Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen

Erillinen liite Pro Gradu -työhön

Opettajan opas

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO
KANSANTERVEYSTIETEEN JA KLIINISEN RAVITSEMUSTIETEEN YKSIKKÖ

UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Itä-Suomen yliopisto

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

Aija Laitinen TtK

Tanja Tilles-Tirkkonen TtT

Leila Karhunen FT, dosentti

2016

ESIPUHE

Koulun ruokakasvatuksen tueksi kehitetyn Hyvän Olon Eväät -ruokakasvatusmallin tavoitteena on edistää koululaisten hyvinvointia. Mallin avulla tuotetaan ruokailoa sekä edistetään tasapainoisia ruokailutottumuksia, kuten säännöllistä ateriarytmiä ja kasvisten käyttöä, opetetaan kuuntelemaan kehon tuntemuksia sekä vahvistetaan itsetuntoa ja tervettä kehonkuvaa.

Hyvän Olon Eväät -mallin kehitystyössä on hyödynnetty terveyden edistämisen teoriana itsemääräämisteoriaa, joka korostaa yhteenkuuluvuuden, pystyvyyden ja autonomian kokemusten tärkeyttä. Aineiston ideologia nojaa Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapaan ja Syömisen taito -malliin. Niiden mukaan hyvinvointia edistävien elintapojen noudattaminen alkaa hyvästä itsetunnosta ja tyytyväisyydestä omaan kehoon. Tärkeinä korostuvat myös positiivinen ja rento suhtautuminen syömiseen, erilaisista ruuista nauttiminen sekä nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen ja kunnioittaminen. Syömisen taito sisältää lisäksi säännöllisen ateriarytmin.

Oppaan harjoitukset keskittyvät neljään teemaan: minä- ja kehonkuvan vahvistaminen, ruokavalion kokoaminen ja ateriarytmi, ruuan hyväksyntä ja monipuolisuus sekä kehon viestien kuuntelu ja kunnioittaminen. Kukin teema tukee syömisen taidon eri osa-alueita. Oppilaat oppivat tutustumalla ruokaan, ruuan alkuperään ja ruokakulttuuriin. Kaiken pohjana on oppia tekemisen ja kokemisen avulla käyttäen hyväksi kaikkia viittä aistia. Syömisen taitoa tukee myös kehon viestien eli nälän ja kylläisyyden sekä ruuan ominaisuuksien tunnistaminen.

Ruokahetkien tulee olla ilmapiiriltään positiivisia ja rohkaisevia. Ryhmässä toisten innostus tarttuu muihinkin, ja yhdessä uskaltaa helpommin kuin yksin. Oppilaiden erilaiset kokemukset sallitaan, ja niitä tulee kunnioittaa. Voidaan myös sopia yhteisesti, että ruokaa kuvaillaan monipuolisesti. Hyvä tapa tiedustella ruokaelämystä on kysyä ”Miltä ruoka maistuu?”.

Hyvään ruokakasvatukseen ei liity pakottamista, kontrollointia eikä rajoittamista. Opettajan antama malli vaikuttaa siihen, kuinka oppilaat sisäistävät ruokaan ja syömiseen liittyviä arvoja, asenteita ja tapoja. Siten on suositeltavaa, että mikäli mahdollista opettaja ruokailee aina oppilaidensa kanssa sekä näyttää hyvää esimerkkiä erityisesti kasviksista nauttimisesta ja täysipainoisen aterian koostamisesta.

SISÄLTÖ

ESIPUHE

JOHDANTO 7

OSA I: **HARJOITUKSET** 8

1. LUOKAN HARJOITUKSET

1.1 Minä olen tärkeä! 9
1.2 Yhteistyö on voimaa 11
1.3 Sommitellaan silmänruokaa 13
1.4 Koululounas on meidän juttu 15
1.5 Siemen kätkee salaisuuden 17
1.6 Kasvikset, hedelmät ja marjat tutuiksi 18
1.7 Syömisen merkitys 20

2. LUOKAN HARJOITUKSET

2.1 Millainen minä olen? 22
2.2 Minun on hyvä olla 23
2.3 Ateriarytmi alkaa aamupalasta 25
2.4 Välipalat osaksi ateriarytmiä 28
2.5 Kiva ruokamuisto 30
2.6 Perunateatteri esiintyy 31
2.7 Median vaikutus ruokaympäristöömme 33
2.8 Tietoisuustaidot 35

3. LUOKAN HARJOITUKSET

3.1 Hiomaton timantti 37
3.2 Oma voimalauseeni 39
3.3 Oivalla ateriarytmi! 41
3.4 Monipuolisen ruokavalion merkitys 43
3.5 Reseptit hyppysissä 45
3.6 Ratkaise ruokien koodikieli 47
3.7 Huomaanko kehoni viestit? 49
3.8 ”Silmät söis, vaan vatsa ei vedä” 51

4. LUOKAN HARJOITUKSET

4.1 Ei omenapuusta kauas putoa ... 53
4.2 MinäKuva ... 54
4.3 Säännöllinen syöminen on nautinto ... 55
4.4 Ruoka tekee hyvää ... 56
4.5 Värikkäät kasvikset ... 58
4.6 Ruokien aistimaailma ... 59
4.7 Millainen syöjä olen? ... 60

5. LUOKAN HARJOITUKSET

5.1 Ei ole toista minunlaista ... 61
5.2 Ympäristö muovaa minäkuvaa ... 63
5.3 Ruokakuvia ... 66
5.4 Välipalasta potkua päivään -teemapäivä ... 68
5.5 Makumatkalla Suomessa ... 70
5.6 Makumatkalla maailmalla ... 72
5.7 Tunnesyöminen vai syöminen tunteella? ... 73

6. LUOKAN HARJOITUKSET

6.1 Kunnioittaminen on taitolaji ... 75
6.2 Elintarvikeviidakon viitat ... 77
6.3 Kilohinnat ja hintavertailu ... 79
6.4 Kehonkuva, dieetit ja laihdutus ... 81

OSA II: **LISÄMATERIAALIT** ... 83
Lisävinkkejä ... 85

1. luokka 2. luokka 3. luokka 4. luokka 5. luokka 6. luokka

TEEMA	HARJOITUS	OPPIAINE
MINÄ- JA KEHONKUVAN VAHVISTAMINEN	1.1 Minä olen tärkeä!	ÄIDINKIELI
	1.2 Yhteistyö on voimaa	LIIKUNTA
	2.1 Millainen minä olen?	ÄIDINKIELI
	2.2 Minun on hyvä olla	LIIKUNTA
	3.1 Hiomaton timantti	ÄIDINKIELI
	3.2 Oma voimalauseeni	KUVATAIDE
	4.1 Ei omenapuusta kauas putoa	BIOLOGIA
	4.2 MinäKuva	KUVATAIDE
	5.1 Ei ole toista minunlaista	TERVEYSTIETO
	5.2 Ympäristö muovaa minäkuvaa	ÄIDINKIELI
	6.1 Kunnioittaminen on taitolaji	TERVEYSTIETO
RUOKAVALION KOKOAMINEN JA ATERIARYTMI	1.3 Sommitellaan silmänruokaa	KUVATAIDE
	1.4 Koululounas on meidän juttu	ÄIDINKIELI
	2.3 Ateriarytmi alkaa aamupalasta	TERVEYSTIETO
	2.4 Välipalat osaksi ateriarytmiä	TERVEYSTIETO
	3.3 Oivalla ateriarytmi!	ÄIDINKIELI
	3.4 Monipuolisen ruokavalion merkitys	TERVEYSTIETO
	4.3 Säännöllinen syöminen on nautinto	TERVEYSTIETO
	4.4 Ruoka tekee hyvää	TERVEYSTIETO
	5.3 Ruokakuvia	TERVEYSTIETO
	5.4 Välipalasta potkua päivään -teemapäivä	TERVEYSTIETO
	6.2 Elintarvikeviidakon viitat	ÄIDINKIELI
RUUAN HYVÄKSYNTÄ JA MONIPUOLISUUS	1.5 Siemen kätkee salaisuuden	YMPÄRISTÖOPPI
	1.6 Kasvikset, hedelmät ja marjat tutuiksi	YMPÄRISTÖOPPI
	2.5 Kiva ruokamuisto	ÄIDINKIELI
	2.6 Perunateatteri esiintyy	ÄIDINKIELI
	2.7 Median vaikutus ruokaympäristöömme	ÄIDINKIELI
	3.5 Reseptit hyppysissä	ÄIDINKIELI
	3.6 Ratkaise ruokien koodikieli	YMPÄRISTÖOPPI
	4.5 Värikkäät kasvikset	BIOLOGIA
	4.6 Ruokien aistimaailma	BIOLOGIA
	5.5 Makumatkalla Suomessa	HISTORIA
	5.6 Makumatkalla maailmalla	MAANTIETO
	6.3 Kilohinnat ja hintavertailu	MATEMATIIKKA
KEHON VIESTIEN KUUNTELU JA KUNNIOITTAMINEN	1.7 Syömisen merkitys	ÄIDINKIELI
	2.8 Tietoisuustaidot	KUVATAIDE
	3.7 Huomaanko kehoni viestit?	TERVEYSTIETO
	3.8 ”Silmät söis, vaan vatsa ei vedä”	TERVEYSTIETO
	4.7 Millainen syöjä olen?	TERVEYSTIETO
	5.7 Tunnesyöminen vai syöminen tunteella?	TERVEYSTIETO
	6.4 Laihdutus ja dieetit	TERVEYSTIETO

JOHDANTO

Suomalaisen peruskoulun yhtenä erinomaisena mahdollisuutena ja tehtävänä on toimia ruoka- ja ravitsemuskasvattajana, suomalaisen ruokakulttuurin ja hyvien ruokatapojen perehdyttäjänä. Päivittäinen kouluruokailu on keskeisellä sijalla peruskoulun arjessa. Koululounas tarjoaa virkistystä niin oppilaille kuin henkilökunnalle. Onnistuneesti toteutettu ruokakasvatus voi osaltaan parantaa koulun ruokailuhetkiä. Valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden mukaan ruokakasvatus on mahdollista integroida eri oppiaineisiin. Tämän oppaan harjoitukset on luotu opettajille avuksi koulun ruokakasvatukseen.

Opas koostuu kahdesta osasta, **osa I: Harjoitukset** ja **osa II: Lisämateriaalit**. Harjoitukset on mahdollista toteuttaa osana eri oppiaineiden opetusta. Harjoitukset on numeroitu siten, että 1.-alkuiset harjoitukset ovat suunnattu ensisijaisesti 1. luokalle, 2.-alkuiset 2. luokalle jne. Ylemmillä luokilla voidaan kuitenkin käyttää myös alemmille luokille suunnattuja harjoituksia täydentämään ruokakasvatusta tai kertauksen vuoksi. Jokaisen harjoituksen alussa tuodaan esille kyseisen harjoituksen tavoite ja etukäteen tehtävät valmistelut. Tavoiteosiossa on annettu ehdotus siitä mihin oppiaineeseen harjoitus sopii integroitavaksi ja kuinka paljon opetusaikaa se vie. Harjoituksesta kuvataan etenemisjärjestyksessä harjoituksen kulku ja siinä käsiteltävät asiat. Toteutukseen tutustumista helpottavat väliotsikot ja sivukommentit (Huomioitavaa, Käsiteltäväksi myöhemmin, Perehdytys opettajalle, Opettajan esitys jne.). Jaottelut ovat apuna myös toteutuksen aikana. Oppilaille esitettävät kysymykset ovat merkitty ”palloilla”. Vasemman reunan marginaalissa on tilaa omille muistiinpanoille. Oppaan lopussa on lisämateriaalia, jota voi tulostaa osaan harjoituksista. Valmisteluista ja tarvikkeista kerrotaan kunkin harjoituksen yhteydessä erikseen. Kotitehtävät ovat tärkeitä harjoitusten vaikuttavuuden kannalta. Suositeltavaa on, että kotitehtäviin ja harjoituksissa opittuihin asioihin palataan uudelleen. Opas on tarkoitettu käytettäväksi sähköisessä muodossa. Toisaalta osan I voi tulostaa (82 sivua) harjoituksien valmistelua ja toteutusta varten, mutta osasta II tulostetaan vain tarvittaessa yksittäisiä sivuja.

Oppaan harjoitukset ovat itsenäisiä, ja ne voidaan toteuttaa missä tahansa järjestyksessä. Harjoituksia voi soveltaa oppilaiden kiinnostuksen, iän, kykyjen sekä oman opetustyylin ja ideoiden mukaisesti. Lisämateriaaleista löytyvät lisävinkit auttavat täydentämään harjoituksia. On tärkeää, että asioita pohditaan yhdessä positiivisessa ilmapiirissä ja että oppilaat saavat onnistumisen kokemuksia.

Innostavia harjoitushetkiä ja ruokailoa!

OSA I: HARJOITUKSET

Harjoitus

1.1 Minä olen tärkeä!

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45 minuuttia)

Oppilaan positiivinen minäkuva vahvistuu, mikä lisää hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja.

VALMISTELUT

1. Kopioi A-osan kysymykset (1-10) tekstinkäsittelyohjelmaan ja tarvittaessa tavuta lauseet. Kopioi yhdelle sivulle 3 kysymyslistaa, jotka leikataan erilleen (1 kysymyslista/oppilas). **Vaihtoehtoisesti** voit kirjoittaa kysymykset taululle tavutettuna tai heijastaa ne taululle dokumenttikameralla.
2. Järjestä luokkatila niin, että kaikki voivat istua yhdessä isossa piirissä.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Mielikuvia minusta (30 minuuttia)

Jos oppilaat eivät osaa kirjoittaa ja lukea, tehkää tehtävä suullisesti.

Käykää heti aluksi istumaan piiriin. Jokaisella oppilaalla tulee olla kynä ja vihko. Esitä alla olevat kysymykset oppilaille haluamallasi tavalla ja pyydä heitä pohtimaan niitä itsekseen ja kirjoittamaan vastauksensa muistiin. Myös opettaja kirjoittaa omat vastauksensa. Kerro, että käymme niitä yhdessä läpi sen jälkeen. Kysymykset ovat:

1. Jos olisin oppitunti, olisin…
2. Jos olisin kouluruoka, olisin…
3. Jos olisin eläin, olisin…
4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin…
5. Jos olisin urheiluväline, olisin…
6. Jos olisin huonekalu, olisin…
7. Jos olisin kirja, olisin…
8. Jos olisin vaate, olisin…
9. Jos olisin kasvis, olisin…
10. Jos olisin väri, olisin…

Kun kaikki ovat valmiita, kysymykset käydään läpi siten, että opettaja lukee kysymyksen ja kertoo vastauksensa perusteluineen. Sen jälkeen muutkin saavat vastata ja perustella vastauksensa vuorotellen. Näin käydään yksitellen läpi jokainen kysymys. Kukin saa jakaa itsestään sen verran kuin haluaa.

B. Hymyn voima (10 minuuttia)

Esitä luokalle arvoitus ja pyydä heitä arvaamaan, mistä siinä puhutaan (vastaus on ainakin hymy, muutkin sopivat vastaukset mahdollisia):

”Se ei maksa mitään,
mutta se antaa paljon.
Se rikastuttaa häntä joka sen saa,
mutta ei tee antajaakaan köyhäksi.
Se kestää vain hetken,
mutta joskus sen muisto säilyy ikuisesti.
Kukaan ei ole niin rikas ja vaikutusvaltainen,
että tulisi toimeen ilman sitä,
eikä kukaan niin köyhä
ettei se voisi häntä rikastuttaa.”

Keskustelkaa hetki hymystä ja kannusta jokaista hymyilemään enemmän. Alla on muita runoja hymystä, joita voi hyödyntää.

”Älä murjota ja ole katkera,
et koskaan tiedä, kuka ihastuu hymyysi.”

”Hymy on yllätys aurinkoinen,
hymy on tuokio kuutamoinen.
Hymy hyrisee hyvää mieltä,
hymy ei koskaan näytä kieltä.
Hymy voi vilkkua, hymy voi tuikkia
ei se voi ilkkua, pusikkoon puikkia.”

C. Olen ihme (5 minuuttia)

Pyydä luokkaa nousemaan seisomaan ja menemään aluksi kyykkyyn. Lue alla oleva runo pitäen joka lauseen jälkeen selvä rauhallinen tauko. Pyydä oppilaita eläytymään runoon näyttelemällä siinä olevia asioita, kuten ”kasvan joka päivä” kohdassa oppilaat nousevat ja kurkottelevat kattoon ja eri ruumiinosista puhuttaessa niitä voi lempeästi silitellä.

”Olen ihme.
Olen lapsi.
Kasvan joka päivä.
Tulen isommaksi ja pidemmäksi.
Käteni kasvavat.
Jalkani kasvavat.
Ihmettelen monenlaisia asioita.
Välillä olen iloinen ja haluaisin hyppiä.
Välillä tunnen oloni surulliseksi ja minua itkettää.
Olen tärkeä.
Olen lapsi.
Olen ihme.”

Runon tekijät Pirjo Puonti ja Eleonora Printz, Sanna Tuovisen kirjasta ”Satuhieronta - Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa” (2014) s. 45.

Huomioitavaa

Tunnin lopuksi jokainen halaa itseään isosti.

Harjoitus

1.2 Yhteistyö on voimaa

TAVOITE

Liikuntatunti (45 minuuttia)

Luokan ryhmähenki vahvistuu, mikä tekee yhteisistä ruokailuista miellyttäviä ja sosiaalisia hetkiä.

VALMISTELUT

1. Käy läpi alla olevat ryhmäleikit. Voitte kokeilla oppitunnilla yhtä leikkiä tai vaikka kaikkia. Leikit soveltuvat parhaiten toteutettavaksi voimistelusalissa, ulkokentällä tai tyhjässä luokkahuoneessa.
2. Hyrrä-leikissä ei tarvita välineitä. Tuuli tuntee tien -leikkiä varten tarvitset 1-2 huivia silmien sitomista varten. Supermies-leikkiä varten tarvitaan pehmeitä palloja, kuitenkin enintään yksi oppilasta kohden.

Leikit ovat Elke Danneckerin kirjasta ”Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille - Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille” (2004).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Hyrrä

Jaa oppilaat noin seitsemän hengen ryhmiin. Kukin ryhmä muodostaa piirin. Yksi oppilaista menee piirin keskelle ja seisoo siinä aivan jäykkänä. Piirissä seisovat ojentavat käsivartensa vaakasuoraan eteenpäin niin, että piirin keskelle muodostuu suljettu rinki. Keskellä oleva lapsi antaa itsensä kaatua - aluksi varmasti hyvin varovaisesti - näitä käsiä vasten, ja kohta häntä pyöritetään hellävaroin ympäri rinkiä kuin hyrrää.

Tuuli tuntee tien

Oppilaat seisovat vastakkain ja muodostavat kapean kujan: se on vaarallinen puistotie! Jotta kujasta ei tule liian pitkä, voit tarvittaessa jakaa luokan kahteen ryhmään, jotka leikkivät vuorotellen tai tilan salliessa yhtä aikaa.

Puistotien alkupäässä seisoo lapsi, jonka silmät on sidottu. Hänen tehtävänsä on kävellä kujan toiseen päähän törmäämättä yhteenkään lapseen (puuhun). Onneksi hänellä on tässä vaikeassa tilanteessa apuri: tuuli (puiden puhallus). Heti kun hän astuu kujalle, puut alkavat huojua pehmeästi sinne tänne. Jos kulkija lähestyy puuta, tuuli (kujana seisovat lapset) alkaa heti puhaltaa häntä oikeaan suuntaan. Jos kulkija liikkuu hitaasti ja tunnustelee herkeämättä tuulen henkäyksiä, hän selviää tästä vaikeasta tehtävästä törmäilemättä.

Leikkiin voidaan lisätä haastetta siten, että ennen kujalle astumista oppilaan on pyörähdettävä paikallaan muutaman kerran.

Supermies

Tässä leikissä kukin oppilas saa olla vuorollaan supermies. Supermies saa torjua heikkoon uhriparkaan tähdättyä ”ammusta” vain omalla kehollaan. Oppilaat muodostavat piirin, jonka keskelle yksi oppilaista asettuu paikoilleen. Supermies oleilee jossain hänen lähellään, ja heti kun toiset lapset alkavat pommittaa uhria ”ammuksellaan” (pehmeä pallo), supermies syöksyy väliin ja suojaa tätä osumilta. Piirissä olevat lapset eivät seiso paikoilleen jähmettyneinä, vaan piirittävät uhria ja heittelevät palloa toisilleen. Supermiehen on oltava silmä tarkkana! Jos uhri kuitenkin saa osuman, seuraa osien vaihto, ja toiset kaksi oppilasta tulevat uhrin ja supermiehen rooleihin.

Leikin vaikeustasoa voi säätää ”ammusten” määrällä. Palloja (ammuksia) voidaan lisätä, jos supermies onnistuu tehtävässään.

Huomioitavaa

Osia jaettaessa on hyvä katsoa, etteivät heikot oppilaat ota uhrin ja vahvat supermiehen osia, vaan pikemminkin juuri päinvastoin. Ujojen ja pelokkaiden oppilaiden on hyvä saada kokeilla supermiehenä olemista. Mieti kuinka järjestely onnistuisi parhaiten oman luokkasi kohdalla.

Loppukäsittely (5-10 minuuttia)

Tunnin tai jokaisen leikin päätteeksi pohdi oppilaiden kanssa, miltä leikki tuntui.

- Oliko leikki vaikea? Mitä taitoja siihen tarvittiin?
- Onnistuitko? Miksi/miksi et?
- Opitko jotain uutta itsestäsi tai luokkatoverista?

Kannusta ja kehu jokaista oppilasta ja pyri luomaan keskustelusta yhteishenkeä rakentava. Jokaisen oppilaan olisi tärkeä tuntea itsensä hyväksi ja hyväksytyksi, vaikkei olisikaan ollut paras tai suoritus olisi epäonnistunut.

Kotitehtävä (2 minuuttia)

Voit antaa oppilaille kotitehtäväksi piirtää kuva, joka kuvaa asioita/taitoa/kykyä missä olen hyvä.

Harjoitus

1.3 Sommitellaan silmänruokaa

TAVOITE

Kuvataiteen tunti (45-60 minuuttia)

Tietoisuus täysipainoisen koululounaan kokoamisesta kasvaa ja sen nauttiminen lisääntyy.

VALMISTELUT

1. Tulosta kuva lautasmallista (s. 88).

2. Varaa askartelua varten jokaiselle oppilaalle yksi A3-kokoinen kartonki, kertakäyttömuki, -lautanen, -aterimet ja servietti. Ruoka-aineita voi askarrella mielikuvitusta käyttäen silkki- tai kreppipapereista, langanpätkistä, helmistä, tikuista, aaltopahvista, taikataikinasta jne. Värejä ja yksityiskohtia voi lisätä koristegeeleillä, tusseilla ja puuväreillä. Käyttää voi myös oikeita kuivaraaka-aineita kuten makaronia tai riisiä. Askartelussa voi hyödyntää myös erilaisia tilkkuja ja tähdemateriaaleja. Kiinnitykseen tarvitaan yleisliimaa ja paperiliimaa.

3. Voit halutessasi valmistaa etukäteen malliversion, joka havainnollistaa tehtävänantoa.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Valtion ravitsemusneuvottelukunta tiivistää lautasmallin näin:

”Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle. Sen voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvalevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruuan voit jättää syötäväksi myös välipalana.

Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voit koostaa monenlaisista ruokavaihtoehdoista, joko itse tehdyistä tai valmisruuista.”

A. Lautasmalli (15 minuuttia)

Kysy, ovatko oppilaat kuulleet lautasmallista. Kerro luokalle yksinkertaisesti, mikä lautasmalli on. Näytä esimerkkikuva lautasmallista, ja keskustelkaa yhdessä mitä siinä on.

Huomioitavaa

Lautasmallia voi hyvin soveltaa kouluruokailuissa. Tämä harjoitus olisikin hyvä tehdä ennen ruokailua. Kannusta oppilaita kokoamaan tarjottimensa lautasmallin mukaisesti, kun lähdette syömään.

Keittoruoka itsessään vastaa yleensä lautasmallia ja lisänä tarjottu salaatti täydentää sitä. Laatikkoruuan osuus on puolet lautasesta ja toinen puoli on salaatille.

B. Askartelutuokio (30-45 minuuttia)

Ohjeista oppilaat askartelemaan ennalta varatuista materiaaleista oma lautasmalli. Korosta sitä, että mielikuvitusta saa käyttää ja että lautasmallit saavat näyttää erilaisilta, sisältää erilaisia ruokia ja värejä. Kannusta lapsia täyttämään lautasmallinsa omilla lempiruuillaan, jotta siitä tulisi houkuttelevampi. Tärkeää on kuitenkin noudattaa lautasmallin periaatteita. Jakakaa lautanen lautasmallin mukaisesti eri sektoreihin, jotka voi värittää omalla värillään. Sen jälkeen lautasen täyttäminen voi alkaa.

Valmiit työt voi kiinnittää luokan seinälle muistuttamaan aiheesta.

Kotitehtävä

Pyydä oppilaita koostamaan kotiateria lautasmallin mukaan ja piirtämään ruokalautasesta kuva tai valokuvaamaan sen esimerkiksi kännykkäkameralla.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Ihastelkaa yhdessä oppilaiden piirtämiä/ottamia kuvia ruokalautasista.

Harjoitus

1.4 Koululounas on meidän juttu

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45 minuuttia)

Harjoitus antaa mahdollisuuden keskustella kouluruokailuista ja sopia ruokahetkien yhteisistä pelisäännöistä.

VALMISTELUT

1. Tulosta oppilaille lomake ”Minä onnistun koululounaalla!” (s. 89). Lisämateriaaleissa on sama lomake myös tyhjänä (s. 90) mihin voi vaihtoehtoisesti kirjata yhdessä sovitut asiat.
2. Yhteisten ruokahetkien pelisääntöjen kirjaamista varten tarvitset ison pahvin ja tusseja.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Keksitään säännöt lounaalle (40 minuuttia)

Keskustele yhdessä luokan kanssa kouluruokailun pelisäännöistä. Pelisäännöt voi kirjoittaa isolle pahville, jonka alapuolelle jätetään tilaa jokaisen oppilaan allekirjoitukselle. Näin jokainen voi osoittaa sitoutuvansa noudattamaan sopimuksia. Säännöt tulee rakentaa yhdessä ja hyvässä yhteisymmärryksessä. Säännöt voivat olla esimerkiksi tällaisia:

- Pyrin ottamaan ruokaa nälkäni mukaan. Tiedän, että voin hakea lisää ruokaa tarvittaessa.
- Lopetan syömisen, kun olen tullut kylläiseksi.
- Pyrin välttämään ruuan roskiin heittämistä.
- Annan jokaiselle ruokarauhan.
- Ruokailen siististi ja korjaan jälkeni.
- Kiitän keittiötä aina kun palautan astiani.
- Haluan maistaa kaikkea, edes vähän.
- Nautin syömisestä ja jaan ruokailoa kertomalla ruuan hyvistä puolista.
- Annan toisten nauttia ruuista, jotka eivät ole minulle niin mieluisia.
- Rentoudun ruokahetkeen ja keskityn ruuan väreihin, tuoksuihin, makuihin, ääniin ja rakenteeseen.

Perehdytys opettajalle

Kouluruokailun tulisi olla odotettu, mukava hetki, joka tauottaa koulupäivää. Siksi ruokailuhetkestä tulisi luoda rento – ei painostava tai pingottava. Aikuisen ei tule pakottaa tai kontrolloida oppilaan syömistä. Oppilaille on hyvä kertoa, että uusista mauista ja ruuista voi oppia pitämään, kun harjoittelee ja maistaa useaan kertaan.

B. Jatkotehtävä (5 minuuttia)

Jaa lomake ”Minä onnistun koululounaalla!” oppilaille ja pyydä heitä teippaamaan se pulpetin kannen sisäpuolelle. Ohjeista oppilaat täyttämään lomaketta seuraavan viikon ajan. Asettakaa yhteinen tavoite (esim. vähintään 4 hymyä joka päivä). Oppilaat saavat itse arvioida hymiöillä, kuinka suoriutuivat viikon ajan kouluruokailussa. Oma-arviointi auttaa oppilasta näkemään, kuinka täysipainoisesti hän syö koulussa, mikä voi kannustaa parempaan.

Makuhaastekisa

Voitte myös toteuttaa luokkana haastekisan uusien makujen oppimisesta. Aina kun oppilas oppii syömään jotakin uutta ruokaa tai uskaltaa maistaa uutta makua, hän saa kirjoittaa ruuan/maun värikkäälle paperipalalle ja kiinnittää määrättyyn kohtaan luokan seinälle. Paperiin ei kirjoiteta nimeä, vaan kisa on luokan yhteinen. Varaa värikkäitä paperipaloja ja teippiä sovittuun paikkaan, josta oppilaat voivat käydä hakemassa niitä. Voitte asettaa tavoitteeksi saada papereista koko seinän korkuisen tornin tai keksiä jonkin muun tavoitteen.

Harjoitus

1.5 Siemen kätkee salaisuuden

TAVOITE

Ympäristöopin tunti (45 minuuttia)

Ruuan alkuperän tunteminen lisää arvostusta ruokaa kohtaan. Kun oppilas osallistuu ruuanvalmistukseen tai ruuan kasvattamiseen, se lisää kiinnostusta uuteen raaka-aineeseen tutustumiseen ja maistamiseen.

VALMISTELUT

1. Tämä harjoitus vaatii noin kuukauden keväällä, jotta yrtit ehtivät kasvaa.
2. Pyydä etukäteen oppilaita tuomaan kouluun rahkapurkki tai muu istutuspurkki.
3. Istutusta varten hanki istutusmultaa, yrttien siemeniä (basilika, persilja, minttu tai herne), suihkepullo ja muovikelmua. Varaa lisäksi tussi ja teippi istutusten nimeämistä varten (oppilaan ja yrtin nimi).
4. Vinkki! Voitte kuunnella musiikkikappaleen aiheesta: Liisa Kallio ja Soili Perkiö, Pikku Papun laulut, Tammi 2012, kappale 14: ”Salaisuus” (2.50).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Johdatus kasvien alkuperään (15 minuuttia)

Kerro luokalle, mitä kasvit tarvitsevat kasvaakseen ja kuinka siemenestä itää uusi kasvi. Voit kertoa, että kaikki kasvikset, hedelmät ja marjat kasvavat siemenestä samalla tavalla. Voit kysyä:

- Oletteko nähneet siementä? Missä?
- Missä kasviksissa on siemen sisällä?
- Missä sijaitsee salaatin siemen? Entä mansikan siemen?

B. Siemenen kylväminen (30 minuuttia)

Keskustelun jälkeen, ohjeista oppilaat istuttamaan oman yrtin siemen multapurkkiin. Laittakaa purkkiin multaa, kastelkaa se vedellä suihkuttaen suihkepullolla. Painakaa kevyesti sormella mullan keskelle kolo (ei syvä, paitsi herneelle) ja tiputtakaa muutama siemen sinne. Peittäkää purkki kelmulla ja puhkokaa siihen muutama reikä. Merkitkää purkit, jotteivät ne mene sekaisin. Antakaa itää ikkunalaudalla. Kun siemen on itänyt, poistakaa kelmu. Multa ei saa olla koskaan litimärkää.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Sopikaa yhdessä, kuka huolehtii taimien kastelusta ja pidä huoli, ettei niiden hoitoa unohdeta. Jokainen oppilas saa koulun päätteeksi viedä oman yrttinsä kotiin. Ennen sitä voitte tutkia, maistella ja haistella yrttejä yhdessä. Pohtikaa missä ruuissa yrttiä voisi käyttää.

Harjoitus

1.6 Kasvikset, hedelmät ja marjat tutuiksi

TAVOITE

Ympäristöopin tunti (45 minuuttia)

Oppilaat oppivat tunnistamaan ja nimeämään erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Näiden tutummaksi tekeminen vähentää ennakkoluuloja ja voi rohkaista maistamaan.

VALMISTELUT

1. Tulosta Kasvismuistipeli (s. 91-103). Voit käyttää myös muita havainnollistavia kuvia esim. syötävien kasvien kasvupaikoista.
2. Varaa magneetteja, sinitarraa tai teippiä. Näin saat kiinnitettyä kuvat taululle kaikkien nähtäväksi.
3. Voit halutessasi hankkia muistipelissä esiintyviä kasviksia, marjoja tai hedelmiä oppilaiden tutkittavaksi, tunnusteltavaksi, kuunneltavaksi, haisteltavaksi ja maisteltavaksi. Varaa käsittelyä varten kasviksista riippuen mukaan veitsi, leikkuulauta, raastinrauta, kuorimaveitsi tms. Voit tiedustella raaka-aineita ja tarvikkeita koulun ruokapalvelusta.
4. Katso myös vaihtoehtoinen helpotettu toteutustapa seuraavalta sivulta.
5. Vinkki! Voitte kuunnella musiikkikappaleen aiheesta: Janne Viitaniemi ja Maija Silvennoinen, Mukulat kasvaa, Famoso 2015, kappale 11: ”Marjan puuro” (1.42).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Kasvismuistipeli (40 minuuttia)

Aseta kasvismuistipelin palat kuvapuoli alaspäin taululle niin, että koko luokka voi nähdä ne. (Pidä oikeat kasvikset poissa näkyvistä, mutta niiden käsittelyyn tarvittavat välineet voi asettaa etukäteen pöydälle.)

Aloita oppitunti ohjeistamalla muistipelin säännöt. Oppilaat voivat tulla omalla vuorollaan kääntämään kaksi kuvaa oikein päin yrittäen löytää parit. Samalla, kun kortti käännetään, oppilas saa arvata, mikä kasvis kuvassa on. Muilta oppilailta voi tarvittaessa kysyä apua nimeämiseen. Jos kukaan oppilaista ei tunnista kasvista, opettaja nimeää kuvan kasviksen. Kuvat nimetään yksitellen kääntämisen yhteydessä. Jos paria ei löytynyt, oppilas palaa paikalleen. Kun pari löytyy, kuvat otetaan pois pelistä ja toinen kuvista kiinnitetään taululle. Nimi kirjoitetaan kuvan yläpuolelle. Seuraavaksi keskustellaan kuvan kasviksesta.

