

Sokeripalanäyttely

– ohjeet näyttelyn kokoamiseen



SYÖ HYVÄÄ



Sokeripalanäyttely

Nämä ohjeet on tarkoitettu avuksi erilaisten ravitsemukseen ja hyvään syömiseen liittyvien tilaisuuksien järjestämiseen, esimerkiksi kouluille ja messutapahtumiin. Tarkoitus on vertailla tuotteiden sokeripitoisuuksia sokeripaloina mitattuna. Tavoitteena on herätellä ihmisiä huomaamaan, että myös arkisissa ruoissa on paljon sokeria kakkien, jäätelöiden ja limppareiden lisäksi.

Materiaaliin kuuluu ohjeet näyttelyn kokoamiseksi sekä tulostettava, kuvallinen materiaali, jota voi käyttää esillepanopöydällä sokeripalanäyttelyssä. Sen voi sujauttaa muovitelineeseen tai taskuun ohjeistukseksi toimintapisteille, jotka toimivat myös siten, että ihmiset saavat itsenäisesti niitä tutkailla.

Tulostettava materiaali on tämän ohjeistuksen kahdella viimeisellä sivulla. Ne löytyvät myös erillisenä tiedostona www.syohyvaa.fi/materiaalipankki -osoitteessa.

Syö hyvää – hankkeen taustalla on Kuluttajaliitto sekä laaja kumppaniverkosto. Hanke toimii vuosina 2013–2016 ja sitä rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Lisätietoja: Annikka Marniemi, hankevastaava, elintarvike- ja ravitsemusasiantuntija, Kuluttajaliitto. annikka.marniemi@kuluttajaliitto.fi, puhelin 050-5895780

Pikatietaoa sokerista

Sokerin saanti

Suomalaiset miehet, naiset ja etenkin lapset saavat paljon sokeria ruokavaliosta. Merkittävimpiä lähteitä ovat mehut, sokeriset jogurtit ja viilit sekä karkit ja suklaat.

Sokeri ja terveys

Sokeri ei sisällä ravintoaineita, joten sen saanti ei ole ihmiselle fysiologisesti välttämätöntä. Sokeri kuitenkin maistuu meille ja monipuolisesti koostettuun ruokavalioon sopivat kohtuulliset määrät sokeripitoisia ruokia. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta täydellisen huonoa tai hyvää.

Sokeri vahingoittaa hammasterveyttä, sillä suun bakteerit käyttävät sokeria ravinnokseen ja tuottavat happoja, jotka voivat aiheuttaa hampaiden reikiintymistä ja hammaskiilteen kulumista.

Sokeri sisältää paljon tyhjää energiaa, mikä voi haitata painonhallintaa. Sokeripitoinen ruokavalio voi häiritä normaalia sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Tällainen ruokavalio voi aiheuttaa rasvamaksaa ja siten haitata maksan toimintaa.

Miten vähentää sokerin saantia?

Sokerin saannin vähentämiseksi on tärkeä miettiä, kuinka usein syö ja juo sokeripitoisia ruokia sekä miettiä annoskokoja. Helpoin tapa on juoda vain vähän mehuja (korkeintaan 1 lasillinen/pv) ja vaihtaa jogurtit maustamattomiin ja maustaa ne itse. Limppareita kannattaa juoda vain harvoin. Karkkeja kannattaa syödä vain vähän ja yhdellä kertaa, sillä napostelu on haitallista hampaille. Hyvä suuhygieniä (hampaiden lankaus, harjaus, mahdollisesti fluoraus) ovat tärkeitä taistelussa sokerin hammashaittoja vastaan.

Syö hyvää -sokerimateriaali:

www.syohyvaa.fi/sokerivideot

www.syohyvaa.fi/sokeripommit

www.syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus

www.syohyvaa.fi/vieko-sokeri-terveyden

www.syohyvaa.fi/sokeri-on-tyhjaa-energiaa

Sokeripalanäyttely

Tarvikkeet:

- elintarvikepakkauksia (voi olla tyhjiä ja täytetty esimerkiksi pumpulilla tai pahvilla)
- sokeripaloja (á 2,5g)
- pieniä minigrip-pusseja
- vedenkestävä tussi
- pussien päälle liimattavia valkoisia tarroja, joille kirjoittaa
- teline tulostettavalle esitteelle TAI sinitarraa tai nastoja esitteen kiinnittämiseksi seinään tai sermiin
- laatikko tai iso kassi, jossa kuljettaa näyttelytarvikkeita

Esivalmistelut:

Hanki tuotteet näyttelyä varten. Tyhjennä pilaantuvat tuotteet, kuten jogurttipurkit ja täytä ne puhdistamisen jälkeen esimerkiksi pumpulilla ja liimaa kansi takaisin kiinni. Pieni paino auttaa purkkeja pysymään paremmin pystyssä näyttelypöydällä. Täytä minigrip-pussit sokeripaloilla ja kirjoita pussin päälle, mistä tuotteesta on kyse ja montako sokeripalaa tuotteessa on.

Esimerkiksi näin:

OMENAPILLIMEHU

8

Esillepano:

Varaa tilaisuutta varten riittävän suuri pöytä, jotta tuotteesi mahtuvat pöydälle. Varaa mukaan ylimääräisiä tusseja ja tarroja sekä minigrip-pusseja ja sokeripaloja varmuuden vuoksi.

