

Lär dig hitta det dolda sockret!

Förr i tiden när man kokade sylt och saft hemma visste man hur mycket socker man använde. Idag köper de flesta all mat färdig i affären och därför är det svårt att veta hur mycket socker som finns i maten. I det här häftet får du lära dig mer om hur mycket socker som finns i din mat.



Mer information finns i utställningen "Hittar du det dolda sockret?" eller på www.nacka.se/folkhalsa.

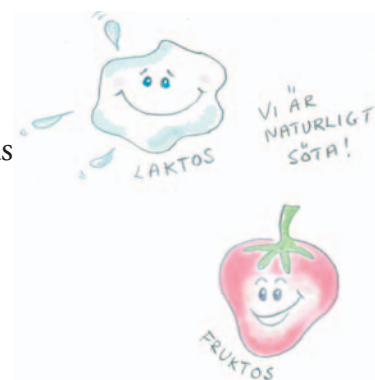
Behöver kroppen socker?

Kroppen behöver mat och vätska som innehåller näringsämnen. En av matens viktigaste uppgifter är att ge energi. Energin behövs för att muskler ska kunna arbeta och för att kunna hålla kroppstemperaturen. Energin kommer i första hand från fett och kolhydrater. Socker är en kolhydrat. Barn som växer och de som jobbar hårt med sin kropp behöver mer energi än de som är vuxna och har ett stillasittande arbete. Om kroppen får för mycket energi lagras det som kroppsfett.

Vad är socker?

Naturligt socker

Socker som finns i frukt, bär och olika mjölkprodukter kallas för naturligt socker. Naturligt socker är inte lika ohälsosamt som tillsatt socker.



Tillsatt socker

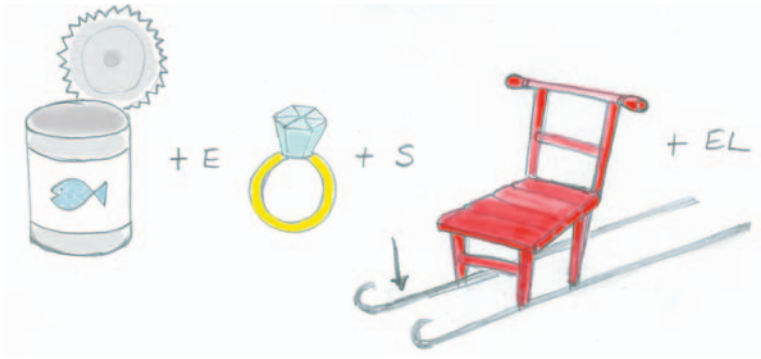
Tillsatt socker är till exempel sockerbitar, strösocker, druvsocker, honung och sirap. Det finns mycket tillsatt socker i läsk, godis, sylt, fruktyoghurt och vissa frukostflingor. Högst tio procent (1/10) av energin i maten bör komma från tillsatt socker. Det betyder att ett barn kan äta cirka 15 sockerbitar (50 gram) per dag.



Lös rebusarna så får du se vad tillsatt socker används till i maten:



1. _____



2. _____

Sockermatematik

3. Två deciliter fruktyoghurt innehåller fem sockerbitar och två deciliter kalaspuffar innehåller fyra sockerbitar. Hur många sockerbitar får du i dig om du äter detta till frukost?