- Kuinka moni on nähnyt [kasvis] aikaisemmin?
- Onko joku maistanut sitä? Miten kuvailisit sen makua/hajua/pureskeluääntä/muotoa?
- Miltä [kasvis] näyttää sisäpuolelta? Eroaako väri kuoresta?
- Mitä ruokia siitä voi valmistaa?
- Miten ja missä [kasvis] kasvaa?

Huomioitavaa

Kun kannustat oppilaita kertomaan omista kokemuksistaan, salli kaikki ilmaukset. Aistimuksissa ei ole olemassa oikeaa tai väärää. Sopikaa kuitenkin yhdessä, että sanoja ”pahaa” tai ”hyvää” ei käytetä, vaan ruokia kuvaillaan monipuolisemmin ja kekseliäästi.

Pohdinnan jälkeen vuorossa seuraava oppilas jatkaa samaan tapaan pelaamista ja näin edetään, kunnes jokainen pari on löytynyt.

Oikeat kasvikset otetaan esiin, kun kuvapari löytyy. Kuvaparin löytänyt oppilas (opettajan avustuksella) saa tutkia käsissään kasvista. Hän voi tarjota sitä myös muille kokeiltavaksi. Näin voidaan yhteisesti pohtia kasviksen ominaisuuksia.

VAIHTOEHTO: Helpotettu kasviskuvien käsittely (40 minuuttia)

Tämä toteutusehdotus ei vaadi etukäteisvalmistelua ja soveltuu käytettäväksi ajan tai muiden materiaalien puuttuessa.

Katso kasviskuvat yhdessä oppilaiden kanssa. Tunnistakaa ne. Voit herättää keskustelua käyttämällä edellä mainittuja kysymyksiä. Keskustelkaa myös lempikasviksista, -hedelmistä ja -marjoista.

B. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Pyydä oppilaita piirtämään koko päivän aikana syödyt kasvikset, hedelmät ja marjat.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Seuraavalla ympäristöopin tunnilla voit kysyä kuinka monta eri kasvista, marjaa ja hedelmää he piirsivät paperille. Kerro sitten, että joka päivä tulisi syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä monipuolisesti 5-6 annosta. Voit kysyä kuinka paljon on yksi annos. Opettaja voi havainnollistaa määrää kertomalla, että jokaisen oma annoskoko määräytyy oman kämmenen koon mukaan. Yksi annos on siis yhtä suuri kuin omaan käteen mahtuu esim. yksi omena tai tomaatti. Edellä mainittu määrä täyttyy lähes huomaamatta, kun pyrkii syömään joka aterialla jotain kasvista, hedelmää tai marjaa.

Harjoitus

1.7 Syömisen merkitys

TAVOITE

Äidinkielen tunti (30-40 minuuttia)

Oppilaat ymmärtävät syömisen tärkeyden ja haluavat syödä monipuolisemmin.

VALMISTELUT

HUOMIO! Pidä harjoitus ennen ruokailua.

1. Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Ruualla on merkitystä (s. 104).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Miksi syömme? (10-15 minuuttia)

Herättele luokka pohtimaan syömisen merkitystä.

- Miksi syömme?
- Voiko oppia ja kasvaa, jos ei syö?
- Miten käy, jos ei syö?
- Mitä kivaa syömisessä on?

Opettajan esitys

Näytä omaa kännykkääsi. Kerro, että aivan niin kuin kännykkä tarvitsee latausta, samoin me tarvitsemme sopivin väliajoin ruokaa eli energiatankkausta. Kännykkä on myös pidettävä hyvässä kunnossa ja sitä ei voi heitellä, jotta se toimisi mahdollisimman kauan. Samoin meidän on pidettävä huolta itsestämme ja pestävä hampaat, vaihdettava puhtaat vaatteet yms. Miten käy, jos ei muista ladata kännykkää tai lataa sitä vääränlaisella laturilla? Samoin on väliä millä täytämme vatsamme. Ruoka vaikuttaa jaksamiseemme.

Anna oppilaiden kommentoida ja auta heitä ymmärtämään vertaus.

B. Ruualla on merkitystä (15-20 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä Ruualla on merkitystä ja pyydä heitä tekemään se. Älä kerro vielä oikeaa vastausta vaan kannusta oppilaita päättelemään ja arvaamaan. Kun tehtävä on tehty, tiedustele millaisia ruoka-kehonosa-pareja oppilaat olivat keksineet.

Huom! Vastauksia voi olla useita, koska yleisesti ruoka-aineet vaikuttavat useaan asiaan kehossamme. Pareja voi olla esimerkiksi seuraavanlaisia: pavut - lihakset, mustikka - silmät, kala - aivot, leipä - suolisto, maito – luusto, tomaatti – sydän jne.

Pohtikaa yhdessä mihin kaikkeen syöminen vaikuttaa. Kerro sitten, että kaikki vastaukset olivat oikein, koska ruoka vaikuttaa kaikkeen. Ruokien vaikutuksen ymmärtäminen voi kannustaa oppilaita syömään monipuolisesti.

C. Jatkotehtävä (5 minuuttia)

Jatkotehtävä on palkitseva juuri kirjoittamaan oppineille. Se sisältää kirjoittamisen opettelua ja asioiden kirjaamista.

Oppilaat voivat seurata syömisensä monipuolisuutta pitämällä ruokapäiväkirjaa seuraavalla koululounaalla. Ei ole tarkoituksenmukaista kirjata ruokapäiväkirjaa pitkän aikaa. Pyydä oppilaita ottamaan vihko ja kynä mukaan lounaalle. Kirjatkaa joko ennen tai jälkeen syömisen kaikki valitut ja syödyt ruuat sekä juomat. Määriä ei tarvitse kirjata.

Harjoitus

2.1 Millainen minä olen?

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45-55 minuuttia)

Oppilas tunnistaa itsessään olevia ominaisuuksia, mikä rakentaa vahvaa, tervettä itsetuntoa.

VALMISTELUT

1. Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Tällainen minä olen - Kivoja asioita minusta (s. 105-107) sekä kotitehtävä: Lempijuttujani (s. 108).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Minäkäsitys on ihmisen käsitys omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Se rakentuu erilaisista osista kuten älykkyydestä, liikunnallisuudesta, ulkonäöstä ja luonteenpiirteistä. Minäkuva ohjaa käyttäytymistämme kuten päätösten tekemistä ja toimintaa. Se vaikuttaa myös siihen, mitä opimme ja miten tulkitsemme asioita. Vahva, realistinen minäkuva on yksi toimintakykyisen ihmisen tärkeitä tunnusmerkkejä.

Ihmisen minäkuvaan kuuluu todellinen minäkuva ja ihanneminä. Todellinen minäkuva kuvaa, millainen ihminen ajattelee olevansa, kun taas ihanneminä, millainen hän haluaisi olla. Normaalisti todellisen minäkuvan ja ihanneminän välillä on jännitettä, sillä yksilöillä on halu kehittyä ihanneminäksi. Itsetunto tarkoittaa yksilön omaa tunnetta tai arviota itsestään. Se on ihmisen sisäistä ajatusta itsestään. Itsetunto vaikuttaa ihmisen olemukseen, ajatuksiin ja tekoihin, mutta myös siihen, miten muut ihmiset häneen suhtautuvat.

A. Minäkuva ja itsetunto (10 minuuttia)

Kerro minäkuvasta ja sen kehittymisestä.

- Mikä on minäkuva? Entä itsetunto?

Selvitä oppilaille yksinkertaisesti mitä itsetunnolla tarkoitetaan ja mikä on sen merkitys.

B. Tällainen minä olen (30-40 minuuttia)

Jaa harjoitustehtävä oppilaille ja pyydä heitä tekemään se. Muistuta, että erilaisuus on rikkautta ja jokaisen vastaukset saavat olla erilaisia. Tehtävä on vain oppilasta varten, eikä sitä näytetä kenellekään muulle.

C. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Jaa oppilaille kotitehtävä: Lempijuttujani ja pyydä heitä täyttämään se kotona. Voitte keskustella kotitehtävästä myöhemmin.

Harjoitus

2.2 Minun on hyvä olla

TAVOITE

Liikuntatunti (15 minuuttia)

Oppilaan itsetunto vahvistuu ja sitä myötä myös kyky huolehtia itsestään sekä tehdä terveyttä edistäviä valintoja.

VALMISTELUT

HUOMIO! Harjoitus tehdään liikuntatunnin lopuksi sisätiloissa.

1. Kosketuksen havainnointia varten tarvitset kosteusvoidetta.

2. Voit halutessasi laittaa harjoituksen ajaksi soimaan taustalle kaunista, rauhallista musiikkia.

3. Oppilaat tarvitsevat jumppamatot tai tuolit.

Harjoitus on muokattu Sanna Tuovisen kirjasta ”Satuhieronta - Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa” (2014) s. 139.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Oman itsensä koskettaminen heijastelee sitä, miten hyväksymme itsemme ja arvostamme itseämme. Kosketus on huomioimista ja huomatuksi tulemista. Myönteinen kosketus vahvistaa perusluottamusta ja lievittää stressiä. Oman itsensä hyväksyvä koskettaminen on taito, jota voi harjoitella. Tulemalla sinuiksi kosketuksen kanssa, voi hyväksyvästi koskettaa myös muita.

Jokaisella on lupa kertoa kauniita asioita itselleen. Harjoituksessa käytetään voimalauseita, jotka auttavat tiedostamaan oman ainutlaatuisuuden ja arvon. Harjoituksen toistamisen kautta voi oppia rakastamaan itseään sellaisena kuin.

A. Kosketuksen havainnointi (5 minuuttia)

Ohjaa oppilaat ottamaan oma tila ja istumaan alas jumppamatolle tai tuoliin. Anna jokaiselle oppilaalle vähän kosteusvoidetta kämmenelle ja pyydä odottamaan ohjeistusta. Ohjeista heitä havainnoimaan kuinka koskettavat itseään, kun levittävät iholle kosteusvoidetta. Kysy retorisesti: Onko kosketus välinpitämätöntä, kiireistä läpsimistä, vai onko kosketuksessasi lämpöä ja arvostusta?

B. Kosketus omaan itseen (10 minuuttia)

Himmennä tai sammuta valot. Ohjeista oppilaita näin:

1. Anna itsellesi oma, rauhallinen hetki.
2. Silittele ja kosketa itseäsi hellästi päästä varpaisiin.
3. Samalla, kun silittelet itseäsi, kerro itsellesi lempeällä äänellä hyväksyviä asioita, kuten:
   - Olen ainutlaatuinen ja arvokas.
   - Annan itselleni hyvää oloa ja hyvinvointia.
   - Sallin itselleni hyvyyttä ja hyviä asioita.
4. Kun harjoitus alkaa tuntua miellyttävältä, voit vähitellen lisätä uusia hyväksyviä lauseita:
   - Rakastan itseäni sellaisena kuin olen.
   - Olen riittävän hyvä juuri tällaisena.
   - Kiitos tästä kehosta, joka kuljettaa minua minne haluan.
   - Kiitos näistä käsistä, jotka auttavat minua tekemään asioita, joita haluan tehdä.
   - Pidän huolta itsestäni, sillä olen kaiken hyvän arvoinen.

Harjoitus

2.3 Ateriarytmi alkaa aamupalasta

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45-60 minuuttia)

Oppilas oppii millainen on täysipainoinen aamupala ja ymmärtää sen tärkeyden. Aamupalan syöminen lisääntyy.

VALMISTELUT

1. Tulosta jokaiselle oppilaalle ja itsellesi harjoitustehtävä: Ateriarytmi alkaa aamupalasta (s. 109).
2. Tulosta Aamupala-viestijuoksun ”salaisuudet” (s. 110) ja leikkaa kolme tekstipätkää irti toisistaan.
3. Katso myös vaihtoehtoinen helpotettu toteutustapa harjoituksen lopusta.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) selitetään ateriarytmiä näin: ”Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Ateria-ajat ja tottumukset ovat pitkälti - - yksilöllisiä. Säännöllinen ateriarytmi - - hillitsee nälän tunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta napostella tai ahmia ruokaa. - -. Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena. Nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. He eivät myöskään pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti kuin aikuiset. Sen vuoksi energian saannin tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla.”

A. Ateriarytmi (15-20 minuuttia)

Jaa jokaiselle oppilaalle harjoitustehtävä ja pyydä tekemään se. Ohjeista oppilaita kirjoittamaan kellon ympärille mitä aterioita ja milloin he yleensä syövät. Harjoitus tukee myös kellon opettelua. Kun kaikki ovat valmiita, täytä oma kellotaulusi yhdessä oppilaiden kanssa. Tuo esille päivän viisi ateriaa: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Käy sitten läpi, mikä on ateriarytmi.

- Osaisiko joku teistä kertoa, mitä tarkoittaa ateriarytmi?
- Miksi on hyvä syödä säännöllisesti?
- Pitääkö kaikkien syödä aina samaan aikaa?

Opettajan esitys

Kerro omin sanoin ateriarytmistä, mikäli oppilaat eivät osaa aiheesta kertoa. Pyri tuomaan esille ytimekäs muistisääntö asiasta, jotta se on helpompi muistaa. Muistisääntö on syödä 3-4 tunnin välein ja pitää selkeä tauko syömisessä aterioiden välissä. Jos aterioiden välit venyvät pitkiksi, voit suositella syömään ylimääräisen välipalan. Voit myös suositella oppilaille ksylitoli-pastillin käyttöä aterioiden jälkeen.

Säännöllinen ateriarytmi pitää nälän ja kylläisyyden tasapainossa ja on apuna monipuolisen ruokavalion koostamisessa. Hyvä ravitsemustila parantaa oppimistuloksia ja tukee koulussa jaksamista. Säännöllisen syömisen avulla jaksaa leikkiä, käydä koulua ja puuhata kaikkea kivaa koulupäivän jälkeenkin. Kun syödään säännöllisesti, pysyy mieli ja keho virkeänä eikä ”kiljuva nälkä” pääse yllättämään. Siten ei tule naposteltua turhaan.

B. Aamupala-viestijuoksu (25-35 minuuttia)

Älä kerro oppilaille, että seuraavaksi käsitellään aamupalaa, vaan ohjeista heidät seuraavaan ryhmätehtävään. Jaa oppilaat kolmeen ryhmään. Pyydä jokaista ryhmää kokoontumaan luokan takaosaan määrätyn pulpetin ympärille ja jaa näille kolmelle pulpetille tyhjät paperit ja kyniä.

Luokan edessä on valmiiksi asetettuna kullekin ryhmälle oma ”salaisuus” eli tekstipätkä paperilla. Jokainen ryhmä lähettää vuorotellen yhden viestijuoksijan luokan eteen lukemaan ”salaisuutta”. Viestijuoksija painaa mieleensä tekstipätkän alusta muutaman sanan ja palaa taakse kirjoittamaan sanat ryhmän tyhjälle paperille. Seuraava viestijuoksija katsoo kuinka paljon tekstiä on tullut ja juoksee eteen lukemaan tekstiä eteenpäin ja pyrkien muistamaan pari sanaa siitä. Näin jatketaan, kunnes määrätty aika esimerkiksi 3 minuuttia on kulunut tai kunnes kaikki ryhmäläiset ovat toimineet viestijuoksijoina. Voittaja on ryhmä, joka on saanut kopioitua tekstiä eniten. Kisan tulisi olla hyvin leikkimielinen ja mieluiten kaikki ryhmät ovat voittajia.

Tehtävän lopuksi jokaisesta ryhmästä yksi lukee kopioidun tekstin ääneen kaikille. Tämän jälkeen kysy luokalta:

- Mikä tai mitkä päivän ateriat tulisivat sisältää jotakin näistä kolmesta ruoka-aineryhmästä? (Aamupala, välipala, iltapala)
- Miksi jokainen ruoka-aineryhmä on tärkeä?
- Miksi ei voi syödä vain yhtä asiaa?

Opettajan esitys

Kasvamiseen kuluu paljon energiaa ja ravintoaineita, mistä syystä ruokavalion tulee olla monipuolinen. Kerro, että aamupala on päivän tärkein ateria. Voit kysyä miksi? Se virkistää yön jälkeen ja auttaa jaksamaan aamupäivän koulussa lounaaseen saakka. Aamupala on riittävän monipuolinen, kun muistaa syödä jotain kolmesta ruoka-aineryhmästä (kasvikset, täysvilja- ja maitotuotteet).

VAIHTOEHTO: Helpotettu viestijuoksu kuvilla (25-35 minuuttia)

Tulosta lisämateriaaleista helpotettuun viestijuoksuun tarkoitetut kuvat (s. 111-115). Järjestä viestijuoksu edellä mainitulla tavalla, mutta oppilaiden tehtävänä on koostaa täysipainoinen aamupala kuvien valikoimasta. Jokainen oppilas hakee vuorollaan yhden kuvan. Viestijuoksu loppuu, kun kaikki ovat hakeneet yhden kuvan. Tämän jälkeen tarkastellaan koottuja aamupaloja sekä pohditaan valintojen hyviä ja huonoja puolia. Huomioi, että aina kokonaisuus ratkaisee ja hyvän aamupalan voi rakentaa monella tavalla.

- Mitä puuttuu? Kuinka tätä aamupalaa voisi vielä täydentää?
- Mitä ottaisitte pois tai vaihtaisitte? Mitä ette jättäisi pois? Perustelu.

C. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Pyydä oppilaita kuvaamaan kännykällä tms. tai kirjoittamaan ylös viikon ajan omat aamupalansa. Sen pohjalta oppilaat voivat äidinkielen tunnilla kirjoittaa lyhyesti oivalsivatko kuvaamisen avulla jotain uutta omasta aamupalastaan. Lisäksi he voivat arvioida tekstissä omia aamupalatottumuksiaan pohtien erityisesti, mitä hyvää niissä on. Muita pohdittavia kysymyksiä voivat olla:

- Millaiset aamurutiinit minulla on?
- Onko aamuisin kiire? Miksi?
- Huomaatko mikä auttoi jaksamaan?
- Millainen voisi olla aamupala jolla jaksat?

Harjoitus

2.4 Välipalat osaksi ateriarytmiä

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45-55 minuuttia)

Oppilaat oppivat välipalojen roolin säännöllisessä ateriarytmissä ja millainen on ravitseva välipala.

VALMISTELUT

1. Tulosta Ongelmanratkaisuleikkiä varten kysymykset (s. 116). Leikkaa ne erilleen ja laita pussiin/hattuun.
2. Tulosta oppilaille kotitehtävä: Ruokapäiväni (s. 117).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Ongelmanratkaisuleikki (20-30 minuuttia)

Ohjaa oppilaat istumaan piiriin. Laita piirin keskelle tuoli ja sen päälle kysymyslaput pussissa. Jokainen oppilas käy vuorollaan istumaan piirin keskelle ja nostaa pussista yhden lapun, jonka lukee ääneen. Sitten oppilas kertoo miten ratkaisisi lapussa esitetyn ongelman, jonka jälkeen muutkin voivat kertoa omat ehdotuksensa. Sen jälkeen on toisen oppilaan vuoro istua tuolille.

Keskustelkaa siitä, kuinka aamupalaan ja välipaloihin voisi valmistautua jo edellisenä iltana.

B. Välipalat ateriarytmin säilyttäjinä (20 minuuttia)

Kerratkaa, mitä on ateriarytmi. Voit hyödyntää harjoitusta 2.1 Ateriarytmi alkaa aamupalasta.

- Montako ateriaa kuuluu päivään?
- Kuinka usein olisi hyvä syödä?
- Mistä tietää, montako välipalaa tarvitsee?

Tuo esille, että välipalojen määrä vaihtelee eri päivinä. Silloin, kun urheilee, on muuten aktiivisempi tai aterioiden väli pitkittyy, tarvitaan välipalojakin enemmän. Nälkä on usein hyvä merkki välipalan tarpeelle.

- Mikä ero on välipalalla ja napostelulla?

Edellinen kysymys johdattelee hyvin puhumaan siitä, mitä kunnollinen välipala sisältää. Ota esille se, että säännölliset ateriat auttavat jaksamaan paremmin, ja silloin napostelua ei tarvita. Täyttävä välipala ehkäisee myös napostelua, ja auttaa jaksamaan hyvin seuraavaan ateriaan saakka.

Perehdytys opettajalle

Lasten kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää saada monipuolisesti eri ravintoaineita ja sopivasti energiaa. Välipalat voivat täydentää monipuolisesti ruokavaliota tai huonontaa sitä riippuen millaisia välipaloja suositaan. Ravitseva välipala koostuu 2-3 osasta. Ensimmäinen osa on täysjyväviljatuotteita, toinen osa on maitotuotteita, lihaa tai kananmunaa ja kolmas osa sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Juomana toimii hyvin vesi, rasvaton maito tai piimä. Sokerisia juomia on hyvä välttää, myös kevytlimppareita, koska ne ovat haitaksi hammasterveydelle.

C. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Jaa oppilaille kotitehtävä Ruokapäiväni ja pyydä tekemään se kotona. Kotitehtävä pyrkii havainnollistamaan ateriarytmin hyötyjä sekä auttaa pohtimaan ruokavalintojen vaikutusta nälkään ja siten jaksamiseen.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Seuraavalla tunnilla voit palata kotitehtävään ja kysyä luokalta seuraava kysymys:

- Mistä tietää milloin on aika syödä?

Kysymys johdattelee pohtimaan nälän ja kylläisyyden tunnetta. Kylläisyyden tunne auttaa jokaista syömään tarvitsemansa määrän ruokaa, ja nälkä kertoo, kun tarvitsemme ruokaa.

Harjoitus

2.5 Kiva ruokamuisto

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45 minuuttia)

Harjoitus vahvistaa positiivista ja rentoa suhdetta syömiseen, mikä helpottaa ruuan hyväksyntää. Harjoitus auttaa huomaamaan ruokailutilanteen tunnelmaan vaikuttavia tekijöitä.

VALMISTELUT

Tämä tunti ei vaadi etukäteisvalmisteluja. Katso myös vaihtoehtoinen helpotettu toteutustapa.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Kiva ruokamuisto

Ohjeista oppilaat kirjoittamaan vihkoihinsa lyhyt kertomus jostakin mukavasta ruokahetkestä. Pyydä heitä erityisesti pohtimaan ja tuomaan tarinassa esille asioita, jotka tekivät tilanteesta mukavan. Keitä ihmisiä oli mukana, missä syötiin, mitä hajuja, värejä, makuja tai ääniä siellä oli? Pyydä oppilaita pohtimaan, voisiko joka ruokailusta saada yhtä mukavan. Miten se olisi mahdollista tai miksi ei?

Perehdytys opettajalle

Syömisen tulisi olla positiivinen ja mielekäs asia. Sen tulisi tuottaa mielihyvää. Monet fysiologiset, emotionaaliset ja fyysiset tekijät vaikuttavat siihen, että syöminen ja syömistilanteet tuottavat hyvää oloa. Auta oppilaita huomaamaan näitä tekijöitä.

VAIHTOEHTO: Helpotettu sovellus

Pidä harjoitus pääosin suullisena. Voit viritellä keskustelua näyttäen kuvia mukavista ruokahetkistä. Näitä voivat olla esimerkiksi jouluateria, mansikkapelto tai syntymäpäiväjuhlat. Keskustele oppilaiden kanssa siitä, millainen olisi mukava ruokailuhetki. Keitä olisi paikalla, mitä syötäisiin, mitä muuta tapahtuisi. Sen jälkeen oppilaat saisivat kirjoittaa siitä lyhyesti.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Pyydä oppilaita tarvittaessa kirjoittamaan tarinansa loppuun kotona ja palauttamaan sen opettajalle. Voit halutessasi lukea nimettömästi tai pyytää jotakuta oppilasta lukemaan itse tarinansa koko luokalle. Kertomuksen avulla voitte herätellä aiheesta lisää keskustelua. Voit kannustaa oppilaita jakamaan omia kokemuksiaan ja pohdintojaan mukavista ruokahetkistä.

Harjoitus

2.6 Perunateatteri esiintyy

TAVOITE

Äidinkielen tunti (90 minuuttia)

Oppilaiden positiivinen suhtautuminen ruokahetkiä sekä syömistä kohtaan vahvistuu, mikä helpottaa ruuan hyväksyntää.

VALMISTELUT

Mikäli mahdollista, varaa harjoituksen ajaksi luokan käyttöön koulun näyttämö tai sali.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Hauska tarina ruokahetkestä (10-15 minuuttia)

Lue tunnin aluksi luokalle Hölmöläissaduista tarina Puuronkeitto. Voit lukea vaihtoehtoisesti jonkun muun hauskan, ruokahetkestä kertovan tarinan.

Tarina luettavaksi

”Hölmölän väki kokoontui hyvissä ajoin odottelemaan puuron valmistumista. Puuron keitto oli tällä kertaa erityisen juhlallinen toimitus. Keittäjiksi valittiin eukoista kokeneimmat. Mukaan otettiin myös eräs itkijäakka, joka kyynelin suolasi puuron. - -.

Puuropadaksi akat ottivat kylän kookkaimman pyykkipadan. Ja koska hölmöläiset tahtoivat puhdasta puuroa, he laittoivat jauhojen sekaan runsaasti saippuaa.

Hölmöläiset saivat töin tuskin kannetuksi tulisesti kuohuvan puuropadan pihanuotiolta pirttiin, missä se sijoitettiin keskelle pirtin pitkää pöytää. Pöydänjalat tuettiin tätä painavaa kuormaa varten tilapäisesti parrunpätkillä.

Parrunpätkistä huolimatta pöytä notkui puuropadan painosta niin pelottavasti, että hölmöläiset eivät uskaltaneet enää asettaa pöydälle voisulakuppia, joka jätettiin kuumalle liedelle. Voi pysyikin liedellä paremmin sulana. Piimäsaavikaan ei enää mahtunut pöydälle, joten se jätettiin aittaan.

Syöminen tapahtui tällä tavalla: Jokainen koukkasi täyden puulusikallisen puuroa padasta. Hölmöläiset olivat vuolleet uudet, tavanomaista suuremmat puulusikat tämänkertaisen nälän mittojen mukaan. Sitten he juoksivat lieden ääreen kastamaan lusikkansa voisulaan, ja puuro työnnettiin nälkäiseen, tavallista enemmän avattuun suuhun.

Kun he olivat nielleet puuronsa, oli heidän vielä kipaistava pihan yli aittaan piimää ryyppäämään. Vauhti oli kova, ja kova oli myös hampaiden rouske ja rutina, puurossa kun oli toinen puoli hiekkaa. Liukas saippua kuitenkin edisti nielemistä.

Hölmöläiset eivät olleet lainkaan pahoillaan siitä, että syöminen aiheutti heille näin paljon juoksua. Talo näet katsottiin aina sitä vauraammaksi, mitä kauemmin ruokailu kesti.

Hölmöläiset tiesivät myös, että ripeä liikunta lisäsi ruokahalua, ja siitäkin syystä he mieluusti aterioivat pitkään. Ei ollut näin ollen huolta siitäkään, miten aikansa käyttäisi. Joutenoloa hölmöläiset nimittäin eivät katsoneet suopein silmin.” (Pirkko-Liisa Surojegin toim. ”Puuronkeitto”, Suomen Lasten Hölmöläissadut, Otavan Kirjapaino Oy 2001, s. 60-64)

B. Oman näytelmän teko (75 minuuttia)

Jaa oppilaat muutamaan ryhmään ja ohjeista heidät luomaan oma lyhyt näytelmä keksimästään ruokahetkestä. Näytelmä voi myös pohjautua jonkin oppilaan omaan kokemukseen. Näytelmä voi olla humoristinen sketsi tai vain tilannekuvaus valitsemastaan mukavasta ruokahetkestä. Tärkeintä on, että oppilaat pohtivat syömistä ja ruokailuja positiivisesti sekä jakavat ilon muiden kanssa näytelmän avulla.
Määrätyn ajan kuluttua ryhmät esiintyvät toisilleen. Voitte yhdessä pohtia:

- Mikä teki ruokahetkestä hauskan?
- Kuinka ryhmässä tekeminen onnistui?
- Oliko näytelmän luominen haastavaa?
- Kuinka ruokahetket olisivat aina mukavia?

Harjoitus

2.7 Median vaikutus ruokaympäristöömme

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45-60 minuuttia)

Oppilaat saavat näkemystä ruokaympäristöstään ja mediakriittisyys lisääntyy. Ruokaa koskevan informaation valikoiva seuraaminen voi kasvattaa uusien ruokien hyväksyntää.

VALMISTELUT

1. Kerää harjoitusta varten vanhoja aikakausi- tai muita lehtiä oppilaiden leikeltäväksi. Voit myös pyytää oppilaita tuomaan tunnille lehtiä kotoa.
2. Hanki valkoisia, A3-kokoisia pahveja tai papereita, liimapuikkoja ja saksia jokaiselle ryhmälle.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Johdanto (15 minuuttia)

Kerro oppilaille, että media muokkaa paljon ymmärrystämme maailmasta.

- Mitä on media? (TV, radio, lehdet, netti, blogit…)
- Seuraatteko te jotakin mediaa tai näettekö sitä?

Jokainen näkee varmasti lehtien lööppejä ja katujen mainoskuvia. Tiedustele oppilailta mitä he ovat mediassa nähneet ja minkälaiset asiat ovat jääneet mieleen. Voit myös kysellä mitä ohjelmia he katselevat TV:stä tai mihin käyttävät nettiä.

Jos ruuan esilläolo mediassa ei tule esille, johdata oppilaat harjoituksen aiheeseen kysymällä:

- Oletteko huomanneet, että mediassa puhutaan ruuasta?
- Oletteko katsoneet kokkiohjelmia tai nähneet ruokamainoksia?

Voit tuoda esille, että ruokaan liittyvistä uutisista keskustellaan, ja ne kiinnostavat ihmisiä. Voitte yhdessä pohtia, ovatko kaikki ruokaan liittyvät uutiset totta ja kannattaako aina uskoa esimerkiksi lehtimainosten (lööppien) otsikoita. Mihin tietoon voi luottaa ja milloin kannattaa epäillä ja selvittää enemmän?

B. Ruokajulisteen teko (30-45 minuuttia)

Jaa oppilaat mieluiten kolmen hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävä on tutkia mitä tietoja, kuvia, mainoksia tai reseptejä ruoka-aineista ja ruuista löytyy tämän hetkisistä lehdistä. Pyydä jokaista ryhmää tekemään juliste isolle pahville leikkaamalla ja liimaamalla kuvia sekä lyhyitä tekstejä/otsikoita lehdistä. Jokainen ryhmä nimeää oman julisteensa valitsemansa teeman mukaan ja kirjoittaa sen isolla pahviin.

Kun ryhmät ovat valmiita, julisteet esitellään koko luokalle. Ryhmät kertovat mitä löysivät. Yhdessä voidaan pohtia:

- Mitä juliste kertoo ruuasta?
- Löytyikö uusia ruokia? Mitä niistä haluaisitte maistaa?
- Mainostettiinko ruokia ja jos mainostettiin, niin millaisia? Olivatko mainokset houkuttelevia?
- Mitä mainokset kertoivat? Mitä ne eivät kertoneet ruuista?

Harjoitus

2.8 Tietoisuustaidot

TAVOITE

Kuvataiteen tunti (45-60 minuuttia)

Oppilas oppii havainnoimaan ruuan ominaisuuksia, keskittymään syömiseen ja harjoittelee kokemustensa ilmaisua sanoin sekä kuvin. Syömisestä tulee elämys ja nautinto.

VALMISTELUT

1. Tietoisen syömisen harjoitusta varten tarvitset pienen paketillisen rusinoita. Lue tietoisuustaitoharjoitukset rauhallisesti ääneen muutaman kerran ennen oppituntia.
2. Rusinan kuvittamista varten oppilaat tarvitsevat tyhjän paperin ja opettajan valinnan mukaan joko kyniä, liituja tai maalaustarvikkeet.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Tämä harjoitus on hyvä pitää silloin kuin oppilaat ovat virkeimmillään ja jaksavat keskittyä. Ruuasta nauttiminen ja sen monipuolinen aistiminen vaatii harjoittelua. Tietoisuustaidot auttavat tekemään havaintoja omasta itsestä, ympäristöstä ja tässä tapauksessa elintarvikkeista.

A. Tietoisuustaitoharjoitus: Mitä ympäristössäni tapahtuu (10 min.)

Tämä harjoitus auttaa oppilaita rauhoittumaan, kohdentamaan ajatuksiaan ja edesauttaa rusinaharjoituksen onnistumista.

Ohjaa oppilaita rauhallisella äänellä ja pidä selvät rauhalliset tauot joka lauseen välissä. Tauon aikana voit laskea mielessäsi rauhallisesti kymmeneen. Ohjaa oppilaat istumaan omissa tuoleissaan mukavassa asennossa, silmät suljettuina ja aivan hiljaa läpi harjoituksen.

Ohjeista: Kuunnelkaa ympäristöä. Kuuluuko luokkahuoneen ulkopuolelta ääniä? Suriseeko ilmastointi? Äänteleekö tuuli ulkona? Kuuletko kaverin hengityksen? Mitä kuulet?

Sitten kiinnitetään huomio myös tuoksuihin ja hajuihin. Tuoksuuko luokkahuone jollekin? Tuoksuuko paitasi pesuaineelta? Mitä haistat?

Anna äänien ja tuoksujen vain olla, ja totea mielessäsi niiden olemassaolo. Jatka hetki, haistele ja kuuntele mitä ympärilläsi tapahtuu. Kun olet valmis, voit avata silmäsi.

B. Tietoisen syömisen harjoitus: Rusinaharjoitus (15-20 minuuttia)

Rusinaharjoituksen tarkoituksena on johdatella oppilaita keskittymään syömiseen ja ruuan ominaisuuksiin.

Jaa jokaiselle oppilaalle kolme rusinaa pulpetille ja varmista, että kaikki tietävät mitä ne ovat. Ohjeista oppilaita samoin kuin edellä puhuen rauhallisesti ja pitäen selkeitä taukoja lauseiden välissä:

Leikitään, että kun napsautan sormiani, te menetätte muistinne. (NAPS) Nyt olet kuin olio ulkoavaruudesta, joka ei koskaan ole käynytkään maan päällä. Edessäsi näet kummallisen ruskean ja ryppyisen asian, etkä yhtään tiedä mikä se on. Voin kertoa, että sitä sanotaan rusinaksi, mutta et tiedä asiasta yhtään sen enempää. Katsele rusinaa. Miltä se näyttää? Minkä motoinen se on?

