

## Valinnoilla on väliä

Viimekertaisen ryhmätuokion aikana tutustuit kotinne jääkaapin sisältöön, miltä siellä mielestäsi näytti? Pohditte yhdessä ohjaajan kanssa, mitä jääkaapista voisi löytyä, jotta terveellisemmän ruoan valmistus olisi mahdollista. Viikon tehtävänä olisi jatkaa miettimistä, miten perheenne ruokavarastojen sisältöä voisi parantaa.

Miettikää kotona yhdessä

1. Millaisia juomia kaapeista löytyi? Mitä siellä kannattaisi olla enemmän/vähemmän?
2. Löytyykö kotoa kasviksia, vihanneksia, hedelmiä tai marjoja?
3. Onko kaapissa paljon valmiita einesruokia? Miksi niitä on? Voisiko niiden ostamista yrittää vähentää?

### TEHTÄVÄÄ:

Olette nyt saaneet myös tietoa ravitsemussuosituksista, joten käykää seuraavalla kerralla yhdessä perheen kesken ruokaostoksilla. Kiinnittäkää huomiota erityisesti tuotteiden sisältöihin: tarkistakaa esimerkiksi, että

- leipä mahdollisimman kuitupitoista (kuitua yli 6g/100g tuotetta) ja vähäsuolaista (leipä on vähäsuolaista, kun siinä on alle 0,7 % suolaa)
- juustot ja leikkeleet ovat vähärasvaisia ja vähäsuolaisia (vähärasvaisessa tuotteessa on rasvaa alle 5 g/100 g tuotetta)
- muut maitotuotteet rasvattomia/vähärasvaisia ja mahdollisimman vähän sokeroituja
- mahdollisimman vähän e-koodeja eli lisäaineita: usein mitä vähemmän e-koodeja on, sitä vähemmän teollinen tuote
- vihanneksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja ostaessa valitkaa mahdollisimman monen värisiä, tällöin saatte monipuolisesti ja helposti eri vitamiineja