Svar: + =



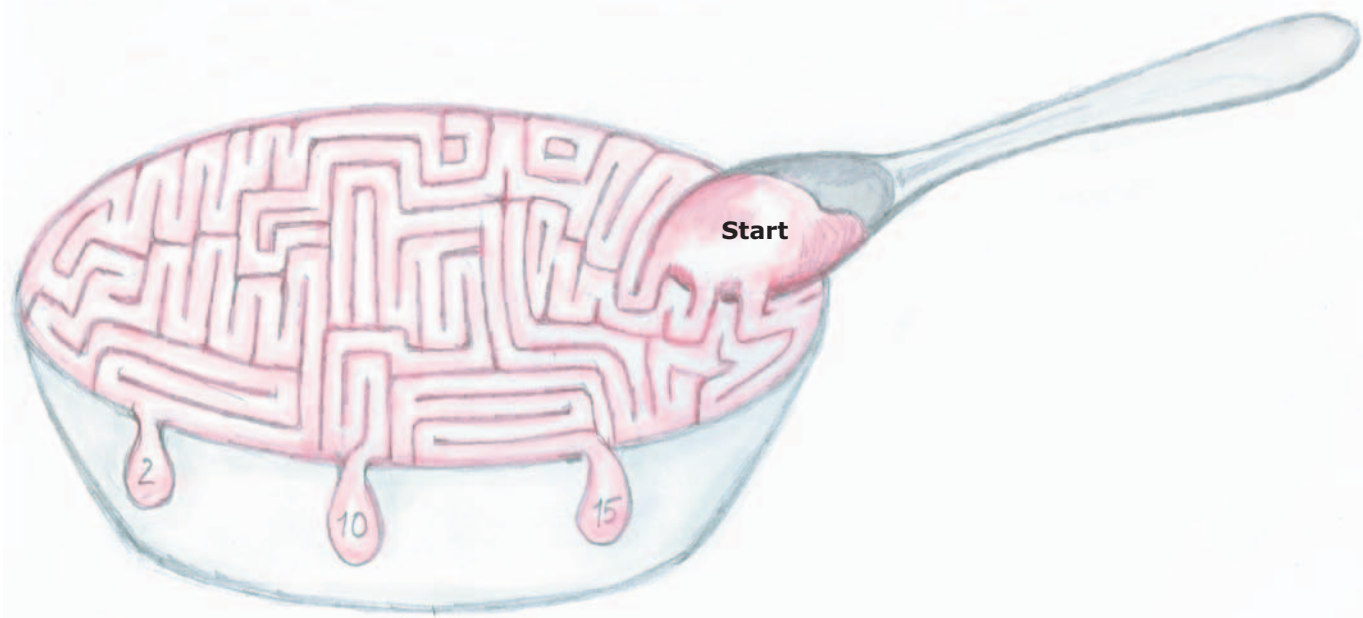
4. Du ska inte äta fler än 15 sockerbitar på en dag. Hur många sockerbitar kan du då äta resten av dagen om du ätit ovanstående till frukost?

Svar: - =



5. Om du istället äter två deciliter Corn flakes och två deciliter naturell yoghurt med färsk frukt får du i dig 18 gånger färre sockerbitar än i övning tre. Hur många sockerbitar blir det?

Svar: / =



6. Kräm till mellanmål är snabbt och enkelt, men lös krämlabyrinten så får du se hur många sockerbitar det finns i två deciliter kräm.

Svar:

7. Om du tar en tallrik bär eller färsk frukt till mellanmål istället, hur många sockerbitar tror du då hamnar i din mage?

Svar:

8. Försök räkna hur många sockerbitar som gömmer sig i flaskan med fem deciliter läsk?



Svar:

9. Hur många sockerbitar tror du gömmer sig i fem deciliter light-läsk?

Svar:

