



## MODUULI IT - VALMISTELEVAT TOIMET

### TIETEELLINEN TEHTÄVÄ - RESEPTIN RAVINTOARVOANALYYSI

Luokka jaetaan ryhmiin. Kullekin ryhmälle annetaan:

- Kullekin ryhmälle osoitettu resepti
- Kalorien laskentataulukko
- Elintarvikkeiden koostumustaulukot (kullakin maalla on omat).

**Ensimmäinen osa:** tee kalorilaskelma kalorilaskentataulukon avulla.

Luonnontieteiden opettaja esittelee lomakkeen opetussuunnitelman mukaisilla oppitunneilla, ja opettaja on käytettävissä, jos on epäselvyyksiä tai ongelmia lomakkeen laatimisessa.

Oppilailla on 30 minuuttia aikaa täyttää taulukko. Jos mahdollista, kullekin ryhmälle annetaan tietokone tai tabletti, jotta se voi syöttää tiedot Excel-tiedostoon.

**Toinen osa:** tee ravintoanalyysi lukemalla kalorilaskentataulukko ja täyttämällä ravintoarvolomake.

Pyydetty tiedot syötetään edellisen toimintalomakkeen kautta, ja seuraavat tiedot ja niiden merkitys arvioidaan vaiheittain:

1. **Arvioi** kalorilaskentalomakkeen tietojen avulla ruokalajiin liittyvät **kalorit** ja kalorien jakautuminen makroravintoaineisiin (proteiinit, rasvat ja sokerit).

Tasapainoisen lautasen arvot jakautuvat seuraavasti

**Hiilihydraatit =**

**50-60%**Rasvat =

**20-30%**Proteiinit = **10-20%**.

2. Arvioi **proteiinipitoisuus** vertaamalla syötettyjä tietoja DRI-arvoon (Dietary Reference Intake).

3. Arvioi **kuitupitoisuus** viitearvojen avulla.

4. Arvioi **kolesteroli** viitearvojen avulla.

5. Tunnista mahdolliset **allergeenit** ainesosien joukosta