Nyt, ota yksi rusina peukalon ja etusormen väliin. Tunne rusina sormissasi. Paljonko se painaa? Miltä se näyttää? Onko sen pinnalla kuoppia, varjoja? Tunnustele miltä se tuntuu sormiesi välissä. Vie rusina kädelläsi lähelle nenää ja haistele, miltä se tuoksuu. Vie rusina lähelle huuliasi ja tunne kuinka suuhusi muodostuu sylkeä.

Laita rusina kielellesi, mutta älä puraise. Tunnustele rusinaa suussasi. Tuntuuko se erilaiselta kuin aiemmin sormissasi? Tuntuuko rusinan muoto samalta kuin katsoessasi ja tunnustellessasi sitä? Maistuuko kokonainen rusina millekään?

Nyt voit puraista rusinaa. Miltä se tuntui puraistaessa? Tunnetko maun suussasi? Pureskele rusinaa rauhassa ja tunnustele sen makuja. Älä nielaise ennen kuin annan siihen luvan. Maistuuko rusina siltä, miltä se aiemmin tuoksui? Tuntuuko rusina nyt erilaiselta? Kun olet mielestäsi maistellut ja tunnustellut tarpeeksi, voit nielaista rusinan ja tunnustella kun se kulkeutuu suusta kurkkuun ja sieltä mahalaukkuusi.

Kun napsautan sormiani, muistinne palaa ennalleen. (NAPS)
Voitte nyt syödä loput rusinat niin kuin yleensä syötte.

Pyydä oppilaita jakamaan ajatuksia harjoituksesta. Voit kysyä:

- Miltä rusinan syöminen tuntui?
- Millä tavalla ensimmäisen rusinan syöminen erosi viimeisen rusinan syömisestä? Ajatelkaa, jos aina söisimme yhtä keskittyneesti kuin ensimmäisen rusinan kohdalla. Miten se vaikuttaisi syömiseen?
- Mitä piditte harjoituksesta? Oliko se kivaa, kummallista, helppoa, vaikeaa, tylsää? Kaikki mielipiteet ovat arvokkaita.

Voitte yhdessä sopia syövänne koululounasta seuraavalla kerralla rauhallisesti ja ruuan ominaisuuksiin keskittymällä.

C. Rusinan kuvittaminen (20-30 minuuttia)

Jaa oppilaille paperit ja muut kuvittamista varten tarvittavat välineet. Ohjeista heitä tekemään oma avaruusrusinansa. Oppilaat voivat kokeilla kuvittaa paperille kokemuksensa rusinan ominaisuuksista, kuten hajun, maun, rakenteen jne.

Harjoitus

3.1 Hiomaton timantti

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45 minuuttia)

Oppilas tunnistaa itselle tärkeitä asioita ja vahvistaa siten omaa itsetuntemustaan ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Oppilas tekee omien arvojensa mukaisia tavoitteita ja toiveita.

VALMISTELUT

1. Varaa jokaista oppilasta varten kirjekuori, kirjepaperia ja tyhjä korttipohja.
2. Soita halutessasi taustalla rauhallista, mukavaa musiikkia kirjeen kirjoittamisen ajan.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Itselle tärkeiden asioiden pohdinta (15 minuuttia)

Pyydä oppilaita avaamaan äidinkielen vihoistaan tyhjä aukeama ja piirtämään sen keskelle iso sydän, jonka sisälle kirjoitetaan ”Minulle tärkeitä asioita”. Voit piirtää esimerkin taululle. Pyydä sitten kirjoittamaan sydämen ympärille kaikki ne ajatukset, mitä herää ja mitä he pitävät tärkeinä juuri nyt. Voit kannustaa heitä olemaan rehellisiä, koska asioita ei näytetä tai lueta muille. Ne ovat vain heitä itseään varten. Anna oppilaille hetki aikaa pohtia ja kirjoittaa.

B. Kirje tulevaisuuden minälle (25 minuuttia)

Jaa oppilaille kirjepaperit ja -kuoret. Voit laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Ohjeista oppilaat kirjoittamaan kirje itselleen tulevaisuuteen seuraavanlaisesti:

”Valitse jokin ajankohta tulevaisuudessa esimerkiksi kuukauden, vuoden, viiden tai kymmenen vuoden päästä, mihin kirjeesi sijoitat. Kirjoita paperin yläkulmaan ja kirjekuoreen valitsemasi päivämäärä sekä tervehdys itsellesi.

Kuvittele, että aikaa on kulunut ja kuvaat elämääsi silloin. Kuvaile kirjeessä toiveitasi ja toteutuneita haaveitasi. Kerro, ketkä ovat ystäviäsi? Mitä harrastat ja teet vapaa-ajallasi? Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja rakkaita? Mistä nautit? Mitä et tee mielelläsi?

Kiitä lopuksi itseäsi kaikesta yrittämisestä. Kirjoita oikein paljon mukavia sanoja itsellesi lisää loppuun allekirjoituksesi.” (mukailtu luvusta Sari Toivakka ja Miina Maasola, ”Kuulumisia tulevaisuudesta”, Itsetunto kohdalleen, PS-kustannus 2011)

Anna oppilaille lopputunti aikaa kirjoittaa kirjeensä rauhassa omaan tahtiinsa. Pyydä heitä sitten laittamaan valmis kirje kuoreen ja sulkemaan se. Tunnin lopussa voit kannustaa heitä säilyttämään kirjeen varmassa tallessa ja avaamaan sen seuraavan kerran vasta kuoreen merkittynä päivänä.

C. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Jaa oppilaille tyhjät korttipohjat. Pyydä heitä kirjoittamaan kiitoskirje jollekulle heille tärkeälle ihmiselle ja antamaan se myöhemmin hänelle.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Voitte palata toisella kertaa keskustelemaan siitä, kuinka kortti otettiin vastaan ja miltä tuntui kiittää aidosti jotakuta kirjallisesti.

- Auttoiko tehtävä arvostamaan tätä henkilöä enemmän?
- Auttoiko kortin kirjoittaminen olemaan kiitollisempi?

Harjoitus

3.2 Oma voimalauseeni

TAVOITE

Kuvataiteen tunti (45 minuuttia)

Oppilaan itsetunto vahvistuu ja sitä myötä myös kasvaa kyky huolehtia itsestään sekä tehdä terveyttä edistäviä valintoja.

VALMISTELUT

1. Tulosta voimalauseet (s. 118) luettavaksi tai valmistaudu näyttämään ne muulla tavalla.
2. Alun vertauksen esittämiseen tarvitset setelirahan.
3. Varaa erivärisiä kartonkeja, kyniä tms. korttien koristelua varten. Voitte myös maalata voimalauseen esimerkiksi kiveen tai laattaan.

Harjoitus on muokattu Sanna Tuovisen kirjasta ”Satuhieronta - Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa” (2014) s. 130-131.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Ajatuksemme vaikuttavat voimakkaasti hyvinvointiimme. Voimalauseiden tarkoitus ei ole tuudittaa meitä näennäisen positiivisuuden harhaan, vaan parhaimmillaan ne voivat olla kuin johtotähtinä näyttämässä suuntaa ja johdattamassa eteenpäin. Voimalauseet auttavat näkemään ympärillämme olevan hyvän ja omat mahdollisuutemme selkeämmin. Alamme ilmentää näitä asioita myös teoissamme.

A. Ihmisen arvo ja seteli (10 minuuttia)

Aloita tunti esittämällä seuraava vertaus, joka auttaa oppilaita ymmärtämään oman arvonsa.

Pidä seteliä kädessäsi ja kysy: ”Kuka haluaa tämän?”. Luultavasti kaikki kädet nousevat. Jatka: ”Odottakaas kun ensin teen sille jotain”. Rypistä seteli. ”Kuka huolisi tämän vielä?” luultavasti yhä kaikki kädet nousevat.

”No, entä jos minä teen näin.” Pudota seteli maahan, astu sen päälle ja hiero sitä lattiaa vasten kengällä. Nosta sitten tosi ryttyinen ja likainen seteli ylös ja kysy: ”Mahtaako kukaan enää tätä huolia?”, ja kädet nousevat.

Kerro sitten: ” Olette juuri oppineet hyvin arvokkaan läksyn. Nimittäin sen, ettei ollut väliä mitä rahalle tehtiin, te halusitte sen silti, koska se ei ollut menettänyt arvoaan.

Opettajan esitys

Usein elämässämme me putoamme, kompuroimme ja likaannumme tekemiemme päätösten takia ja tiellemme tulevien olosuhteiden takia. Tunnemme olevamme arvottomia, mutta ei väliä mitä on tapahtunut tai tulee tapahtumaan, sinä et koskaan menetä arvoasi, sinun arvosi, likainen tai puhdas, rikkoontunut tai hitusen rypistynyt, sinä olet korvaamaton edelleen. Elämämme arvo ei tule siitä mitä me teemme tai siitä mitä tiedämme, vaan siitä mitä me olemme. Sinä olet jotain aivan erityistä. Älkää koskaan unohtako sitä!

B. Sanavalinnat (5 minuuttia)

Kerro oppilaille, että ajatuksillamme ja sanoillamme on suuri vaikutus paitsi meihin itseemme myös muihin ympärillämme. Lausu runo:

”Kylvä ajatus ja korjaa teko; kylvä teko ja korjaa tapa; kylvä tapa ja niitä luonne; kylvä luonne ja korjaa kohtalo.”
Runon tekijä William Makepeace Thackerey.

Kerro, että se mihin keskitymme – ajatuksissamme, sanoissamme ja teoissamme – sitä me myös vahvistamme.

C. Voimalause-kortin askartelu (30 minuuttia)

Näytä oppilaille erilaisia voimalauseita ja pyydä heitä valitsemaan niistä mieluisin. Voimalauseen voi myös keksiä itse. Pyydä oppilaita koristelemaan oma voimalause-kortti ja kiinnittämään se pulpetin kannen alapuolelle. Voimalause-kortteja voi tehdä useammankin, esimerkiksi lompakkoon tai jääkaapin oveen. Voimalauseita voi kirjoittaa myös kouluvihkojen kanteen tai penaaliin.

Harjoitus

3.3 Oivalla ateriarytmi!

TAVOITE

Äidinkielen tunti (40 minuuttia)

Oppilaat ymmärtävät säännöllisen syömisen tärkeyden ja vaikutuksen päivittäisessä jaksamisessa
Oppilaat motivoituvat noudattamaan säännöllistä syömisrytmiä.

VALMISTELUT

1. Tulosta itsellesi täydennystarina: Häiskän oivallus (s. 119) ja jokaiselle oppilaalle kotitehtävä: Oman ateriarytmin tarkastelu (s. 120).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Ateriarytmi on jokaiselle yksilöllinen ajan ja määrän suhteen. Pääasia on, että päivässä on ainakin yksi lämmin ateria ja syöminen rytmittyy päivän mittaan suhteellisen säännöllisesti. Napostelua ei suosita vaan aterioiden välillä pidetään taukoa syömisestä. Välipaloja voi lisätä tarvittaessa esim. urheilun tai muun lisääntyneen energiantarpeen vuoksi.

Oman ateriarytmin oppimista auttaa se, että luotetaan kehon viesteihin. Nälkää kuunnellaan ja siten opitaan ennakoimaan syömisen tarvetta. Syöminen on myös paljon nautinnollisempaa, kun tuntee nälän ja kylläisyyden tunteet. Silloin myös ruokailu on helpompi lopettaa sopivan kylläiseen oloon. Säännöllinen ja riittävä syöminen pitää energiatason tasaisena pitkin päivää estäen myös väsymystä.

Aterioiden pois jättäminen tai siirtäminen ei myöskään auta painonhallinnassa, vaikka niin toisinaan ajatellaan. Keho pyrkii saamaan kaiken tarvitsemansa energian kasvattamalla nälän tunnetta ja usein lämpimien aterioiden pois jättäminen lisää napostelua tai runsasenergisten elintarvikkeiden nauttimista. Lämmin ateria on yleisemmin täysipainoinen ja monipuolinen verrattuna välipaloihin, joilla sitä saatetaan koettaa korvata. On kuitenkin hyvä muistaa, että välipala on parempi vaihtoehto kuin aterian kokonaan väliin jättäminen.

A. Ateriarytmin pohdinta (20 minuuttia)

Keskustelkaa tekijöistä, jotka vaikeuttavat ateriarytmin noudattamista tai säännöllistä syömistä.

- Kuka muistaa mitkä ovat päivän viisi ateriaa?
- Mikä niistä jää helpoimmin syömättä?
- Miksi aterioita jätetään pois?
- Syöttekö aina kun on oikea nälkä? Jos ette, miksi?
- Mitä haittaa on siitä, että korvaa aterian napostelulla tai lämpimän aterian välipalalla?

B. Täydennystarina: Häiskän oivallus (15 minuuttia)

Älä näytä tarinaa oppilaille. Pyydä oppilaita keksimään tarvittuja sanoja (sanat harmaissa hakasuluissa) ja täydennä tarina heidän antamillaan sanoilla. Lue lopuksi tarina ääneen.

C. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Jaa oppilaille kotitehtävä: Oman ateriarytmin tarkastelu ja ohjeista heidät tekemään se seuraavalle sovitulle tunnille. Voit ottaa seuraavalla tunnilla kotitehtävän tarkasteltavaksi ja pohtia oppilaiden kanssa ateriarytmin vaikutusta jaksamiseen.

Harjoitus

3.4 Monipuolisen ruokavalion merkitys

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45-60 minuuttia)

Oppilas ymmärtää miksi tulisi syödä monipuolisesti ja motivoituu toteuttamaan sitä käytännössä.

VALMISTELUT

1. Varaa tunnin ajaksi käyttöön tietokoneluokka tai tablet-tietokoneet.
2. Tulosta puolelle oppilaista (parityö) harjoitustehtävä: Rakennuspalikoiden vertailu (s. 121).
3. Tarvitset taideprojektia varten valkoisen lakanan tai hyvin ison pahvin. Sen värittämiseen voi käyttää esimerkiksi vesivärejä, liituja, puuvärejä, värillisiä pahveja, kreppipapereita tai silkkipapereita.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Ravintoaineet (10-15 minuuttia)

Kerro, että ihminen rakentuu pienen pienistä, erilaisista rakennuspalikoista. Rakennusaineet ovat niin pieniä, ettei niitä pysty erottamaan silmillä. Näitä rakennuspalikoita ovat mm. vitamiinit, mutta niitä on paljon muitakin.

- Mitä vitamiineja tiedätte?
- Mistä vitamiineja saa?

Johdata oppilaita ymmärtämään, että ilman ruokaa elimistö nääntyisi, koska välttämättömiä rakennusaineita tarvitaan lisää jatkuvasti. Osa aineista varastoituu hieman pidemmäksi aikaa, mutta varastoja käytetään jatkuvasti ja siksi niitä pitää täydentää.

Rakennuspalikat ovat eri asia kuin energiatankkaus. Tarvitsemme lisäksi energiaa, jotta rakennusaineet eli ravintoaineet olisivat hyödynnettävissä. Siten voimme esimerkiksi käyttää lihaksia ja pystymme oppimaan. Ravintoaineet auttavat meitä pysymään terveinä.

- Mitä jos keho ei saa kaikkia rakennuspalikoita?
- Miksi jotkut ihmiset eivät saa kaikkia ravintoaineita?

Kerro oppilaille, että kaikki ruuat eivät sisällä kaikkia eri rakennuspalikoita. Sen vuoksi joitakin ravintoaineita ei saa riittävästi, jos syö vain muutamia ruokia (yksipuolisesti). Tämän vuoksi on tärkeää syödä vaihdellen eri ruokia joka päivä ja joka viikko. Erityisen hyviä rakennuspalikoita saa kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Voit kertoa, että hyvä muistisääntö, minkä avulla voi saada paljon erilaisia rakennuspalikoita, on syödä ainakin viittä eri väriä päivässä. Kasvisten, hedelmien ja marjojen eri värit kuvaavat sitä, että ne sisältävät paljon erilaisia hyödyllisiä rakennuspalikoita.

B. Rakennuspalikat eri ruuissa (25-35 minuuttia)

Jaa oppilaat pareiksi ja ohjeista heidät menemään nettisivulle www.fineli.fi. Tällä sivulla voi haun avulla etsiä eri ruokien ja ruoka-aineiden ravintoainesisältöjä. Anna jokaiselle parille harjoitustehtävä Rakennuspalikoiden vertailu ja pyydä heitä tekemään se fineli-sivuston avulla.

Kun tehtävät on tehty, keskustelkaa mitä ajatuksia se herätti.

- Huomasitteko mitään eroa näiden kahden eri ruuan välillä?
- Yllättikö jokin asia?

Huomioitavaa

Oppilaiden ei tarvitse ymmärtää mitä eri ravintoaineet ja niiden nimet ovat. Voit vain kertoa, että rakennuspalikoilla eli ravintoaineilla on erilaisia nimiä, millä niitä kutsutaan. Myöskään eri mittayksiköitä ei tarvitse käydä läpi. Kerro, että mittayksiköt ovat erikoisia, koska rakennuspalikat ovat usein niin pieniä. Tehtävässä etsittävien rakennuspalikoiden nimet ovat siinä muodossa kuin ne löytyvät finelistä.

C. Luokan taideprojekti (10 minuuttia)

Aseta luokkahuoneeseen lakana tai iso pahvi ja varaa viereen vesivärit, liidut, eriväriset pahvipalat tms. Kerro, että seuraavan viikon ajan jokainen voi tulla värittämään lakanaan pienen väritäplän aina sen jälkeen ja sillä värillä, minkä väristä kasvista, hedelmää tai marjaa on syönyt. Tavoitteena on viikon aikana saada aikaan mahdollisimman värikäs yhteinen taideteos. Voitte tarkastella valmista taideteosta ja kysellä minkä nimisiä kasviksia sen aikaan saamiseksi syötiin. Voitte ihastella kuinka monia erilaisia rakennuspalikoita oppilaat ovat näin saaneet.

Harjoitus

3.5 Reseptit hyppysissä

TAVOITE

Äidinkielen tunti (90 minuuttia)

Oppilaat oppivat lukemaan reseptejä ja siten kiinnostuvat ruuan valmistamisesta ja alkuperästä.

VALMISTELUT

1. Tulosta jokaiselle oppilaalle harjoitustehtävä: Resepteissä käytetyt lyhenteet (s. 122). Voit tulostaa itsellesi mallivastaukset (s. 123).
2. Tulosta puolelle oppilaista (parityö) resepti, jossa ei ole ruuan kuvaa eikä nimeä mainittuna. Resepti sisältää siis raaka-aineluettelon ja valmistusohjeen. Reseptit voi valita Hyvän Olon Eväät -ruokaohjevihkoista osoitteesta http://www.liikaha.fi/search/ravitsemuskasvatusmalli/
3. Tuo nähtäväksi ruokamittoja esim. mittasarja, puntari, litramitta, lusikoita.
4. Voit halutessasi tutustua taustatiedoksi ruokaketjuun esimerkiksi ruokatiedon nettisivuilla www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan
5. Vinkki! Voitte kuunnella musiikkikappaleen aiheesta: Marjatta Meritähti ja Jukka Itkonen, Lohi ui ohi, MuFarang International 2009, kappale 29: ”Ravintoketjulaulu” (2.04).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Reseptien termejä ja lyhenteitä (15 minuuttia)

Anna oppilaille Resepteissä käytetyt lyhenteet -tehtävä täytettäväksi. Käy sitten oikeat vastaukset läpi ja havainnollista niitä oikeilla mittavälineillä.

B. Reseptien avulla syntyy ruokia (30 minuuttia)

Jaa luokka pareiksi ja anna jokaiselle parille yksi resepti. Pyydä pareja pohtimaan, mikä ruoka syntyy, kun reseptin ohjeita noudattaa. Käykää sitten läpi yhdessä eri reseptit siten, että yksi pari kerrallaan kertoo mitä raaka-aineita ruokaan tarvitaan sekä heidän ehdotuksensa ruuan nimeksi. Käykää myös läpi reseptissä käydyt termit, jotta kaikki varmasti ymmärtävät ne. Jos pari ei osannut sanoa, mikä ruoka on kyseessä, pyydä luokalta ehdotuksia. Kerro tarvittaessa, mikä ruoka on kyseessä, jos sitä muuten ei tiedetä. Kysele ovatko reseptien ruuat tuttuja tai onko niitä maistettu.

C. Ruuan alkuperä (35 minuuttia)

Piirrä taululle 8 saraketta ja niihin otsikoiksi seuraavat määritelmät: kasvatetaan pellolla, valmistetaan meijerissä, kerätään luonnosta, käy teurastamossa, valmistetaan leipomossa, valmistetaan laboratoriossa, valmistetaan käsin, valmistetaan elintarviketehtaassa. Pyydä sitten jokaista paria kirjoittamaan oman reseptinsä raaka-aineet taululle siihen sarakkeeseen, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka raaka-aine on syntynyt. Jos oppilaat eivät tiedä, pyydä heitä arvaamaan.

Kun oppilaat ovat palanneet paikoilleen, käykää läpi eri listat. Epäselvissä tapauksissa keskustelkaa luokan kanssa yhdessä ja korjatkaa tarpeen mukaan. Voit tiedustella myös ovatko oppilaat itse käyneet pellolla, meijerissä jne.

- Voisiko jokin raaka-aine olla monessa eri listassa?
- Yllättikö, mistä jokin ruoka tulee?
- Mikä on [ruuan] lähtöaine? Mistä se valmistetaan?
- Oliko reseptissä joku raaka-aine, mitä ette osanneet luokitella? Mikä se oli? Tietääkö joku, mistä se on peräisin?

D. Kotitehtävä (10 minuuttia)

Pyydä oppilaita piirtämään yhden taululla olevan raaka-aineen tai oman reseptin reitti ns. pellolta pöytään. Muistuta, että ruuat ostetaan kaupasta. On mietittävä myös, kuinka ruoka päätyy kauppaan ja sieltä edelleen kotiin. Tehtävän tarkoituksena on havainnollistaa tunnilla opittua ja sitä, mitä eri vaiheita aterian syntyyn tarvitaan. Valmiit piirustukset voi laittaa luokan seinälle tai ne voidaan käydä sanallisesti läpi seuraavalla tunnilla.

Harjoitus

3.6 Ratkaise ruokien koodikieli

TAVOITE

Ympäristöopin tunti (45 minuuttia)

Oppilaat kykenevät paremmin arvioimaan ruokavalintojaan hyvinvointinsa kannalta. Oppilaat kiinnostuvat ruuan raaka-aineista ja sisällöstä.

VALMISTELUT

1. Pyydä viikkoa ennen harjoitusta oppilaita tuomaan kotoaan tyhjiä elintarvikepakkauksia.
2. Valmistaudu kertomaan, miksi lisättyä sokeria ei tulisi syödä paljon. Lisätietoja löytyy netistä Syö hyvää -sivustolta osoitteesta: syohyvaa.fi/sokerihuurteinen-lapsuus

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Tämän ikäisten lasten ei tule olla vastuussa ruokaostoksista eikä ruuanvalmistuksesta. He osaavat kuitenkin usein jo asioida itsenäisesti kaupassa. Siksi myös heidän on hyvä oppia tunnistamaan erilaisia vaihtoehtoja. Lapset syövät usein liikaa runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita. Ainesosaluettelon avulla myös ruokien ja juomien sokeripitoisuutta on helppo arvioida, tarvitsematta ymmärtää syvemmin ruokien ravintoarvoja. Huomioithan, että ruokien, kuten hedelmien ja marjojen, luontaisesti sisältämää sokeria ei ole syytä vältellä, vaan sokerista puhuttaessa tarkoitetaan ruokiin lisättyä sokeria.

Ainesosaluettelo (25 minuuttia)

Jaa jokaiselle oppilaalle tai pareille yksi tai useampi elintarvikepakkaus tutkittavaksi. Kerro, että niin kuin resepteissä kerrotaan mistä raaka-aineista ruoka valmistetaan, samoin ruokapakkauksista löytyy ainesosaluettelo, johon on listattu ruuan sisältämät ainekset. Pyydä oppilaita etsimään pakkauksesta ainesosaluettelo. Auta tarvittaessa.

- Osaavatko kaikki etsiä pakkauksista ainesosaluettelon?

Kerro, että ainesosaluettelossa kerrotaan valmistusaineet ja lisäaineet siten, että ensimmäisenä mainitaan raaka-aine, jota ruuassa on eniten, sitten seuraavaksi eniten jne.

Sokeripommi (20 minuuttia)

Kerro, että on hyvä taito, osata arvioida ruokien ja juomien sokeripitoisuutta. Sokeripommit saavat aikaan hepulin, mutta eivät auta jaksamaan pitkään.

Sokeripommin tunnistamiseksi on hyödyllistä osata tutkia ainesosaluetteloa. Opeta seuraava muistisääntö havainnollistaen pakkauksella: sokeripommin tunnistaa usein siitä, että ainesosaluettelossa sokeri on mainittu yhtenä kolmesta ensimmäisestä raaka-aineesta. Tämän muistisäännön avulla on helppo tunnistaa runsaasti sokeria sisältävät tuotteet ja valita parempi vaihtoehto.

- Mitä voisi syödä, kun tekee mieli makeaa?

Hyviä herkkuja, kun tekee mieli makeaa, ovat esimerkiksi marjat ja hedelmät.

Voitte yhdessä pohtia, miksi sokeria ei tulisi syödä paljon ja mitä vaikutuksia sillä on hyvinvoinnille. Tehkää yhteinen sopimus, että seuraavan viikon ajan pyritte kaikki valitsemaan vähemmän sokeria sisältäviä vaihtoehtoja aina kun se on mahdollista.

Käsiteltäväksi myöhemmin

Keskustelkaa viikon jälkeen siitä, kuinka sopimuksenne piti ja miltä tuntui kokeilla vähemmän sokeria sisältäviä ruokia. Voitte myös seurata viikon ajan sopimuksen toteutumista esimerkiksi niin, että kun oppilas tekee mielestään paremman valinnan, hän kirjoittaa siitä värikkäälle tarralapulle ja kiinnittää sen sovittuun paikkaan seinällä.

Harjoitus

3.7 Huomaanko kehoni viestit?

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45-55 minuuttia)

Oppilas oppii tunnistamaan nälän ja vastaamaan siihen tarkoituksenmukaisella tavalla.

VALMISTELUT

1. Tulosta nälän tunne -miellekartta (s. 124) puolelle luokkalaisista (parityö) ja itsellesi. Tulosta myös kotitehtävä: Mitä kehoni kertoo? -päiväkirja (s. 126) jokaiselle oppilaalle. Voit tulostaa tarvittavan määrän muistilappuja eri nälän lajeista (s. 125) kotitehtävän tekemisen avuksi.
2. Lue tietoisuustaitoharjoitus rauhallisesti läpi ääneen muutaman kerran ennen oppituntia.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Tämä harjoitus pohjautuu tietoisen läsnäolon ja syömisen opetteluun. ”Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että olet keskittynyt, tarkkaavainen ja täysin tietoinen siitä, mitä juuri nyt tapahtuu sekä sisälläsi – kehossasi, sydämessäsi ja mielessäsi – että ulkopuolellasi, ympäristössäsi. Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta hetkestä toiseen ilman tuomitsemista tai arvostelua.” (Jan Chozen Bays, Tietoinen syöminen, Helsinki: Basam Books 2011, s.28)

Tietoinen syöminen kohdentaa edellä kuvatut piirteet syömiseen ja ruokaan. Syödessä kiinnitetään huomiota kaikkiin aistituntemuksiin joita herää. Tietoisen syömisen taidot auttavat nauttimaan syömisestä sekä kuuntelemaan kehoa siitä mitä, milloin ja miten paljon tulisi syödä.

A. Tietoisuustaitoharjoitus (10 minuuttia)

Aloita tunti tietoisuustaitoharjoituksella. Harjoitus auttaa oppilaita rauhoittumaan ja keskittymään tunnilla käsiteltävään asiaan.

Ohjaa oppilaita rauhallisella äänellä ja pidä selvät rauhalliset tauot joka lauseen välissä. Tauon aikana voit laskea mielessäsi rauhallisesti kymmeneen. Ohjaa oppilaat istumaan omissa tuoleissaan mukavassa asennossa, silmät suljettuina ja aivan hiljaa läpi harjoituksen.

Ohjeista: Keskity ruumiisi asentoon tällä hetkellä. Miltä kehossasi tuntuu tällä hetkellä? Tuntuuko jossain jännitystä? Missä? Anna tuntemusten vain olla ja totea mielessäsi rauhassa niiden olemassaolo. Entä tunnetko puutumista, vilua tai kuumuutta? Voit nyt avata silmäsi.

B. Mitä on nälkä? (15-20 minuuttia)

Johdata oppilaat pohtimaan nälän tunnetta. Piirrä nälän tunne -miellekartta taululle tai näytä se luokalle dokumenttikameralla. Jaa luokka pareiksi. Anna joka parille yksi miellekartta. Pyydä heitä keskustelemaan miellekartan kysymyksistä ja kirjaamaan paperille ainakin yksi vastaus kuhunkin kysymykseen. Anna oppilaille aikaa keskustella. Kun tehtävä on valmis, täytä oma miellekarttasi oppilaiden ehdotuksilla. Hyväksy jokainen kokemus, tuntemus ja ajatus. Pyri saamaan vastauksia jokaiselta parilta.

C. Nälän eri lajit (10-15 minuuttia)

Kerro oppilaille, että on olemassa sanonta: ”Kun sinulla on nälkä, syö”.

- Sanonta kuulostaa yksinkertaiselta, mutta onko se sitä? (Aina ei voi syödä kun on nälkä, kuinka tunnistaa nälän…)
- Mistä tiedätte, että on nälkä?

Opettajan esitys

On olemassa eri syitä, miksi tunnemme nälkää. Voidaan ajatella, että on olemassa 7 erilaista nälän lajia tai ilmenemismuotoa. Käy läpi eri nälän tyypit ja kuinka ne ilmenevät. Voit näyttää kuvia kyseisistä ruumiinosista auttaaksesi vastauksien löytymistä.

- Mitä tällaiset eri nälät voisivat olla? Ne liittyvät osin aisteihin?
- Mitä ne tarkoittavat?
- Mikä niistä on oikea nälkä? (vastaus: vatsan nälkä)

VATSAN nälkä	Vatsasi tuntuu tyhjältä, kouristelee. Vatsan nälkä on todellista, ruuan tarpeesta kertovaa nälkää.
SILMÄN nälkä	Näet jonkun herkullisen ruuan, ja sinun alkaa tehdä sitä mieli.
SUUN nälkä	Suusi kaipaa jotakin pureskeltavaa ja tunnusteltavaa.
NENÄN nälkä	Haistat herkullisen ruuan tuoksun ja sinun tekee mieli syödä.
KORVAN nälkä	Kuulet kuinka kaveri vieressäsi syö jotakin ja sinunkin tekee mieli syödä.
MIELEN nälkä	Sinun tekee mieli ruokaa ihan muuten vaan.
SYDÄMEN nälkä	Olet vihainen, surullinen tai iloinen, ja sinun tekee siksi mieli syödä jotakin.

Voit loppuun kertoa, että mainostoimistot tuntevat nämä nälät ja hyödyntävät niitä myynnin edistämisessä.

- kuinka mainoksissa hyödynnetään nälän eri lajeja?

Tästä esimerkkejä ovat paistospisteet kaupoissa lisäämässä herkullista tuoksua, mainoksien kuvat ruuista jne.

D. Kotitehtävä (10 minuuttia)

Ohjeista oppilaat täyttämään yhden päivän ajan Mitä kehoni kertoo? -päiväkirjaa. Harjoituksen 3.2 Kylläisyyden tunnistaminen alussa käydään nälkäpäiväkirja läpi. On siis suositeltavaa toteuttaa nämä kaksi harjoitusta tässä järjestyksessä.

Harjoitus

3.8 ”Silmät söis, vaan vatsa ei vedä”

TAVOITE

Terveystiedon tunti (40-45 minuuttia)

Oppilas oppii tunnistamaan oman kylläisyytensä ja on kyvykkäämpi syömään tarvitsemansa määrän ruokaa. Kylläisyyttä ei voi määrätä ulkopuolelta, vaan se täytyy oppia tunnistamaan itse.

VALMISTELUT

HUOMIO! Ennen tätä harjoitusta tulisi tehdä harjoitus 3.7 Huomaanko kehoni viestit?
Pidä harjoitus ennen ruokailua.

1. Tulosta kylläisyyden tunne -miellekartta (s. 127) itsellesi ja puolelle oppilaista (parityö). Tulosta lisäksi Harjoitustehtävä: Kylläisyysharjoitus (s. 128) jokaiselle oppilaalle.

2. Kieliharjoitusta varten sinun tarvitsee hankkia pieni suupala jokaiselle oppilaalle. Syötävä voi olla keksi, riisikakku, viinirypäle, muu hedelmä tai vastaava. Valitse sopivin vaihtoehto huomioiden erityisruokavaliot.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Mitä kehoni kertoo? -päiväkirjan käsittely (10 minuuttia)

Edelliseltä harjoituskerralta läksyksi saadun päiväkirjan jälkipohdintaa voit herätellä esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

- Miten koitte päiväkirjan täyttämisen?
- Opitteko jotain uutta itsestänne tai syömistottumuksistanne?
- Oliko nälän tunteen tunnistaminen helppoa?
- Kuinka usein kyse oli oikeasta vatsan nälästä?
- Osaatteko nyt paremmin tunnistaa nälän lajit?

Selitä, että varsinkin silloin, kun on vatsan nälkä, on tärkeää syödä. Toisaalta on ihan normaalia, että syödään, vaikka kyseessä on jokin muu nälkä. Tärkeintä kuitenkin on, että syöminen liittyy useammin vatsan nälkään kuin muihin nälän lajeihin. Silloin syöminen on varmimmin elimistön tarpeista lähtevää.

