

JUOMIEN SOKERIPALANÄYTTELY

Havainnollista juomien sokerimääriä koululaisille ja vanhemmille

Näyttely soveltuu esim. koulun harrastemessujen kylkeen, koulun aulaan tai ruokalaan sopivan teemapäivän tai kampanjaviikon ajaksi, vanhempainiltaan ja terveystiedon oppitunneille.

Näyttelyn yhteydessä voidaan järjestää myös kilpailu ja arvonta. Voit esim. laittaa näyttelyyn esille ½ litran kolapullon ja kysyä kilpailussa 1 ½ litran kolapullon sokerimäärää. Kilpailun palkintona voi olla esimerkiksi jokin terveellinen välipala tai lahjakortti sopivaan välipalapaikkaan.

Sokeripalanäyttelyn kokoaminen

- Kerää esimerkiksi alla olevalla listalla olevat juomapullot talteen.
- Kirjoita lapuille juomien energiamäärät ja sokeripalamäärät.
- Laske tarvittava määrä sokeripaloja valmiiksi.
- Kokoa näyttely laittamalla oikeat laput ja laskettu sokeripalamäärä kertakäyttölautasille tyhjien juomapullojen eteen.
- Näyttelyn kokoaminen voidaan tehdä myös yhdessä oppilaiden kanssa.



Juomat ja niiden energiasisällöt

1 ½ litran **sokerinen kolajuoma**
750 kcal energiaa
67 sokeripalaa

½ litran **sokerinen limsapullo**
252 kcal energiaa
24 sokeripalaa

½ litran **sokerinen kolapullo**
210 kcal energiaa
20 sokeripalaa

½ litran **hedelmäsokerilla
makeutettu limsapullo**
175 kcal energiaa
17 sokeripalaa

½ litran **light energiajuoma**
40 kcal energiaa
4 sokeripalaa

3,3 dl **energiajuomatölkki**
165 kcal energiaa
14 sokeripalaa

½ litran **urheilujuoma**
120 kcal energiaa
10 sokeripalaa

1 litran **appelsiinituoremehu**
500 kcal / litra
42 sokeripalaa / litra

125 kcal / lasillinen (2,5 dl)
11 sokeripalaa / lasillinen

1 litran **appelsiininektari**
320 kcal energiaa / litra
31 sokeripalaa / litra

95 kcal energiaa/ lasillinen (2,5 dl)
8 sokeripalaa / lasillinen

2 dl **pillimehu**
80 kcal energiaa
8 sokeripalaa

3,3 dl **maitokaakaojuoma**
198 kcal energiaa
12 sokeripalaa

2 dl **rasvaton maitopikari**
66 kcal energiaa
3 sokeripalaa

Erityyppisten juomien esimerkit on poimittu satunnaisesti ja edustavat useiden valmistajien tuotevalikoimia.