

PRÍKLADY VÝPOČTU SACHARIDOVÝCH JEDNOTIEK

Príklad č. 1:

Kupujeme výrobok s hmotnosťou 30 g, ktorý má na obale uvedené, že 100 g obsahuje 80 g sacharidov.

Najskôr si vypočítame, koľko sacharidov obsahuje daný 30g výrobok:

100 g výrobku 80 g sacharidov

10 g výrobku 8 g sacharidov

$$80 / 10 = 8$$

30 g výrobku **24 g sacharidov**

$$8 \times 3 = 24$$

Potom zistíme, koľko je to sacharidových jednotiek:

24 g sacharidov **2,4 sacharidovej jednotky (SJ)**

$$24 / 10 = 2,4 \text{ SJ}$$

Výrobok obsahuje **2,4 SJ**.

Príklad č. 2:

Kupujeme výrobok s hmotnosťou 125 g, ktorý má na obale uvedené, že 100 g obsahuje 50 g sacharidov.

Najskôr si vypočítame, koľko sacharidov obsahuje daný 125 g výrobok:

100 g výrobku 50 g sacharidov

10 g výrobku 5 g sacharidov

$$50 / 10 = 5$$

125 g výrobku **62,5 g sacharidov**

$$5 \times 12,5 = 62,5$$

Potom zistíme, koľko je to sacharidových jednotiek:

62,5 g sacharidov **6,25 sacharidovej jednotky (SJ)**

$$62,5 / 10 = 6,25 \text{ SJ}$$

Výrobok obsahuje **6,25 SJ**.

Nezabudnite, že na obaloch výrobkov je vždy uvedené množstvo sacharidov na 100 g. Hmotnosť samotného výrobku môže byť iná a preto je potrebné prepočítať obsah sacharidov. Ak chcete dať dieťaťu iba časť z daného výrobku, odvážte ju a znova prepočítajte obsah sacharidov.

Aj na výrobkoch, na ktorých je uvedené „bez pridania cukru“ je potrebné skontrolovať obsah sacharidov. Vo výrobku môže byť použité iné sladidlo a preto môže obsahovať sacharidy, ktoré treba započítať.

Príklad č. 3:

Robíme na olovrant pre rodinu palacinky s tvarohom. Teraz je dôležité všetky suroviny, ktoré obsahujú sacharidy, odvážiť.

Recept:

280 g pšeničnej polohrubej múky 20 SJ (14 g je 1 SJ)

1 ks vajce 0 SJ

1 Pl oleja 0 SJ

voda 0 SJ

250 g nízkotučného tvarohu 1 SJ

1 polievková lyžica vanilkového cukru 1 SJ
Spolu 22 Sj

Z daného množstva upečieme cca 20 palaciniiek plnených tvarohom.

Výpočet SJ na palacinku plnenú tvarohom:

20 palaciniiek 22 SJ

1 palacinka 1,1 SJ

$$22 / 20 = 1,1SJ$$

Jedna palacinka plnená tvarohom na 1,1 SJ. Ak Vaše dieťa môže zjesť na olovrant napr. 2 SJ, dostane na olovrant 2 palacinky.

Tento spôsob výpočtu SJ používame pri jedlách, ktoré vieme rátať na kusy (zemiakové placky, parené buchty, lievance,...) alebo deliť na rovnaké kusy (koláč, torta...).

Nasledujúcu kapitolu sme nazvali „Čarujeme so sacharidovými jednotkami“, pretože to celkom dobre vystihuje jej podstatu – vhodnou kombináciou sacharidov sa naozaj dajú dosiahnuť zázraky, či už v množstve jedla alebo z hľadiska spokojnosti dieťaťa či jeho glykémii.