

## Toiduainete koostise ja tervislikkuse võrdlus

Eesmärk

*Urida ja võrrelda kolme erineva tootja sama tooterühma toodete toitainelist koostist ning hinnata nende tervislikkust.*

### Töö käik

1. Vali üks tooterühm Prisma veebipoest.

Näiteks:

- leib
- sai
- juust
- vorst
- proteiinibatoon
- jogurt
- hommikuhelbed

2. Vali sellest tooterühmast kolm erineva tootja toodet.

3. Leia iga toote kohta järgmised andmed:

- energia (kJ ja kcal)
- rasvad
- süsivesikud
- suhkrud
- kiudained
- valgud
- sool
- E-ained või lisaained

4. Täida võrdlustabel.

5. Analüüsi tulemusi.

Võrdle:

- millises tootes on kõige rohkem suhkrut;
- millises tootes on kõige rohkem valku;
- millises tootes on kõige rohkem küllastunud rasvu;
- millises tootes on kõige rohkem kiudaineid;
- millises tootes on kõige vähem soola;
- millises tootes on kõige rohkem lisaaineid.

6. Tee järeldus.

Kirjuta 1–2 lõiku:

- milline toode on sinu arvates kõige tervislikum;
- põhjenda oma arvamust andmete põhjal;

### Juhised analüüsimiseks

- väiksem suhkrusisaldus on üldiselt parem;
- väiksem soolasisaldus on parem;
- suurem kiudainete sisaldus on parem;
- suurem valgusisaldus võib olla eelis;
- väiksem lisaainete hulk võib viidata vähem töödeldud tootele.

### Hindamiskriteeriumid

| Hindamise osa  | Punktid |
|--|---------|
| Kolm sobivat toodet valitud                                  | 2 p     |
| Kõik vajalikud andmed leitud                                 | 5 p     |
| Tabel korrektselt täidetud                                   | 5 p     |
| Toitainete võrdlus ja analüüs                                | 3 p     |
| Põhjendatud järeldus   | 2 p     |
| Keemia ja tervisliku toitumise mõistete korrektne kasutamine | 2 p     |
| Vormistus ja korrektsus                                      | 2 p     |
| Kokku  | 21 p    |

# Toiduainete koostise ja tervislikkuse võrdlus

Ees- ja Perekonnanimi \_\_\_\_\_

Toode \_\_\_\_\_

| Näitaja     | Toode 1 | Toode 2 | Toode 3 |
|-------------|---------|---------|---------|
| nimetus     |         |         |         |
| tootja      |         |         |         |
| riik        |         |         |         |
| Energia     |         |         |         |
| Rasvad      |         |         |         |
| Süsivesikud |         |         |         |
| Suhkrud     |         |         |         |
| Kiudained   |         |         |         |
| Valgud      |         |         |         |
| Sool        |         |         |         |
| E-ained     |         |         |         |

Analüüsi tulemused

---

---

---

---

---

---

---

---

Järeldused:

---

---

---

---

---

---

---

---