



Čtení obalů potravin

18 Questions

NAME : _____

CLASS : _____

DATE : _____

1. Jak se řadí složky na obalech potravin?
 a) Sestupně b) Vzestupně

2. Referenční hodnota příjmu představuje, kolik energie by měl přijmout průměrný zdravý jedinec za den.
 a) Ano b) Ne

3. Snědli jste tvarohovou tyčinku, která má na obalu u vápníku uvedenou porci 37%. Kolik musíte ještě přijmout pro pokrytí doporučené denní dávky?
 a) 63% b) 73%

4. Kolik g bílkovin by měla obsahovat kvalitní proteinová tyčinka?
 a) 17-25g b) max 15g

5. Kvalitní bílkovinná složka proteinové tyčinky
 a) Mléčná bílkovina, syrovátkový protein, micelární kasein, vaječný albumin b) Kaseinát vápenatý, izolát sojové bílkoviny, rostlinné proteiny

6. Proteinová tyčinka: Obsah cukrů by měl být co nejnižší, zatímco obsah složitých sacharidů a polyalkoholů by měl převažovat.
 a) Ano b) Ne

6. Proteinová tyčinka: Obsah cukrů by měl být co nejnižší, zatímco obsah složitých sacharidů a polyalkoholů by měl převažovat.
 a) Ano b) Ne

7. Datum minimální trvanlivosti = „minimální trvanlivost do...“ - na potravinách s kratší trvanlivostí Datum použitelnosti = „spotřebujte do...“ - u potravin trvanlivějšího charakteru Je to pravda?
- a) Ano b) Ne
8. *Pod pojmem cukry jsou zahrnuty jak cukry přidané, tak ty, které jsou přirozenou součástí dané potraviny.*
- a) Ano b) Ne
9. Patří mezi povinnost používat na obalech nějakou minimální velikost písma?
- a) Ano b) Ne
10. Beru do ruky obal třeba granoly. Čeho si mám všimnout a jaké hodnoty pro mě jsou relevantní?
- a) Aby největší podíl tvořily ovesné vločky nebo jiná obilovina b) Aby složení bylo co nejkratší,
11. Označení „s vysokým obsahem vlákniny“ lze použít pouze na výrobcích obsahujících nejméně
- a) 6g vlákniny b) 3g vlákniny
13. Příklad u jahodového jogurtu se chce zákazník dočíst, jaký podíl jahod obsahuje finální výrobek. Když výrobce napíše, že jogurt obsahuje 20 % jahodového přípravku a v něm je 60 % jahod, Podíl jahod v celém jogurtu je?
- a) 20% b) 12%

14. Povolené záporné hmotnostní odchylky závisí na velikosti balení a zpravidla nepřesahují 10 % z deklarované hodnoty.

a) Ano

b) Ne

15. Existují nějaké potraviny, které nemusí mít datum trvanlivosti?

a) Ano

b) Ne

16. Minimální množství kakaové sušiny v kvalitní hořké čokoládě by mělo být:

a) 30%

b) 35%

17. Na začátku výčtu ingrediencí najdeme složky, které výrobce použil v největším množství, následující se uvádějí sestupně. Toto řazení neplatí pro ingredience s nižším než 2% podílem.

a) Ano

b) Ne

18. Mezi údaje, které se povinně musí uvádět na obalech potravin patří: velikost porce, energie + makronutrienty, vláknina

a) Ano

b) Ne

<https://quizizz.com/>