

**Temat: Kształtowanie umiejętności obliczeń kaloryczności potraw**

Obliczając kaloryczność produktów należy założyć, że :

- 1 g węglowodanów ma 4 kcal
- 1 g białka ma 4 kcal
- 1 g tłuszczu ma 9 kcal

**Zad. 1 oblicz kaloryczność 150 g serka homogenizowanego waniliowego wiedząc, że 100 g serka zawiera:**

- 5,5 g tłuszczu

- 12 g węglowodanów

- 9,3 g białka

Obliczenia:

- $5,5 \times 9 = 49,5$
- $12 \times 4 = 48$
- $9,3 \times 4 = 37,2$

Razem 134,7 kcal w 100 g

My mamy obliczyć kaloryczność w 150 g, więc:

100 g – 134,7 kcal

50 g –  $134,7 \text{ kcal} : 2 = 67,35 \text{ kcal}$

150 g –  $134,7 \text{ kcal} + 67,35 \text{ kcal} = 202,05 \text{ kcal}$

Odpowiedź: 150 g serka homogenizowanego waniliowego zawiera 202,05 kcal

**Zad. 2 Oblicz kaloryczność 250 g serka homogenizowanego czekoladowego, wiedząc że 100 g serka zawiera:**

- 5,8 g tłuszczu

- 13 g węglowodanów

- 9,3 g białka