

Kuva 1.

# Pohjolan ruokakolmio



Huipulta  
satunnaisesti

Pohjalta  
paljon

Kuva 2.

# Lautasmalli



Kuva 3.

Välipala = kasvis + vilja + proteiini



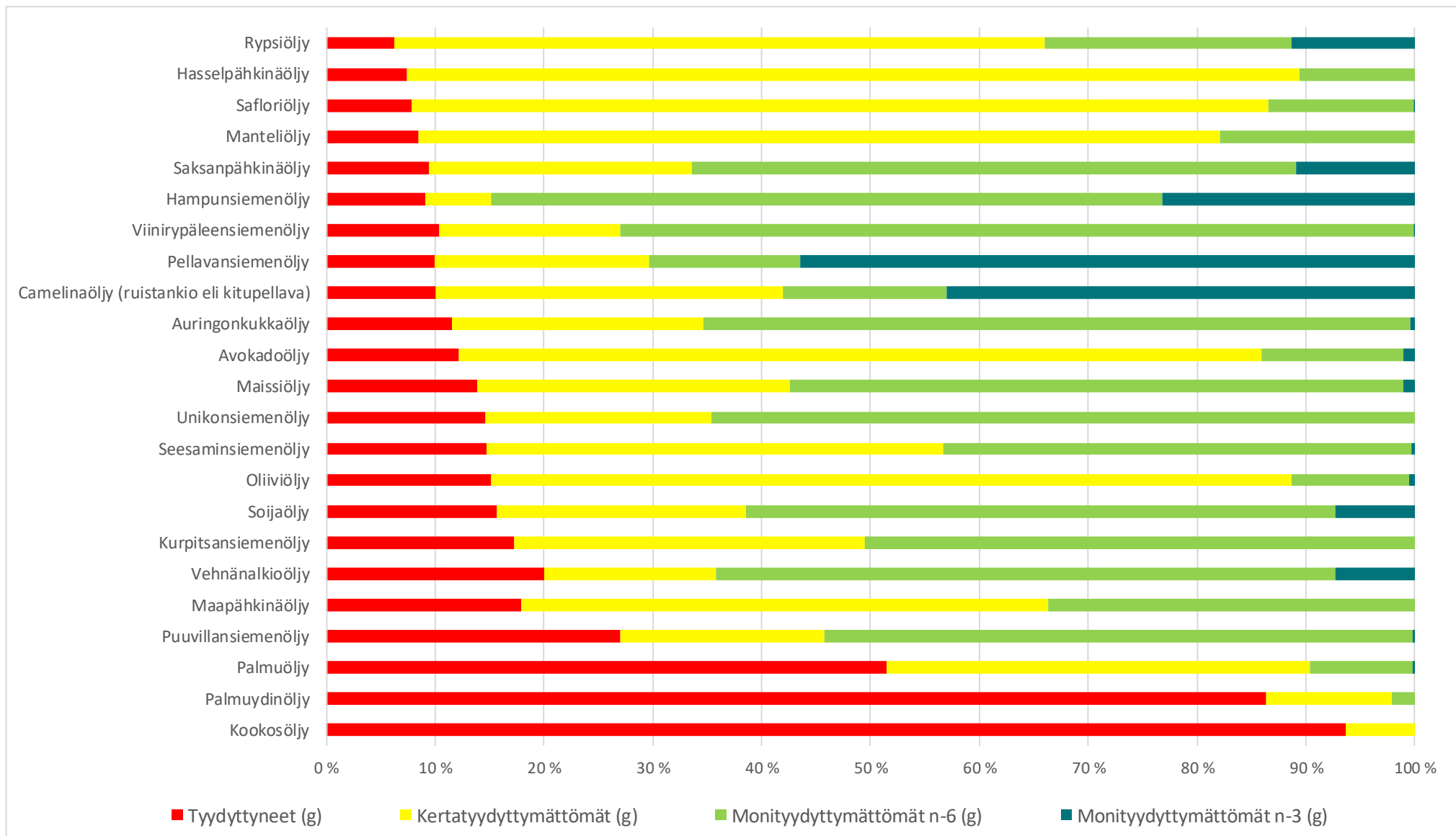
Kuva 4.

# Sydänmerkki ruokapakkauksessa



Kuva 5.

