

# Pihistellen sokeria!

Makea maistuu lähes kaikille, mutta suuret määrät sokeripitoisia ruokia voivat tehdä huonon olon ja olla haitaksi terveydelle. Hampaiden kunto kärsii sokerista ja napostelusta.

Runsaasti sokeria saadaan erityisesti mehuista ja limppareista sekä makeista jogurteista ja muroista. Hedelmien ja marjojen luonnollisesta sokerista ei tarvitse olla huolissaan.

**Tällä rastilla voit tutkailla tuotteiden sokeripitoisuuksia.**



***"Onpas makeaa!"***



**SYÖ HYVÄÄ**



# Sokeripalavertailua

**Hedelmäpommi-jogurtti, 2 dl = 8 palaa sokeria**

**Maustamaton jogurtti, 2 dl +  
omenasosesilmä, 1 rkl =  
2 palaa sokeria**

**Mehukatti TRIP-pillimehu, päärynä = 9  
palaa sokeria**

**Omenatäysmehu = 8 palaa sokeria**

**Spriteä, lasillinen 2 dl = 7,5 palaa sokeria**

**Spriteä, 0,5 l pullollinen = 19 palaa sokeria**

**Rusinoita, 100 g = 28 palaa sokeria**

**Viinirypäleitä, 100 g = 6 palaa sokeria**

**Sokerihuurrutettuja muroja, 30 g = 4,5  
palaa sokeria**

**Weetabix, 2 kpl = 0 palaa sokeria**



**SYÖ HYVÄÄ**

