

## **Treball: Càlcul de les calories de dietes i menús** **... un estudi de la nostra dieta!**

- 1) Fer un **llistat** de tots els **aliments** que heu consumit durant **dos dies** i les quantitats (aprox.)
- 2) Consultar en les **taules de composició dels aliments** els valors nutricionals dels aliments consumits i, si cal, la **informació nutricional** de les etiquetes i els envasos (quantitats de glúcids, lípids, proteïnes i residus per cada 100 g d'aliment)
- 3) Calcular les **quantitats totals** de **nutrients** (glúcids, lípids, proteïnes) i aigua que vam ingerir durant els dos dies.
- 4) Determinar el **valor energètic total** en quilocalories (kcal) i quilojoules (kjul) dels aliments consumits tenint en compte que: *1 g de glúcids = 4 kcal, 1 g de lípids = 9 kcal, 1 g de proteïnes = 4 kcal, 1 kcal = 4,184 kjul i 1 kjul = 0,239 kcal.*
- 5) Determinar la **quantitat total** de **vitamina C** que vam ingerir en dos dies. Cal consultar les taules de composició i les etiquetes.
- 6) Fer una **llista dels additius** i tipus (antioxidants, conservants, ...) que vam ingerir. Cal consultar les etiquetes.