Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Ruoka-aineiden pH-mittaukset

Työssä tarkastellaan ruoka-aineiden happamuutta makuaistin ja pH-mittarin avulla.

Maistele vesimelonia ja sitruunaa. Kuvaile niiden makuja alla olevaan taulukkoon. Mittaa lopuksi vesimelonin ja sitruunan pH-arvot ja merkitse ne alla olevaan taulukkoon.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kuvaile makua** | **pH** |
| Vesimeloni |  |  |
| Sitruuna |  |  |

*Ennakkopäätelmät (mitä voidaan päätellä ruoka-aineen maun ja sen pH yhteydestä?):*

*Ennuste/Hypoteesi:*

Maista tutkittavia ruoka-aineita ja mieti miltä ne maistuvat verrattuna vesimeloniin ja sitruunaan. Kuvaile niiden makua ja arvioi ruoka-aineiden mahdollinen pH-arvo alla olevaan taulukkoon.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ruoka-aine** | **Maku** | **pH arvioitu** | **pH mitattu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Mittaa ruoka-aineiden pH-arvot pH-mittarilla ja kirjaan ne taulukkoon viimeiseen sarakkeeseen.

Tulostesi perusteella aseta ruoka-aineet kasvavan pH-arvon mukaiseen järjestykseen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | pieni pH-arvo | suuri pH-arvo  |
| Makuaisti |  |
| pH-mittari |  |

*Päätelmät tuloksista:*

Tukivatko tulokset ennustetta/hypoteesia?

# Hammasterveys ja ruoka-aineiden pH

Lue Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivu hammasterveydestä: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/hammasterveys>

Luettuasi vastaa omin sanoin seuraaviin kysymyksiin.

1. Mikä on karies?
2. Millaiset ruokailutottumukset lisäävät karieksen muodostumista?
3. Millaiset ruokailutottumukset ehkäisevät karieksen muodostumista?
4. Miten ruoka-aineen pH vaikuttaa hampaisiin?
5. Miksi ksylitoli-purukumia suositellaan syötävän ruokailun jälkeen?

Kuka sarjakuvahahmoista on mielestäsi eniten oikeassa?

*Kun olet juonut limpparia,*

hampaat pitää pestä mahdollisimman pian sen jälkeen

hampaat kannattaa pestä aikaisintaan puolen tunnin päästä

ei ole väliä peseekö hampaat heti vai vasta puolen tunnin kuluttua.

hampaita ei ole tarpeen pestä, koska limppari ei ole haitallista hampaille.

Perustele valintasi

Mikä sivun 1 ruoka-aineista on hampaiden näkökulmasta paras valinta evääksi?