**1.2a. Tápanyagszükséglet-táblázat**

A táblázatba azoknak a rágcsálnivalóknak a nevei kerüljenek, amiket ti vizsgáltok az osztállyal!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| tápanyagok | 1 napi szükséglet | burgonya-csipsz | sós keksz vagy ropi | zöldség-csipsz |
| vizsgált rágcsálnivaló |  |  |  |  |
| fehérje | 75–95 g |  |  |  |
| zsírok, olajok | 80–95 g |  |  |  |
| szénhidrátok | 350–380 g |  |  |  |

A napi szükséglet azt jelenti, hogy ennyi tápanyagra van szüksége egy korotokbeli gyermeknek egy átlagos napon. Ezeket a nap folyamán megevett és megivott összes táplálék biztosítja.

Te mennyi csipszet eszel egy nap?