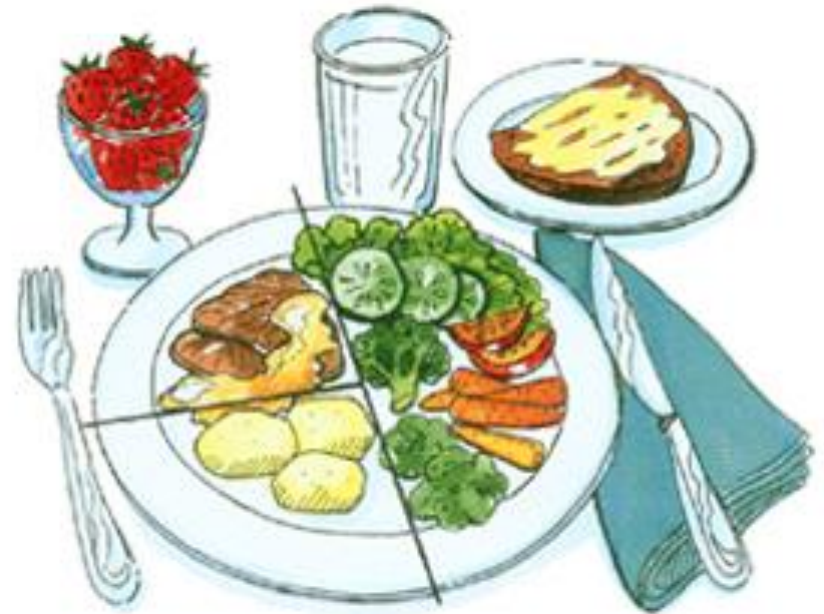


NUORTEN AKADEMIA

Oma valinta –hanke

Miksi täällä tänään?

- Herättää kiinnostus terveelliseen ruokavalioon
- Valmistella sokeripalanäyttely pienryhmissä



- Syömättä ei jaksata koulussa eikä vapaa-ajalla.
- Aivot tarvitsevat tasaisesti energiaa: aamulla, päivällä, illalla.
- Nälkäisenä sortuu helpommin tyhjiin kaloreihin syömällä mitä sattuu.

Kaikissa on 330 kcal, mutta miten on ravintoaineiden laita?



330 kcal



330 kcal



330 kcal

Kumman valitset?

Molemmista saa yhteensä saman verran energiaa!