B. Mitä on kylläisyys? (15-20 minuuttia)

Johdata oppilaat pohtimaan kylläisyyttä. Piirrä kylläisyyden tunne -miellekartta taululle tai näytä se luokalle dokumenttikameralla. Jaa luokka pareiksi. Anna joka parille yksi miellekartta. Pyydä jokaista paria keskustelemaan miellekartan kysymyksistä ja kirjaamaan paperille ainakin yksi vastaus kuhunkin kysymykseen. Anna oppilaille aikaa keskustella. Kun tehtävä on valmis, täytä oma miellekarttasi luokan kanssa oppilaiden ehdotuksilla. Hyväksy jokainen kokemus, tuntemus ja ajatus. Pyri saamaan vastauksia jokaiselta parilta.

C. Tietoisen syömisen harjoitus: Kieliharjoitus (10 minuuttia)

Tämän harjoituksen tarkoituksena on saada oppilaat oivaltamaan, miten moni toiminto meidän kehossamme toimii syödessä automaattisesti. Tämä harjoitus auttaa havainnoimaan kehossamme tapahtuvia asioita syödessämme esimerkkinä kielen toiminta. Huomioi, että harjoituksessa jokainen saa maisteltavaksi pienen suupalan, mutta ketään ei saa pakottaa syömään!

Jaa jokaiselle oppilaalle valitsemasi suupala. Ohjeista oppilaat syömään välipala hyvin hitaasti. Pyydä heitä keskittymään ainoastaan siihen, mitä kieli tekee. Oppilaiden syödessä kysele pohdintakysymyksiä:

- Mitä kielesi tekee juuri ennen kuin alat syödä?
- Mitä kieli tekee, kun puraiset [suupala] palan?
- Mitä kielesi tekee kun pureskelet?
- Mitä kielesi tekee kun nielet?

Harjoituksen lopuksi kysy oppilailta:

- Olitteko aikaisemmin ajatelleet, että kieli tekee näin paljon työtä syödessänne?

D. Kylläisyysharjoitus (5 minuuttia)

Harjoituksen tavoitteena on oppia tunnistamaan oma kylläisyytensä ja kuuntelemaan sitä. Jaa jokaiselle oppilaalle kylläisyysharjoitus ja pyydä ympyröimään tämän hetkistä kokemusta parhaiten kuvaava olo. Lähtekää sitten yhdessä nauttimaan koululounaasta.

Käsiteltäväksi heti ruokailun jälkeen

Pyydä heti ruokailun jälkeisellä tunnilla oppilaita arvioimaan jälleen kylläisyyttään ja ympyröimään kylläisyysharjoituksesta kokemustaan kuvaavin olo. Pyydä sen jälkeen vielä pohtimaan ja kirjaamaan taulukkoon kokemuksia kylläisyyden tunteesta. Keskustelkaa sitten yhdessä kokemuksistanne. Ohjaa keskustelua johtopäätökseen, että ruokailu lopetetaan kun on sopivan täysi olo ja ruuasta on ehtinyt nauttia.

- Oletko kylläisempi ruokailun jälkeen?
- Muuttuiko kohta kylläisyysasteikolla?
- Oliko kylläisyyden tunnistaminen helppoa?
- Minkälainen olo on kylläisyys?
- Onko helppo lopettaa syöminen siihen oloon?
- Osaatteko nyt paremmin tunnistaa kylläisyyden tunteen?

Harjoitus

4.1 Ei omenapuusta kauas putoa

TAVOITE

Biologian tunti (45 minuuttia)

Oppilaiden minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistetaan luomalla ymmärrystä perimän vaikutuksesta ominaisuuksiimme.

VALMISTELUT

1. Tulosta harjoitustehtävät Sukupuuni (s. 129) ja Keneltä olen perinyt ominaisuuksia? (s. 130).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Perimä koostuu geeneistä, jotka ovat kuin kehomme ohjelmisto vaikuttaen ulkonäköömme sekä ominaisuuksiimme. Ne myös ohjaavat kehomme kasvua ja kehitystä. Monet luonteenpiirteemme, taipumuksemme ja ulkoiset ominaisuutemme, kuten silmien väri, kehon muoto ja koko, ovat voimakkaasti määräytyneet perimämme mukaan.

A. Mikä on perimä? (10 minuuttia)

Pohjusta aihetta kysymällä:

- Onko jollekin teistä sanottu, että näytät ihan äidiltäsi tai isältäsi?
- Onko kukaan sanonut, että muistutat isovanhempiasi, sisaruksia tai muita sukulaisia?

Opettajan esitys

Kerro perimästä. Käy läpi, että oppilas on perinyt kunkin ominaisuutensa joko isältään, äidiltään tai molemmilta. Perimän määräämät ominaisuudet voivat myös ”hypätä” sukupolven yli. Oppilas on näin ollen voinut periä ominaisuuksia myös isovanhemmiltaan tai jopa isoisovanhemmiltaan. Oppilaalla saattaa olla myös samoja ominaisuuksia kun hänen tädillään, sedällään tai serkuillaan, sillä myös he ovat perineet ominaisuuksiaan oppilaan isovanhemmilta.

Keskustelkaa perimän merkityksestä ulkonäköön ja muihin ominaisuuksiin. Monesti luullaan esimerkiksi kehon kokoon ja muotoon vaikuttavan vain mitä syömme ja miten paljon liikumme. Kuitenkin myös perimä vaikuttaa siihen keskeisesti ja siksi erilaisia kehon kokoja, muotoja ja muita ulkoisia piirteitä on enemmän kuin voimme kuvitellakaan. Voitte keskustella myös perimän vaikutuksista muihin kuin ulkonäköön liittyviin ominaisuuksiin, kuten liikunnalliseen kykyyn, taiteelliseen kykyyn yms.

B. Sukupuu ja perityt ominaisuudet (35 minuuttia)

Tehkää harjoitustehtävät Sukupuuni ja Keneltä olen perinyt ominaisuuksia? Pyydä oppilaita tekemään tehtävät loppuun kotona ja pyytämään siihen apua vanhemmiltaan.

Harjoitus

4.2 MinäKuva

TAVOITE

Kuvataiteen tunti (45 minuuttia)

Oppilaat tutustuvat omaan itseensä ja se auttaa rakentamaan vahvaa, tervettä minäkuvaa sekä itsetuntoa.

VALMISTELUT

1. Varaa oppilaille tarvikkeet kuvakollaasin toteuttamiseen valitsemallasi tavalla (katso B-osa).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä sekä psyykkisestä että fyysisestä itsestään sellaisena, joksi hän itsensä kokee (todellinen minäkuva) ja millainen hän haluaisi olla (ihanneminä). Minäkuva ohjaa ihmisen koko toimintaa; suhtautumista, käyttäytymistä ja valintoja. Se kehittyy ja muovautuu jatkuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa yksilön käsitteellistäessä itsensä suhteessa muihin ja esimerkiksi erilaisiin rooleihin ja vaatimuksiin.

Yksilöiden minäkuvien erilaisuus voi selittää heidän erilaisia ratkaisujaan ja reagointitapojaan samanlaisissa tilanteissa. Negatiivinen minäkuva saattaa johtaa varauksellisen suhtautumiseen elämään ja sen mukanaan tuomiin mahdollisuuksiin. Tällainen henkilö ei luota omiin kykyihinsä ja välttää haasteita epäonnistumisen pelon vuoksi. Myönteinen minäkuva sen sijaan johtaa avoimeen ja rohkeaan asennoitumiseen elämään. Tällainen henkilö luottaa omiin kykyihinsä, ei epäröi ottaa vastaan haasteita ja uskaltaa asettaa itselleen tavoitteita.

A. Minäkuvan kehittyminen (10 minuuttia)

Kerro oppilaille minäkuvasta ja sen kehittymisestä.

B. Kuvakollaasi minusta (35 minuuttia)

Ohjaa oppilaat tekemään kuvakollaasin itsestään. Kuvakollaasin voi koota piirtämällä, leikkaamalla lehdistä kuvia tai tekstejä, netistä olevia kuvia hyödyntämällä tai valokuvaamalla. Pyydä oppilaita kuvaamaan kollaasissaan ainakin seuraavia asioita:

- Millainen olet luonteeltasi ja muilta ominaisuuksiltasi?
  Kuvaa omia psyykkisiä (luonne, temperamentti), fyysisiä (suorituskyky, voimat, ulkonäkö) ja sosiaalisia (vuorovaikutus, sosiaaliset taidot) ominaisuuksiasi. Keskity vahvuuksiisi, mutta kuvaa myös jotain ei niin vahvaa puoltasi.
- Millaiset asiat ovat sinulle elämässä tärkeitä?
- Millaisia tulevaisuuden haaveita sinulla on?

Harjoitus

4.3 Säännöllinen syöminen on nautinto

TAVOITE

Terveystiedon tunti (40 minuuttia)

Oppilaat ymmärtävät säännöllisen syömisen vaikutukset ja omaksuvat säännöllisen ateriarytmin.

VALMISTELUT

1. Valmistaudu esittämään Säännöllinen syöminen on nautinto -kuvat (s. 131-132)

2. Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Pirteä päivä (s. 133)

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Syöminen on yksi elämän perustarpeista ja nautinnoista. Säännöllinen, ennakoitavissa oleva ateriarytmi sekä monipuolinen ja maittava ruoka miellyttävässä ilmapiirissä nauttien tukee jaksamista ja hyvinvointia. Säännöllinen ateriarytmi sisältää aterioita 3-4 tunnin välein.

A. Säännöllinen syöminen on nautinto (10 minuuttia)

Esittele Säännöllinen syöminen on nautinto -kuvat luokalle ja keskustelkaa niistä. Voit opettaa sisällöt myös muulla tavalla.

B. Pirteä päivä (20 minuuttia)

Jaa jokaiselle harjoitustehtävä Pirteä päivä ja pyydä tekemään se yksin tai pareittain. Tämän jälkeen käykää tehtävä läpi yhdessä. Tuo esille, että säännöllisen ateriarytmin ja monipuolisten aterioiden voimalla Pauli oli pirteä koko päivän. Salli taasen oli nuutunut kunnon aterioiden korvautuessa runsaasti sokeria sisältävillä tuotteilla.

Ohjeista luokka pohtimaan korjausliikkeitä Sallille:

- Antakaa Sallille vinkkejä maistuvista aamu- ja välipalavaihtoehdoista, joiden avulla hän jaksaisi paremmin.

C. Kotitehtävä (10 minuuttia)

Kannusta luokkaa keksimään yhteisiä pieniä tehtäviä, jotka edistävät hyvää oloa tukevaa elämäntapaa. Tehtävä voi olla esimerkiksi ennestään vieraan kasviksen, marjan tai hedelmän maistaminen, marjoja sisältävän välipalan valmistaminen, nukkumaan meno ennen klo 22 tai olla koko viikon juomatta limpparia. Sopikaa yhdessä milloin tehtävä on tarkoitus suorittaa ja keskustelkaa jälkikäteen tehtävän suorittamisesta. Keksikää lukuvuoden aikana 5-7 toteutettavaa tehtävää. Voit hyödyntää tähän taulukkoa, joka löytyy lisämateriaaleista (s. 134).

Harjoitus

4.4 Ruoka tekee hyvää

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilas ymmärtää monipuolisen ruokavalion merkityksen oman hyvinvointinsa kannalta. Harjoitus innostaa ja opastaa monipuolisen ruokavalion toteuttamiseen.

VALMISTELUT

1. Tilaa juliste, lainaa ruokalasta tai tulosta kuva ruokakolmiosta sivustolta www.syohyvaa.fi.
2. Tulosta oppilaille kuva: Ruoka tekee hyvää (s. 135) ja harjoitustehtävä: Minun ruokakolmioni (s. 136).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Syömällä monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuullisesti voimme pitää huolta itsestämme. Monipuolinen ruokavalio sisältää riittävästi energiaa jaksaaksemme sekä kaikkia tarvitsemiamme ravintoaineita kehomme ja mielemme hyvinvointiin.

Monipuolisen ruokavalion kokoamista voidaan kuvata ruokakolmion avulla. Ruokavalioon tulee valita päivittäin erivärisiä kasviksia; vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluvat myös täysjyväviljavalmisteet; leipä, puuro, riisi ja pasta. Ne sisältävät kuitua, joka auttaa mm. vatsaa voimaan hyvin. Kalasta, broilerista, lihasta ja kananmunasta saadaan proteiinia, jota taas tarvitaan mm. kudosten rakennusaineeksi. Maitotuotteista saadaan proteiinin lisäksi myös kalsiumia, jota tarvitaan mm. vahvan luuston muodostamiseksi. Rasvattomia tai vähärasvaisia nestemäisiä maitotuotteita tulisi nauttia päivittäin n. 5 dl. Normaaliin kasvuun ja kehitykseen tarvitaan myös pehmeää rasvaa, jota saadaan mm. kasviöljyistä, margariinista, pähkinöistä ja siemenistä sekä rasvaisista kaloista, kuten lohesta. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu myös sattumat, kuten makkara, leivonnaiset, sipsit ja makeiset. Niiden määrän tulee kuitenkin pitää ruokavaliossa kohtuullisena. Herkuttele hedelmillä ja hyvällä ruualla.

A. Lempiruuat (10 minuuttia)

Pyydä oppilaita kertomaan lempiruuistaan ja pohtimaan, mitä he söisivät jos saisivat itse valita. Jotkut oppilaista kuvittelevat varmaan pelkkiä makupaloja, osa monipuolista ruokaa ja osa pikaruokaa.

- Pohtikaa olisiko niin hyvä syödä jatkuvasti?
- Miten se vaikuttaisi jaksamiseen, terveyteen, painoon ja yleensäkin hyvinvointiin?

B. Ruoka tekee hyvää (15 minuuttia)

Jaa jokaiselle Ruoka tekee hyvää -kuva. Pohtikaa monipuolisen syömisen tärkeyttä energian ja ravintoaineiden riittävän saannin sekä hyvinvoinnin ja hyvän olon edistämisessä. Ruokavaliossa tärkeää on myös nautittavuus, eli kustakin ruoka-aineryhmästä voi valita juuri niitä tuotteita, jotka maistuvat itselle parhaiten. Kuitenkin myös uudenlaisista ruuista ja mauista voi oppia pitämään.

C. Minun ruokakolmioni (20 minuuttia)

Jaa jokaiselle harjoitustehtävä: Minun ruokakolmioni ja pyydä oppilaita tekemään se. Jos sen täyttäminen tuntuu haastavalta, voitte tehdä sitä yhdessä keskustellen.

Harjoitus

4.5 Värikkäät kasvikset

TAVOITE

Biologian tunti (45 minuuttia)

Oppilas tutustuvat erilaisiin kasviksiin ja siten niiden hyväksyttävyys kasvaa.

VALMISTELUT

1. Tarvitset ainakin 6 erilaista kasvista. Voit tiedustella niitä ruokapalveluista.
2. Tarvitset veitsiä, leikkuulautoja ja lautasia. Voit pestä, kuoria ja pilkkoa kasvikset valmiiksi, mutta jos vain mahdollista, ohjaa oppilaat tekemään se itse. Muista käsien pesu.
3. Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Värikkäät kasvikset (s. 137).
4. Vinkki! Harjoitukseen tarvittavia raaka-aineita voi hankkia esim. marjastamalla luokan kanssa yhdessä liikunta tunnilla ja/tai läheiseen maatilaan ja sen viljelyksiin tutustumisen yhteydessä.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Kasvikset ovat keskeinen osa ruokavaliotamme. Kuitenkin suomalaiset syövät niitä suositeltua vähemmän. Yhtenä syynä lienee, ettei niiden makuun ole totuttu. Kasviksissa on hieman karvasta makua, joka voi hankaloittaa niiden makuun tottumista. Uusista mauista voi kuitenkin oppia pitämään. Tärkeää uuden opettelussa on tarjota tuotetta useita kertoja sekä luoda oppimiselle lämmin, mukava ja kannustava ilmapiiri – ilman pakottamista. Uuteen makuun tottuminen kestää tavallisesti 10-15 maistamiskertaa. Joihinkin makuihin totutaan nopeammin, toisiin tottuminen kestää kauemmin.

A. Kasviksista voi oppia nauttimaan (10 minuuttia)

Tiedustele oppilaiden lempikasviksia ja pohtikaa, miksi kasviksia on tärkeä syödä päivittäin. Kerro luokalle suomalaisten kasvisten käytöstä ja makutottumusten kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä. Pohtikaa, miten uusista mauista voisi oppia pitämään ja käykää läpi, onko oppilailla kokemusta uuden maun oppimisesta.

B. Kasvikset tutummaksi (35 minuuttia)

Kysele tuomiesi kasvisten nimet ja kerro samalla niiden kasvutavat. Tässä vaiheessa voit jakaa oppilaat käsittelemään ne tarjoilukuntoon. Ohjaa oppilaat käsittelemään mieluimmin kasvista, jota eivät ole ennen käsitelleet. Järjestä valmiit tarjoilulautaset eri puolille luokkaa.

Jaa jokaiselle Värikkäät kasvikset -harjoitustehtävä ja järjestä oppilaat ryhmittäin tutustumaan yhteen kasvikseen kerralla. Kannusta oppilaita tutkimaan rauhassa sekä kirjoittamaan havaintojaan taulukkoon kekseliäästi ja tarkasti.

Harjoitus

4.6 Ruokien aistimaailma

TAVOITE

Biologian tunti (40 minuuttia)

Oppilaat tiedostavat makumieltymyksiin vaikuttavat tekijät ja rohkaistuvat uusiin makuihin.

VALMISTELUT

1. Tarvitset jokaiselle oppilaalle jaettavaksi porkkanan. Voit käyttää valmiita naposteluporkkanoita tai kuoria/pestä ja pilkkoa porkkanatikkuja tai antaa oppilaiden valmistaa porkkanatikut.
2. Tulosta harjoitustehtävät Ruokien aistimaailma (s. 138) ja Ruokien miellyttävyys (s. 139).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Ihmisellä on viisi aistia, joiden toiminnasta vastaavat aistinelimet: silmät, nenä, korvat, kieli ja iho. Aistiärsykkeet, kuten valo, haju, ääni, sylkeen liuenneet yhdisteet ja paine, kulkevat aistinelimien kautta aistinsoluihin, jotka lähettävät viestin hermoja pitkin aivoihin. Aivoissa viesti rekisteröidään, tulkitaan aistimukseksi ja liitetään muuhun tietoon. Kaikki aistit kertovat meille tärkeitä asioita ruuasta. Syödessään ja ruokaa laittaessaan ihminen käyttää monipuolisesti kaikkia aistejaan, vaikka hän ei sitä tietoisesti aina ajattelekaan. Aistikokemukset ovat yksilöllisiä, ei ole olemassa oikeaa eikä väärää kokemusta.

Ruokamieltymysten kehittymiseen vaikuttavat sekä synnynnäiset makumieltymykset että ympäristötekijät. Ihmisellä on synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyys karvaaseen makuun. Ympäristötekijöillä, kuten sillä millaista ruokaa on tarjolla sekä ruokaan liittyvillä arvoilla ja asenteilla, on suuri merkitys ruokamieltymisten kehittymisessä. Myös uskonto voi vaikuttaa niiden syntyyn. Voimme kuitenkin myös itse vaikuttaa ruokamieltymyksiimme harjoittelemalla tykkäämään uusista mauista maistamalla niitä useasti.

A. Ruokien aistimaailma (25 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä: Ruokien aistimaailma. Ohjeista tekemään tehtävä A. Pohtikaa sitten yhdessä, mitä aisteja ja aistinelimiä ihmisellä on. Pyydä tämän jälkeen oppilaita tekemään tehtävä B. Anna aikaa pohtia ja kirjoittaa. Jaa sitten jokaiselle porkkana ja pyydä tekemään tehtävä C. Keskustelkaa lopuksi yhdessä havainnoista.

B. Ruokien miellyttävyys (15 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä: Ruokien miellyttävyys ja ohjeista heidät tekemään sen. Keskustelkaa sitten yhdessä:

- Miksi toiset ruuat olivat miellyttävämpiä kuin toiset?
- Mitkä tekijät vaikuttavat ruokamieltymysten syntyyn?
- Kuinka voi oppia pitämään uusista mauista?

Harjoitus

4.7 Millainen syöjä olen?

TAVOITE

Terveystiedon tunti (40 minuuttia)

Oppilaat tunnistavat asenteensa syömistä kohtaan ja löytävät tapoja syödä kehoa kuunnellen.

VALMISTELUT

1. Oppilaat tarvitsevat vihon ja kynän.

2. Tulosta jokaiselle testi: Syönkö kehoani kuunnellen? (s. 140).

Harjoitus on muokattu Evelyn Tribole ja Elyse Resch:in kirjasta ”Intuitive eating - A revolutionary program that works” (2012) s. 20.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Tässä harjoituksessa Intuitiivinen syöminen -termi on korvattu sanoin ”syödä kehoa kuunnellen”. Intuitiivinen syöjä pyrkii kuuntelemaan ja noudattamaan kehon viestejä nälästä, kylläisyydestä sekä mielihyvän kokemisesta syödessä ruokaa kaikilla aisteilla keskittyen. Intuitiivinen syöminen voi siten alkaa vasta kun luovutaan laihduttamisesta tai tarpeettomista syömistä koskevista kielloista ja rajoituksista. Syömiseen suhtaudutaan rennon myönteisesti, sille varataan aikaa ja siitä nautitaan.

A. Mitä ruoka merkitsee minulle? (15 minuuttia)

Tämän pohdinnan tekee jokainen oppilas itse. Pyydä kirjoittamaan vihon aukeaman keskelle ympyrän sisään lause: ”Mitä ruoka merkitsee minulle?”. Pyydä oppilaita sitten täyttämään miellekartta vastaamalla kysymykseen mahdollisimman laajasti ja tarkasti.

Keskustelkaa tämän jälkeen yhdessä kunkin ajatuksista. On tärkeää, että syömisestä keskustellaan myönteisenä ja nautinnollisena asiana.

B. Syönkö kehoani kuunnellen? (25 minuuttia)

Jaa oppilaille Syönkö kehoani kuunnellen? -testi. Kannusta jokaista miettimään testin jälkeen asioita, joita voisivat tehdä toisin. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, herättele keskustelua ja auta näkemään asioita useammasta näkökulmasta.

Tiedustele oppilailta, mitkä asiat vaatisivat eniten työstämistä. Voit toteuttaa oppilaiden kanssa jatkossa erityisesti niitä harjoituksia, jotka auttavat oppilaita kehittymään juuri niissä asioissa, esimerkiksi tunnistamaan oikean nälän (harjoitus 3.1).

Harjoitus

5.1 Ei ole toista minunlaista

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilaat ymmärtävät mitä on ns. sisäinen puhe ja tutkivat kriittisesti negatiivisia ajatuksia sekä työstävät niistä positiivisia. Positiivinen sisäinen puhe vahvistaa itsetuntoa.

VALMISTELUT

1. Valmistaudu näyttämään käytännön esimerkit (seuraavalla sivulla) taululle niin, että pystyt täydentämään niitä.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Psyykkisen huonovointisuuden suuri syytekijä on negatiivinen sisäinen puhe. Negatiiviset ajatukset ovat haitallisia. Jokaisen ihmisen sisällä tulisi olla ystävä ja valoa, muuten ei voi hyvin. Lapsen sisäinen puhe on usein aikuiselta opittua. Aikuisella on siksi merkittävä rooli vahvistaa positiivista sisäistä puhetta.

”Sisäinen puhe tarkoittaa ajattelua tai asennoitumista, suhtautumistapaa. Sisäisen puheen sävy saa tietyt asiat mukaviksi ja innostaviksi, toiset asiat ahdistaviksi. Sisäinen puhe tekee tunnelmasta myönteisen tai kielteisen. Se vaikuttaa toimintaamme olennaisesti, vaikka emme sitä välttämättä tiedosta. Optimistin sisäinen puhe on positiivista, pessimistin negatiivista. Optimisti selittää onnistumisensa johtuvan hänen omasta toiminnastaan ja arvioi ne laadultaan pysyviksi. Pessimistille onnistumiset ovat hetkellisiä ohimeneviä sattumia, joihin hänellä itsellään ei ole osuutta. Optimistin ajattelua leimaa toiveikkuus, pessimistin ajattelu on toivottomuuteen taipuvaista.” (Anneli Vainio, Oikea asenne, Terveyskirjasto 22.1.2009. Luettavissa netissä: www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00100)

Sisäinen puhe (45 minuuttia)

Keskustelkaa sisäisestä puheesta ja auta oppilaita ymmärtämään mitä se tarkoittaa. Käykää sitten läpi käytännön esimerkkejä ja pyri täydentämään niitä oppilaiden ehdotuksilla.

Käytännön esimerkkejä

NEGATIIVINEN SISÄINEN PUHE	POSITIIVINEN SISÄINEN PUHE
Esiintyy yleensä jatkuvasti erilaisissa tilanteissa. • Kaikki tapahtumat antavat aihetta kritiikkiin. • Tulee usein huomaamatta. • Epäonnistuttaessa liittyy omaan itseen, pärjäämiseen, kelpaamiseen ja omaan arvoon. • Sosiaalisissa tilanteissa. • • •	**Ajatuksen muuttaminen positiiviseksi edellyttää ajatuksen kunnollista tunnistamista.** • Lopetetaan negatiivinen puhe aina, kun huomataan sen käynnistyneen. • Kirjoita ajatus ylös, se auttaa katsomaan asioita puolueettomasti. • Positiivista puhetta pitää harjoitella. • Käytä voimalauseita apuna tai laadi positiivisia vastineita etukäteen. • • •
Itsensä haukkuminen, vähättely, kritisointi: • ”Olen surkea, epäonnistunut.” • ”Minusta ei ole mihinkään.” • ”Olen tyhmä ja huono ihminen.” • ”Jos en ole paras, olen arvoton.” • ”Kelpaan vain hoikkana.” • ”Olen kiinnostava vain samanlaisena kuin muut.” • • • •	**Muistuta itseäsi positiivisista vastineista:** • ”En luovuta, voin aina yrittää uudestaan.” • ”Toteutan haaveeni.” • ”Olen arvokas juuri tällaisena kuin olen.” • ”Arvoni ei riipu suorituksistani.” • ”Kelpaan sellaisena kuin nyt olen, riippumatta painostani.” • ”Olen kiinnostava omana itsenäni.” • • • •
Lamauttaa, estää tekemästä haluttuja asioita. • ”Parempi olla tekemättä mitään, koska epäonnistun kuitenkin.” • • • • • • •	**Mieli pitää sitoa johonkin muuhun kuin negatiiviseen ajatukseen.** • Laske kaikki vastaantulevat punaiset autot. • Laske huoneessa olevat huonekalut. • Voit sanoa mielessäsi: ”kiitos mieleni tästä mielenkiintoisesta ajatuksesta” • ”Tämä on vain ajatus eikä se ole totta.” • • •
Tekee toivottomaksi ja aiheuttaa huonoa oloa. • Ajattelu ja asenne ovat negatiiviset. •	**Antaa toivoa, energiaa ja hyvää mieltä.** • Ajattelu ja asenne ovat positiiviset. •

Harjoitus

5.2 Ympäristö muovaa minäkuvaa

TAVOITE Äidinkielen tunti (45 minuuttia)

Oppilaiden minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistetaan kun he ymmärtävät ympäristötekijöiden vaikuttavan niihin.

VALMISTELUT

1. Tulosta kaikille Keskustelukysymykset (s. 141).
2. Vinkki! Vapaaehtoista aiheeseen liittyvää lisäluettavaa oppilaille (teos sopii erityisesti tytöille): Mieletön kalorikammo, Tyttöfrendit 2, Wilson Jacqueline, Otavan kirjapaino Oy 2000

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Minäkuva muovautuu vuorovaikutuksessa ympäristön eli muiden ihmisten kanssa. Siihen vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Yksi minäkuvaan voimakkaasti vaikuttava tekijä on media. Muun muassa erilaisten ympäristöpaineiden seurauksena lasten ja nuorten kehotyytymättömyys on lisääntynyt viime vuosina.

Tarina minäkuvasta

Lue tunnin aluksi luokalle Mari Mörön kirjoittama tarina ”Juhlasalin seinä”. Jaa sitten luokka pienryhmiin ja anna jokaiselle keskustelukysymykset. Pyydä keskustelemaan ja kirjoittamaan vastauksia paperille. Keskustelkaa lopuksi niistä vielä koko luokan kesken.

”Oli saatu se kauan kaivattu lupa somistaa koulun juhlasalin ankea seinä. Kuvisopettaja Nakke oli pyytänyt lupaa monta kertaa, ja vihdoin rehtori oli suostunut. Opettajia ei ollut vaikea innostaa eikä kuviskerholaisiakaan. Kun seinä on ankea ja tylsä, se ei saa ketään viihtymään. Roosa oli sen huomannut moneen kertaan. Ainoa väriläiskä koko koulussa olivat oppilaiden vaatteet, se oli Naken mielipide se.

Ja joulujuhlan aikaan pitäisi olla valmista.

Yhtenä torstaina kuviskerho Karmiini aloitti sitten hommat. Ennen kuin oppilaat pääsivät sutimaan ruokalan seiniä, piti ensin heittää ideoita ja keskustella niistä. Ideoita oli kymmenen, kaikki sellaisia että ne voisi porukalla tehdä. Arpa sai ratkaista, Viola oli onnetar.

Ehdotus numero kuusi voitti. Ensin piti piirtää ja leikata paperiset luonnokset. Sitä ennen piti löytää pari, sillä ilman paria ei seinän koristelu onnistuisi. Kun Hannalla oli angiina, oli Roosa ilman paria. Poikia oli yksi vähemmän. Ossin ja Kaitsun kelkkaan olisi voinut mennä, mutta Nakke talutti Vellun Roosan pariksi.

Kaveria tarvittiin piirustushommaan siksi, että kaveri sai piirtää sen toisen kaverin silhuetin. Piti seisoa suurin piirtein paikallaan niin että se toinen ehti piirtää kohdelampun muodostamat varjon ääriviivat. Yksi pojista halusi tehdä voitonmerkin, lettipäinen tyttö sanoi olevansa lavalla esiintyvä rokkari asennossa. Nakke sanoi, että varjokuva muistutti kyllä enemmän pesäpallomailasta

päähänsä saanutta pelaajaa. Kun ei kasvojen ilmettä voinut saada mukaan, piti käsien ja jalkojen olla tarkasti mietittyjä.

Roosan oli helppo päättää mitä hänen varjokuvansa tekisi: se tanssisi balettia. Tyttö oli tehnyt sitä monta vuotta ja esiintynyt koulun juhlissakin. Joillekin kaikki on helppoa, Vellu ajatteli.

Roosa kävi vaihtamassa vaatteet ja seisoi sitten selkä suorana ja piti käsiään ylhäällä. Hän seisoi varpaillaan niiden puukärkivahvisteisten tossujen varassa, niin kuin balleriinoilla on tapana. Välillä Roosan piti levätä, kun asento vei voimia ja vaikka Vellu piirsi niin nopsaan kuin pystyi, Roosan piti istahtaa. Tyttö oli laiha kuin syömäpuikko, myös siltä kohdalta kun hörselömäinen balettihame tursuili. Hame näytti Vellun mielestä lampunvarjostimelta. Vellu ajatteli, että jos hänen pitäisi laittaa trikoot ja hame, niin hän lähtisi mieluummin erakoksi Hailutoon ja kävisi koulua enää netin kautta. Roosa oli mukava tyttö, osasi laskea leikkiä kaikista maailman asioista. Mutta Vellu ei tajunnut, miksi itseään piti rääkätä niin mahdottomasti ja survoa jalkansa mokomiin tossuihin ja seisoa epämukavasti varpaillaan.

Kun piirustuksesta tuli valmista, Nakke kehui:

- Hyvä, että saadaan selkeästi erilaisia hahmoja. Jos jokainen seisoo kuin A-kirjain, ei se näytä kivalta eikä elävältä ollenkaan.

No jaa, Vellu ajatteli. Hän yleensä seisoi kuin iso A-kirjain, kun ei keksinyt mitä muuta voisi tehdä. Hän muisteli yhtä mummon vanhaa tonttukirjaa, jossa tontut vääntäytyivät aina eri kirjaimiksi.

- Koita nyt päättää, Roosa sanoi. Tyttö oli riisunut balettitamineensa ja palannut verkkareihin. – Onko sulla jotain harrastuksia? Etkö sä käy kalassa tai jotain?

Vellu mietti pää höyryten. Hän katsoi kyllä televisiota, pelasi tietokonetta kuulemma aivan liian paljon ja kävi silloin tällöin hampurilaisella. Ovatko ne harrastuksia? Okei, hän kävi kuviskerhoa, koska mummi oli niin toivonut eikä se nyt hullumpaa ollut. Oli kivaa tekemistä joka torstai, eikä kotona olisi ketään moneen tuntiin. Vellu mietti edelleen: millainen hänen kuvastaan tulisi?

Sitten Roosa keksi. Mitä jos piirretään poika siinä tilanteessa, kun hän on tehnyt pelissä uuden ennätyksen ja tuulettaa sitä. Vellu nosti kädet tuuletukseen ja yritti jähmettyä riemuasentoon. Piti iloita pisteistä ainakin kaksi minuuttia. Roosa piirsi nopeasti ja Vellu kuvitteli lyövänsä ällikällä sen singaporelainen kaverin saamalla 125 000 pistettä kertaheitolla. Kun varjokuva oli valmis, se näytti Vellusta peitolta joka on karannut tuuletustelineeltä. Kauheaa!

- Te saitte valmista nopsaan. Hyvä hyvä, Nakke kävi kannustamassa. – Nyt vain leikkaatte ne irti paperista. Sitten hahmot maalataan seinälle.

Vellu ajatteli jättää kesken koko homman. Häntä ei seinälle piirrettäisi! Kahtena torstaina kun hän oli luikahtamassa kotiin, Nakke veti hänet melkein väkisin kuvisluokkaan. Roosakaan ei antanut periksi. Vellu voi myös olla karjuva luolamies tai tuolia kantava heppu. Siihen meni aika monta torstaita. Lopulta Vellu päätti olla poika, jonka kädessä on lapio. Se johtui siitä, että koulu nyt sattui olemaan Lapiomäen koulu. Vahtimestaria nauratti. Hyvin hoksattu, Vellu, hän kehui. Vellu halusi lapioida pois harmautta.

