Ravintoarvot

Mitä tuli syötyä?

Nyt vertaillaan eri ruoka-annosten ravintoarvoja!

**Projektiohje:**

Tutustukaan oman koulun ruokalistoihin. Valitkaa yksi koulupäivä, jonka ruokalistaan tutustutte tarkemmin. Kahdella ryhmällä ei saa olla samaa päivää. Ratkaiskaa seuraava tehtävä liitteenä olevaan taulukkoon. Lounaana on valitsemanne päivän kouluruoka.

*Kalle Koululainen käy syömässä koulussa lounaan valitsemananne päivänä.*

1. *Arvioikaa, kuinka paljon Kalle ottaa kutakin ruoka-ainetta. Kalle pyrkii noudattamaan lautasmallia.*
2. *Laskekaa, kuinka paljon hän saa annoksestaan liitteen 1 taulukoissa mainittuja ravintoaineita.*
3. *Kuinka monta prosenttia päivän ravintosuosituksista Kalle saa päivän kouluruuasta?*

Kouluruokaan tutustumisen jälkeen tutustukaa yhteen seuraavista:

1. McDonalds: Big Mac – ateria
2. McDonalds: 4 juustohampurilaista ja vaniljapirtelö (0,4 l)
3. Hesburger: Kanahampurilaisateria
4. Hesburger: 4 tavallista hampurilaista ja vaniljapirtelö 0,4 l
5. Subway: Steak & Cheese (15 cm, vaalealla leivällä, vihanneksilla, juustolla, BBQ- ja Southwest -kastikkeilla) ja Sprite (0,5 l)
6. Subway: Kananrinta (15 cm, kokojyväleivällä, vihanneksilla, juustolla, Hot Louisiana-kastikkeella) ja kahvi (ilman maitoa ja sokeria)
7. Pizza Hut: Hawaiian-pizza ja Pepsi (0,4 l)

Kahdella ryhmällä ei saa olla samaa annosta.

Kunkin ravintolan internet-sivuilta löytyy tarkempaa tietoa siitä, mitä annokset sisältävät. Ratkaiskaa seuraava tehtävä liitteenä olevaan taulukkoon. Lounaana on valitsemanne pikaruoka-annos.

*Kalle Koululainen käy lauantaina syömässä valitsemassanne pikaruokaravintolassa valitsemanne annoksen.*

1. *Arvioikaa, kuinka paljon Kalle syö kutakin annoksen komponenttia, mikäli määrää ei ole mainittu tehtävänannossa tai annoksen kokoa ei kerrota nettisivuilla. Kalle syö aina koko annoksen.*
2. *Laskekaa, kuinka paljon hän saa annoksestaan liitteen 1 taulukoissa mainittuja ravintoaineita.*
3. *Kuinka monta prosenttia päivän ravintosuosituksista Kalle saa ateriastaan?*
4. *Kirjatkaa ylös aterian hinta.*
5. *Etsikää tietoa siitä, kuinka paljon eri liikuntamuodot kuluttavat energiaa. Kuinka kauan tulisi juosta ja millä nopeudella, jotta saisi kulutettua ateriasta saadun energian? Entä kuinka kauan tulisi imuroida?*

Vastaukset kootaan liitteen taulukkoon. Seuraavia internet -sivuja kannattaa hyödyntää tehtävissä:

* [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)
  + Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikön ylläpitämä elintarvikkeiden koostumustietopankki, josta löytyy aakkosittain kunkin elintarvikkeen ravintoarvot
* <http://www.ravintoaineopas.fi/index>
  + päivittäiset saantisuositukset kustakin ravintoaineesta
* <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103051/2004b15.pdf?sequence=1>
  + tietoa annoskoista
* [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)
  + esim. kouluruokasuositukset

Lopuksi kootkaa maksimissaan yhden A4-arkin pituinen raportti olennaisimmista eroista kouluruoan ja pikaruoan ravintoarvoissa. Mitä ravintoaineita saadaan paljon ja mitä vähän? Miten pikaruoka eroaa kouluruoasta? Raportissa on hyvä pohtia sitä, mitä oikeasti kannattaa syödä.

**Tulosten esittely:**

Jokainen ryhmä kertoo lyhyesti muulle luokalle raporttinsa sisällöstä. Esitysten lopuksi raportit taulukoineen palautetaan opettajalle.

**Taulukot:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateria:** |  |  | | |  | | |  | | | **Hinta:** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Rasva** | | | **Proteiini** | | | **Hiilihydraatit** | | | **Sokerit** |  |  | **Suola** |  |  |
| **Ruoka-aine** | **Määrä** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Yhteensä** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Päivän suositus** | **\_\_\_** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kuinka monta prosenttia vuorokauden suosituksesta kouluruoka tarjoaa?** | **\_\_\_** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateria:** |  |  | |  | | |  | | | **Hinta:** |  |  |  | |  |  |
|  |  | **Energia** | | **B-12 vitamiini** | | | **C-vitamiini** | | | **Rauta** |  |  | **Seleeni** | |  |  |
| **Ruoka-aine** | **Määrä** | **cal** | **kJ** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | **g** | **mg** | **μg** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Yhteensä** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Päivän suositus** | **\_\_\_** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Kuinka monta prosenttia vuorokauden suosituksesta kouluruoka tarjoaa?** | **\_\_\_** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

Jotta kuluttaisi ateriasta saadun energiamäärän, tulee juosta \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_h nopeudella \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tai imuroida \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_h.