



## Urheilijan suosikkijuomien sokeripalanäyttely

Havainnollistaa juomien sokerimääriä urheilijalle, valmentajalle ja kotijoukoille. Makeiden juomien sisältämät sokerimäärät yllättävät monet – ”eihän limpparissa, saati sitten tuoremehussa voi olla noin paljoa sokeria!”. Sokeripitoiset juomat tyydyttävät urheilijan energiavajeen hetkeksi, mutta sellaisenaan niillä ei korvata monipuolista välipalaa.

Näyttely soveltuu esim. kotitehtäväksi urheilijalle, treenien jälkeen tutkittavaksi tai vaikka harjoitusleirille juomatottumuksia käsittelevän teemaluennon aktiviteetiksi.

Näyttelyn jälkeen voidaan järjestää myös tehtävä, jonka aikana urheilija pitää kirjaa päivän aikana juomistaan juomista ja laskea niistä kertyneen sokerin.

### Sokeripalanäyttelyn kokoaminen

- Kerää listalla olevat juomapullot talteen.
- Kirjoita lapuille juomien energiamäärät ja sokeripalamäärät.
- Laske tarvittava määrä sokeripaloja valmiiksi.
- Kokoa näyttely laittamalla oikeat laput ja laskettu sokeripalamäärä kertakäyttölautasille tyhjiin juomapullojen eteen.
- Näyttelyn kokoaminen voidaan tehdä myös yhdessä urheilijoiden kanssa tai heidän toimestaan.
- Samaa näyttelyideaa voi käyttää havainnollistamaan välipalojen ravintosisältöä: urheilijat kokoaivat näyttelyn suosikkivälipaloistaan ja pakkausselosteista laskemalla esitetään esimerkiksi niiden rasva- ja proteiinipitoisuudet.

### Juomat ja niiden energiasisällöt

**½ litran urheilujuoma**  
120 kcal / 515 kJ energiaa  
12 sokeripalaa / pullo  
6 sokeripalaa / lasillinen (2,5 dl)

**½ litran sokerinen kolajuoma**  
210 kcal / 900 kJ energiaa  
20 sokeripalaa  
10 sokeripalaa / lasillinen

**3,3 dl energiajuomatölkki**  
165 kcal / 695 kJ energiaa  
14 sokeripalaa  
11 sokeripalaa / lasillinen

**1 litran mansikkamehujuoma**  
40 kcal / 170 kJ energiaa  
38 sokeripalaa / tölkki  
10 sokeripalaa / lasillinen

Esimerkit ovat poimittu satunnaisesti ja edustavat useiden valmistajien tuotevalikoimia.