

Rasvaveikkaus

Jos et tiedä,
veikkaa!

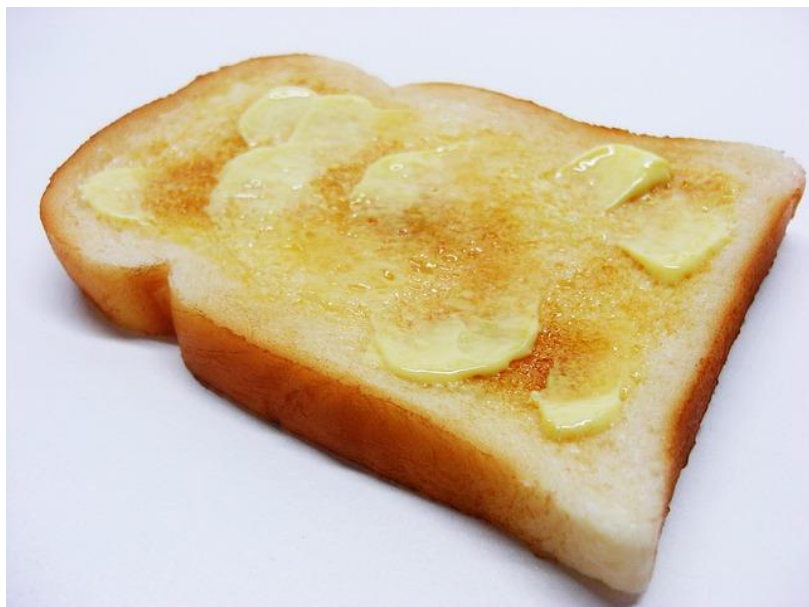
Apetta aivoille - avaimia aivoterveysteen -hanke



FC Voicity vs. Valtimon Pyrintö

Kuva vasemmalla on aina vaihtoehto 1

Tässä annetaan vihje esim. Voi



Kuva oikealla taas vaihtoehto

² Vihje: Becel Voi+kasvirasvat



Pohdi, kummassa vaihtoehdossa (1 vai 2) on mielestäsi enemmän **pehmeitä**, parempia rasvoja ja veikkaa sitä voittajaksi. Vai arveletko, että tulee tasapeli (x)? Merkitse vastauksesi tulospaperiisi: 1, x tai 2. Jos et tiedä –veikkaa!

Tutkitaan pehmeiden rasvojen osuutta /100g

- Tehtävissä tutkitaan tuoteselosteessa ravintosisältöä tavallisen ihmisen taidoin.
- Ravintosisältö ilmoitetaan aina ravintoarvo/100 g sekä joissain tuotteissa annoskohtaisesti. Ravintoarvo/100 g auttaa vertailemaan ja tekemään valintoja eri tuotteiden välillä.
- Tulevissa tehtävissä arvioidaan eri tuotteiden rasvan laatua. Rasvan määrä ilmoitetaan **kokonaisrasvana** sekä sen laadun mukaan. Tuoteselosteissa ilmoitetaan aina vähintään **tydyttyneen, eli kovan rasvan osuus**. **Pehmeän eli tyydyttymättömän rasvan osuus** lasketaan **kokonaisrasva – kovan rasvan osuus**.

Ravintoarvo / Näringsvärde	100 g	per annos / portion*
Energia/Energi	1563 kJ 372 kcal	625 kJ 149 kcal
Rasva/Fett	11 g	4,4 g
josta tyydyttynyttä/ varav mättat fett	1,8 g	0,7 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater	44 g	18 g
** josta sokereita/ varav sockerarter	6,0 g	2,4 g
Ravintokuitu/Fiber	11 g	4,5 g
Proteiini/Protein	19 g	7,6 g
Suola/Salt	1,0 g	0,4 g

1

Palvaamon Polte vs. FC Juustoiset Jannut

Kinkkumakkara



Kermajuusto 17 %



2

Kinttulan Kunto vs. Kaukosaarten kookokset

Loraus kasvirasvaseosta



Kookoskerneloraus



Rypsilän Roima vs. Vihannekselan Voitto

Rypsiöljyssä kylpeneet



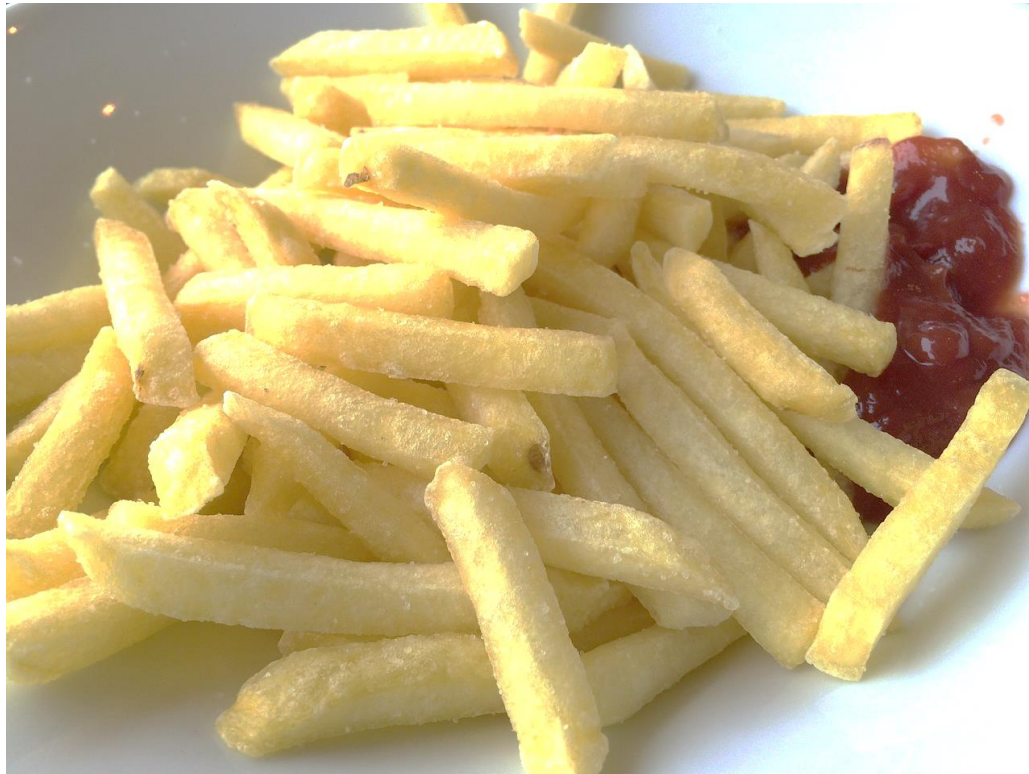
Vedessä kylpeneet



4

Ranskan rimppakinttu Vs. Fc Kermapalloilijat

Ranskalaiset perunat



Kermaperunat kaurakermaseoksella



FC Reds vs. Salad United

Majoneesipohja punajuurisalaatissa



Loraus ranskalaista salaatin kastiketta



6

FC Piimäpohkeet vs. FC Kuohupojat

Rasvaton piimä



Kotikalja



FC Eväveikot vs. Kyrsän Pallo

Savustettu kala



Lihaisa lenkkimakkara



8

FC Viilispojat vs. FC Pähkinän Särkijät

Kermaviili 6%



Pähkinät ja kuivahedelmät



FC Valkoparrat vs. Valkealan Ponsi

Vaniljajogurtti



Maustamaton jogurtti

