

## Tehtäväkortti

**SUOLAISTA**

## TERVEYSOSAAMINEN

**Perustiedot**

Nimi

Ryhmä

---

..... **FAKTA** .....

Liika suolan käyttö kohottaa verenpainettasi ja haittaa muutenkin sydämesi toimintaa. Elimistö tarvitsee suolasta saatavaa natriumia, mutta vain alle gramman päivässä, joten lisättyä suolaa ei oikeastaan tarvita ollenkaan. Suolaa on piilossa monissa elintarvikkeissa, esimerkiksi: leivissä, valmisruuissa, leikkeleissä ja juustoissa.

Saat syödä päivän aikana suolaa vain viisi grammaa päivässä. Tämä ylittyy erittäin helposti päivän aikana.

.....

1,8 g  Oliiveja	0,5 g  1 rkl ketsuppia	0,4 g  2 viip. meetvurstia	2,1 g  1 dl fetajuustoa	0,8 g  Suolakurkkuja
1,2 g  Lihapasteija	0,5 g  Leipäpala	3,5 g  250 g sipsejä	2,0 g  Purkki tonnikalaa	1,8 g  Makkara
1,3 g  Lihapiirakka	2,2 g  10 kpl pinaattilettuja	2,2 g  Pizza	0,8 g  Ranskalaiset	2,3 g  Hampurilainen

Suositus: enintään **5 g** (1 tl) päivässä

**Tehtävät**

Tarkastele seuraavan välipalasi kohdalla, kuinka monta grammaa suolaa se sisältää.

\_\_\_\_\_ grammaa/ 5 grammasta

Kuinka paljon suolaa sinulla kertyy päivässä?

---

---

Millä asioilla voit vähentää suolankäyttöäsi? Luettele viisi esimerkkiä

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_