# Kasviöljyjen rasvakoostumus, %

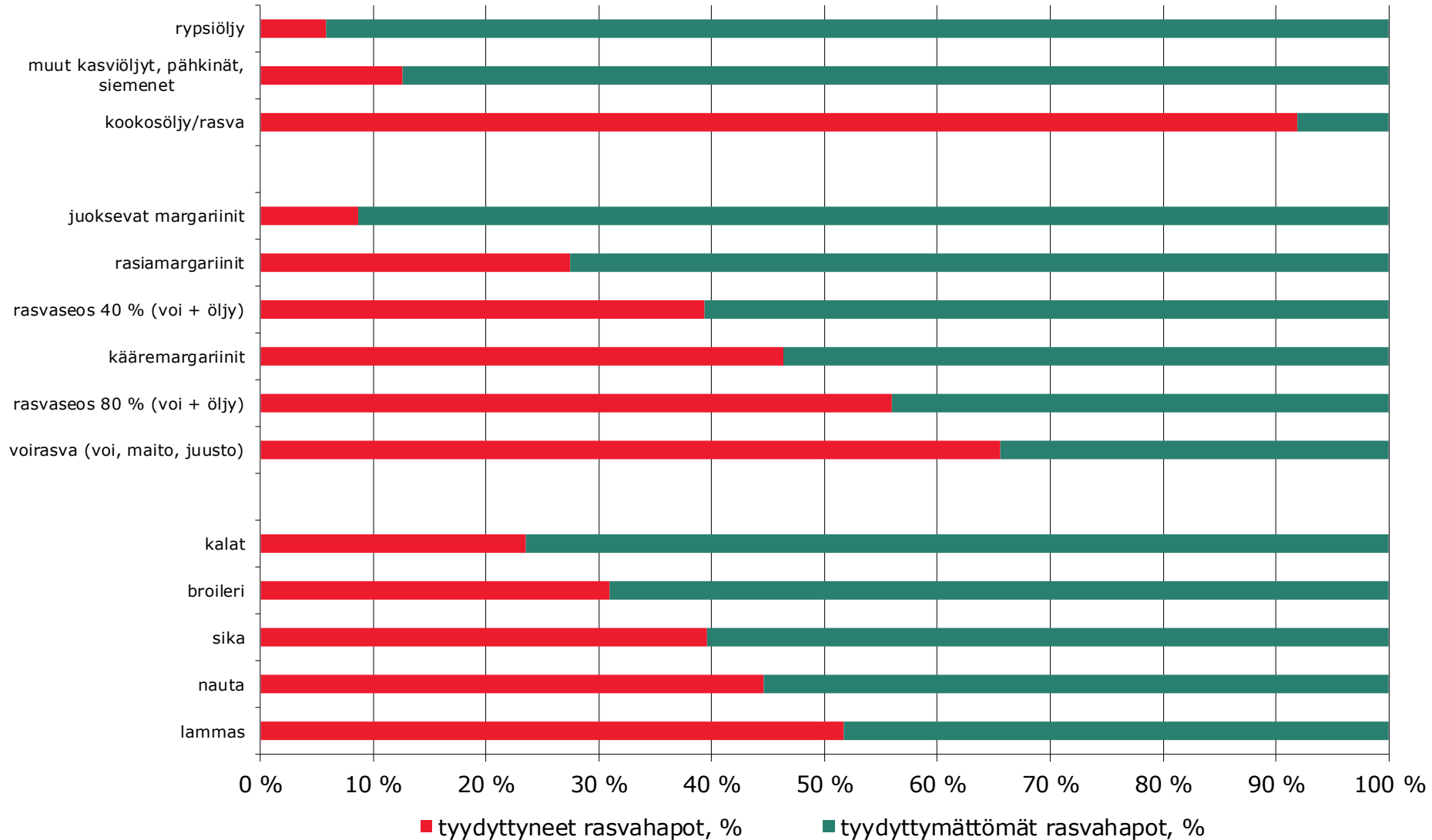


Lähde: fineli.fi, USDA



Kuva 6.