Silhuettiin piti sitten valita yksi väri. Roosa halusi olla vaaleanpunainen, Vellu ei oikein keksinyt mitä väriä hänen kuvansa voisi olla. Hän valitsi sitten vihreän, kun sen värinen maalipönttö osui sattumalta käteen. Nakke sanoi, että värien tulisi olla keskenään erilaisia, näin seinä heräisi tosiaan eloon. Maaleja saisi sekoittaakin, jos niikseen tuli.

Joulujuhlassa oli pientä jännitystä. Marketin lahjoittamat tonttuhatut olivat hukassa ja musiikkiluokan esiintyminen peruuntumassa solistin räkätaudin takia. Jännittämistä riitti siinäkin, mitä seinämaalauksesta sanottaisiin, sitä kun ei voisi enää perua! Seinän eteen oli viritetty verho, jonka poistamista oli harjoiteltu. Rehtori oli luvannut pitää lyhyen joulupuheen niin kuin joka vuosi.

Vellu istui muiden joukossa. Rehtori aloitti kuten tavallista. Arvoisat oppilaat, ja plaa plaa plaa plaa. Hyvää se vain tarkoitti, mutta eikö jo päästäisi syömään? Vellu ajatteli. Plaa plaa plaa jatkui, Roosa tanssi jouluenkelinä hetken ja sitten bändi esitti yhden joululaulun ilman solistia. Sitten tuli aika vetää verho seinämaalauksen edestä ja oli Naken vuoro esitellä seinämaalaus. Me kaikki olemme erilaisia, se on lahja ja se on haaste. Hän pyysi porukkaa muistamaan, miten tylsä seinä oli ennen maalaamista. Seinän jokainen tiili oli harmaa, ei niitä erottanut toisistaan. Mutta ihminen ei ole tiili, vaan osa yhteisöä. Meissä on se, mikä näkyy ulospäin ja se, mitä ei voi nähdä. Ihmistä ei voi eikä saa arvioida vain sen mukaan, miltä me näytämme. Seinämaalaus muistuttaa meitä siitä, että sekä Lapiomäen koululaiset että kaikki muutkin ihmiset ovat monisyisiä ja erikoislaatuisia olentoja.

Me edustamme sitä ja tätä, plaa plaa plaa. Voimme muuttaa ja kehittää itseämme, jos se on tarpeen, ja plaa plaa plaa. Ja koulu, se on plaa plaa plaa, auttamassa tässä prosessissa, plaa plaa. Ihmisen kasvu voidaan piirtää monella tapaa. Olemme varjokuva tai kasvokuva, meistä saa plaa plaa myös röntgenkuvan tai sydänfilmin. Meitä voidaan mitata ja punnita joko sydämen kautta tai painon mukaan. Tämä teos kertoo sen, että ihmisen voi nähdä monella tavalla, plaa plaa, että kasvaminen näkyy sekä mitattavissa ääriviivoissa että muuten, plaapati plaa.

Vellu ajatteli, että tuossa on kyllä järkeä. Sydän alkoi hiukan pamppailla, kun hän innostui taputtamaan muiden mukana.

Rehtori ja jumppamaikka vetivät verhot maalauksen edestä. Kaikki läiskivät käsiään, osa hörähteli ja osa hihkui. Moni tunnisti Roosan, sillä hän oli balettiasussaan ja pinkki ja hento kuin hattara. Vellu löysi oman vihreän hahmonsa hakemattakin, Roosan ja Lenitan ja Violan ja kaikkien muiden myös. Vellu tiesi kyllä, että hän oli kuvisluokan ja melkein koko koulun paksuin tyyppi, ei sille mitään voinut. Jytky, niin kuin hänen isänsä ja veljensäkin. Roosa oli taas tikku, ja muut oppilaat siltä väliltä. Mutta tässä hän istui muiden joukossa, ei häntä mihinkään ajettu eikä Roosa vääristänyt hänen ääriviivojaan eikä hän Roosan. Ja totta vie seinä oli värikäs, ja harmaasta oli tullut elävä ja mielenkiintoinen. Se valaisi ja hehkui, loi tunnelmaa ja sai viihtymään.

Monen katse harhaili seinämaalauksessa ja porukka näytti tyytyväiseltä. Kaikki tykkäsivät väreistä ja maalauksesta, ankeus oli poissa. Eikä kukaan kulkenut mittatikun kanssa tunnistamassa oppilaita. Kauempaa katsottuna seinä oli kuin sointuva kukkapenkki, sanoi joku aikuisista.

Bändi viritteli loppulaulua varten. Pari pienempää tonttupolkan esittäjää tuli ja niiasi. Vellu ei enää halunnut vajota mihinkään, sillä ei kukaan nauranut hänelle. Yleisö odotti tonttupolkan alkavan ja meno oli rento.

Ensi vuonna on uusi luokka ja uudet oppilaat. Vellu mietti, että hän voisi silti joskus tulla katsomaan seinää, sittenkin kun koulu on ohi ja hän vaikka opiskelijana jossakin. Hän olisi sama poika vielä silloin, vaikka ehkä jo mies. Ja hän olisi sama Vellu, joka toivoisi, jännittäisi ja iloitsisi ja tykkäisi olla kavereiden kanssa. Ja ne omat ääriviivat eivät olleet yhtään sen kummallisempia kuin muidenkaan.”

Harjoitus

5.3 Ruokakuvia

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilaiden ymmärrys monipuolisen ruokavalion merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille syvenee sekä harjoitus innostaa ja opastaa sen toteuttamiseen arjessa.

VALMISTELUT

1. Ohjeista oppilaat tekemään etukäteistehtävä ennen tätä harjoitusta. Pidä harjoitus tietokoneluokassa tai tableteilla, jotta oppilaat voivat tutkia ottamiaan kuvia.
2. Tilaa juliste, lainaa ruokalasta tai tulosta kuva ruokakolmiosta sivustolta www.syohyvaa.fi.
3. Valmistaudu näyttämään ja täydentämään kuva: Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa (s. 142). Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Ruokakuvia (s. 143).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Monipuolinen ruokavalio sisältää elintarvikkeita jokaisesta ruokakolmion lohkosta päivittäin. Kasviksista, marjoista ja hedelmistä sekä viljavalmisteista saadaan ruokavalioon kuitua vatsan hyvinvoinnin turvaamiseksi. Liha- ja maitotuotteet sisältävät mm. kudosten rakennusaineeksi tarvittavaa proteiinia. Maitotuotteista saadaan lisäksi kalsiumia luuston vahvistamiseksi. Pehmeät rasvat ovat tärkeitä normaalin kasvun ja kehityksen kannalta sekä sydänterveyden edistämiseksi.

Etukäteistehtävä

Ohjeista oppilaat noin viikko ennen harjoitusta seuraavasti: Ota kameralla tai älypuhelimellasi kuva kaikista yhden päivän aikana syömistäsi ruuista.

Oppilas kokoaa ottamansa ruokakuvat esim. Word- tai PowerPoint-tiedostoksi. Vaihtoehtoisesti tehtävässä voidaan käyttää hyväksi sähköistä oppimisympäristöä.

A. Hyvän olon ruokavalio (15 minuuttia)

Anna oppilaiden tutkailla kuvaa ruokakolmiosta ja tekemään siitä huomioita. Pohtikaa yhdessä, millainen on hyvää oloa edistävä ruokavalio ja miksi jokaisen ruokakolmion lohkon mukana oleminen ruokavaliossa on tärkeää. Käytä tässä kuvaa Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa. Täydennä kuvaa yhdessä oppilaiden kanssa. Tyhjiin laatikkoihin tulisi kirjoittaa Kasviksia, marjoja ja hedelmiä, Maitotuotteita, Täysjyväviljaa, Pehmeää rasvaa, Kalaa, palkokasveja tai kanaa.

B. Ruokakuvia (30 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä: Ruokakuvia ja pyydä heitä tutkimaan ottamiaan kuvia ja vastaamaan niiden perusteella esitettyihin kysymyksiin. Keskustelkaa lopuksi kysymyksistä yhdessä. Harkitse katseletteko otettuja kuvia yhdessä. Kenenkään ruokavaliota ei ole syytä arvostella.

Harjoitus

5.4 Välipalasta potkua päivään -teemapäivä

TAVOITE

Terveystiedon tunti (90 minuuttia)

Oppilas oppii valmistamaan sekä valitsemaan monipuolisen välipalan ja tutustuu elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin.

VALMISTELUT

1. Tutustu teemapäivän rasteihin. Valmistusohjeet ovat mainittuna kunkin rastin kohdalla erikseen.

2. Tulosta oppilaille harjoitusmoniste: Välipalasta potkua päivään -teemapäivä (s. 144-147).

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Terveellisen välipalan perusta ovat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljatuotteet. Välipalalle voi lisäksi kuulua maito- ja lihatuotteita. Pääaterioiden lisänä välipala turvaa lapsille ja nuorille riittävän energian saannin ja auttaa jaksamaan. Lapset eivät välttämättä jaksa syödä pääaterioilla riittävästi ja ikäkauteen kuuluva voimakas kasvu kuluttaa paljon energiaa. Ilman välipaloja pääaterioiden väliajat kasvavat helposti liian pitkiksi, mikä johtaa väsymiseen ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen. Liian pitkät ateriavälit johtavat helposti myös naposteluun, jolloin tulee valittua makeisia, leivonnaisia tai suolaisia naposteltavia. Välipalaan on hyvä kiinnittää huomiota myös siksi, että se on usein ensimmäinen ateria, jonka valmistuksesta lapsi tai nuori vastaa itse.

Teemapäivän järjestäminen

Luokka jaetaan neljään ryhmään. Ryhmät käyvät harjoituksen aikana läpi neljä rastia harjoitusmonistetta täyttäen. Teemapäivän voi toteuttaa yhteistyössä rinnakkaisluokkien opettajien kanssa, jolloin monta luokkaa voivat saman päivän aikana tutustua rasteihin. Valmista ja järjestä etukäteen seuraavat rastit (seuraavalla sivulla).

RASTI 1: OMAN RUOKAVALION TARKASTELU NETISTÄ LÖYTYVIEN TESTIEN AVULLA.
Oppilaat käyvät netissä tekemässä kuidun, sokerin ja/tai kalsiumin saantia kuvaavat testit.

> **Tarvikkeet rastille**: Ryhmän koon verran tietokoneita/tabletteja. Tarvittaessa muutama oppilas voi olla samalla koneella yhtä aikaa. Testejä on myös mahdollista tilata maksullisesti paperisena.
> Kuitu- ja sokeritesti löytyvät osoitteesta: www.leipatiedotus.fi/testit ja kalsiumtesti osoitteesta: www.maitojaterveys.fi/www/fi/kalsiumtesti.php

RASTI 2: VÄLIPALATUOTTEIDEN ELINTARVIKEPAKKAUKSIIN TUTUSTUMINEN.
Oppilaat perehtyvät elintarvikepakkausten sisältämään tietoon vastaamalla harjoitusmonisteessa annettuihin kysymyksiin.

> **Tarvikkeet rastille**: Elintarvikepakkauksia sekä kirjallista materiaalia oppaaksi pakkausmerkintöjen tulkintaan (Tiedätkö mitä haukkaat -opas ja Hyviä valintoja pakkauksia lukemalla kalvosarja löytyvät linkistä: www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/paattyneet_hankkeet/pakkausmerkintamateriaalit).
>
> Etukäteisvalmisteluna kerätkää koululla ennen teemapäivää erilaisia elintarvikepakkauksia; vähä- ja runsaskuituisia leipiä ja muroja (runsaskuituisuuden raja: kuitua yli 6 g/100g), erilaisia jugurttipurkkeja (sokerilla makeutettuja ja maustamattomia), limpparipulloja, makeispusseja.

RASTI 3: HEDELMÄ- TAI MARJAVÄLIPALAN VALMISTUS.
Oppilaat valmistavat ryhmässä itselleen syötäväksi jonkun mieluisan hedelmä ja/tai marja välipalan ja kirjaavat välipalan reseptin itselleen muistiin. Halutessa jokainen voi valmistaa oman välipalansa. Välipalan valmistukseen löytyy reseptejä harjoitusmonisteesta. Myös muita reseptejä voi käyttää tai jokainen voi luoda itse oman välipalareseptinsä.

> **Tarvikkeet rastille**: Roskakori, talouspaperia, kertakäyttölautaset, -mukit ja -lusikat. Raaka-aineita välipalan valmistukseen (huomioi erityisruokavaliot): hedelmiä ja marjoja, maitorahkaa, jugurttia, piimää, hiutaleita ja makeutusaineena banaania tai hunajaa (mahdollisuus tehdä esim. hedelmäsalaatti, rahka, jugurtti tai smoothie). Työvälineitä: veitsiä, leikkuulautoja, korkeareunaisia kulhoja ja sauvasekoitin. Järjestä käsienpesumahdollisuus tai kertakäyttöhanskoja ja desinfiointiainetta. Jälkiruuan valmistukseen tarvitaan pöytätilaa ja sähköpistoke, joten se ei vaadi keittiötilaa. Sauvasekoitin pitää pystyä huuhtelemaan ja kuivaamaan jokaisen käytön jälkeen.

RASTI 4: KASVISTEN TUNNISTUSKILPAILU.
Oppilaat tunnustelevat, maistelevat ja yrittävät tunnistaa silmät sidottuina erilaisia kasviksia. Huomioi käsihygienia. Oppilaat vastaavat kilpailuun ryhmänä. Teemapäivän lopuksi julistetaan voittajaryhmä, joka voidaan niin halutessa palkita. Rasti on hyvä sijoittaa erilliseen huoneeseen, jonne oppilaat haetaan erikseen silmät sidottuna ja ohjataan kasvisten luo.

> **Tarvikkeet rastille**: 6 erilaista kasvista kokonaisina ja annospaloiksi pilkottuna. Huiveja silmien peitteeksi (jokaiselle ryhmäläiselle oma). Vastauslipukkeita 4 kpl.

Harjoitus

5.5 Makumatkalla Suomessa

TAVOITE

Historian tunti (45 minuuttia)

Oppilaat tutustuvat suomalaiseen ruokakulttuuriin ja maakuntien eri ruokiin kaikilla aisteilla, mikä lisää uusien ruokien hyväksyntää.

VALMISTELUT

1. Tulosta oppilaille viikkoa ennen harjoituksen pitämistä kotitehtävä: Makuja ympäri Suomea (s. 148). Tehtävä tulisi olla tehtynä valmiiksi harjoitusta varten.
2. Tulosta oppilaille harjoitustehtävä: Perinneruokia Suomesta (s. 149).
3. Piirrä taululle Suomen kartta tai hanki iso Suomen kartta. Hanki maailman kartta, jos osa oppilaista on syntyisin muualta kuin Suomesta (katso A-osa).
4. Hanki harjoitusta varten 5 erilaista suomalaista perinneruokaa, kuten rieskaa, talkkunaa, silliä, saaristolaisleipää, leipäjuustoa ja lakkahilloa, mustaamakkaraa, mämmiä, vispipuuroa tai viiliä.
5. Tuo luokkaan maistelua varten tarjoiluastioita, veitsi, kertakäyttölautaset, -lusikat ja -haarukat.
6. Vinkki! Harjoituksen tiimoilta voi luokan kanssa vierailla esimerkiksi kortteli- tai kotiseutumuseossa katsomassa minkälaista eläminen ja erityisesti ruuanlaitto entisaikaan oli.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Johdanto opettajalle

Suomen ruokakulttuuri on saanut paljon vaikutteita Ruotsista ja Venäjältä. Suomen ruokakulttuurin perustana ovat luonnon raaka-aineet ja talonpoikaiskulttuuri.

Suomen kansa on kärsinyt monesti pulavuosista huonon satokauden tai sotien vuoksi, jolloin elintarvikkeiden saantia on jouduttu säännöstelemään ja esimerkiksi jauhoja on jatkettu pettujauheella ja oljilla. 1950-luvulle asti suurin osa suomalaisista on asunut maaseudulla ja elänyt ns. omavaraistaloudessa tuottaen ruuan raaka-aineet itse. Myöhemmin kaupungistumisen ja teollistumisen myötä raaka-aineiden hankkiminen ja ruokailu kodin ulkopuolella on lisääntynyt. 1950-luvulla alkoivat myös jääkaapit yleistyä suomalaisissa kodeissa. Tämä mahdollisti ruuan pidemmän säilyttämisen ja mm. tuoreen suolaamattoman lihan käytön. Aiemmin suolaamista käytettiin ruuan säilömismenetelmänä.

Suomalaisissa perinneruuissa on paljon maakunnallisia eroja. Itä-Suomessa on ollut paljon maatalous- ja karjanhoitotaloutta sekä runsaiden järvien ansiosta hyvät kalastus mahdollisuudet. Itä-Suomen perinneruokiin kuuluu hapatettu leipä, karjalanpiirakat ja kalakukko. Lappi on poronhoitoaluetta ja sen ruokakulttuuriin kuuluu poronliha. Länsi-Suomessa merenläheisyys on vaikuttavat ruokakulttuurin kehittymiseen. Länsisuomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluvat mm. erilaiset kalat: silakka, siika ja lohi.

Yleisesti suomalaisissa perinneruuissa on käytetty hyvin vähän mausteita. Ruokaa on maustettu pääasiassa suolalla.

Lisää tietoa Suomen perinneruuista eri paikkakunnilta löytyy mm. osoitteista: ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/maakuntien-ruokaperinteita
blogi.expedia.fi/makuja-suomesta/

Etukäteistehtävä

Ohjeista muutama päivä ennen harjoituksen pitämistä oppilaat tekemään kotitehtävä: Makuja ympäri Suomea.

A. Suomalainen ruokakulttuuri (25 minuuttia)

Kerro oppilaille kuinka suomalainen ruokakulttuuri on kehittynyt ja eri paikkakuntien perinneruuista. Hyödynnä keskustelun aikaansaamiseksi oppilaiden tekemää kotitehtävää. Merkitkää taululla olevaan Suomen karttaan mistä oppilaat ovat kotoisin. Merkitkää tarvittaessa myös muut maat kuin Suomi. Huomioi siis etukäteen kartan valinnassa oppilaiden kotimaat.

B. Perinneruokia Suomesta (20 minuuttia)

Tutustukaa viiteen erilaiseen suomalaiseen perinneruokaan jokaisella aistilla. Jaa jokaiselle harjoitustehtävä: Perinneruokia Suomesta. Maistamispakkoa ei ole. Pyydä oppilaita kirjaamaan havaintonsa kekseliäästi ja tarkasti.

Harjoitus

5.6 Makumatkalla maailmalla

TAVOITE

Maantiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilaat tutustuvat eri maiden ruokakulttuureihin ja ruoka-aineisiin, mikä lisää uusien ruokien hyväksyntää.

VALMISTELUT

1. Ennen harjoitusta valitse luokan kanssa yksi maa, jonka ruokakulttuuriin erityisesti tutustutte.
2. Tulosta harjoitustehtävät: Matkalla ympäri maailmaa (s. 150) ja Makuja maailmalta (s. 151). Katso myös vaihtoehtoinen toteutustapa alta!
3. Hanki harjoitusta varten valitsemanne maan ruokakulttuuriin kuuluvaa 5 erilaista ruokaa.
4. Tuo luokkaan maistelua varten tarjoiluastioita, veitsi, kertakäyttölautaset, -lusikat ja -haarukat.
5. Varaa oppilaille tietokoneluokka tai tabletit.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

Esimerkkejä eri maille tyypillisistä elintarvikkeista

Kiina: Tyypillisiä raaka-aineita ovat mm. riisi ja nuudeli. Ruokaa maustetaan mm. soijakastikkeella. Ruokaa syödään puikoilla.

Italia: Tyypillisiä raaka-aineita ovat ilmakuivattu kinkku, parmesaani-juusto, pasta, tomaatti ja munakoiso. Ruoka maustetaan mm. valkosipulilla ja oreganolla. Tyypillisiä ruokalajeja ovat pastat ja pitsa.

Intia: Kasviksia käytetään paljon. Tyypillisiä raaka-aineita ovat: riisi, linssi ja pavut. Ruokaa maustetaan runsaasti, mm. currylla, inkiväärillä, kurkumalla, korianterilla ja neilikalla. Ruoka syödään käsin.

A. Matkalla ympäri maailmaa (25 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä: Matkalla ympäri maailmaa. Pyydä heitä täyttämään maailmankarttaa pareittain hyödyntäen netistä löytyvää tietoa ja reseptejä. Käykää lopuksi tietoja läpi yhdessä.

B. Makuja maailmalta (20 minuuttia)

Jaa oppilaille harjoitustehtävä: Makuja maailmalta. Tutustukaa etukäteen valitun maan ruokakulttuuriin tutustuen tyypillisiin ruokiin tai raaka-aineisiin. Ohjeista oppilaat tutkimaan kaikkia aisteja käyttäen ja kirjoittamaan havaintojaan tarkasti taulukkoon.

VAIHTOEHTO: Ei ruokien maistelua (45 minuuttia)

Jaa jokaiselle parille tai ryhmälle yksi maa johon tutustuvat. Maan ruokakulttuurista tehdään PowerPoint-esitys, jonka tekijät esittävät muille. Anna niiden oppilaiden, jotka eivät ole kotoisin Suomesta, esitellä oman kotimaansa ruokakulttuuria. Ruokien maistelu jää pois.

Harjoitus

5.7 Tunnesyöminen vai syöminen tunteella?

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilaat syövät kehon viestejä kuunnellen. He oppivat erottamaan nälän muista tunteista sekä keksimään rakentavia keinoja käsitellä tunteitaan.

VALMISTELUT

1. Valmistaudu näyttämään oppilaille youtube:sta ruokamainos tai kuva ruokamainoksesta. Harjoitus on luotu Evelyn Tribole ja Elyse Resch:in kirjan pohjalta ”Intuitive eating - A revolutionary program that works” (2012) s. 149-165.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Ruokamainos (10 minuuttia)

Kerro luokalle, että jokaisessa meistä ruoka herättää tunteita. Pyydä oppilaita tunnistamaan mitä tunteita ruokamainos herättää. Näytä video tai kuva ruokamainoksesta (voit näyttää useamman erilaisen). Kerro, että usein mainokset herättävät meissä nälkää tunteiden tai muun kuin vatsan nälän kasvamisen kautta.

- Mitä tunteita ruokamainos herätti?

B. Tunteet ja tilanteet herättävät halua syödä (25 minuuttia)

Tämän keskustelun tarkoituksena on herättää oppilaat tiedostamaan ruokaan liittyvät tunnelataukset. Pohtikaa yhdessä ruuan tunteellista merkitystä. Esimerkiksi jollekin ruoka voi olla ainoa ystävä kivun ja yksinäisyyden hetkissä.

- Missä tilanteissa ruokaan liittyy tunneside tai tunteet?
- Minkä tunteen vuoksi syödään?
- Mitä ruoka silloin heijastaa tai symboloi?

Esimerkkejä

Suru: Karkin saaminen kun jalkaan tulee haava, saan raivokohtauksen, epäonnistun, ystävä lähtee jne. jolloin ruoka antaa lohdutusta.

Ilo, Innostus: Jäätelön syöminen kun on voitettu jalkapallopeli, sain hyvän arvosanan, pääsin musiikkiopistoon, käyttäydyin hyvin lääkärillä jne. jolloin ruoka on palkinto.

Rakkaus: Mummi leipoo pullaa, äiti tekee lempiruokaa sairaalle, ystävälle annetaan suklaata jne. jolloin ruoka kuvastaa huolenpitoa ja kiintymystä.

Viha/suuttumus: Jälkiruoka evätään, koska sääntöjä ei noudatettu, ei läpäisty koetta jne. jolloin ruoka on rangaistus.

Tylsyys: Syödään sipsejä hyppytunnin ajan, kun ei ole muuta tekemistä, jotta ei tarvitse heti tehdä kotiläksyjä jne. jolloin ruoka täyttää ajan. (Tuo esille, että on täysin ok olla joskus tekemättä mitään!)

Jos oppilaat eivät keksi esimerkkejä kysy näitä kysymyksiä:

- Mitä ruokia kaipaatte kun olette kipeänä? Miksi?
- Mitkä tunteet/tilanteet herättävät halun syödä?
- Mitä saatatte tehdä jos on tylsää tai haluatte kuluttaa aikaa?
- Millaisien tunteiden vuoksi jotkut syövät/juovat?
- Nimetkää juhlapäiviä jolloin syödään.

C. Ruoka herättää tunteita (10 minuuttia)

Pohtikaa vuorostaan sitä, minkälaisia tunteita ruoka ja syöminen aiheuttavat. Erityisen hauskaa voi olla syödä yhdessä perheenä kun kaikki ovat olleet mukana aterian valmistuksessa. Kuumana kesäpäivänä on viilentävää ja mukavaa syödä mehujäätä. Esimerkiksi ylensyöminen voi puolestaan herättää syyllisyyttä, häpeää, itseinhoa tai kuvottavaa oloa. Tee kuitenkin oppilaille selväksi, että syömisen tulisi olla ensisijaisesti positiivinen, iloa tuottava asia elämässä. Voitte yhdessä pohtia miksi näin ei aina ole.

- Miksi syöminen aiheuttaa syyllisyyttä?
- Milloin aivan erityisesti olette nauttineet syömisestä?

Harjoitus

6.1 Kunnioittaminen on taitolaji

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45 minuuttia)

Oppilas huomaa itsensä hyväksi sellaisena kuin on ja ymmärtää, mitä itsetunto on. Oppilas oppii kunnioittamaan ihmisten erilaisuutta ja itseään, mikä johtaa hyvinvointia edistäviin tekoihin.

VALMISTELUT

1. Lue loppupohdinnan Talo-vertauskuva itseksesi ääneen ennen tuntia.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Väitteiden pohdinta (15 minuuttia)

Kirjoita palloilla merkityt väittämät taululle. Lue ne yksitellen läpi ja pyydä jokaista kirjoittamaan ne vihkoonsa siten, että jokaisen väittämän jälkeen jätetään pieni kirjoitustila. Pyydä oppilaita sitten pohtimaan kutakin väittämää itsekseen ja kirjoittamaan kunkin väittämän jälkeen siitä heränneet ajatukset. Anna oppilaille noin 10 minuuttia aikaa tehdä se.

- Hiljainen ihminen on heikko.
- Itserakas on vahva.
- Hyvä ulkonäkö lisää itsevarmuutta.
- Pituus lisää itsetuntoa.
- Televisiossa tai mediassa olo lisää itsetuntoa.
- Puheliaalla ihmisellä on hyvä itsetunto.

B. Itsetunto (20 minuuttia)

Keskustelkaa siitä, mitä itsetunto on ja mitä se ei ole.

Mitä itsetunto on:
1. Tunnetta, että olen hyvä.
2. Itseluottamusta ja itsensä arvostusta.
3. Oman elämänsä näkemistä ainutkertaisena.
4. Kykyä arvostaa muita ihmisiä.
5. Itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.
6. Epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

Mitä itsetunto ei ole:
1. Samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
2. Pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan positiivisena.
3. Sosiaalista rohkeutta.
4. Itsekkyyttä.

Keskustelkaa tämän jälkeen väitteiden herättämistä ajatuksista.

- Huomasitteko jotakin, mitä ette olleet aikaisemmin ymmärtäneet?
- Mitkä asiat tekevät meistä tärkeitä ja hyviä?
- Tarvitseeko kunnioitusta ansaita?
- Ajatteletteko nyt jostain erilailla kuin ennen?

C. Loppupohdinta (10 minuuttia)

Rauhoita tunnin lopussa oppilaat istumaan mukavasti ja pyydä heitä olemaan aivan hiljaa sekä sulkemaan silmänsä. Lue seuraava vertauskuva nimeltä Talo rauhallisesti läpi, pitäen tauon jokaisen lauseen välissä. Anna näin oppilaille aikaa miettiä kertomusta ja sen merkitystä.

”Olet kuin talo, täynnä huonekaluja. Huonekalut eivät ole, eivätkä voi koskaan olla, yhtä kuin talo. Huonekalut ovat talon sisältö. Talo ainoastaan pitää sisällään huonekaluja ja on se paikka, jossa huonekalut voivat olla huonekaluja. Se, pidetäänkö huonekaluja hyvinä vai huonoina, ei kerro mitään talon arvosta. Sinä olet talo, mutta et huonekalut. Ajatuksesi ja tunteesi ovat huonekalut. Samoin kuin huonekalut eivät ole talo, ajatuksesi ja tunteesi eivät ole sinä. Ne ovat kokemuksia, joita sinulla on, samoin kuin huonekalut.” (Lappalainen Raimo ym. Metafora 19. *Talo*, Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä, Tampere: SKT Oy 2004)

Selitä oppilaille vertauskuvan merkitys. Vertauskuvan tarkoituksena on kertoa, että jokainen on hyvä ja arvokas sellaisena kuin on. Jokaisen tulisi siksi hyväksyä itsensä omana itsenään huolimatta ajatuksistaan ja tunteistaan.

Harjoitus

6.2 Elintarvikeviidakon viitat

TAVOITE

Äidinkielen tunti (45-65 minuuttia)

Oppilaat oppivat tutkimaan elintarvikepakkauksia ja tulkitsemaan niiden pakkausmerkintöjä.

VALMISTELUT

1. Anna oppilaille viikkoa ennen harjoitusta kotitehtäväksi tuoda pestyjä/puhtaita elintarvikepakkauksia kouluun, esimerkiksi määrättyyn pahvilaatikkoon. Tehtävä johdattelee oppilaat aiheeseen ja saatte harjoitusta varten pakkauksia tutkittavaksenne. Vaihtoehtoisesti voit kerätä itse tyhjiä pakkauksia harjoitusta varten.

2. Tulosta vain itsellesi kuva pakkausmerkinnöistä (s. 152) sekä oikeat vastaukset harjoitustehtävästä (s. 154-155). Tulosta harjoitustehtävä: Merkit elintarvikepakkauksissa (s. 153) ja kotitehtävä: Tutkimusretki ruokakauppaan (s. 156) jokaista oppilasta varten.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Pakkausmerkinnät (10-20 minuuttia)

Tämän tunnin aikana on hyvä varmistaa, että oppilaat ymmärtävät käytetyt termit. Selitä tarvittaessa termejä auki ja pyri pitämään asiat yksinkertaisena ja helposti sovellettavina.

Opettajan esitys

Kerro oppilaille yksinkertaisesti, että elintarvikelaki velvoittaa merkitsemään tietoja ruokapakkauksiin. Näitä merkintöjä kutsutaan pakkausmerkinnöiksi. Laki valvoo, että kuluttajia ei huijata vaan ostamamme ruuat sisältävät sitä, mitä pitää. Laki myös varmistaa sen, että kaikki tarpeelliset tiedot kerrotaan.

Jaa jokaiselle oppilaalle yksi elintarvikepakkaus, mistä he voivat havainnollisesti seurata esitystä. Näytä dokumenttikameralla tai diaesityksenä kuva pakollisista pakkausmerkinnöistä. Käy läpi eri merkinnät. Oppilaat voivat tarkistaa sisältävätkö pakkaukset kyseiset merkinnät.

B. Merkit elintarvikepakkauksissa 15-20 minuuttia)

Jaa jokaiselle oppilaalle harjoitustehtävä ja ohjeista heidät tekemään se. Käykää sen jälkeen yhdessä läpi mallivastaukset. Kaikkien merkkien selityksiä ei tarvitse käydä tarkkaan läpi. Pääasia on, että oppilaat ymmärtävät mihin merkit viittaavat. Voit kysellä:

- Oletteko nähneet merkkejä aikaisemmin? Mitä niistä?
- Tunnetteko jonkun, joka tutkii pakkauksia tarkoin tai huomioi merkit kaupassa?
- Ovatko merkit teidän mielestänne hyviä/tarpeellisia?
- Mihin merkkiin itse voisitte kiinnittää huomiota kaupassa?

Suositeltavaa on, että Sydänmerkki käydään perusteellisemmin läpi. Oletettavasti se on myös merkeistä tutuin. Sydänmerkki ohjaa ruokasuositusten mukaisiin valintoihin ja on siten hyvin kuluttajaystävällinen.

C. Ravintosisältö (10-15 minuuttia)

Voit kertoa tai havainnollistaen näyttää esimerkkipakkauksella, että ruokapakkauksissa on merkintöjä ravintoarvoista. Yleensä ne ilmoitetaan grammoina per 100 g tuotetta. Ruuan energia, rasvat, tyydyttynyt rasva, hiilihydraatit, sokerit, proteiini ja suola on pakko merkitä. Vapaaehtoisesti voi ilmoittaa muita ravintoainepitoisuuksia, kuten kuitu, vitamiinit, kertatyydyttymättömät ja monityydyttymättömät rasvat. Lisäksi elintarvikkeissa voi olla terveysväittämiä ja merkintöjä, kuten voimakassuolainen.

Huomioitavaa

Oppilaiden ei vielä tarvitse ymmärtää, mitä eri ravintoaineet tarkoittavat ja niitä ei tarvitse käydä tarkasti läpi. Tärkeintä on, että oppilaat tietävät mistä kyseiset tiedot tarvittaessa löytyvät.

Kuluttajaliiton Lue pakkausmerkinnöistä -kortti auttaa arvioimaan tuoteryhmittäin ruokien ravintosisältöjä. Voit halutessasi tulostaa sen oppilaille osoitteesta:
www.kuluttajaliitto.fi/files/1265/opaskortti_etusivu.pdf

D. Kotitehtävä (10 minuuttia)

Jaa jokaiselle oppilaalle kotitehtävä: Tutkimusretki ruokakauppaan ja ohjeista heidät tekemään se seuraavaa harjoituskertaa varten (matematiikan tunti). Selvitä oppilaille mistä löytyy tuotteiden kilohinnat. Muistuta, että myyjältä voi aina kysyä apua.

Harjoitus

6.3 Kilohinnat ja hintavertailu

TAVOITE

Matematiikan tunti (45-60 minuuttia)

Oppilaat oppivat vertailemaan ruokien hintoja. Kotitehtävä herättelee tutkimaan kauppojen elintarviketarjontaa, pakkausmerkintöjä ja avartaa uusia näkökulmia ruokakaupassa asioinnille.

VALMISTELUT

HUOMIO! Ennen tätä harjoitusta tulisi tehdä harjoitus 6.2 Elintarvikeviidakon viitat.

