

Syö hyvää -hanke valistaa tuoreella otteella - uudet sokerivideot julkaistiin tänään

Kuluttajaliiton ja kumppaniorganisaatioiden Syö hyvää -hanke paneutuu kesäkuussa sokeriin. Uudet sokeri-videot muistuttavat ruokien sokerimääristä ja antavat vinkkejä sokerin vähentämiseen. Videot löytyvät Syö hyvää -hankkeen You Tube -kanavalta www.youtube.com/user/syohyvaa



Kolmen videon sarjassa esitellään konkreettisesti arkipäiväisten ruokien sokerimääriä ja annetaan hyviä vinkkejä vähäsokerisempiin vaihtoehtoihin. Videoilla halutaan tavoittaa erityisesti nuoret, joilla sokerin osuus päivittäisestä energiamäärästä ylittää selkeästi suositukset.

Syö hyvää -hankkeessa halutaan muistuttaa, että vanhemmilla on valtava vaikutus siihen mitä lapset ja nuoret juovat ja syövät. Tavat opitaan kotoa jo varhain ja päivittäiset pienet valinnat merkitsevät paljon siinä, kuinka suuri osa päivän energiasta tulee sokerista.

- Esimerkiksi oikein kunnon herkuttelulla tai karkkipäivillä silloin tällöin ei hyvää ruokavaliota kaadeta, mutta mikäli vaikkapa päivän kaikki välipalat ovat sokerisia mehuja, vanukkaita tai jogurtteja, sokerinsaanti ylittää helposti joka päivä saantisuosituksia. Ja silloin sokerista saatu energia on helposti pois tärkeistä ja välttämättömistä ravintoaineista. Nämä tavat opitaan kotoa ja vanhempien tottumusten mukaan – ei esimerkiksi kavereilta koulussa, Marniemi pohtii.

Sokeriaiheiset videot

Kotitekoinen energiajuoma: <https://www.youtube.com/watch?v=nxkMfaWXusg>

Sokeripommit: <https://www.youtube.com/watch?v=SnMzgEP7eMI>

Kokkaa vähällä sokerilla: <https://www.youtube.com/watch?v=5bh5dhoQIR0>

Sokeriaiheiset artikkelit

Sokerihuurteinen lapsuus www.syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus

Sokeripommit www.syohyvaa.fi/sokeripommit

Viekö sokeri terveyden? www.syohyvaa.fi/vieko-sokeri-terveyden

Muu materiaali

Syö hyvää -peli www.syohyvaa.fi/syohyvaapeli/