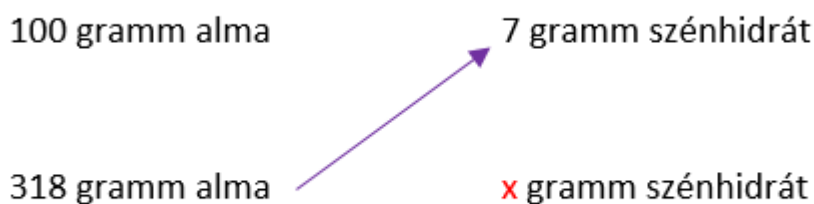


Szénhidrátartalom –és mennyiség számítása

Szénhidrátartalom számítása:

...azt szeretném tudni, hány gramm szénhidrát van a kezemben lévő almában

- ① Megnézem a táblázatomban, hány gramm szénhidrát van 100 gramm almában.
- ② Látom, hogy 7 g ch/100 g. Felírom a papírra.
- ③ Lemérem az almát a mérlegen. 318 gramm.
- ④ Ezt is felírom a papírra a 100 gramm alá.
- ⑤ A mellette lévő helyre, a 7 gramm alá x-et írok, ez lesz az ismeretlen.
- ⑥ Ha kiszámolom az x-et, megtudom, hány gramm szénhidrát van 318 gramm almában.
- ⑦ Most jön a keresztbe szorzás, ami azt jelenti, **összeszorodom az egymással szemben lévő ismert adatokat** és elosztom a 3. adattal.
- ⑧ Az eredmény kerül az x helyére.



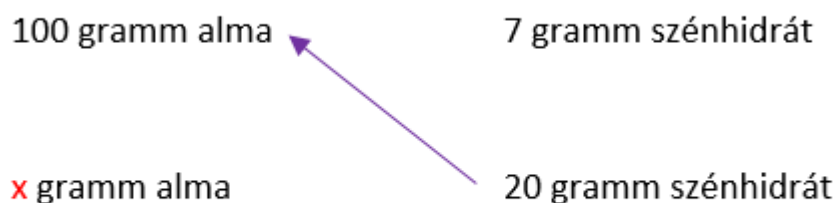
$$318 \cdot 7 \div 100 = 22,26$$

318 gramm almában tehát 22,26 gramm szénhidrát van.

Mennyiség számítása:

...mennyi almában van 20 gramm szénhidrát

- ① Az előző példához már megnéztem az alma szénhidrátartalmát. Felírom újra a papírra.
- ② Uzsonnára 20 gramm gyors felszívódású szénhidrátot ehetek. Ehhez akarom kiszámolni, hogy akkor az pontosan mennyi alma.
- ③ Mivel a fogyasztandó grammot nem tudom, a 100 gramm alma alá x-et írok, a 7 gramm szénhidrát alá pedig beírom, hogy 20 gramm.
- ④ Megint összeszorodom az egymással szemben lévő ismert adatokat és elosztom a 3. adattal.
- ⑤ Az eredmény kerül az x helyére.



$$20 \cdot 100 \div 7 = 285,71$$

Szénhidrátartalom –és mennyiség számítása

Uzsonnára tehát **285,71 gramm almát** ehetek, mert ennyi alma tartalmaz **20 gramm szénhidrátot**.

Számolni nem csak így lehet. Mutatok egy másik módszert.

Hány gramm szénhidrát van 318 gramm almában?

- ① Először kiszámolom, mennyi szénhidrát van 1 gramm almában: $7 \div 100 = 0,07$.
 - ② Ebből már könnyű megállapítani, hogy 318 grammban mennyi van: $0,07 * 318 = 22,26$
- A két művelet összevonható: $7 \div 100 * 318 = 22,26$**

Hány gramm almát egyek uzsonnára, hogy meglegyen a 20 gramm szénhidrát?

- ① Először kiszámolom, hány gramm almában van 1 gramm szénhidrát: $100 \div 7 = 14,286$
 - ② Ha 14,286 gramm almában van 1 gramm szénhidrát, akkor gyorsan ki tudom számolni, mennyi almában van 20 gramm szénhidrát: $20 * 14,286 = 285,72$
- A két művelet összevonható: $100 \div 7 * 20 = 285,71$**

A pontosság kedvéért kiírtam a tizedesjegyeket, de **a gyakorlatban 318 gramm alma 22 gramm szénhidrát, 20 gramm szénhidrát pedig 286 gramm alma**, sőt mindkettő megfelel uzsonnára, mert +/- 2 gramm szénhidrát nem számít.

Feltűnt valakinek, hogy a két módszernél csak a műveletek sorrendje változott? Tényleg nem ördögtől való dolog a szénhidrát számolás, csak rá kell jönni, kinek melyik testhezállóbb.