



Tavoitteet

- Ruokavalintoihin vaikuttavat tekijät
- Taito tunnistaa elintarvikkeiden terveellisyydestä kertovia piirteitä



Ruokavalinnoilla on merkitystä



- Ruokavalintoihin on hyvä kiinnittää huomiota sekä yksilön että ympäristön terveyden vuoksi.
- Ravintoainetiheys on yksi terveellisen ruoan mittareista.
- Pakkausmerkinnät helpottavat kuluttajan valintapäätöstä ruokaostoksilla.
- Joskus ruokavalintoihin vaikuttavat eettiset tai ekologiset tekijät.

Mitä muita ruoan terveellisyyden mittareita tiedät?