Aamupala



Lounas



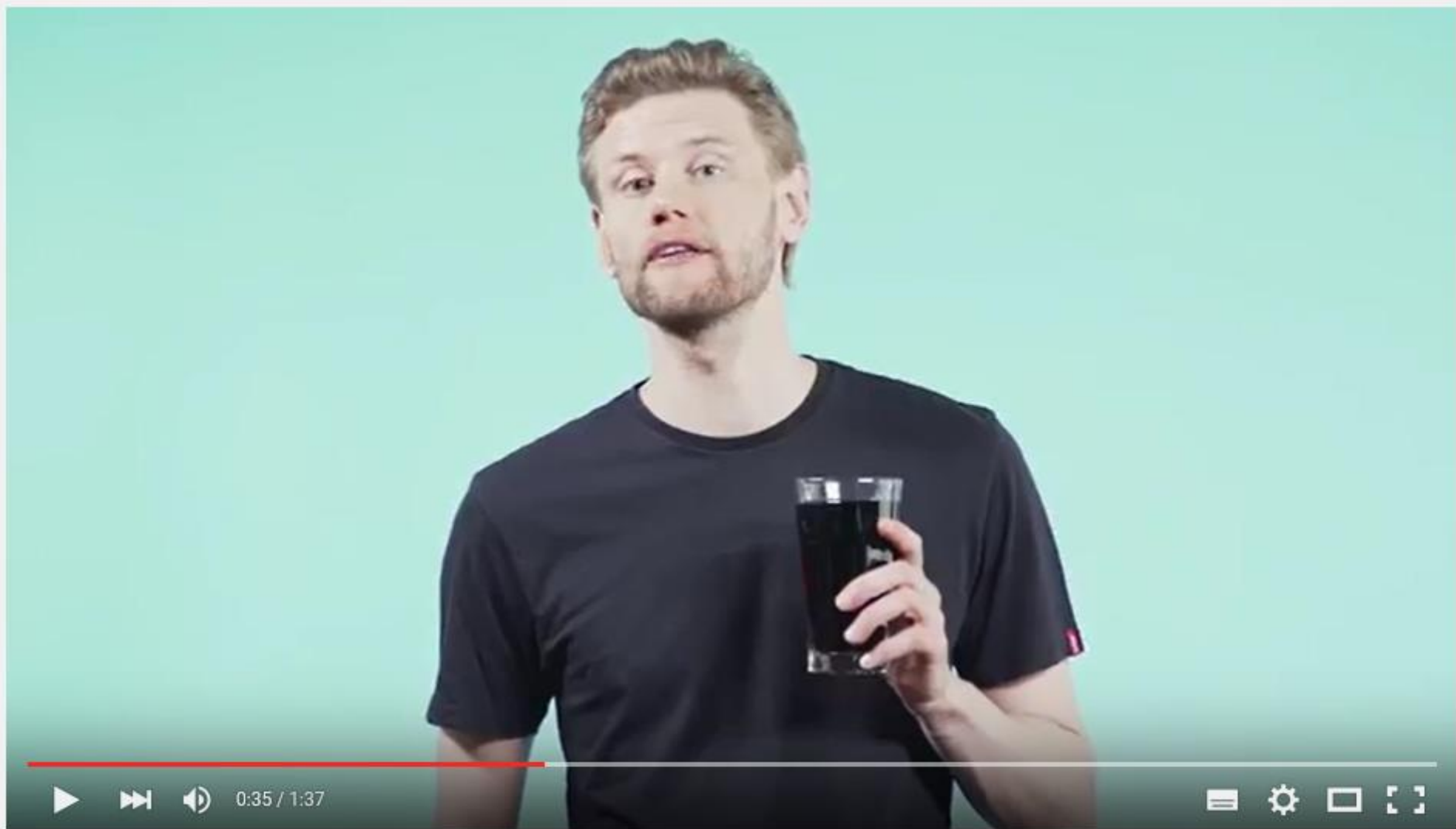
Päivällinen



Iltapala



SOKERIVISA



Syö hyvää - Sokeripommit

Sokeripalanäyttely

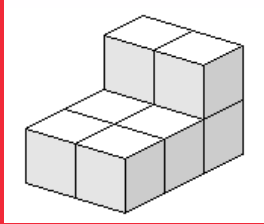
- Työskennellään 2-3 oppilaan ryhmissä
- Jokainen ryhmä saa yhden tuotteen

- Posteri

- Tuote
- Sokeripalat
- Sokeripalojen määrä kirjattuna paperiin

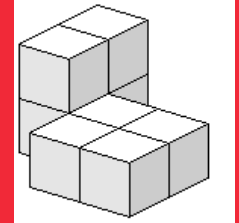


15 sokeripalaa



Mars-patukka: 12 sokeripalaa

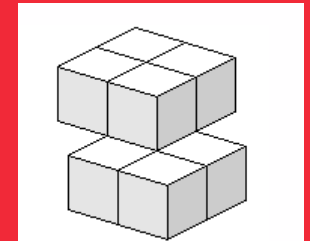
Elovena-keksi: 2 sokeripalaa



O'boy-kaakao: 13 sokeripalaa

Dumle-tikkari: 4 sokeripalaa

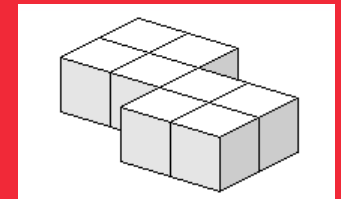
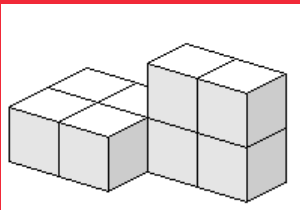
Alpen-patukka: 6 sokeripalaa



Pepsi-tölkki: 12 sokeripalaa

Berliininmunkki: 11 sokeripalaa

Coca Cola –pullo: 22 sokeripalaa



KIITOS! 😊