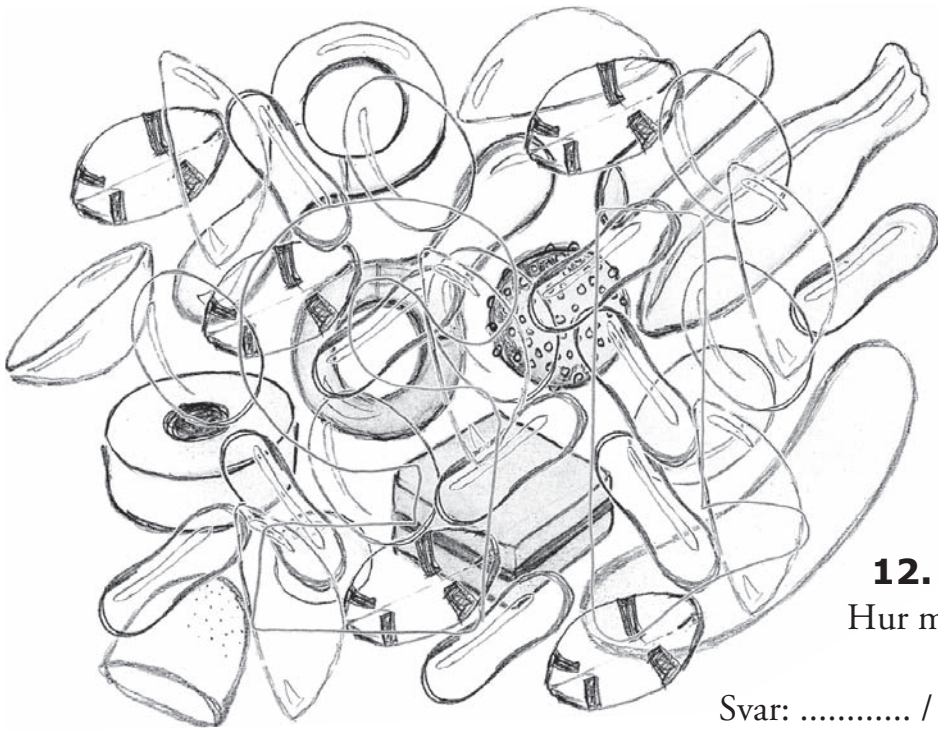


10. Två deciliter mjölk innehåller inget tillsatt socker. Det finns det däremot i O'boy. Kan du gissa hur många sockerbitar två deciliter O'boy innehåller?*

Svar:



*) Läs mer i utställningen "Hittar du det dolda sockret?" eller på www.nacka.se/folkhalsa.



11. Oj, vad mycket godis som ligger huller om buller! Ser du siffrorna som talar om hur många kilo godis varje vuxen svensk äter i genomsnitt per år? Sätt gärna färg på bilden.

Svar: kg

12. Ett år består av 52 veckor. Hur mycket godis äter vi i veckan?

Svar: / =

13. 1 hekto godis innehåller ca 14 sockerbitar. 10 hekto är ett kilo. Hur många sockerbitar får du i dig om du äter 15 kilo godis på ett år?

Svar: x =

14. Följ siffrorna så får du se hur många sockerbitar som finns i ett kilo popcorn?



15. Hur många sockerbitar får du i dig om du äter två deciliter fruktyoghurt och två deciliter kalaspuffar till frukost, dricker fem deciliter Coca Cola till middagen, äter två deciliter kräm till mellanmål och mumsar i dig två hekto godis på kvällen och dricker två deciliter O'boy innan du går och lägger dig?

..... + + + + + =

Svar

1. Smaksättare.
2. Konserveringsmedel.
3. 9 sockerbitar.
4. 6 sockerbitar.
5. 0,5 sockerbit.
6. 10 sockerbitar.
7. Inga. Frukt och bär innehåller inget tillsatt socker utan bara naturligt socker.
8. 17 sockerbitar.



9. 0 sockerbitar. I light-läsk används ett sötningsmedel som heter aspartam.

10. 7 sockerbitar.

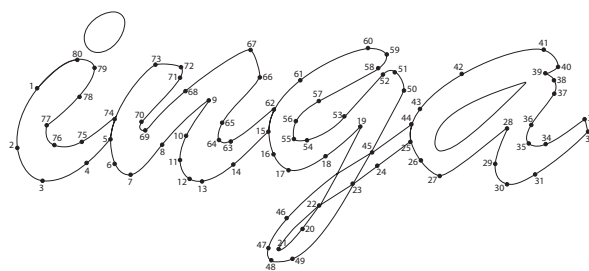
11. 15 kilo.



12. 2,9 hekto.

13. 2.100 sockerbitar.

14. Inga.



15. 71 sockerbitar.

2 dl fruktyoghurt = 5 bitar

2 dl kalaspuffar = 4 bitar

5 dl läsk = 17 bitar

2 dl kräm i pulverform = 10 bitar

2 hekto godis = 28 bitar

2 dl O'boy = 7 bitar