

Tutkimukset, sivu 79

1. Tuoteselosteiden tutkiminen

Tutki tuoteselosteista erilaisten ruoka-aineiden ravintosisältöjä ja merkitse tulokset oheiseen taulukkoon.

Ruoka-aine	Energiaa/ 100 g	Hiili- hydraatteja	Rasvaa	Protei- neja	Vita- miineja	Hiven- aineita
Maito	133/33	4,9 g	0 g	3,3 g	D, B12 B2	1
Ruisleipä	1047/248	43 g	1,7 g	10 g	-	1 (jodisoitu suola)
Juusto	1511/364	0 g	29 g	25 g	B12, B2	Zn



2. Virvoitusjuoman tuoteseloste

Erään virvoitusjuoman tuoteseloste on seuraava: Vesi, hiilidioksidi, väri (E150), makeutusaineet (E951, E950), happamuudensäätöaineet (E338, E330), säilöntäaine (E211), kofeiini, luontaiset kasviuutearomit. Tutki kirjan lopussa, sivuilla 109–110 olevan taulukon avulla, mitä aineita virvoitusjuoma sisältää.

E150 on sokerikulööri, E951 aspartaami, E950 asesulfaami,

E338 fosforihappo, E330 sitruunahappo ja E211

natriumbentsoatti.

Mitä aineita tuoteselosteisiin merkitään E-koodeilla?

Erilaisia lisäaineita

Mikä tehtävä näillä aineilla on tuotteessa?

Ne ovat esimerkiksi värejä, happamuudensäätöaineita,

säilöntäaineita tai makeutusaineita.



Tehtävät, sivu 81

TEHTÄVIÄ

1. Mihin kahteen ryhmään ravintoaineet jaetaan?
Energiaravintoaineisiin ja suojaravintoaineisiin
2. Mikä on energiaravintoaineiden tehtävä?
Ne tuottavat energiaa muun muassa kasvamiseen, ruumiinlämmön ylläpitämiseen, lihastyön ja elintoiintoihin.
3. Minkä aineryhmän aineista ihminen saa yli puolet tarvitsemastaan energiasta?
Hiilihydraateista
4. Mitä aineryhmiä kuuluu suojaravintoaineisiin?
Vitamiinit, kivennäisaineet ja hivenaineet

Tehtävät, sivu 83

TEHTÄVIÄ

5. Miksi rasvojen syöminen on välttämätöntä?
Elimistö tarvitsee rasvahappoja solujen rakennusosiksi ja rasvaliukoisten vitamiinien liuottimiksi.
6. Luettele vitamiineja, jotka ovat
 - a) vesiliukoisia **B- ja C-vitamiinit**
 - b) rasvaliukoisia. **A-, D-, E- ja K-vitamiinit**
7. Mihin elimistössä tarvitaan
 - a) rautaa **Hemoglobiinin valmistamiseen**
 - b) kalsiumia ja fosforia? **Lujan luuston valmistamiseen**
8. Miksi ruuissa käytetään lisäaineita?
Niitä käytetään esimerkiksi väriaineina, stabilointiaineina, makeutusaineina, kohotusaineina ja aromivahventeina.