)	%AR
Energia	1435 kJ 347 kcal	1076 kJ 260 kcal	13%
Grassi	31 g	23 g	33%
di cui acidi grassi saturi	13 g	9,8 g	49%
Carboidrati	<0,5 g	<0,5 g	<1%
di cui zuccheri	0 g	0 g	0%
Proteine	18 g	13 g	26%
Sale	3,3 g	2,5 g	41%

Μπισκότα

αυτός ο πίνακας δίνει την περιεκτικότητα σε αλάτι ανά 100 g και επίσης ανά 1 μπισκότο

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR* per biscotto
ENERGIA	2056 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	23,5 g 10,5 g	2,6 g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
FIBRE**	4,0 g	0,4 g	-
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).
** Determinate con metodo AOAC 2009.01.

Προσούτο

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PROSCIUTTO SAN DANIELE PROLONGO	
Energia	275 kcal (1145 kJ)
Grassi di cui Acidi grassi saturi	19 g 6,5 g
Carboidrati di cui Zuccheri	0 g 0 g
Proteine	26 g
Sale	4,4 g

Πηγή: <https://prolongo.it/de/prodotti/valori-nutrizionali/> [14.06.2023]

Ψωμί

προσοχή στη μονάδα μέτρησης

Pane di segale
valori nutrizionali per 100g di prodotto

MINERALI		Pane di segale
Sodio (mg)		580
Potassio (mg)		190
Calcio (mg)		80
Fosforo (mg)		160
Ferro (mg)		2.5
VITAMINE		Pane di segale
Tiamina (mg)		0.29
Riboflavina (mg)		0.05
Niacina (mg)		2.3
Vitamina C (mg)		0
Vitamina A retinolo equivalente (µg)		0

Melarossa

Πηγή: www.melarossa.it/nutrizione/alimenti/segale/ [14.06.2023]

Ψωμάκια μπριος

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100 g	per pezzo (50 g)	% AR* (50 g)
Energia	1699 kJ 406 kcal	850 kJ 203 kcal	10%
Grassi	20 g	10 g	14%
di cui acidi grassi saturi	9,9 g	5,0 g	25%
Carboidrati	49 g	24 g	9%
di cui zuccheri	21 g	11 g	12%
Fibre	1,7 g	0,8 g	-
Proteine	6,3 g	3,1 g	6%
Sale	0,45 g	0,23 g	4%

*Assunzioni di Riferimento di un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Παγωμένη πίτσα

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per 1 pizza (300g)	%*
Energia	956 kJ 227 kcal	2869 kJ 682 kcal	34%
Grassi	6,6 g	20 g	29%
di cui acidi grassi saturi	2,8 g	8,4 g	42%
Carboidrati	31 g	93 g	36%
di cui zuccheri	2,5 g	7,5 g	8%
Fibre	2,1 g	6,3 g	
Proteine	9,9 g	30 g	60%
Sale	1,3 g	3,9 g	65%

Ρεβύθια

150 γρ είναι μία μερίδα

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100g e per porzione (100g)		
PER PRODOTTO SGOCCIOLATO		
ENERGIA	567	kJ
	135	kcal
GRASSI	2,9	g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	0,4	g
CARBOIDRATI	19	g
di cui ZUCCHERI	0	g
FIBRE	3,1	g
PROTEINE	6,4	g
SALE	0,90	g

La confezione contiene circa 7,5 porzioni

Νιόκι πατάτας

Valori medi	per 100g di prodotto
Valore energetico	622kJ/147kcal
Grassi di cui Acidi grassi saturi	<0,4g 0,1g
Carboidrati di cui Zuccheri	32g <0,2g
Fibre	1,5g
Proteine	3,0g
Sale	0,9g

DA CONSUMARE ENTRO

Παγωτό

La confezione contiene 6 gelati.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100 g	per gelato (45g)
ENERGIA	1266 kJ	570 kJ
	304 kcal	137 kcal
GRASSI	20 g	9,0 g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	16 g	7,0 g
CARBOIDRATI	26 g	12 g
di cui ZUCCHERI	24 g	11 g
FIBRE	1,7 g	0,8 g
PROTEINE	3,7 g	1,7 g
SALE	0,12 g	0,05 g

Χυμός φρούτων

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - Valori medi per 100 ml	
Energia	128 kJ / 30 kcal
Grassi	0,1 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	7,1 g
di cui zuccheri	6,3 g
Fibre	0,8 g
Proteine	0,2 g
Sale	0,0 g

Μπέργκερ χορτοφάγων

Αυτό το διάγραμμα δίνει επίσης την περιεκτικότητα σε αλάτι για μια μερίδα

	Valori nutrizionali medi		
	ø/100 g	ø/Porzione 80 g (1 pezzo)	%RI*
Energia	796 kJ/190 kcal	633 kJ/151 kcal	8 %
Grassi	7,0 g	5,6 g	8 %
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,6 g	3 %
Carboidrati	14,0 g	11,0 g	4 %
di cui zuccheri	3,6 g	2,9 g	3 %
Proteine	15,0 g	12,0 g	24 %
Sale	1,40 g	1,10 g	18 %

*RI (reference intake) = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (AR)

Κρακεράκια

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per porzione (25 g)	%AR* per porzione
ENERGIA	1845 kJ 439 kcal	461 kJ 110 kcal	6% 6%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	13 g 1,6 g	3,3 g 0,4 g	5% 2%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	68 g 2,5 g	17 g 0,6 g	7% 1%
FIBRE**	4,8 g	1,2 g	-
PROTEINE	10 g	2,5 g	5%
SALE	2,250 g	0,563 g	9%

Κρακεράκια χωρίς αλάτι

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	per 100 g	per porzione (6 g) (2 crackers)
Energia	1841 kJ 440 kcal	111 kJ 26 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	12,0 g 9,0 g	0,7 g 0,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	72,0 g 8,0 g	4,3 g 0,5 g
Fibre	2,0 g	0,1 g
Proteine	10,0 g	0,6 g
Sale	0,04 g	0 g
Vitamina B1 (Tiamina)	0,6 mg (120%)*	0,04 mg (7%)*

* Valori Nutritivi di riferimento per lattanti e bambini nella prima infanzia
La confezione contiene 16 porzioni

Γαλοπούλα ψητή

50 γρ ψητή γαλοπούλα θεωρείται μία μερίδα



Μοσαρέλα