1. Tulosta Elintarvikkeiden hintojen koontitaulukkoja (s. 157) 6 kappaletta ja varaa käytettäväksi teippiä.

2. Voit halutessasi tulostaa (6 kpl) Elintarvikkeiden hintojen koonti -kohdan kysymykset paperille valmiiksi ryhmiä varten helpottaaksesi vastauksien kirjaamista. Katso esivalmistelut alta.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Tutkimusmatka ruokakauppaan käsittely (10-15 minuuttia)

Edelliseltä harjoituskerralta läksyksi saadun kotitehtävän jälkipohdintaa voit herätellä esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

- Miltä tuntui tarkastella kaupassa ruokia?
- Oliko kauppareissu erilainen kuin yleensä?
- Löysittekö uusia tuotteita?
- Oliko helppo löytää tehtävään vaaditut tiedot? Pyysittekö kaupan henkilökunnalta apua?

B. Elintarvikkeiden hintojen koonti ryhmittäin (20-30 minuuttia)

Esivalmistelut

Kiinnitä koontitaulukot luokan seinälle teipillä sellaiselle korkeudelle, että oppilaiden on helppo ylettyä kirjoittamaan niihin. Kirjaa viivalle kotitehtävän mukaisesti joka taulukkoon eri elintarvikeryhmä.

Pyydä oppilaita täyttämään kotitehtävässä löytämänsä tiedot yhteisiin taulukkoihin elintarvikeryhmittäin. Oppilaat voivat kirjata ryhmän koosta riippuen kaikkien ruokien tiedot tai vain yhden ruuan tiedot per elintarvikeryhmä. Ohjeista heidät etukäteen tarkasti, jotta kirjaaminen sujuisi mahdollisimman sujuvasti.

Jaa sen jälkeen luokka kuuteen ryhmään ja jaa yksi koontitaulukko jokaiselle ryhmälle käsiteltäväksi. Ohjeista ryhmät tarkastelemaan ruokia ja niiden hintoja eri näkökulmista.

Ryhmien tulisi etsiä vastaukset esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

- Millä tämän elintarvikeryhmän ruualla on kallein kilohinta?
- Millä ruualla oli halvin yksikköhinta? Entä kallein?
- Millä ruualla oli pienin pakkauskoko? Entä suurin?
- Oliko jollekin ruualle annettu merkki tai kirjattu muita huomioita?
- Ovatko ruuat hyvin erilaisia tai tuntemattomia?
- Yllättikö jokin tieto?

Sen jälkeen kun ryhmät ovat pohtineet ja kirjoittaneet vastaukset paperille, käydään kysymyksiä yhdessä läpi. Ne voidaan käydä läpi elintarvikeryhmittäin tai kysymys kerrallaan, jolloin vertailu tapahtuu myös eri ryhmien välillä. Lopuksi, kerää koontitaulukot itsellesi tai jätä ne muutamaksi päiväksi luokan seinälle oppilaiden tutkittavaksi.

C. Mitä puntari tekee? (15 minuuttia)

Selvitä kysyen oppilailta, mitä vihannesosaston puntarit tekevät? Käy tarkkaan läpi puntarin tarkoitus ja sen toteuttama laskutoimitus. Poimi sitten hedelmä- ja juuresryhmän taulukoista muutamat elintarvikkeet ja kirjoita niiden tiedot taululle. Pyydä sitten oppilaita kirjaamaan tiedot omiin vihkoihinsa ja laskemaan jokaisen hedelmän ja juureksen hinnat kun niitä ostetaan esimerkiksi 100 g, ½ kg ja 1,300 kg. Käykää lopuksi läpi oikeita vastauksia totutulla tavalla, esimerkiksi pyytäen oppilasta laskemaan taululle tai opettajan laskiessa mallin taululle.

Harjoitus

6.4 Kehonkuva, dieetit ja laihdutus

TAVOITE

Terveystiedon tunti (45-60 minuuttia)

Oppilaiden kehotyytyväisyys kasvaa ja he oppivat luottamaan kehon viesteihin, kuten kylläisyyden tunteeseen.

VALMISTELUT

1. Oppilaat tarvitsevat vihkon ja kynän.
2. Tulosta kuva: Ihanne vartalo (s. 158) ja kuva: Lehtimainos 1920-luvulta (s. 159). Voit myös näyttää kuvan sähköisessä muodossa.
3. Varaudu näyttämään kotitehtävän ohjeistuksessa netistä video osoitteesta: www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/min%C3%A4-olen-hyv%C3%A4-video

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

A. Keskustelu kuvasta (20-25 minuuttia)

Laita oppilaiden näkyville kuva: Ihanne vartalo. Selitä kuvan aikamääreet ja se, että ennen ihannoitiin runsasmuotoisia ihmisiä, koska se kuvasti terveyttä, rikkautta ja yltäkylläisyyttä. Pyri saamaan aikaan keskustelua kuvasta.

Näytä sitten toinen kuva: Lehtimainos 1920-luvulta. Tuo esille, että kyseinen lehtimainos ei ole montaa kymmentä vuotta vanha. Pohtikaa kuinka nopeasti asiat voivat muuttua aivan päälaelleen.

Miettikää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, minkälainen vartalo on ihanteellinen. Tuo mukaan keskusteluun median, kulttuurin, olosuhteiden, ruuan saatavuuden, suosituksi tulemisen toiveen, aikuisten antaman mallin jne. näkökulmien vaikutus.

- Kuka määrittää, millainen vartalo minulla pitäisi olla?
- Miksi kaikkien pitäisi näyttää samanlaiselta?
- Eikö muuten voi menestyä, olla onnellinen ja arvokas?

Pyri johdattamaan keskustelu loppupäätelmään, että kaikki vartalot ovat kauniita ja hyviä. Tuo esille ajatus, ettei pitäisi katsoa ulkomuotoa vaan sitä, mitä on ihmisen sydämessä. Vartalo ei ole luonteemme tai kykyjemme mittari millään tavalla. Kaikki saavat rakastaa ja pitää kehostaan.

B. Dieetit (10-15 minuuttia)

Tiedustele oppilaiden ajatuksia dieeteistä.

- Mikä on dieetti? Osaatteko nimetä sellaisia?
- Mitä varten on erilaisia dieettejä/ruokavalioita?
- Kuka käskee noudattamaan sellaisia?
- Kuka niitä tarvitsee?

Selvitä oppilaille, että on olemassa sairauksia tai yliherkkyyksiä, joiden hoito vaatii erityisen ruokavalion. Lääkärit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset neuvovat ja auttavat niissä tapauksissa. Muissa tapauksissa kenelläkään ei ole tarvetta dieetille tai rajoitetulle ruokavaliolle. Voitte tehdä yhteisen sopimuksen, että ette laihduta ja usko median sekä ihmisten puhetta ja mainontaa siitä, että pitäisi muuttaa vartaloa ollakseen jotain/parempi.

C. Kehon viestien ja aistien kuuntelu (10-15 minuuttia)

Laihdutuksen sijaan kaikkien olisi hyvä kuunnella oman kehon viestejä.

- Mitä viestejä keho antaa syömiseen ja ruokaan liittyen?

Kehon viestejä ovat nälkä, ruokahalu, jano, nautinto, kylläisyys, ähky, hyvä olo, mielihyvä jne. Aistien välityksellä saamme myös arvokasta tietoa ruokahetkestä esim. maku, suutuntuma, ulkonäkö, värit, äänet ja hajut.

Opettajan esitys

Kerro, että ruokaa on hyvä tutkia kaikilla aisteilla, koska siten syömisestä voi saada kaiken ilon irti. Siten voi myös oppia nauttimaan tuntemattomista tai pelottavista ruuista. Tämän jälkeen on opittava vastaamaan nälän tunteeseen ja syömään riittävästi kylläisyyden tunnetta kuunnellen sekä nauttien.

D. Kotitehtävä (5 minuuttia)

Katsokaa video: Minä olen hyvä (linkki valmistelu-osiossa).

Pyydä oppilaita kirjoittamaan vihkonsa yläreunaan tikkukirjaimin lauseen ”Minä olen hyvä!”. Kotona heidän tehtävänään on piirtää alle omakuva ja kirjoittaa yksi (tai useampi) asia missä ovat hyviä.

OSA II: LISÄMATERIAALIT

SISÄLTÖ

Lisävinkkejä	88-89
Lautasmalli	90
Minä onnistun koululounaalla	91
Minä onnistun koululounaalla (tyhjä lomake)	92
Kasvismuistipeli	93-105
Ruualla on merkitystä	106
Tällainen minä olen - Kivoja asioita minusta	107-109
Kotitehtävä: Lempijuttujani	110
Harjoitustehtävä: Ateriarytmi alkaa aamupalasta	111
Salaisuudet aamupala-viestijuoksuun	112
Helpotettu viestijuoksu kuvilla	113-117
Ongelmanratkaisua-leikin kysymykset	118
Kotitehtävä: Ruokapäiväni	119
Voimalauseita	120
Täydennystarina: Häiskän oivallus	121
Kotitehtävä: Oman ateriarytmin tarkastelu	122
Harjoitustehtävä: Rakennuspalikoiden vertailu	123
Harjoitustehtävä: Resepteissä käytetyt lyhenteet ja mallivastaukset	124-125
Nälän tunne -miellekartta	126
Muistilaput nälän lajeista	127
Kotitehtävä: Mitä kehoni kertoo? -päiväkirja	128
Kylläisyyden tunne -miellekartta	129
Harjoitustehtävä: Kylläisyysharjoitus	130
Harjoitustehtävä: Sukupuuni	131
Harjoitustehtävä: Keneltä olen perinyt ominaisuuksia?	132
Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa	133-134
Harjoitustehtävä: Pirteä päivä	135
Taulukko: Meidän luokan yhteiset tavoitteet	136
Kuva: Ruoka tekee hyvää	137
Harjoitustehtävä: Minun ruokakolmioni	138
Harjoitustehtävä: Värikkäät kasvikset	139
Harjoitustehtävä: Ruokien aistimaailma	140
Harjoitustehtävä: Ruokien miellyttävyys	141
Testi: Syönkö kehoani kuunnellen?	142
Keskustelukysymykset	143
Kuva: Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa	144
Harjoitustehtävä: Ruokakuvia	145
Harjoitusmoniste: Välipalasta potkua päivään -teemapäivä	146-149
Kotitehtävä: Makuja ympäri Suomea	150
Harjoitustehtävä: Perinneruokia Suomesta	151
Harjoitustehtävä: Matkalla ympäri maailmaa	152
Harjoitustehtävä: Makuja maailmalta	153
Pakolliset pakkausmerkinnät	155
Harjoitustehtävä: Merkit elintarvikepakkauksissa ja oikeat vastaukset	156-158
Kotitehtävä: Tutkimusretki ruokakauppaan	159
Elintarvikkeiden hintojen koontitaulukko	160
Kuvat: Ihanne vartalo ja mainos 1920-luvulta	161-162

Lisävinkkejä

Kuluttajaliiton sivuilta löytyy runsaasti tietoa ja materiaaleja mm. aiheista hävikki, ruokaketju, lisäaineet, elintarviketurvallisuus jne.

www.kuluttajaliitto.fi/elintarvikkeet_ja_ravitsemus

Syö hyvää -sivusto sisältää runsaasti tietoa ruokien ravintosisällöistä, videoita ja muuta materiaalia, jotka auttavat tekemään parempia ruokavalintoja.

www.syohyvaa.fi

EDU.fi-sivustolta löytyvät Opetushallituksen ja MMM luoma ruokakasvatusaineisto nimeltä Ruokataju sekä lista hyödynnettävistä verkkomateriaaleista.

edu.fi/perusopetus/kotitalous/ops2016_kotitalouden_tukimateriaalit/sisaltoalueet/materiaalia_opetukseen

edu.fi/perusopetus/kotitalous/verkkomateriaaleja_opetukseen

Aiemmin luotu Hyvän Olon Eväät -ravitsemuskasvatusaineisto sisältää 4.-5. luokille opettajan opetusoppaan, oppilaiden tehtävävihkot ja ruokaohjevihko. Materiaaleista löytyy myös ruokaohjevihko vanhemmille.

www.liikaha.fi/search/ravitsemuskasvatusmalli/

Napponen on sivusto lapsille ja nuorille. Sieltä löytyy materiaalia ja peli, jotka auttavat hauskalla tavalla lasta oppimaan hyvästä ravitsemuksesta.

www.kuluttajaliitto.fi/napponen

Makukoulusta löytyy runsaasti tietoa ja valmiita harjoituksia seuraavilta sivuilta:

www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/makukoulu_alakouluihin.php
www.jarkipalaa.fi/files/Makukoulu.pdf
www.leipatiedotus.fi/files/1065/1454-Jarkip_manuaali_osa4.pdf
www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/kotimaisetsivut/makukoulu
www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/makukoulu/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonohaajalle_web.pdf
www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf
apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf
Lisäksi kirja: Penttinen Hanne. Alaluokkien makukoulu -opettajan opas. Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry 2012

Ruokatieto-sivusto sisältää runsaasti tietoa ruuasta, ruokakulttuurista jne. Sivuilla on myös oma ruokakasvatusosio, mistä löytyy paljon materiaaleja käytettäväksi koulussa.

www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus

Kasvisjulisteita voi tilata Kotimaiset kasvikset ry:n sivuilta.

www.kasvikset.fi

Wellou on alakouluun luotu sivusto, mistä löytyy runsaasti pelejä ja tekemistä oppilaille aiheista ruoka ja ravitsemus, liikunta, lepo ja uni sekä ympäristö ja kierrätys. Interaktiivisia esityksiä voi katsella myös yhdessä luokan kanssa.

www.wellou.fi/lapset/

Hyvinvointipolku-sivustolla on runsaasti tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä erityisesti nuorille. Sivuilla on myös laaja koonti netistä löytyvästä, ravitsemusta käsittelevästä materiaalista.
www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/ravitsemus2

Mediakasvatuksen toteuttamiseksi alakoulussa löytyy mediahyrrä-sivustolta valmis, monipuolinen tehtäväpankki eri ikäluokille.
www.mediahyrra.mediakasvatus.fi/

Kansallisen audiovisuaalisen instituutin sivuilla on materiaalia mediakasvatuksen toteuttamiseen.
www.kavi.fi/fi/meku/julkaisut

KiVa Koulu -hanke tukee oppilaiden itsetuntoa, hyvän oppimisympäristön ja viihtyisyyden lisäämistä. Sivuilta löytyy pelejä ja muuta tietoa aiheesta.
www.kivakoulu.fi/

Suomen Mielenterveysseuran tuottama Hyvää mieltä yhdessä -hanke antaa työkaluja mielenterveyden edistämiseksi alakoulussa.
www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/hyvaa-mielta-yhdessa

MLL-nettisivuilla on nuorille suunnattu Hyvä minä -materiaali itsetunnon vahvistamiseksi.
www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/

Martoilta löytyy runsaasti tietoa ja materiaalia liittyen mm. ruokaan, kodin- ja puutarhanhoitoon.
www.martat.fi

Terve koululainen -hanke tuottaa materiaalia ja tietoa erityisesti liikunnan edistämiseen, mutta myös ravitsemuskasvatukseen.
www.tervekoululainen.fi/etusivu

Liikuntaseikkailu kannustaa oppilaita liikkumaan ja pitämään huolta hyvinvoinnista.
www.muuvit.com/fi

Ravitsemuksesta kertovaa materiaalia voi tilata Maito ja terveys ry:n sivuilta. Sivulta voi tilata myös lapsille suunnatun DVD-dokumentin maidon tiestä maatilalta ruokapöytään.
www.maitojaterveys.fi/www/fi/aineistotilaus/aineisto2.php

Ravitsemuksesta kertovaa materiaalia voi tilata Leipätiedotus ry:n sivuilta. Sivulta löytyy myös netissä tehtäviä testejä ja tietoa leivästä sekä kuidusta.
www.leipatiedotus.fi/

Aikasoppa on musikaali kasviksista ja esityskiertue käy eri kaupungeissa vuosittain. Sivustolta voi tilata kasviksista kertovaa musiikkia ja esim. Mukavat mukulat -vihkosen, joka sisältää CD:n, reseptejä maku- ja aistikouluvinkkejä jne.
www.aikasoppa.fi

Class Dojo on englanninkielinen, ilmainen sivusto, joka kannustaa oppilaita oppimaan ja tekemään koulutyönsä hyvin. Oppilaat luovat sivustolla oman hahmonsa, jolle opettaja antaa pisteitä eri suorituksista. Sivuston avulla voi ottaa myös vanhemmat mukaan ja antaa heille sen avulla palautetta lapsensa koulunkäynnistä. Tähän sivustoon kannattaa jokaisen opettajan tutustua.
www.classdojo.com

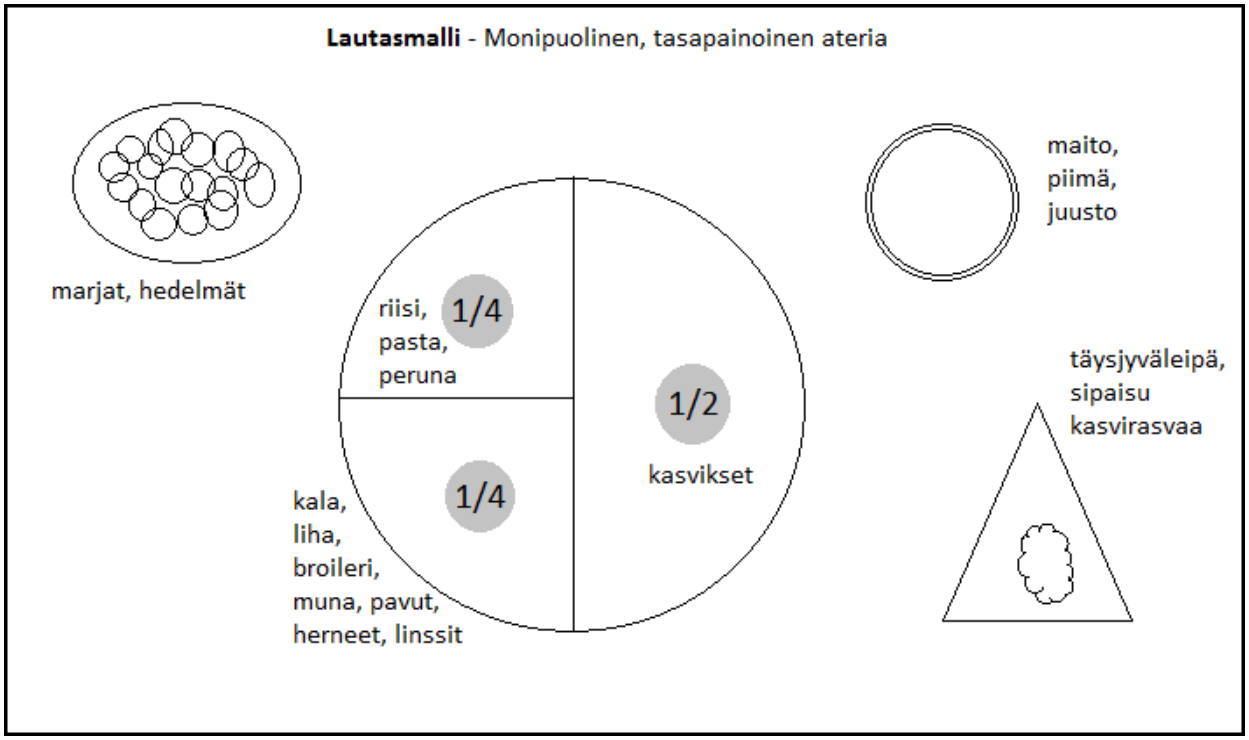
Kouluruokatietopankki-blogi sisältää ravitsemustieteilijän uutisvirrasta poimimaa tietoa mm. ruokakasvatuksesta ja linkkejä ruokakasvatusta koskevaan materiaaliin.

http://kouluruokatietopankki.blogspot.fi/search/label/ruokakasvatus
http://kouluruokatietopankki.blogspot.fi/2015/01/ruokakasvatusmateriaalia.html

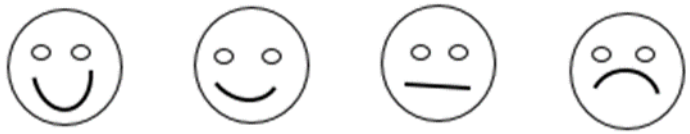
Katarina Klemets Pro gradu -tutkielma NAM! – Nauti aisti ja maista -tietoisen syömisen harjoitusohjelma alakoulussa. 4. luokalle luotu ja esitestattu tietoisen syömisen harjoitusohjelma sisältää ohjaajan oppaan ja oppilaiden harjoitusvihkon.

Netistä löytyy runsaasti kuvia kasviksista ym. ruoka- ja ravitsemusaiheista, joita voi hyödyntää opetuksessa. Myös oman koulun kirjaston tai kaupungin kirjaston valikoimaa voi käyttää ravitsemuskasvatuksessa.

Lautasmalli



AR-VI-OI IT-SE O-MAA SUO-RIU-TU-MIS-TA-SI KOU-LU-LOU-NAAL-LA VII-KON A-JAN. PIIR-RÄ, HE-TI RUO-KAI-LUN JÄL-KEI-SEN TUN-NIN A-LUS-SA, TAU-LU-KON RUU-TUI-HIN HY-MI-ÖIL-LÄ, KUIN-KA MIE-LES-TÄ-SI SI-NÄ PÄI-VÄ-NÄ E-RI A-SI-OIS-SA ON-NIS-TUIT.



	MA	TI	KE	TO	PE
PE-SIN KÄ-DET EN-NEN RUO-KAI-LUA.					
O-TIN LAU-TA-SEL-LE-NI SA-LAAT-TI-A.					
SÖ-IN RUO-KA-NI HAA-RU-KAL-LA JA VEIT-SEL-LÄ.					
MAIS-TOIN KAIK-KE-A MI-TÄ O-LI TAR-JOL-LA.					
JO-IN RAS-VA-TON-TA MAI-TO-A.					
EN PU-HU-NUT RUO-AS-TA PA-HAA.					
LAI-TO-IN LEI-VÄN PÄÄL-LE MAR-GA-RII-NI-A.					
KII-TIN KEIT-TÄ-JÄÄ RUO-AS-TA.					

Minä onnistun koululounaalla!

AR-VI-OI IT-SE O-MAA SUO-RIU-TU-MIS-TA-SI KOU-LU-LOU-NAAL-LA VII-KON A-JAN. PIIR-RÄ, HE-TI RUO-KAI-LUN JÄL-KEI-SEN TUN-NIN A-LUS-SA, TAU-LU-KON RUU-TUI-HIN HY-MI-ÖIL-LÄ, KUIN-KA MIE-LES-TÄ-SI SI-NÄ PÄI-VÄ-NÄ E-RI A-SI-OIS-SA ON-NIS-TUIT.

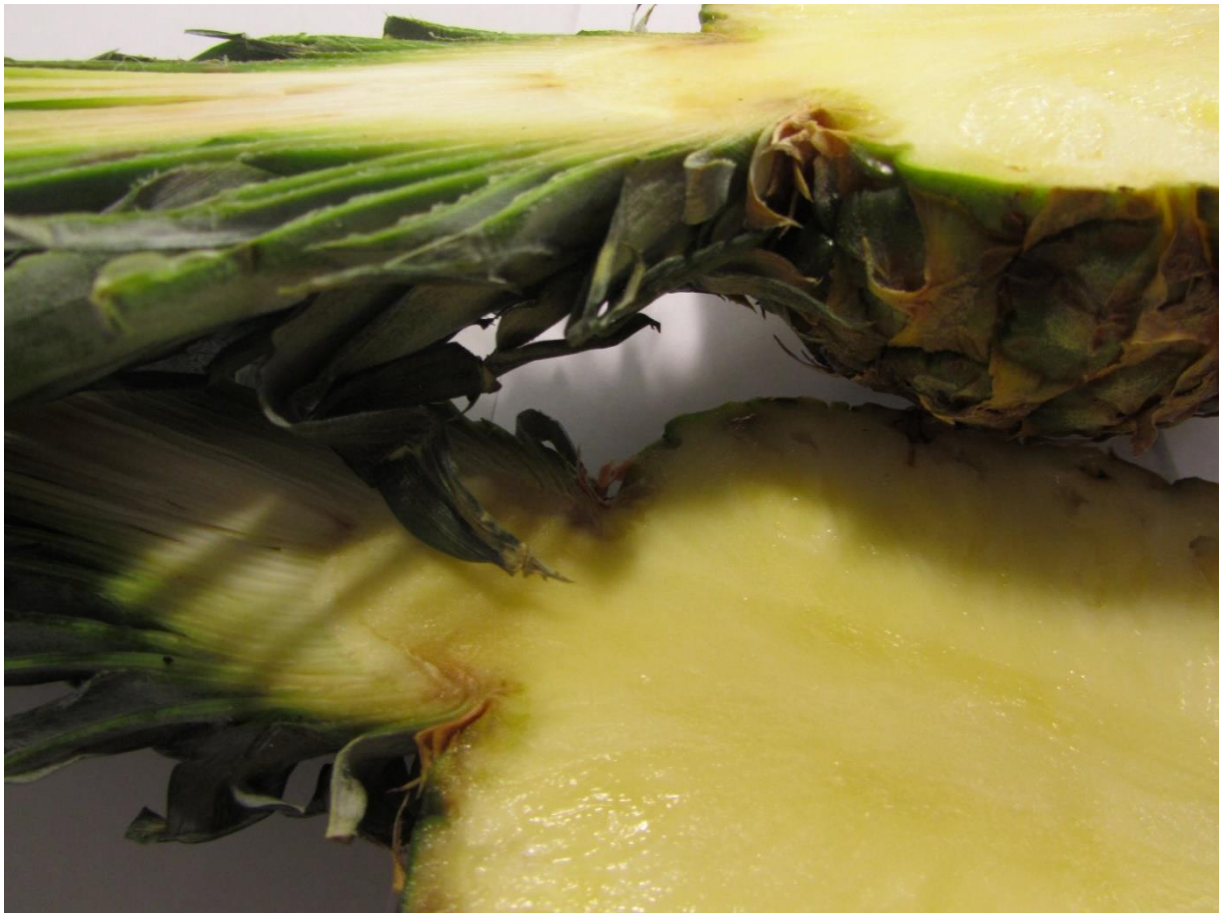
	MA	TI	KE	TO	PE

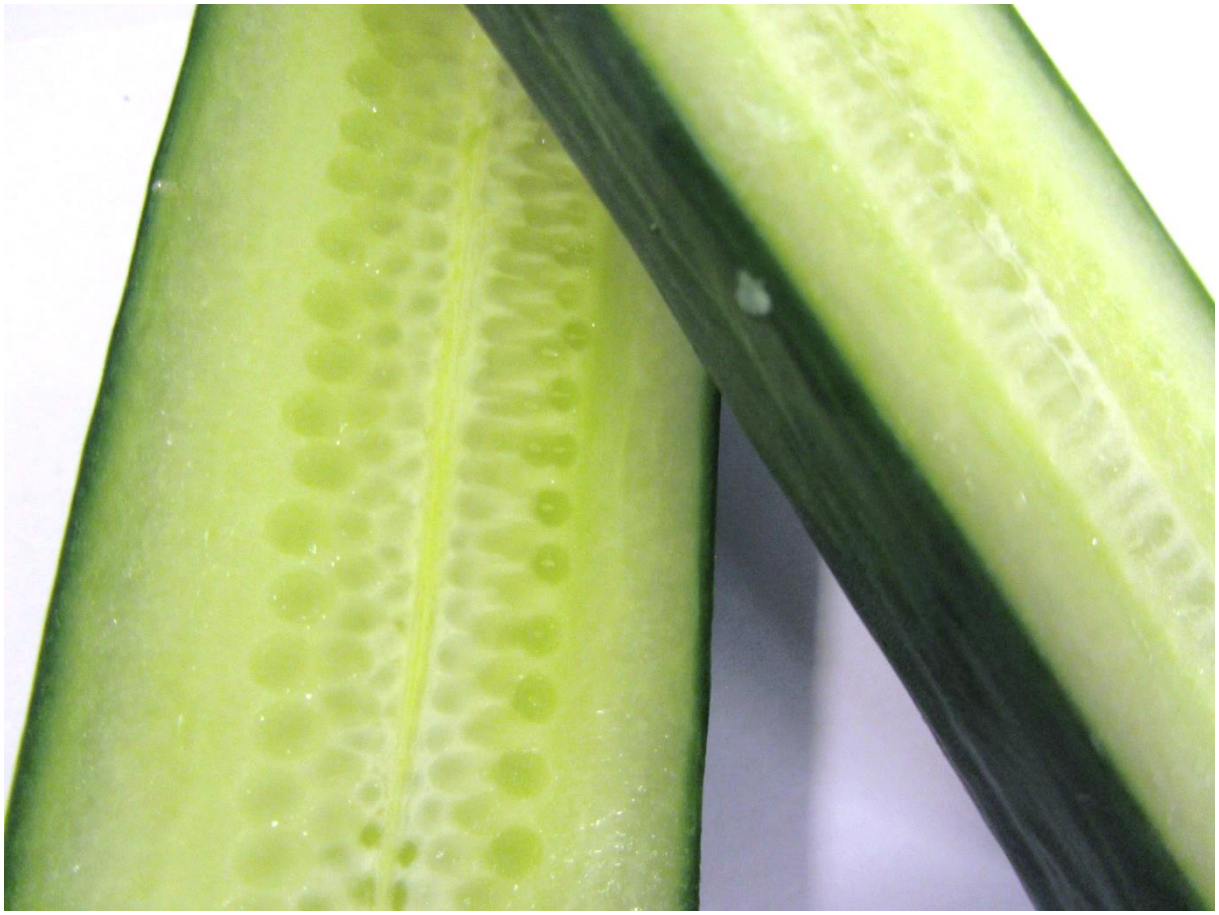
Minä onnistun koululounaalla!

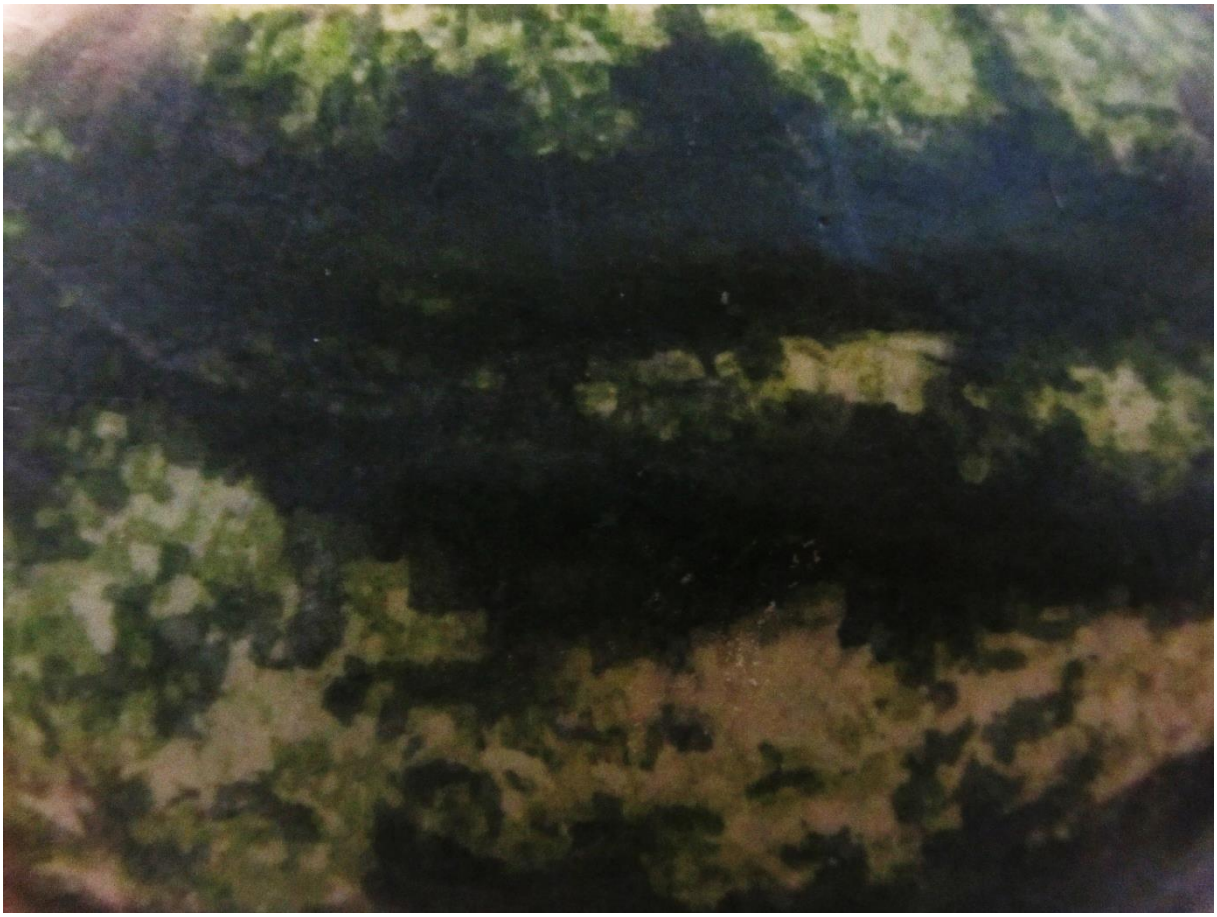
Kasvismuistipeli

Tulosta seuraavat kasviskuvat kaksi kertaa, jotta saat parit. Havainnollisinta on, jos kuvat ovat väritulosteita. Kaikkia kuvia ei tarvitse käyttää, vaan oppilaiden iän mukaan voi valita käytettäväksi tutumpia tai vieraampia kuvia tunnistettavaksi. Voit käyttää muistipelin rakentamiseen myös muita saatavissa olevia kuvia kasviksista, hedelmistä ja marjoista.