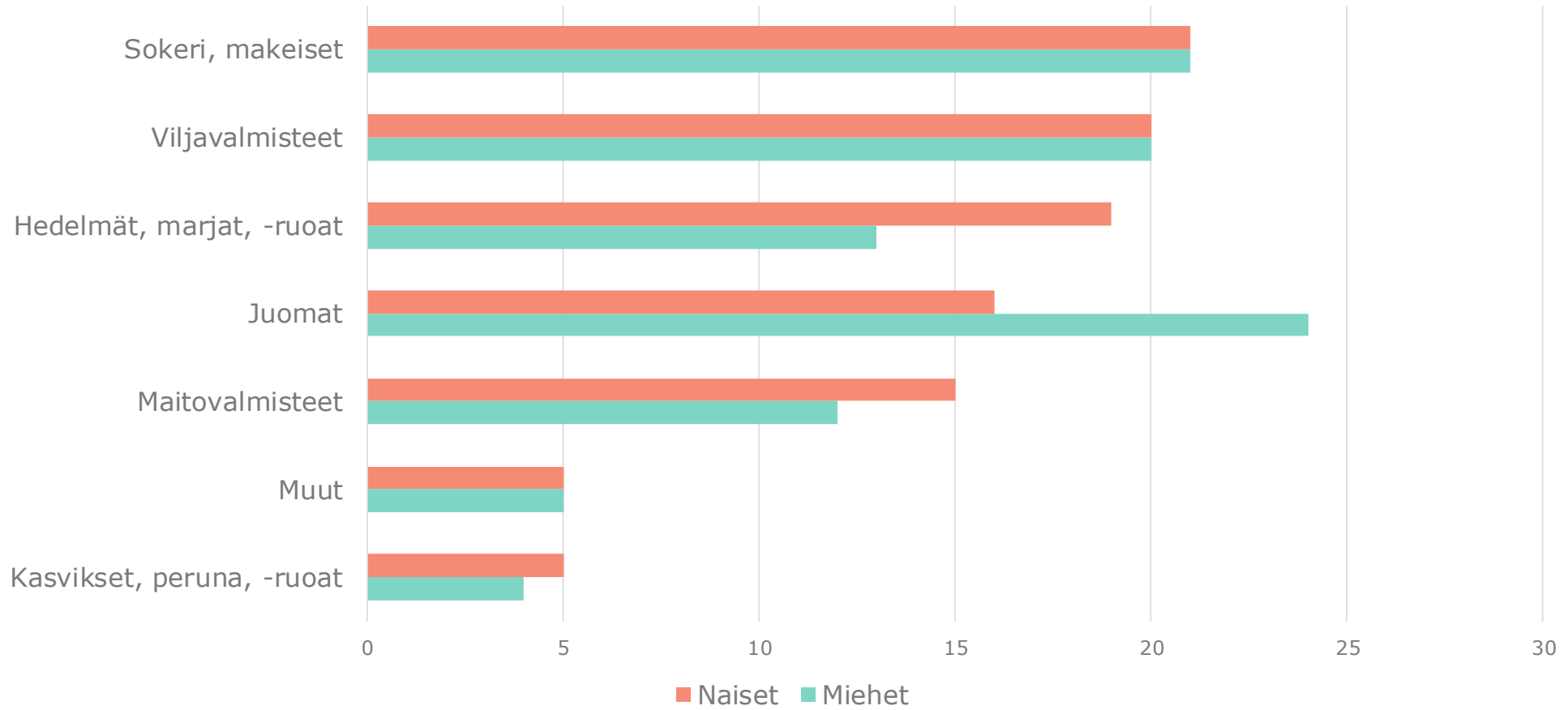
# Ruoka-aineiden tyydyttyneen ja tyydyttymättömän rasvan suhteelliset osuudet



Lähde: fineli.fi

Kuva 7.

