

## Tehtäväkortti

# SOKERIA

## TERVEYSOSAAMINEN

### Perustiedot

Nimi

Ryhmä

---

### FAKTA

Sokerissa ei ole lainkaan ravintoaineita, ainoastaan energiaa. Sokeri vahingoittaa hampaita ja haittaa aineenvaihduntaa, joka taas aiheuttaa ylipainoa. Karkeasti arvioituna miesten maksimisuositus sokerimäärälle on noin 26 palaa päivässä ja naisten 22 palaa päivässä.

Väsymys ja lyhyet yöunet lisäävät sokerinhimoa. Energiajuomiin on helppo ratketa silloin, kun tuntuu, että energiat ovat vähissä ja pitäisi jaksaa. Energiajuomissa on kuitenkin pelkkää tyhjää energiaa, joka on pääosin sokerin muodossa.

---

### Tehtävät

Alla olevaan kuvaan on merkitty eri ruoka-aineiden sokerimääriä. Pohdi tänään syömäsi välipalaa ja vertaa sitä kuvan sokerimääriin. Vastaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin.



Kuinka monta palaa sokeria välipalasi piti sisällään?

---

---

---

Osaatko arvioida, kuinka monta palaa kuvien perusteella olet päivän aikana syönyt sokeria? Ylittikö se päiväsuosituksen?

---

---

---

Millä asioilla voisit vähentää sokerinsyöntiä?

---

---

---

Pohdi, mikä saa sinut valitsemaan sokeripitoisia ruokia. Mitkä asiat vaikuttavat valintoihisi?

---

---

---