1. kuva: Ananas
2. kuva: Avokado
3. kuva: Banaani
4. kuva: Bataatti
5. kuva: Greippi
6. kuva: Herkkusieni
7. kuva: Jäävuorisalaatti
8. kuva: Kiivi
9. kuva: Kurkku
10. kuva: Lime
11. kuva: Miniluumutomaatti
12. kuva: Omena
13. kuva: Passion/Sharon
14. kuva: Punainen paprika
15. kuva: Punasipuli
16. kuva: Raitajuuri (muita samankaltaisia lajikkeita ovat puna- ja keltajuuri)
17. kuva: Retiisi
18. kuva: Tumma viinirypäle
19. kuva: Vadelma
20. kuva: Vesimeloni
21. kuva: Tyrni ja mustikka
22. kuva: Mansikka
23. kuva: Päärynä
24. kuva: Puolukka

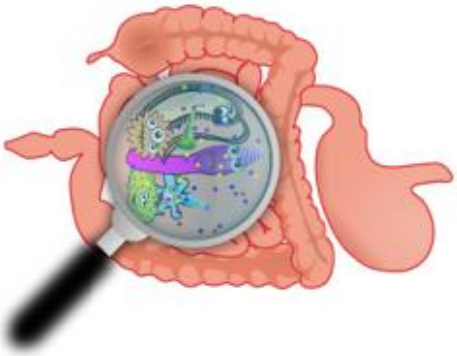


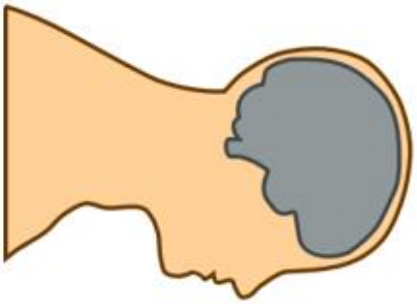




Harjoitustehtävä: Ruualla on merkitystä

YH-DIS-TÄ VII-VAL-LA JO-KAI-SEEN OI-KE-AN-PUO-LEI-SEEN KU-VAAN AI-NA-KIN YK-SI RUO-KA, SEN PE-RUS-TEEL-LA MIN-KÄ KE-HON-O-SAN TOI-MIN-TAA SE VAH-VIS-TAA.





Harjoitustehtävä: Tällainen minä olen - Kivoja asioita minusta (1/3)

Ympyröi ja täydennä alla oleviin laatikkoihin asioita, jotka kuvaavat sinua, ja joita tykkäät tehdä.

Luonteeltani olen

- Iloinen
- Äkkipikainen
- Ujo
- Vilkas
- Rohkea
- Luotettava
- Helposti innostuva
- Toiset huomioonottava
- Rauhallinen
- Huolehtivainen
- Harkitseva
- Huumorintajuinen
- Temperamenttinen
- Muita luonteenpiirteitäni:

_____

_____

_____

_____

Minulla on älyä ja osaan

- Uida
- Pyöräillä
- Lukea
- Käyttää tietokonetta
- Ratkaista ongelmia
- Jotain muuta

_____

_____

Pidän

- Tietokoneista
- Elokuvista
- Ruuanlaitosta ja leipomisesta
- Lukemisesta
- Ajanvietosta kavereiden kanssa
- Lautapeleistä
- Muita asioita, joista pidän

_____

Minulla on monia kiinnostuksen kohteita

- Keräilen _____
- Minulla on lemmikkieläimiä
- Kuuntelen musiikkia
- Seuraan urheilua
- Olen kiinnostunut avaruudesta
- Muita mielenkiinnon kohteita _____

Olen avoin oppimaan

- Kokeilen uusia asioita
- Pidän uuden oppimisesta
- Opin virheistäni
- Tykkään ratkaista ongelmia
- En anna periksi
- Jotain muuta _____

Jatkuu (2/3)

Liikuntalajeja, joista nautin

- Luistelu
- Hiihtäminen
- Laskettelu
- Voimistelu
- Koripallo
- Lentopallo
- Jalkapallo
- Salibandy/sähly
- Ratsastus
- Parkour
- Kävely
- Uiminen
- Pyöräily
- Tennis
- Skeittaus
- Sulkapallo
- Pesäpallo
- Jääkiekko
- Yleisurheilu
- Muita liikuntamuotoja, joista nautin

_____

_____

_____

Harrastuksiani

Otan muut huomioon

- Olen ystävällinen
- Olen luotettava
- En kiusaa muita
- Otan mukaan ystäviä, jotka eivät ole parhaita ystäviäni
- Osaan jakaa asioita
- Pystyn nauramaan itselleni ja virheilleni
- Osaan ratkaista erimielisyyksiä
- Olen hyvä kuuntelija
- Otan muut huomioon myös

Pidän huolta itsestäni

- Syön päivittäin kasviksia, hedelmiä tai marjoja
- Liikun säännöllisesti
- Maltan levätä
- En vaadi itseltäni liikaa
- Pukeudun lempiväreihini
- Pidän vaatteista jotka kertovat jotain minusta
- Pidän koruja ja muita somisteita

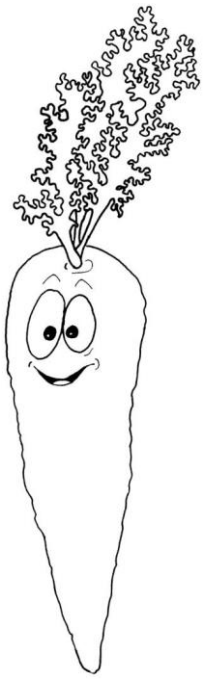
Olen luova

- Pidän piirtämisestä
- Kirjoitan runoja ja tarinoita
- Harrastan näyttelemistä
- Teen käsitöitä
- Olen musikaalinen
- Tanssin
- Jotain muuta

_____

Tällainen minä olen - Kivoja asioita minusta (3/3)

Kerää edellisillä sivuilla olleista taulukoista hahmon ympärille sinua kuvaavia asioita. Voit lisäksi halutessasi tuunata hahmoa muistuttamaan sinua.



Moikka! Minä olen Pauli Porkkana.

Olen iloinen, huumorintajuinen ja luotettava. Pidän ruuanlaitosta ja yleisurheilusta. Olen myös ystävällinen ja hyvä kuuntelija.

Kotitehtävä: Lempijuttujani

- Väri _____
- Ruoka _____
- Juoma _____
- Rauhallinen puuha _____
- Vauhdikas puuha _____
- Ihminen _____
- Opettaja _____
- Eläin _____
- Tapa pukeutua _____
- Muisto _____
- Harrastus _____
- Urheilu _____
- Hedelmä tai marja _____
- Kasvis _____
- Kouluaine _____
- Biisi _____
- Peli _____
- TV – ohjelma _____
- Elokuva _____
- Kirja _____
- Sarjakuvahahmo _____

Muistahan nämä

- Jokaisessa meissä on jotain ainutlaatuista.
  - Keskity hyviin puoliisi ja opettele näkemään niitä myös muissa.
- Jokainen meistä on yksilö omine tyypillisine piirteineen.
  - Uskalla olla oma itsesi ja anna muillekin tähän mahdollisuus.
- Jokaiselle meistä on maailmalle jotain tarjottavaa ja osaamme monia asioita.
  - Iloitse onnistumisista ja taidoistasi.
  - Harjoittele sinnikkäästi asioita, jotka haluat oppia.
- Jokaisessa meissä on ominaisuuksia joita voimme muuttaa ja kehittää, mutta osa ominaisuuksistamme tulee aina olemaan osa meitä.
  - Tunnista vahvuutesi, mutta tiedosta myös heikkoutesi.

Harjoitustehtävä: Ateriarytmi alkaa aamupalasta

Pohdi omaa syömistäsi. Mitä aterioita yleensä syöt päivän aikana ja mihin aikaan? Mitä kukin ateria sisältää? Kirjoita vastaukset kellon ympärille.

Aamupala-viestijuoksun ”salaisuudet”

Monipuoliseen aamiaiseen sisältyy…

1. Ensimmäinen osa koostuu viljatuotteista kuten myslistä tai puurosta. Leiväksi valitaan täysjyväleipä tai karjalanpiirakka. Leivälle levitetään margariinia.

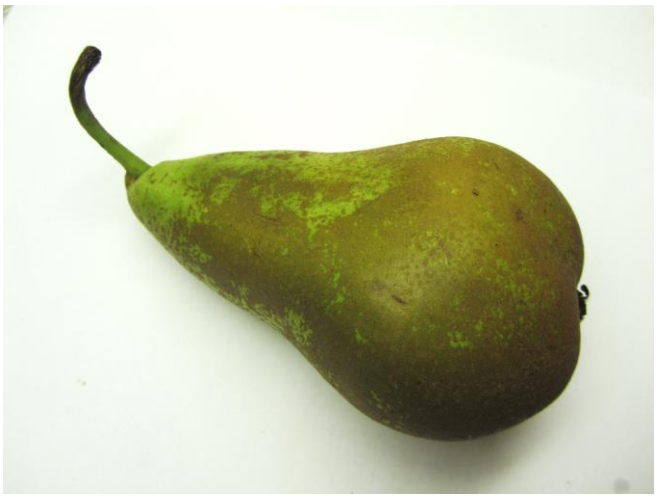
2. Toinen osa koostuu maitovalmisteista. Juo rasvatonta maitoa ja syö esimerkiksi jugurttia tai rahkaa. Leivänpäälle voi laittaa juustoa, kananmunaa tai leikkelettä.

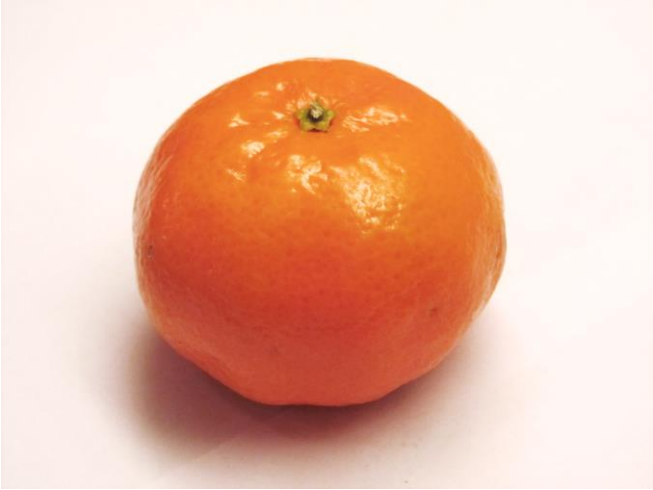
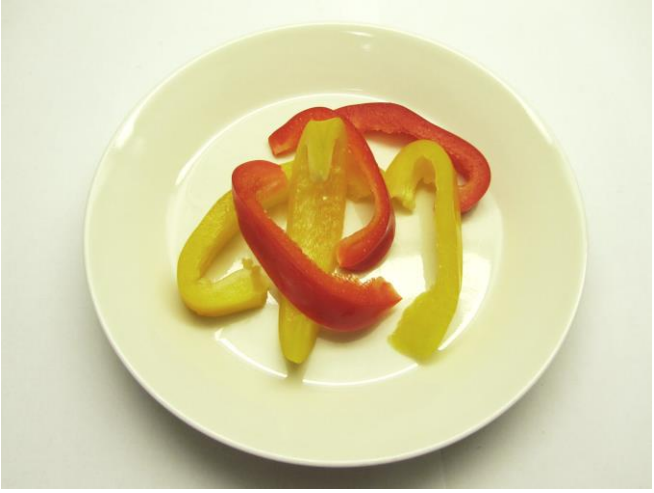
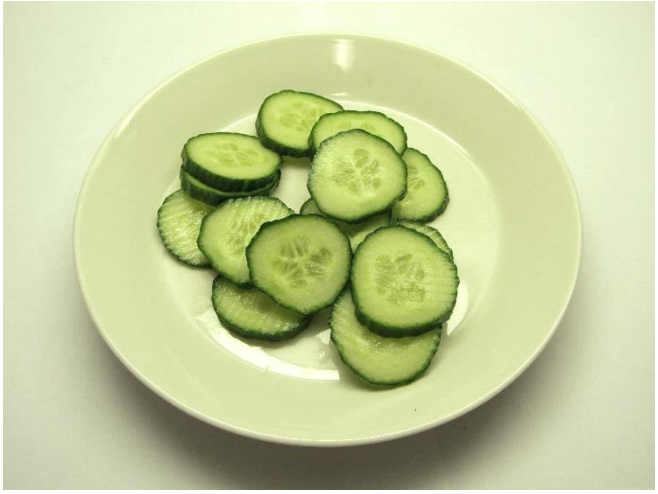
3. Kolmas osa koostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Voit syödä esimerkiksi mandariinin tai omenan. Leivänpäälle voi laittaa tomaattia ja puuroon marjoja.

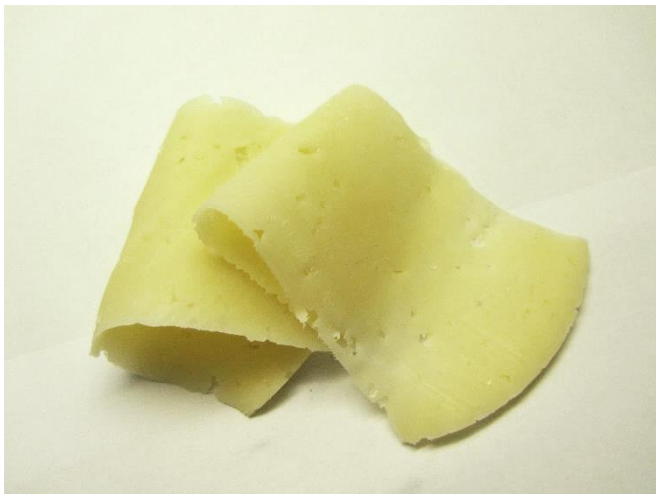
Helpotettu viestijuoksu kuvilla

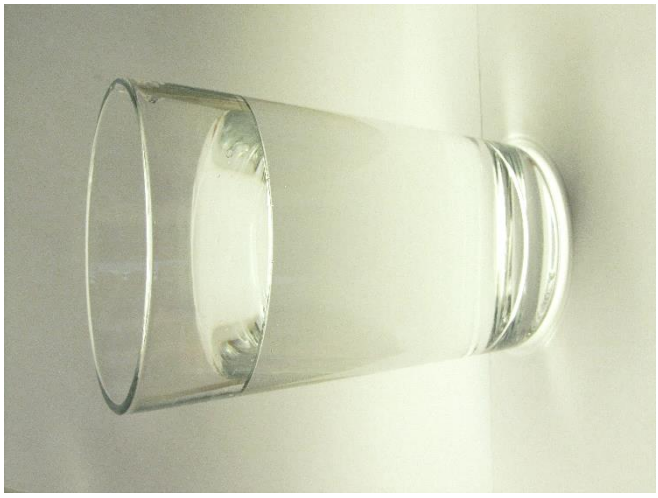
Tulosta kuvat väritulosteina ja leikkaa ne irti toisistaan. Tulosta kuvasarjoja viestijuoksujoukkueiden lukumäärän mukaan (suositus 3 joukkuetta). Yhdessä joukkueessa voi olla 4-8 oppilasta. Mitä enemmän joukkueita, sitä enemmän aamupala kokonaisuuksia ja keskusteluaikaa kuluu niiden käsittelyssä.

Kuvat ja niiden jaottelu		
Maustamaton jugurtti Kaurahiutaleita Mustikkaa Vadelmaa Banaanisiivuja Päärynä Omena Maustamaton rahka Mandariini Paprikasiivuja Kurkkusiivuja Puuro Ruisleipä kasvimargariinilla Täysjyväleipä kasvimargariinilla Lasillinen rasvatonta maitoa Mysli	Juustosiivuja Täyslihaleikkele Ruisleipä ilman levitettä Lasillinen vettä Vaalea sämpylä ilman levitettä	Sokeripitoinen muro Sokeripitoinen muroke Energiajuoma Myslipatukka Aamupala-keksi Vaalea leipä suklaalevitteellä Lasillinen limsaa Pulla Lihapiirakka







BATTERY
ENERGY DRINK 33CL 11.2 FL OZ
KEEPS YOU GOING

Ongelmanratkaisua-leikin kysymykset

Mitä teet, jos heräät liian myöhään aamulla ja huomaat, ettet ehdi syödä aamupalaa?

Mitä teet, jos et jaksa keskittyä oppitunnilla?

Mitä teet, jos iltapäivällä alkaa väsyttää?

Mitä teet, jos kotona huomaat käyväsi ruokakaapilla jatkuvasti?

Mitä teet, jos sinulla on kova nälkä, ja äiti on vasta laittamassa päivällistä?

Mitä teet, jos huomaat napostelevasi herkkuja?

Mitä teet, jos näet kaupassa uutuuskarkkipussin?

Mitä teet, jos kaveri ostaa limpparia ja sipsejä välipalaksi?

Mitä teet, jos kuljet keksihyllyn ohi kaupassa?

Miten käy, jos et syö kouluruokaa?

Mitä teet, jos lounas ei ole mieluista?

Miten käy, jos menet harrastukseen suoraan koulun jälkeen syömättä välillä mitään?

Miten käy, jos syön aamupalaksi ruis-puolukkapuuroa, maitoa ja appelsiinin?

Mitä teet, jos menen nukkumaan nälkäisenä?

Miten käy, jos koulun jälkeen juo lasin maitoa, syö ruisleivän ja päärynän?

Mitä teet, jos sinulla tekee hirveästi mieli makeaa?

Mitä teet, jos kotona ei ole mitään syötävää?

Mitä teet, jos et jaksa tehdä läksyjä?

Mitä teet, jos huomaat touhunneesi koko illan syömättä mitään?

Mitä teet, jos muistat illalla, että seuraavana päivänä on pitkä koulupäivä?

Miten käy, jos jääkaapista löytyy valmiita porkkanatikkuja, minitomaatteja ja kukkakaalin paloja?

Mitä teet, jos olet kipeänä, eikä sinulla ole ruokahalua?

Mitä teet, jos kävelet torilla kesällä?

Mitä teet, jos sinulla on jano?

Mitä teet, jos söit pari tuntia sitten lounaan ja nyt on nälkä?

Mitä teet, jos nyt on nälkä ja päivälliseen on vielä pari tuntia aikaa?

Mitä teet, jos et jaksa lähteä harrastukseen tai ulkoilemaan?

Miten käy tunnin päästä, jos haet nälkääsi kaupasta limpparin ja sipsejä?

Kotitehtävä: Ruokapäiväni

Arvioi tavallisen päiväsi valintoja ympyröimällä kustakin laatikosta kuvaavin vaihtoehto. Kirjoita sen jälkeen millainen olosi on. Voit käyttää alla olevia kuvauksia.

Kiljuva nälkä	Heti ruokaa!	Pieni nälkä	Sopiva olo	Sopivan täysi	Liian täysi	Aivan ähky

Huomenta! Ennen kouluun lähtöä...

- en syö mitään
- haukkaan jotain pientä purtavaa
- syön aamupalan

Oloni on tällainen:

Koululounas...

- maistuu hyvin ja syön kunnolla
- ei ole mieleinen ja syön vain vähän
- en syö mitään

Oloni on tällainen:

Koulun jälkeen...

- haukkaan välipalaa
- käyn ostamassa herkun
- riennän omiin touhuihini syömättä

Oloni on tällainen:

Alkuillasta...

- syön päivällistä kun ehdin
- en muista ollenkaan syödä päivällistä
- syön päivällistä muun perheen kanssa

Oloni on tällainen:

Ennen nukkumaanmenoa...

- en syö mitään
- huomaan, että olen napostellut koko illan
- syön iltapalan

Oloni on tällainen:

Voimalauseita

Juuri tänään kaikki on hyvin.

Voin luottaa elämään.

Nautin ja iloitsen elämästä.

Olen hyvinvoiva ja terve.

Olen valmis ottamaan vastaan elämän tarjoamat lahjat.

Ravitsen kehoani hyvällä ruualla.

Olen vapaa oppimaan ja kokeilemaan uutta joka päivä.

Rakastan ja olen rakastettu.

Aikaa on aina riittävästi.

Annan sitä, mitä haluan vastaanottaa.

Olen vapaa seuraamaan sisäistä iloani ja toteuttamaan itseäni.

Elämä tarjoaa minulle upeita kokemuksia.

Minä olen tarpeeksi juuri näin.

Olen turvassa ja suojeltu.

Päästän irti murehtimisesta.

Olen kaunis, säteilevä ja hyvinvoiva.

Koulutyöt tuovat minulle iloa ja onnistumisen tunnetta.

Perheeni on lämmin ja se antaa paljon iloa.

Onnellisuuteni palvelee myös muita ympärilläni.

Olen oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Olemassaoloni on ihme, josta iloitsen.

Älä koskaan luovuta. Opi ottamaan apua vastaan, mutta älä ikinä luovuta.

Minussa on paljon hyvää.

Asioilla on tapana järjestyä.

Jokaisen haasteen takana piilee mahdollisuus.

Olen vapaa oppimaan ja kokeilemaan uutta joka päivä.

Mitä ajattelen, se toteutuu elämässäni.

Täydennystarina: Häiskän oivallus

Häiskä oli ihan tavallinen [ADJEKTIIVI] tyyppi. Hän oli [ISO NUMERO] cm pitkä, hänellä oli [ADJEKTIIVI] hiukset, [ADJEKTIIVI]t kädet ja [ADJEKTIIVI] sydän. Hän oli [NUMERO]-vuotias ja kävi [KAUPUNKI]ssa koulua. Siinä kaupungissa kaikkien [ADJEKTIIVI] oppilaiden piti tuoda omat eväät lounastauolle. Häiskä muisti aina ottaa eväät, paitsi tänään. Ja vielä mitä, tänään hän nukkui myös pommiin ja kiirehti [KULKUVÄLINE]lla kouluun syömättä aamupalaa. Unohtuipa samalla myös penaali ja [LELU], jota hän aina piti mukana koulussa. Kurja päivä. Häiskää nukutti, kun [ADJEKTIIVI] opettaja kertoi [ELÄIN]en vaarallisen suuresta lisääntymisnopeudesta [VALTIO]ssa ja että [ARTISTI] esiintyisi ensi viikolla koulussa. Vihdoin [ADJEKTIIVI] tauko tuli. Häiskä lainasi koulun [ADJEKTIIVI]lta pahikselta rahaa ja juoksi kauppaan. ”Nyt jotain paljon ja äkkiä”, hän ajatteli. Mukaan lähti [JUOMA], [PATUKKA] ja nakkeja. Kaikki hän söi [LYHYT AIKA]ssa matkalla takaisin [ADJEKTIIVI]een kouluun, niin ettei melkein tajunnut syövänsä saatikka maistavansa mitään. Nyt meni hyvin. Seuraavalla [OPPIAINE]n tunnilla Häiskä härnäsi vierustoveriaan [NIMI]a ja olisi jaksanut juosta vaikka maratonin. Tosin [ADJEKTIIVI]sen tunnin aiheesta ei tainnut jäädä mitään mieleen. [ADJEKTIIVI]t läksyt hän toki merkkasi tunnin lopussa ylös. Oli aika lähteä kotiin. Alkoi väsyttää päivän [ADJEKTIIVI]n riehumisen jälkeen. Häiskä muisti säästäneensä viime joulusta [SUKLAA] ja söi sen ennen jäähallille menoa. [ADJEKTIIVI]t treenit meni ok, mutta eivät olleet kyllä parhaat. Ennen nukkumaan menoa Häiskä vain katseli [TV-SARJA]a ja söi samalla mitä kaapista löytyi. Häiskällä oli vähän [ADJEKTIIVI], kurja olo. Hyvää yötä!

Jes! Nyt on uusi, [ADJEKTIIVI] päivä. Häiskällä oli [ADJEKTIIVI] nälkä sängystä noustessaan ja hän riensi [ADJEKTIIVI]lle aamupalalle. Ja sitten Häiskä lähti kouluun perussetillä. Lounaskin tuli mukaan tavalliseen tapaan. [NIMI] tuli samaa matkaa [KULKUVÄLINE]lla ja Häiskä pääsi juttelemaan [URHEILULAJI]sta hänen kanssaan. [OPPIAINE]n tunnilla keskusteltiin [KASVI]n istuttamisesta sekä [HISTORIAN HENKILÖ]n urotöistä. Häiskä kuunteli haltioissaan. Lounastauko tuli nopeasti, mutta olihan siinä ehtinyt jo vähän nälkä tulla. Eväät maistuivat [ADJEKTIIVI]lta. Mmmmmm… mikäs siinä. Häiskä kävi maksamassa eilisen lainansa takaisin ja riensi viimeiselle tunnille. [OPPIAINE]n tunti alkoi hyvillä mielin. Häiskä teki [ADJEKTIIVI]ia tuntitehtäviä ajatuksella ja takapenkin ihastus jopa kysyi Häiskältä apua yhteen [ADJEKTIIVI]an tehtävään. Häiskä tarjoutui auttamaan [NIMI]a haastavissa kotitehtävissä koulun jälkeen, olo oli niin reipas. Koulun jälkeen Häiskä nautti [ADJEKTIIVI]sta välipalasta ja riensi sovittuun [ADJEKTIIVI]an tapaamiseen. [NIMI]kin tuli mukaan, ja kaikilla oli hauskaa kotitehtävän parissa. Oi, mutta sitten Häiskän [ADJEKTIIVI]in sieraimiin leijaili ihana, [ADJEKTIIVI] tuoksu. Uu, mitä ruokaa olikaan tarjolla. Siinä oli [KASVIS]a, [KASVIS]a, [KASVIS]a ja se oli [VÄRI]sta. Ihan uusi ruoka, mutta tuoksu oli vastustamaton. Häiskä nautti ateriasta [ADJEKTIIVI] ystäviensä kanssa, syöden haarukalla ja veitsellä. Sitten olikin [ADJEKTIIVI] aika lähteä kotiin. Kotona vallitsi [ADJEKTIIVI] tunnelma. Häiskä innostui siivoamaan oman [ADJEKTIIVI]n huoneensa. ”Taidanpa tietää mikä meni eilen pieleen”, Häiskä totesi ja lähti iltapalalle ja pesulle. Kaiken jälkeen uni jo hiipi silmiin, ja Häiskä kävi nukkumaan. Hänen ei tarvinnut edes laskea [ELÄIN]a, kun näki jo [ADJEKTIIVI]sta unta [SATUHAHMO]sta.

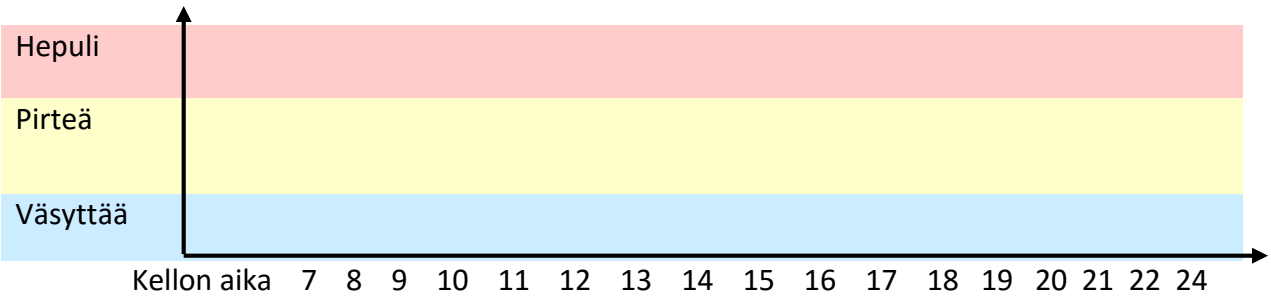
Kotitehtävä: Oman ateriarytmin tarkastelu

Säännöllinen ateriarytmi antaa virtaa koulutyöhön ja harrastamiseen. Muistele eilistä päivää. Kirjaa taulukkoon milloin ja mitä söit. Jos söit useampia välipaloja, kirjaa ne taulukon alle.

	Mihin aikaan söin?	En syönyt	Aterialla söin…
Aamupala			
Lounas			
Välipala			
Päivällinen			
Iltapala			

Piirrä alla olevaan kuvaan pirteysviivasi eli minkälaiseksi olosi päivän aikana koit. Merkitse rastilla olotilasi (hepuli, pirteä, väsyttää) kunkin kellonajan kohdalle. Yhdistä rastit viivalla toisiinsa yhtenäiseksi pirteysviivaksi. Alla on määritelmiä, jotka voivat auttaa sinua piirtämään pirteysviivasi.

- Monipuolinen ateria = Olo säilyy pirteänä muutaman tunnin ajan.
- Runsaasti sokeria sisältävät tuotteet = Pirteys lisääntyy nopeasti jopa hepulin puolelle, mutta kestää vain lyhyen aikaa, ehkä noin tunnin ajan.
- Aterioiden väliin jättäminen = Väsyttää. Mitä pidempi aterioiden väli on, sitä enemmän väsyttää.



Harjoitustehtävä: Rakennuspalikoiden vertailu

Valitse yksi lempiruokasi, josta pidät kovasti sekä yksi kasvis, hedelmä tai marja. Kirjaa valintasi taulukon yläosaan eri sarakkeisiin. Täytä sitten tiedot kyseisistä ruuista käyttäen apunasi www.fineli.fi -sivuston hakutoimintoa. Mitä enemmän ruuassa on alla olevia ravintoaineita, sitä parempaa se on kehollemme. Mitä huomaat kun vertailet rakennuspalikoiden määriä keskenään?

	Lempiruoka	**Marja**
Ravintoaine		
kuitu, kokonais-	g	g
kalsium	mg	mg
rauta	mg	mg
folaatti, kokonais-	µg	µg
riboflaviini (B2)	mg	mg
B12-vitamiini (kobalamiini)	µg	µg
C-vitamiini	mg	mg
A-vitamiini RAE	µg	µg
karotenoidit	µg	µg
D-vitamiini	µg	µg
E-vitamiini alfatokoferoli	mg	mg

Harjoitustehtävä: Resepteissä käytetyt lyhenteet

Mitä alla olevat, usein resepteissä näkyvät lyhenteet tarkoittavat?
Kirjoita vastaus viivalle.

dl =_____

g =_____

ps =_____

ml =_____

tlk =_____

tl =_____

pkt =_____

kg =_____

rs =_____

kpl =_____

mm =_____

rl =_____

l =_____

rkl =_____

à =_____

kkp =_____

Mallivastaukset: Resepteissä käytetyt lyhenteet

dl	= desilitra
g	= gramma
ps	= pussi
ml	= millilitra
tlk	= tölkki
tl	= teelusikka
pkt	= paketti
kg	= kilogramma
rs	= rasia
kpl	= kappale
mm	= maustemitta
rl	= rulla
l	= litra
rkl	= ruokalusikka
à	= kappalepaino tai kappalehinta
kkp	= kahvikuppi

Nälän tunne -miellekartta

Muistilaput nälän lajeista

Sivulla on kolme muistilappua, jotka leikataan irti toisistaan.

Vatsan nälkä: Vatsasi tuntuu tyhjältä, kouristelee. Vatsan nälkä on todellista, ruuan tarpeesta kertovaa nälkää.

Silmän nälkä: Näet jonkun herkullisen ruuan, ja sinun alkaa tehdä sitä mieli.

Suun nälkä: Suusi kaipaa jotakin pureskeltavaa ja tunnusteltavaa.

Nenän nälkä: Haistat herkullisen ruuan tuoksun ja sinun tekee mieli syödä.

Korvan nälkä: Kuulet kuinka kaveri vieressäsi syö jotakin ja sinunkin tekee mieli syödä.

Mielen nälkä: Sinun tekee mieli ruokaa ihan muuten vaan.

Sydämen nälkä: Olet vihainen, surullinen tai iloinen, ja sinun tekee siksi mieli syödä jotakin.

Vatsan nälkä: Vatsasi tuntuu tyhjältä, kouristelee. Vatsan nälkä on todellista, ruuan tarpeesta kertovaa nälkää.

Silmän nälkä: Näet jonkun herkullisen ruuan, ja sinun alkaa tehdä sitä mieli.

Suun nälkä: Suusi kaipaa jotakin pureskeltavaa ja tunnusteltavaa.

Nenän nälkä: Haistat herkullisen ruuan tuoksun ja sinun tekee mieli syödä.

Korvan nälkä: Kuulet kuinka kaveri vieressäsi syö jotakin ja sinunkin tekee mieli syödä.

Mielen nälkä: Sinun tekee mieli ruokaa ihan muuten vaan.

Sydämen nälkä: Olet vihainen, surullinen tai iloinen, ja sinun tekee siksi mieli syödä jotakin.

Vatsan nälkä: Vatsasi tuntuu tyhjältä, kouristelee. Vatsan nälkä on todellista, ruuan tarpeesta kertovaa nälkää.

Silmän nälkä: Näet jonkun herkullisen ruuan, ja sinun alkaa tehdä sitä mieli.

Suun nälkä: Suusi kaipaa jotakin pureskeltavaa ja tunnusteltavaa.

Nenän nälkä: Haistat herkullisen ruuan tuoksun ja sinun tekee mieli syödä.

Korvan nälkä: Kuulet kuinka kaveri vieressäsi syö jotakin ja sinunkin tekee mieli syödä.

Mielen nälkä: Sinun tekee mieli ruokaa ihan muuten vaan.

Sydämen nälkä: Olet vihainen, surullinen tai iloinen, ja sinun tekee siksi mieli syödä jotakin.

Kotitehtävä: Mitä kehoni kertoo? -päiväkirja

Täytä päiväkirjaa yhden valitsemasi päivän ajan aamusta iltaan. Mikäli taulukko täyttyy, voit jatkaa sitä paperin toiselle puolelle. Kirjoita ensimmäiseen sarakkeeseen lyhyesti missä tilanteessa sinulle tuli nälkä. Arvioi sitten mikä nälkä oli kyseessä ja rastita ruutu. Voit rastittaa yhteen tilanteeseen liittyen useamman kuin yhden nälän. Kirjaa seuraavaan sarakkeeseen mitä tuntemuksia nälkä aiheuttaa kehossasi. Viimeisessä sarakkeessa voit lyhyesti kertoa mitä söit vai söitkö mitään. Kirjoita ylös myös tilanteet, joissa söit vaikka et ollut nälkäinen.

Tilanne, kun halusin syödä:	Mikä nälkä oli kyseessä?						Minkälaisia tuntemuksia nälkä herätti?	Söinkö? Mitä söin?
	Nenä	Vatsa	Silmä	Sydän	Mieli	Korva		

Kylläisyyden tunne -miellekartta

Harjoitustehtävä: Kylläisyysharjoitus

Ympyröi tussilla kylläisyysasteikosta millainen olosi on ennen ruokailua. Arvioi olosi uudelleen ruokailun jälkeen ja ympyröi lyijykynällä sopivin kuvaus.