Samalla pöydälle vertailtavien tuotteiden kanssa voi tulostaa lopussa olevan esitteen mielellään värillisenä. Sen voi sujauttaa muoviesillepanotauluun tai vaikka muovitaskuun ja laittaa sermin seinään kiinni.

”Pihistellen sokeria!” – esitteen lisänä on kirjallinen sokeripalavertailu, jota voi tarvittaessa myös käyttää tilaisuuksissa. Samalla idealla voi myös luoda ja kirjoittaa omat vertailuparit, esimerkiksi jäätelöiden tai karkkien sokeripitoisuuksien vertailuun. Ideoita ja apua laatimiseen saa ohessa olevasta taulukosta.

TAULUKKO 1. Tässä taulukossa löytyy esimerkkejä tuotteista ja sokeripalamääristä. Huomioitahan, että tuotetiedot ja valikoimat muuttuvat jatkuvasti, joten välillä on hyvä tarkistaa sokeripitoisuuksien paikkansapitävyys. Luvut sisältävät sekä tuotteisiin lisätyn, että niiden luontaisesti sisältämän sokerin.

| Tuote | Sokeripaloja kpl (á 2,5g) | Huomioita |
|---|---------------------------|--|
| Maksimisaantisuositukset | | |
| Maksimisuositus, lapset (10-vuotias) | 15 | Päivän sokerisuositus aikuisille on noin 40–50 g. Lapsille suositus on pienempi. |
| Maksimisuositus, naiset | 22 | |
| Maksimisuositus, miehet | 26 | |
| Jäätelöt | | |
| Eskimopuikko, 35 g | 3 | Jäätelöiden sokeripitoisuus riippuu pitkälti jäätelön koosta. |
| Jäätelö, jossa 30–40 % marjaa tai hedelmää, n. 70 g | 5 | |
| Jäätelötuutti, n. 70 g | 7 | |
| Isokokoinen jäätelötuutti, n. 155 g | 13 | |
| Jogurtit, viilit, rahkat ja vanukkaat | | |
| Lasten makuviili, 200 g | 10 | Maustetuissa jogurteissa, viileissä, rahkoissa ja vanukkaissa on usein paljon sokeria. Lapsille suunnatuissa tuotteissa on houkuttelevia hahmoja, jotka kiinnostavat. Myös nämä tuotteet ovat yleensä erittäin makeita ja verrattavissa tavanomaisiin tuotteisiin. |
| Hedelmäinen perusjogurtti, 200 g | 9 | |
| -30 % vähemmän sokeria jogurtti, 200 g | 8 | |
| Lasten rahka, 50 g | 3 | |
| Maitohappobakteereja sisältävä lasten jogurtti, 125 g | 6 | |
| Suklaavanukas, 120 g | 7 | |
| Kaurainen välipalajuoma, 250 g | 10 | |
| Maitohappobakteereja sisältävä tehojuoma, 100 g | 5 | |
| Murot | | |
| Riisimurot, sokeroimaton, 30 g | 1 | Murojen sokeripitoisuuksissa on isoja eroja. Murojen sokeripitoisuus 30 g annosta kohden vaihtelee noin 1-5 sokeripalan välillä. |
| Hunajaiset murot, 30 g | 5 | |

TAULUKKO 1 (jatkuu)

| Mehut, limpparit ja energiajuomat | | |
|--|----|--|
| Lasten sekamehu, 0,5 l (muovipullossa) | 16 | Mehujen sokeripitoisuuksissa ei juuri ole eroa, vaikka kyseessä olisi täys- tai tuoremehu. |
| Omenatäysmehupillimehu, 2 dl | 8 | |
| Pillimehu, sekamehu, 2 dl | 7 | |
| Energiajuoma, 0,33 l | 16 | Light-limsat ja -energiajuomat eivät sisällä sokeria, mutta ovat happamuutensa takia haitallisia hampaille. |
| Appelsiinilimu 1,5 l | 52 | |
| Lasten hedelmälimu, 0,33 l | 12 | |
| Cola-juoma, 0,5 l | 22 | |
| Keksit ja karkit | | |
| Täytekeksi, 3 kpl | 8 | Tikkarissa on vähemmän sokeria, mutta koska sitä imeskellään ja se on pitkään suussa, se on haitallinen hampaille. |
| Iso kauravälipalakeksi, 1 keksi | 2 | |
| Tikkari | 4 | |
| Karkkipussi, 120 g | 32 | |
| Salmiakkipussi, 180 g | 34 | |
| Täytelakupalapussi, 250 g | 50 | |
| Isokokoinen karkkipussi, 315 g | 72 | |
| Rusinat, 100 g | 28 | |
| Suklaalevy, 200 g | 39 | |

Sokeripalanäyttely

Makea maistuu lähes kaikille, mutta suuret määrät sokeripitoisia ruokia voivat tehdä huonon olon ja olla haitaksi terveydelle. Ne vievät tilaa ravitsevilta ruuilla. Myös hampaat kärsivät sokerista ja napostelusta.

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

Tällä rastilla voit tutustua tuotteiden sokeripitoisuuksiin.



SYÖ HYVÄÄ