# Sokerin (sakkaroosin) saantilähteet elintarvikeluokittain, %





## Vertaa lisätyn sokerin määrää



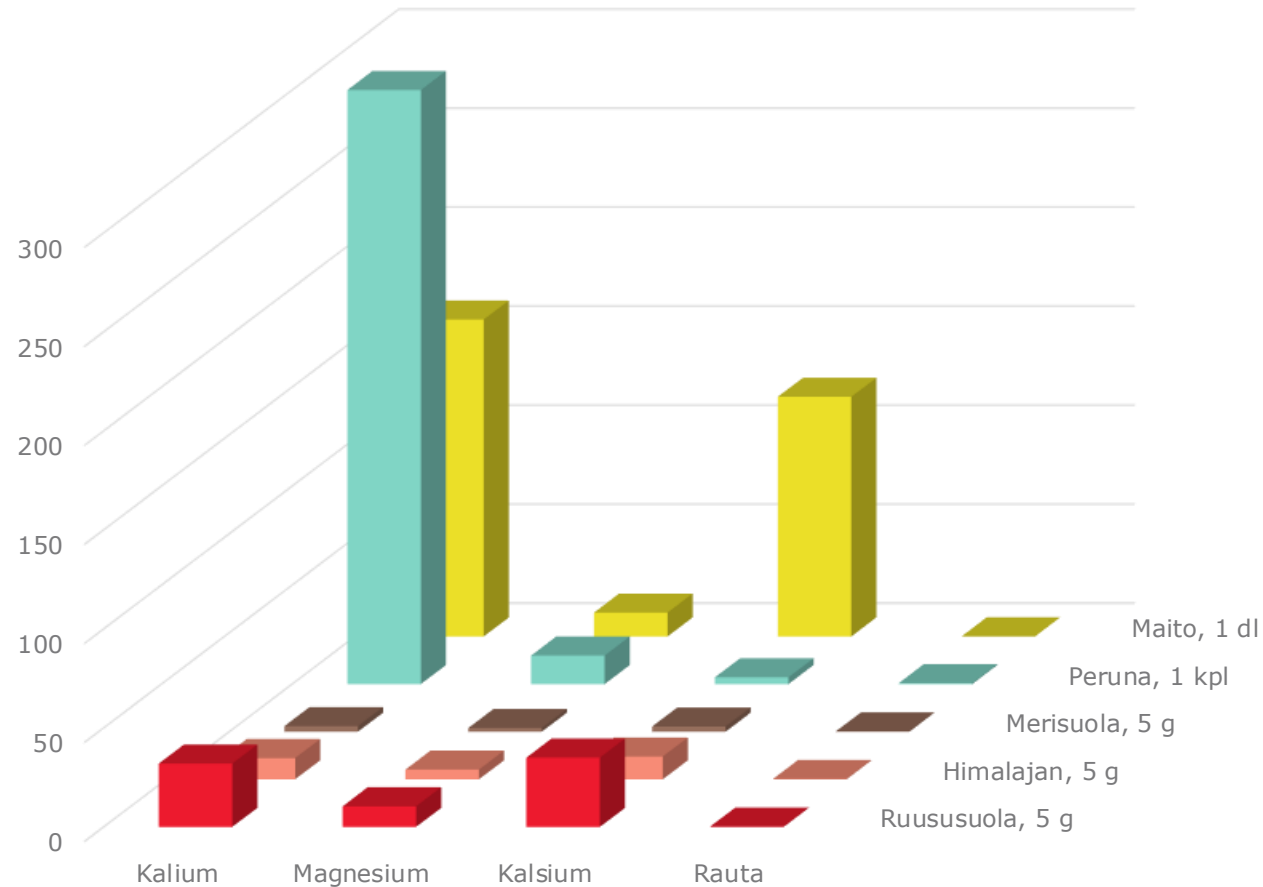


# Juomien sisältämä sokeri



Kuva 10.

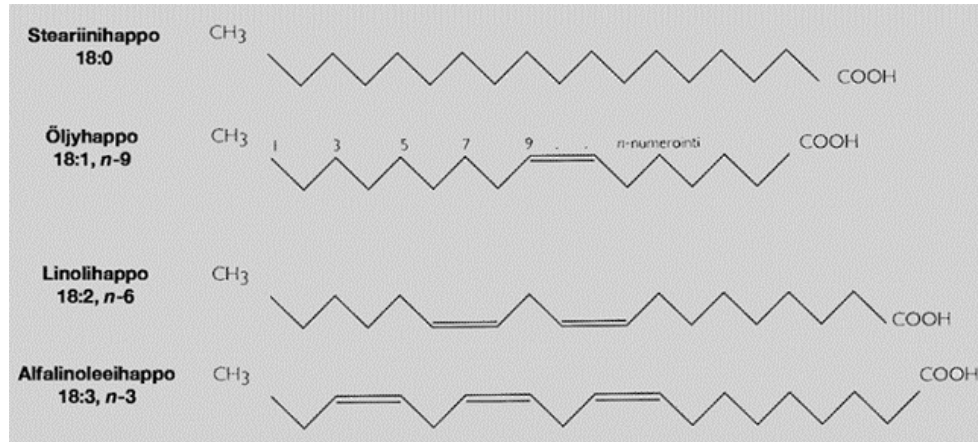
# Erikoissuolojen kivennäisaineet vrt. peruna ja maito, mg/100 g



Lähde: fineli.fi ja valmistajat

Kuva 11.

## Rasvahappojen kemiallisia kaavoja



## Rasvahappojen cis- ja trans-muodot

