



9. Tunne tuoteselosteet – valitse välipalat järkevästi

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat tekemään hyviä valintoja. Pakkaus kertoo paljon tuotteesta. Se on täynnä tietoa, joka kannattaa oppia lukemaan oikein.

Ravintoainemerkinnät auttavat vertaamaan eri tuotteiden ravintosisältöjä keskenään. Valmistusaineet ja lisäravinteet ilmoitetaan painon mukaan suuruusjärjestyksessä. Ensin mainitaan se ainesosa, jota on eniten ja viimeisenä se, jota on vähiten.

Ainesosaluettelo

kerma, kovettamaton kasviöljy,
vesi, hapate, suola (1,5 %) ja
happamuudensäätöaineet (E500, E339).

Ravintosisältö

Ravintoarvo ilmoitetaan yleensä 100 g kohden. Tarkkaile välipaloista erityisesti seuraavia:

Ravintosisältö/100 g

Energia	100 kcal
Proteiini	7,3 g
Hiilihydraatit	13 g
Rasva	2 g

Tutki kotona jääkaappisi sisältöä. Valitse sieltä jokin välipalatuote tai valmiste, jota käytät usein. Tutki tuoteselostetta ja vastaa kysymyksiin:

1. Mitä tuote sisältää – mistä se on tehty? Mainitse neljä ensimmäistä ainesosaa.



2. Mikä on tuotteen ravintosisältö? (energian, proteiinin, hiilihydraatin, rasvan, kuidun määrä?)

3. Vertaile tuotteita keskenään ja valitse niistä mielestäsi laadullisesti paras vaihtoehto.

4. Mihin eri käyttötarkoituksiin eri tuotteet voisivat mielestäsi soveltua?
