

KUINKA PALJON SOKERIA?

ENNEN RETKEÄ

Ruoka sisältää yleensä aina hiilihydraattia, sillä sitä saadaan viljasta, kasviksista, maidosta ja sokerista. Hyvät hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde, mutta turhaa sokerin syömistä kannattaa välttää. Joissakin tuotteissa sitä on vain vähän, toiset taas ovat hyvin sokeripitoisia. Makea maistuu meille luonnostaan, se on tuttu juttu. Sokeripommeilla ei kuitenkaan pärjää – eivät lapset eivätkä aikuiset.

Maailman terveysjärjestö WHO on antanut suositukset sokerin syömiselle: korkeintaan 25 g päivässä, mikä vastaa noin 10 sokeripalaa.

Opetelkaa tutkimaan elintarvikepakkausten ravintosisältöjä.

RAVINTOSISÄLTÖ (100 g:ssa)

Energia kJ	270 kJ
Energia kcal	65 kcal
Rasva	0,2 g
josta tyydyttynyttä	0,1 g
Hiilihydraatit	4,4 g
josta sokereita	4,4 g
Ravintokuitu	0 g
Proteiini	11 g
Suola	0,1 g
Laktoosia	0 g

Tarvitsette tätä taitoa kaupparetkellä.

Jos teillä on luokassa elintarvikepakkauksia, voitte tutkia myös niiden ravintosisältöjä.

Tässä on 3 esimerkkikuvaa ravintosisällöstä. Tutkikaa niitä ja merkitkää, kuinka paljon hiilihydraattia ja sokereita tuote sisältää.

Tuote sisältää **hiilihydraattia** _____ g / 100 g

Tuote sisältää **sokeria** _____ g / 100 g



RAVINTOSISÄLTÖ (100 g:ssa)

Energia kJ	300 kJ
Energia kcal	70 kcal
Rasva	2,3 g
josta tyydyttynyttä	1,3 g
Hiilihydraatit	3,9 g
josta sokereita	3,9 g
Proteiini	9 g
Suola	0,1 g

Tuote sisältää **hiilihydraattia**

_____ g / 100 g

Tuote sisältää **sokeria**

_____ g / 100 g

RAVINTOSISÄLTÖ (100 g:ssa)	per 100 g	per annos/portion
Energia/Energi	886 kJ (219 kcal)	2857 kJ (683 kcal)
Rasva/Fett • josta tyydyttynyttä/ varav mättat fett	10,6 g 1,4 g	34,2 g 4,5 g
Hiilihydraatit • josta sokereita/ varav sockerarter	20,4 g 5,3 g	65,9 g 18,0 g
Proteiini/Protein	6,3 g	20,5 g
Suola/Salt	0,01 g	0,03 g

Tuote sisältää **hiilihydraattia**

_____ g / 100 g

Tuote sisältää **sokeria**

_____ g / 100 g



Valitkaa kaupassa 3 tuotetta tältä listalta:

Keksipaketti	Makeutettu viili	Pillimehu	Suklaalevy
Muropaketti	Jogurttipikari	0,5 litran limupullo (ei light)	Karkkipussi
Rusinat	Jäätelötuutti	1,5 litran limupullo (ei light)	Karkkiaski
Sipsipussi	Kaakaotölkki	Energiajuoma	Lakupötkö

Etsikää tuotteet kaupasta. Tutkikaa pakkauksia ja merkitkää taulukkoon, kuinka paljon sokeria tuotteet sisältävät. Muistattehan, että sokerin määrän löydät ravintosisällöstä pakkauksen kyljestä. Merkitkää taulukkoon nimenomaan sokerin määrä, ei hiilihydraattien määrää.

Saatte pakkausta tutkimalla selville taulukon neljä ensimmäistä saraketta. Taulukon kahden viimeisen kohdan selvittämiseen on ohjeet erikseen.

TUOTE	KAUPPANIIMI	PAINO	SOKERIA / 100g	SOKERIA / TUOTE	SOKERIPALOJA / TUOTE
ESIM. Karkkipussi	Ässä Mix	300 g	55 g		



Kokonaissokerimäärä:

Seuraavaan tehtävään tarvitsette laskinta (esim. kännykästä).

Laskekaa nyt, kuinka paljon sokeria tuote sisältää yhteensä (taulukon toiseksi viimeinen sarake SOKERIA/TUOTE).

Näette taulukostanne kuinka paljon tuote painaa ja kuinka paljon 100 g:ssa on sokeria. Esimerkkituote painaa 300 g ja siinä on sokeria 55 g/100 g. Koko pussin sisällössä on siis kolminkertainen määrä sokeria:

$$55 \text{ g} \times 3 = 165 \text{ g}$$

Esimerkkikohdan toiseksi viimeiseen sarakkeeseen merkittäisiin siis 165 g.

Lisätehtävä:

Jos haluatte lisähaastetta, voitte vielä selvittää sokerin määrän sokeripaloina. Tämän tehtävän voi tehdä myös opettajan kanssa koululla.

Yksi sokeripala painaa noin 2,5 g. Jotta saadaan selville tuotteen sokerin määrä sokeripaloina, on koko tuotteen koko sokerimäärä jaettava 2,5:llä.

Esimerkkituotteessa on sokeria 165 g.
Sokeripaloina tämä määrä on

$$165 \div 2,5 = 66 \text{ sokeripalaa!}$$

Merkitkää määrät taulukon viimeiseen sarakkeeseen.

**Oliko tuotteissa mielestänne paljon vai vähän sokeria?
Yllättikö jonkun tuotteen sokerin määrä?**