**Leivät**

1) Kirjatkaa ylös muutamia leipiä, joiden suolapitoisuus on enintään 0,9 g/100 g sekä kuitupitoisuus vähintään 6 g/100 g.

2) Etsikää näkkileipiä, joiden suolapitoisuus on enintään 1,2 g/100 g ja kuitupitoisuus vähintään 16 g/100 g.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Leivän nimi ja valmistaja** | **suolapitoisuus, g/100 g** | **kuitupitoisuus g/100 g** | **Muuta** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Puurohiutaleet, Murot, Myslit, Leseet, Pasta, Riisi, Ohra, Kaura**

1) Vertailkaa esim. valkoisen ja tumman riisin kuitupitoisuuksia. Ja merkitkää muistiin muutamien tuotteiden kuitupitoisuuksia. Mikä oli kuitupitoisin pasta/riisi/ohralisuke?

2) Vertailkaa murojen ja myslien kuitupitoisuuksia, suolapitoisuuksia ja sokerimääriä. Merkitkää muistiin muutamia tuotteita. Mikä oli vähäsuolaisin ja runsaskuituisin?

3) Vertailkaa myslipatukoiden ja välipalakeksien suola-, kuitu-, rasva- ja sokeripitoisuuksia. Merkitkää myös **tyydyttyneen** rasvan määrä taulukkoon.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuotteen nimi ja valmistaja** | **suola-pitoisuus, g/100 g** | **kuitu-****pitoisuus** **g/100 g** | **rasva, g/100 g** | **tyydyttynyt****rasva,****g/100 g** | **sokereita, g/100 g** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Juustot**

1) Kirjatkaa ylös juustohyllyltä muutamia juustoja, joiden rasvapitoisuus on enintään 17 g/100 g ja suolapitoisuus enintään 1,2 g/100 g.

2) Mitä kasvirasvapohjaisia juustoja löysitte? Merkitkää niidenkin rasva- ja suolapitoisuudet muistiin.

3) Vertailkaa myös tuorejuustojen rasva- ja suolapitoisuuksia sekä tyydyttyneen rasvan määriä.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Juuston nimi ja valmistaja** | **suolapitoisuus, g/100 g** | **rasvapitoisuus, g/100 g** | **tyydyttynyt****rasva, g/100 g** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Maitovalmisteet: maito, piimä, jogurtti, viili, ruoanvalmistustuotteet**

1) Kirjatkaa ylös vähärasvaisia jogurtteja, viilejä ja kermavalmisteita.

2) Mikä on vähärasvaisin kermavalmiste, jonka löysitte?

3) Mitä kasvirasvapohjaisia jogurtteja ja kermavalmisteita löysitte?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tuotteen nimi ja valmistaja** | **rasvapitoisuus, g/100 g** | **tyydyttynyt rasva, g/100 g** | **sokereita,****g/100 g** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Lihaleikkeleet**

1) Kirjatkaa ylös muutamia täyslihaleikkeleitä, joiden rasvapitoisuus on enintään 4 g/100 g ja suolapitoisuus enintään 1,9 g/100 g.

2) Merkitkää myös meetvurstien ja makkaroiden rasva- ja suolapitoisuuksia.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leikkeleen nimi ja valmistaja** | **suolapitoisuus, g/100 g** | **rasvapitoisuus, g/100 g** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Rasvatuotteet**

1) Vertailkaa levitteiden rasvapitoisuuksia: kasvirasvapohjaiset, voipohjaiset, sulatejuustot, kasvislevitteet, tuorejuustot.

2) Missä on eniten pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa? Missä on vähiten tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa?

3) Etsikää levitteitä, joissa on enintään 1,0 g/100 g suolaa.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuotteen nimi ja valmistaja** | **suola-pitoisuus, g/100 g** | **rasva-****pitoisuus,** **g/100 g** | **tyydyttynyt rasva,** **g/100 g** | **tyydyttymättömät rasvat, g/100 g** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Valmisruoat ja puolivalmisteet**

1) Vertailkaa valmisruokien rasva- ja suolapitoisuuksia. Merkitkää myös energia- ja proteiinimäärä.

2) Missä on vähiten kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa?

3) Etsikää tuotteita, joissa on suolaa enintään 0,8 g/100 g.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuotteen nimi ja valmistaja** | **Energia-****pitoisuus,****kcal/100 g** | **rasva-****pitoisuus,** **g/100 g** | **tyydyttynyt rasva,** **g/100 g** | **Suola-****pitoisuus, g/100 g** | **Proteiinia, g/100 g** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |