



## 10. Tuoteselosteiden vertailu

Ostoksilla käydessä tuotteita kannattaa vertailla. Vertailu auttaa tekemään terveellisiä ja tarkoituksenmukaisia ostospäätöksiä.

Ohessa on neljä muro- tai myslipakkauksen tuoteselostetta. Tarkastele niiden sisältöä.

1. Laita tuotteet paremmuusjärjestykseen ravitsemuksellisen laadun mukaan ja perustele valintasi.

Tuote	Perustelut
1.	
2.	
3.	
4.	

2. Mitkä asiat tekevät tuotteiden vertailun helpoksi tai vaikeaksi?

---

---

---

---

### Mysli 1

#### Ainesosaluettelo:

Kaurahiutale, vehnähiutale, orahamallale, maissihiutale (maissijauho, orahamallasuute, oligofuktoori, suola).

#### Ravintoarvo:

Energiaa	1450 kJ/ 340 kcal
Proteiinia	11 g
Hiilihydraatteja	65 g
joista sokereita	1 g
Rasvaa	4 g

### Mysli 2

#### Ainesosaluettelo:

Täysjyvävehnä (42 %), täysjyväkaurahiutale (36 %), rusinat (15 %), rasvaton maitojauhe, herajauhe, paahdetut halkaistut pähkinät (3 %) (hasselpähkinä ja manteli), orahamallasuute, suola.

#### Ravintoarvo:

Energiaa	1493 kJ/ 353 kcal
Proteiinia	10,7 g
Hiilihydraatteja	64,3 g
joista sokereita	15,9 g
Rasvaa	5,9 g
joista tyydyttyneitä	0,7 g
Ravintokuitua	7,7 g

### Mysli 3

#### Aineosat:

Kaurahiutale, sokeri, palmuöljy, riisimuro, siirappi, kookosjauho, hunaja, riisijauho, mansikkavalmistete (maltodekstriini, mansikka (0,6 %), sokeri, muunneltu perunatärkkelys, sakeuttamisaine E401, happamuudensäätöaine, sitruunahappo), suola, mansikka-aromi, vehnäjauho.

#### Ravintosisältö per 100 g:

Energiaa	1900 kJ / 450 kcal
Proteiinia	8 g
Hiilihydraatteja	66 g
joista sokereita	26 g
Rasvaa	17 g
joista tyydyttyneitä rasvahappoja	7 g
Ravintokuitua	6,5 g

### Mysli 4

#### Aineosat:

Kaurahiutaleita, sokeria, hasselpähkinöitä 9 %, taateleita 8 %, kasviöljyä, siirappia, vehnähiutaleita, kookoslastuja 5 % (kookos, sokeri), vehnäleseitä, rypälesokeria, vehnänalkioita, suolaa, vanilja-aromia.

#### Ravintosisältö per 100 g:

Energiaa	1850 kJ / 450 kcal
Proteiinia	10 g
Hiilihydraatteja	55 g
joista sokereita	25 g
Rasvaa	21 g
joista tyydyttyneitä rasvahappoja	7 g
Ravintokuitua	8,5 g
Natriumia	0,2 g