Kiljuva nälkä	Heti ruokaa!	Pieni nälkä	Sopiva olo	Sopivan täysi	Liian täysi	Aivan ähky

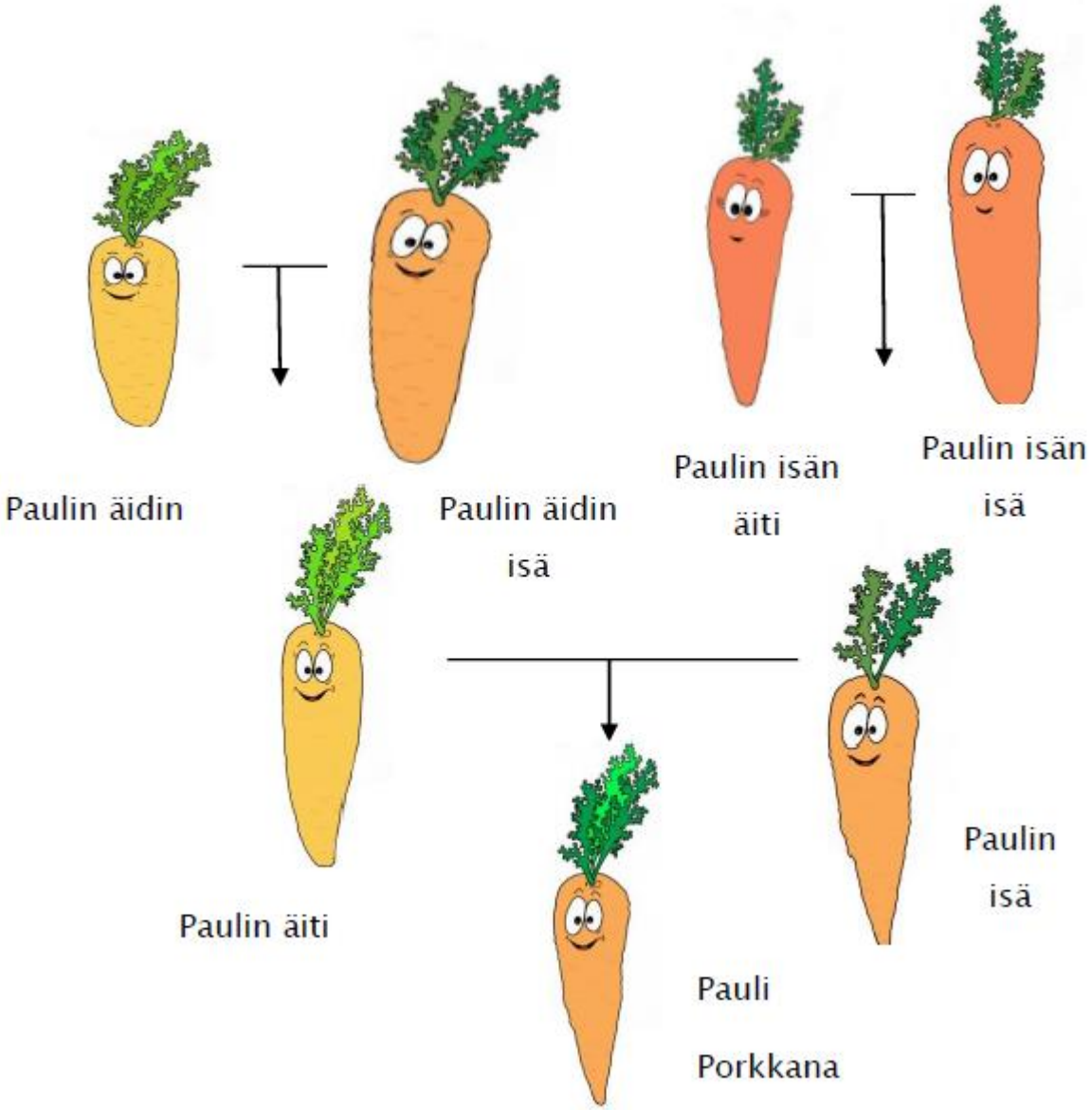
Pohdi ruokailun jälkeen erilaisia kylläisyyden tunteita syödessäsi. Kirjoita ajatuksesi laatikkoihin.

Miltä tuntuu, kun…

Olen syönyt liian vähän?	Olen syönyt juuri sopivasti?	Olen syönyt liikaa?

Harjoitustehtävä: Sukupuuni

Piirrä sivun toiselle puolelle sukupuusi. Kuvaa sukupuuhusi mahdollisemman montaa seuraavista omista ja sukulaistesi ominaisuuksista: hiusten väri ja hiustyyppi (suora, kihara), silmien väri, pituus (lyhyt, keskikokoinen, pitkä) ja kehon koko ja muoto (hento, keskikokoinen, kookas). Sukupuun avulla voit hahmottaa, mistä ominaisuutesi ovat peräisin.

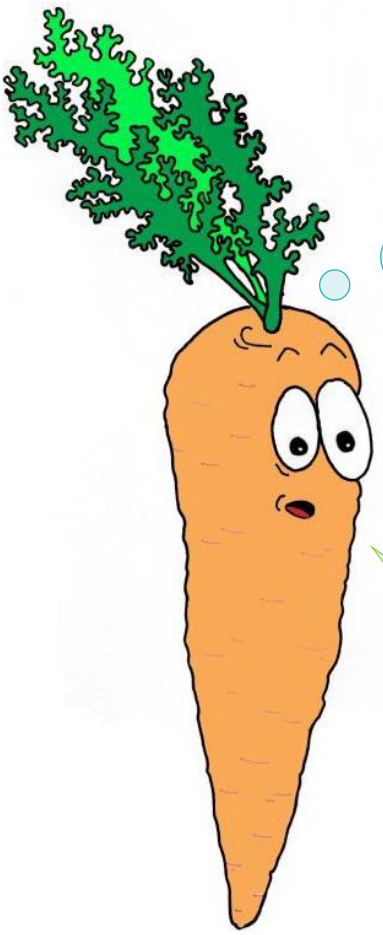


Harjoitustehtävä: Keneltä olen perinyt ominaisuuksia?

Kirjoita taulukkoon ominaisuuksiasi, ja pohdi, kenellä perheenjäsenelläsi tai muulla sukulaisellasi on tämä sama ominaisuus.

Ominaisuus	Oma ominaisuuteni	Kenellä perheessäni on tämä ominaisuus?
Hiusten väri		
Hiusten tyyppi (kihara, suora, ohut, paksu)		
Silmien väri		
Nenän muoto		
Suun muoto		
Muita ominaisuuksia (pisamat yms.)		
Liikunnallinen taito		
Matemaattinen taito		
Taiteellinen taito		
Musikaalinen taito		
Kädentaito		
Kirjallinen taito		
Muita taitojasi		

Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa (1/2)



Kasvamiseen kuluu paljon energiaa ja ravintoaineita, joten ruokavalion tulee olla monipuolinen ja vaihteleva!

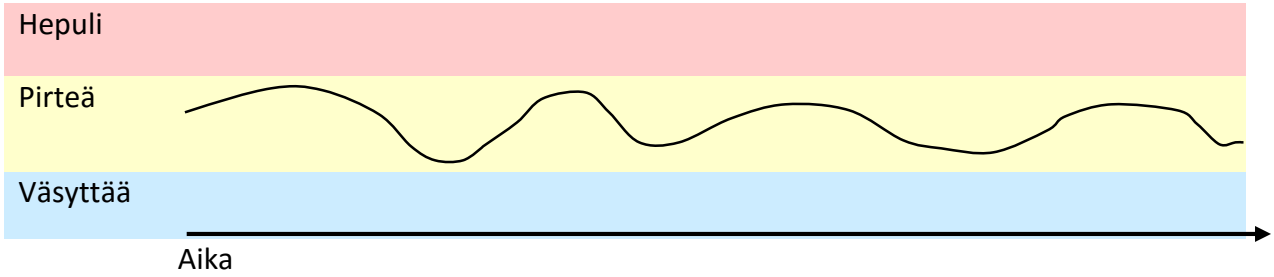
Syö päivittäin:
Aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1 – 2 välipalaa

On hyvä syödä säännöllisesti, sillä silloin..

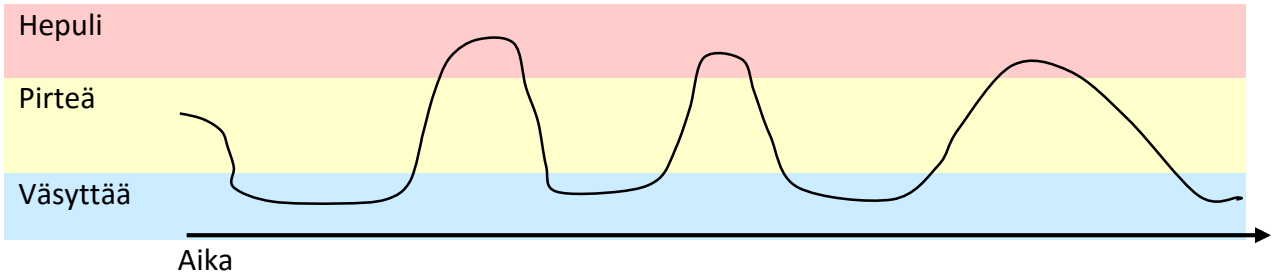
- ✓ Jaksaa hyvin koulussa ja vielä koulun jälkeenkin harrastuksissa ja muissa mukavissa puuhissa.
- ✓ Mieli pysyy virkeänä eikä keskittyminen herpaannu tarkkuutta vaadittaessa.
- ✓ Ei tule naposteltua turhia välipaloja.
- ✓ Vatsassa tuntuu hyvältä.

Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa (2/2)

Säännöllinen syömisrytmi ja monipuoliset ateriat pitävät mielen pirteänä kokopäivän.



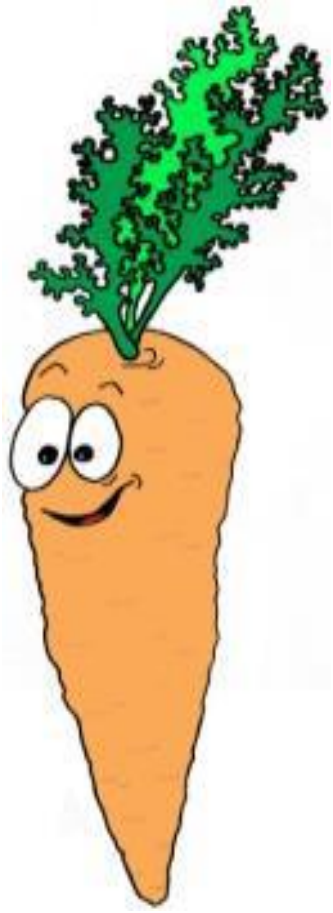
Aterioiden väliin jättäminen väsyttää, kun taas runsaasti sokeria sisältävät tuotteet piristävät, mutta vain hetkellisesti.



Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä myös hampaiden hyvinvoinnille!

Aina, kun syödään jotain tai juodaan muuta kuin vettä käynnistyy suussa happohyökkäys, joka kestää n. puoli tuntia. Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä päivässä.

Jatkuva napostelu on hampaille kaikista haitallisinta. Silloin happohyökkäys ei pääse katkeamaan. Säännöllisen ateriarytmin lisäksi ota aina aterian jälkeen ksylitolipastilli.



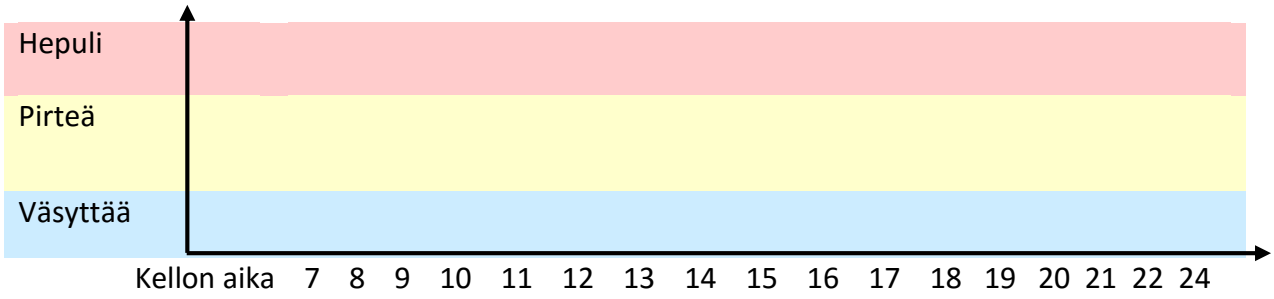
Harjoitustehtävä: Pirteä päivä

Alla on kuvattu Paulin ja Sallin päivän ruokailut. Piirrä alla oleviin kuvioihin ”pirteysviivan” avulla, miten ruokailut vaikuttavat heidän jaksamiseensa. Ruokailut vaikuttavat jaksamiseen seuraavasti:

- Monipuolinen ateria = Olo säilyy pirteänä muutaman tunnin ajan.
- Runsaasti sokeria sisältävät tuotteet = Pirteys lisääntyy nopeasti jopa hepulin puolelle, mutta kestää vain lyhyen aikaa, ehkä noin tunnin ajan.
- Aterioiden väliin jättäminen = Väsyttää. Mitä pidempi aterioiden väli on sitä enemmän väsyttää.

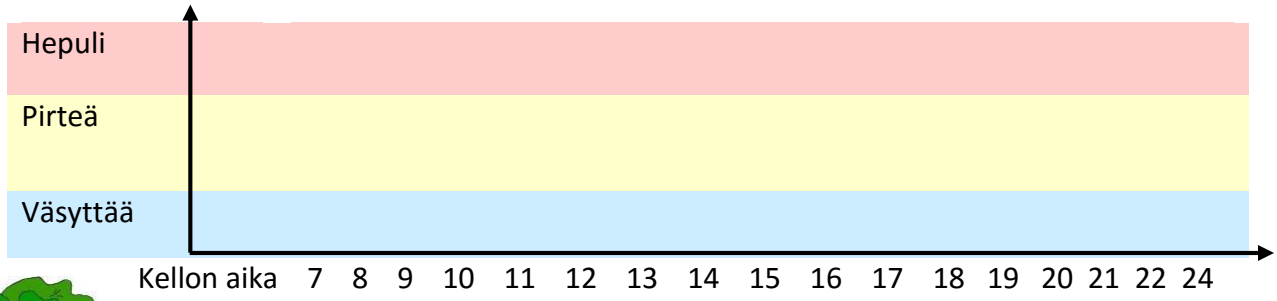
Pauli Porkkanan ruokapäivä:

Pauli herää aamulla pirteänä. Hän syö aamupalaksi klo 7 täysjyvämuroja maidon ja marjojen kera. Koulussa hän syö koululounaan klo 11 ja iltapäivällä koulun jälkeen klo 14 hedelmän ja leipäpalan. Paulin olo on iloinen ja pirteä. Iltaruuaksi klo 17 Paulin äiti on valmistanut broileri-kasviswokkia. Paulilla riittää energiaa vielä koulutehtävien jälkeenkin harrastuksiin sekä ystävien kanssa oleiluun. Iltapalaksi klo 20 hän syö palan leipää ja jogurtin.



Salli Salaatin ruokapäivä:

Salli on nukkunut yönsä levottomasti. Aamulla hänelle tulee kiire kouluun ja aamupala jää väliin. Koulussa Salli on väsynyt aamupäivän tunneilla ja välipalaksi klo 10 hän juo pullon limpparia. Makea limppari piristää olon hetkellisesti hepulin puolelle, mutta vie myös ruokahalun ja koululounaalla klo 11 Sallille ei ruoka maistu. Koulussa iltapäivän oppitunneilla Sallia väsyttää ja hänen on vaikea keskittyä. Mielikin on ärtyinen. Koulun jälkeen alkavat Sallin jalkapallotreenit. Hän on kiireisen aamun vuoksi unohtanut treenieväänsä kotiin. Treeneihin menomatkalla klo 16 Salli käy ostamassa kaupasta munkin. Olo piristyy taas hetkellisesti hepulin puolelle, mutta munkin voimalla Salli ei kuitenkaan jaksa treenata ja harjoitukset menevät heikosti. Harjoitusten jälkeen klo 19 Salli juo energiajuomaa, joka valvottaa häntä myöhään yöhön.



Taulukko: Meidän luokan yhteiset tehtävät

Viikko	Tehtävä	Suorituspäivä	Ajatuksia ja kokemuksia tehtävästä
40	Syön jokaisella aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.	tiistai	Mustikat aamupuurossa ja paprikasiivut iltapalaleivän päällä maistuvat hyvältä. ☺

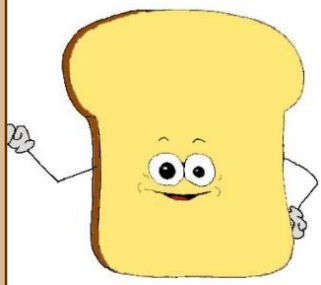
Kuva: Ruoka tekee hyvää

Rasvaa kasveista

Rasva on välttämätöntä kehon ja mielen hyvinvoinnille. Suosi kasvirasvaa – margariinia tai öljyä.
Eläinrasva, jota saadaan mm voista, juustoista, lihoista, kermoista ja leivonnaisista on suurina määrinä epäedullista hyvinvoinnille.

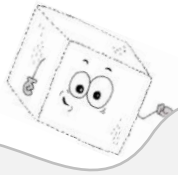
Täysjyväviljasta kuitua

Täysjyväviljan kuitu pitää vatsan hyvässä kunnossa. Vähintään puolet käyttämästäsi viljasta tulisi olla täysjyvää, kuten täysjyväleipää, -pastaa tai -muroja. Viljatuotteiden kuitumäärissä on eroja. Kuitumäärä selviää tavallisesti tuotteessa olevista pakkausmerkinnöistä.



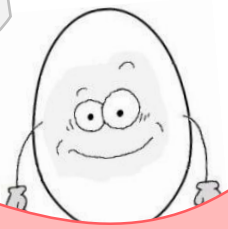
Vitamiineja värikkäistä kasviksista

Nauti raakoina tai keitettyinä, tuoreina tai pakastettuina; sellaisena kun niistä pidät. Tumman vihreää, oranssia, ruskeaa, punaista, valkoista tai keltaista – erilaisista väreistä saat erilaisia ravintoaineita.
Hedelmiä ja marjoja voit vaikka sekoittaa jugurttiin, muroihin, tehdä smoothien tai jäädyttää mehujääksi. Tai syö sellaisenaan!



Sokeri

Mieltymys makeaan on synnynnäinen ominaisuutemme, joka voimistuu, jos makeita ruokia syödään usein. Sokeri sisältää kuitenkin vain energiaa ilman ravintoaineita. Joten syö lisättyä sokeria kohtuullisesti.

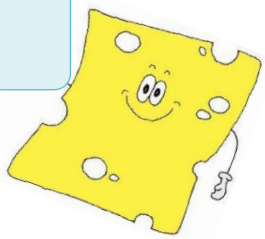


Kalasta, palkokasveista ja kanasta hyvää proteiinia

Proteiini on kehon rakennusaine. Suosi kalaa, kanaa ja kasviproteiinia. Kananmuna ja pähkinät sisältävät myös proteiinia.

Maitotuotteet – kalsiumrikasta ruokaa

Luut tarvitsevat kalsiumia kasvaakseen vahvoiksi. Nauti päivittäin rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita, kuten maitoa, piimää, jugurttia, viiliä, rahkaa tai juustoa.



Harjoitustehtävä: Minun ruokakolmioni

Muistele tavallisen päiväsi syömistä ja kirjoita tai piirrä ruuat pyramidiin oikeisiin kerroksiin ruokaryhmittäin. Vastaa sitten alla oleviin kysymyksiin:

- Minkä värisiä kasviksia, marjoja tai hedelmiä söin?
- Kuuluiko ruokapäivääni jotain mikä sisälsi täysjyväviljaa, kuten ruisleipää, kaurapuuroa tai mysliä?
- Mihin ruokavaliossani olen tyytyväinen?
- Missä voisin tsempata?
- Mitä voisin tehdä käytännössä?

Harjoitustehtävä: Värikkäät kasvikset

Tutustu erilaisiin kasviksiin kaikkien aistiesi avulla. Pohdi, miltä kasvis maistuu, tuoksuu, tuntuu ja kuulostaa. Kirjaa alla olevaan taulukkoon niiden tuntomerkkejä.

Kasviksen nimi	Tuntomerkit	Miltä tuoksuu? Miltä tuntuu?	Miltä maistuu? Miltä kuulostaa?

Kasvikset lisäävät ruuan maittavuutta ja houkuttelevaa ulkonäköä. Ne sisältävät on kuitua, joka auttaa jaksamaan. Värikkäissä kasviksissa on myös runsaasti elimistön puolustuskykyä lisääviä aineita.

Syö viittä väriä päivässä!

Dippikastike kasviksille

1 prk pehmeää rahkaa, johon sekoitetaan mausteet
JOKO ruohosipulia hienonnettuna, 1 tl hunajaa ja 1 rkl sitruunamehua
TAI 1 tl mustapippuria, 1 tl sinappia ja 1 tl sokeria

Dippaa kastikkeeseen suikaloituja kasviksia. Kokeile dipattavaksi varsiselleriä, paprikaa, kesäkurpitsaa, kukkakaalia ja parsakaalia.

Harjoitustehtävä: Ruokien aistimaailma

A) Ihmisellä on viisi aistia, jotka ovat:

1.
2.
3.
4.
5.

B) Pohdi mielikuvien avulla, millaista tietoa eri aistisi välittävät seuraavista ruuista.
Kirjaa havainnot kuvien alle.

C) Minkälaista on tutkia ruokaa kaikilla aisteilla?
Kirjaa alla olevaan taulukkoon eri aisteilla tekemiäsi havaintoja porkkanasta.

HAJU Miltä porkkana tuoksuu?	
TUNTO Miltä porkkana tuntuu kädessä ja suussa?	
NÄKÖ Miltä porkkana näyttää?	
KUULO Miltä porkkana kuulostaa syödessä tai pilkkoessa?	
MAKU Miltä porkkana maistuu?	

Harjoitustehtävä: Ruokien miellyttävyys

Numeroi alla olevat kuvat ykkösestä kymmeneen miellyttävyyden mukaan.

Pohdi, miksi joku kuva miellytti toista enemmän, ja millaiset tekijät vaikuttavat ruokamieltymysten syntyyn.

Testi: Syönkö kehoani kuunnellen?

Testi on jaoteltu kolmeen osaan (A, B ja C). Osat kuvaavat eri ominaisuuksia, joita on kehoaan kuuntelevalla syöjällä. Vastaa jokaiseen väitteeseen rastittamalla kyllä tai ei. Jos et ole varma, miten vastaisit, ajattele kuvaako väite sinua useimmiten (kyllä) vai harvoin (ei).

A. LUPA SYÖDÄ ILMAN EHTOJA

Kyllä	Ei	
☐	☐	1. Yritän välttää ruokia joissa on paljon rasvaa, hiilareita tai kaloreita.
☐	☐	2. Jos himoitsen jotain ruokaa, en salli itseni syödä sitä.
☐	☐	3. Noudatan sääntöjä syömisessäni, kuten mitä, milloin ja/tai kuinka syön.
☐	☐	4. Vihastun itselleni jos syön jotain epäterveellistä.
☐	☐	5. Minulla on kiellettyjä ruokia, joita en anna itseni syödä.

B. TUNNESYÖMINEN

Kyllä	Ei	
☐	☐	6. Huomaan syöväni, kun olen iloinen tai surullinen, vaikka minulla ei ole nälkä.
☐	☐	7. Huomaan syöväni, kun minulla on tylsää, vaikka minulla ei ole nälkä.
☐	☐	8. En pysty lopettamaan syömistä, kun olen kylläinen.
☐	☐	9. Huomaan syöväni, kun olen yksinäinen, vaikka minulla ei ole nälkä.
☐	☐	10. Syön rauhoittaakseni negatiiviset tunteet.
☐	☐	11. Huomaan syöväni, kun olen stressaantunut, vaikka minulla ei ole nälkä.

C. LUOTTAMUS KEHON VIESTEIHIN NÄLÄSTÄ JA KYLLÄISYYDESTÄ

Kyllä	Ei	
☐	☐	12. En osaa sanoa milloin olen sopivan kylläinen.
☐	☐	13. En osaa sanoa milloin olen hieman nälkäinen.
☐	☐	14. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle milloin tulisi syödä.
☐	☐	15. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle mitä tulisi syödä.
☐	☐	16. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle kuinka paljon tulisi syödä.
☐	☐	17. Kun syön, en osaa sanoa milloin alan tulla kylläiseksi.

Pisteytys: Jokainen kyllä-vastaus osoittaa asioita, joita voisit työstää. Suurimman huomiosi ansaitsee se osio, jossa kyllä-vastauksia oli eniten. Päätä, mitä voisit tehdä käytännössä, jotta olisit enemmän kehoasi kuunteleva syöjä. Kirjoita ajatuksesi alle.

Keskustelukysymykset

- Miksi Vellu yritti livistää kuviskerhon tehtävästä?

- Nakke sanoi puheessaan ihmisten erilaisuuden olevan lahja, mutta myös haaste. Mitä hän mahtoi tarkoittaa?

- Millaisiin ulkonäköpaineisiin olet törmännyt? Mistä luulet niiden syntyvän?

- Miten muut voivat auttaa siinä, että hyväksyy itsensä? Millä tavalla kaveria voi auttaa olemaan sinut itsensä kanssa?

- Millä tavoin jokainen meistä on ainutlaatuinen?

- Millaisen seinäteoksen sinä haluaisit suunnitella koulun seinälle? Minkä aiheen valitsisit, miten se toteutettaisiin?

Nykyajan kauneusihanteita

Nuoruudessa ulkonäköasiat mietityttävät lähes jokaista. Ulkonäköpaineita aiheuttavat mm. telkkarissa ja lehtien palstoilla komeilevat julkisuuden henkilöt, median luoma kauneusihanne, joka naisille on langanlaiha ja miehille trimmattu, lihaksikas vartalo. Todellisuudessa edes kaikki vaatemainoksissa esiintyvät mallit eivät yllä näihin ulkonäköihanteisiin. Mediassa välitettävät kuvat onkin usein käsitelty kuvankäsittelyohjelmilla halutun lopputuloksen saavuttamiseksi ja vaatemainoksissa oikeiden ihmismallien sijaan käytetään myös mallinukkeja.

Televisio, netti ja lehtien palstat ovat täynnä erilaisia vinkkejä, ruokavalioita, pillereitä ja patukoita laihduttamiseen ja lihasten kasvattamiseen. Useinkaan näiden valmisteiden tehosta ei kuitenkaan ole tutkittua tietoa, eikä etenkään lasten ja nuorten tule niitä käyttää.

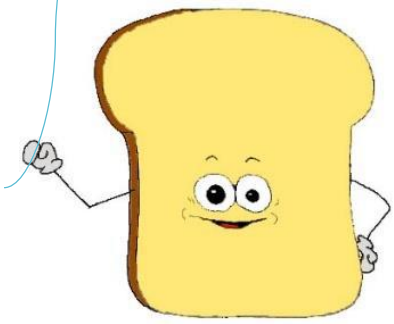
Nuoret ovat ympäristön luomille ulkonäköihanteille erityisen herkkiä. Viime vuosikymmenten aikana erilaiset syömishäiriöt ja tyytymättömyys omaan kehoon on lisääntynyt nuorten keskuudessa.

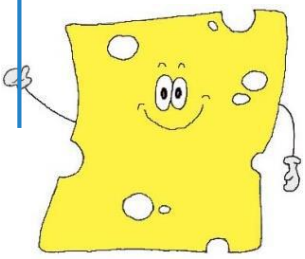
Kuva: Säännöllinen syöminen on nautinto ja hyvää oloa

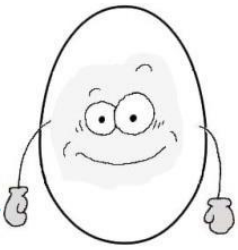
Syömällä säännöllisesti aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan sekä tarpeen mukaan 1-2 välipalaa päivittäin:

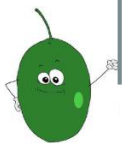
- **Jaksaa hyvin koulussa ja vielä koulun jälkeenkin harrastuksissa ym. mukavassa puuhassa.**
- **Mieli pysyy virkeänä eikä keskittyminen herpaannu.**
- **Ei tule naposteltua turhia välipaloja.**
- **Vatsassa tuntuu hyvältä.**
-
-

Jotta voin hyvin, ruokavaliossani tulisi olla päivittäin:









Harjoitustehtävä: Ruokakuvia

Etukäteistehtävä: Ota kameralla tai älypuhelimellasi kuva kaikista päivän aikana syömistäsi aterioista. **Tarkastelemalla kuvia vastaa alla oleviin kysymyksiin.**

Mikä alla olevista vaihtoehdoista kuvaa kuvaamani päivän ateriarytmiä (rastita).

- ☐ harva (päivän aikana alle 4 syömiskertaa).
- ☐ säännöllinen (päivän aikana 4-6 syömiskertaa).
- ☐ tiheä (päivän aikana yli 7 syömiskertaa).

Jaksoinko hyvin koulussa ja vapaa-ajalla syötyäni kuvaamani ateriat?

Söinkö jokaisesta ruoka-aineryhmästä jotain?

Mikä oli paras kuidun lähteeni kuvaamissani aterioissa?

Kuinka monta eriväristä kasvista, marjaa ja hedelmää kuvaamistani aterioista löytyy?

Mihin olen kuvaamissani aterioissa tyytyväinen?

Missä voisin vielä tsempata?

Harjoitusmoniste: Välipalasta potkua päivään -teemapäivä (4 sivua)

Rasti 1: Ruokavalio testissä.
Testaa kuinka paljon saat ruokavaliostasi

- sokeria:
- kuitua:
- kalsiumia:

Sokeri- ja kuitutesti löytyvät osoitteesta: www.leipatiedotus.fi/testit ja kalsiumtesti osoitteesta: www.maitojaterveys.fi/www/fi/kalsiumtesti.php

Rasti 2: Välipalatuotteiden elintarvikepakkauksiin tutustuminen.
Tutustu yhdessä ryhmäsi kanssa rasteilla oleviin elintarvikepakkauksiin ja niiden välittämään tietoon. Voitte katsoa esimerkiksi kuidun, sokerin, rasvan ja suolan määrää. Löytyykö sydänmerkkiä?

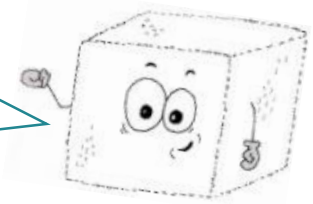
- Vertaile erilaisten leipäpakkausten kuitumääriä keskenään. Missä leivässä on eniten kuitua? Entä vähiten?

- Vertaile erilaisten muropakkausten kuitumääriä keskenään. Missä muroissa on eniten kuitua? Entä vähiten? Vertaa myös sokeripitoisuutta.

- Onko erilaisten jugurttien sokeripitoisuuksissa eroja? Missä oli eniten sokeria? Entä vähiten?

- Miten paljon on sokeria pullollisessa limpparia? Entä karkkipussissa?

Saat selville kuinka monta sokeripalaa on 100 grammassa tuotetta, kun jaat tuotteen sokerimäärän kolmella.



Rasti 3: Hedelmä- tai marjavälipalan valmistus.

Valmistakaa yhdessä tai yksin itsellenne välipala. Voitte käyttää valmistukseen jotain valmista reseptiä tai keksiä itse oman reseptin. Kirjaa ohje ylös, jotta voit tehdä kyseistä välipalaa halutessasi myöhemmin kotona. Muista pestä kädet ja siivota jälkesi!

Minun välipalareseptini:

Rasti 4: Kasvisten tunnistuskilpailu.

Tunnustelkaa ja maistakaa erilaisia kasviksia silmät suljettuina. Yrittäkää ryhmässä arvata mistä kasviksesta on kysymys. Kirjatkaa vastaukset alle sekä ryhmän yhteiseen vastauslomakkeeseen, joka palautetaan opettajalle.

1)

2)

3)

4)

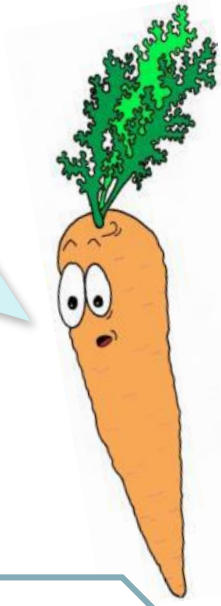
5)

6)

Välipalareseptejä

Annokset ovat yhdelle hengelle.

Hyvä välipala on maukas ja sisältää kasviksia, hedelmää tai marjoja ja täysjyväviljaa sekä halutessasi maito- tai lihatuotetta. Sen voimalla jaksat koulun jälkeen tehdä läksyt ja pysyt pirteänä harrastuksissa!



HEDELMÄSALAATTI

puolikas omena
puolikas appelsiini
muutama ananasrengas
puolikas banaani
1 dl raejuustoa
kanelia

Hedelmät kuoritaan, paloitellaan ja sekoitetaan keskenään. Raejuuston päälle ripotellaan kanelia ja nautitaan hedelmien kanssa.

MELONI-HEDELMÄSALAATTI
1 dl erilaisia meloneja
(esim. hunaja- ja verkkomelonia)
1 kiivi
0,5 dl tummia viinirypäleitä

Kuutio melonit ja kiivi. Lisää joukkoon viinirypäleet.

MANSIKKASORBETTI
1,5 dl puolijäisiä mansikoita
0,5 dl maustamatonta jugurttia
1 rkl sokeria

Soseuta mansikat sauvasekoittimella. Yhdistä joukkoon jugurtti ja sokeri. Koristele mansikoilla.

MARJA-BANAANI SMOOTHIE
1 dl marjoja
2 dl jugurttia
1 dl appelsiinimehua
1 banaani

Soseuta smoothien aineet sauvasekoittimella tasaiseksi. **Vinkki!** Smoothien voit valmistaa sekoittamalla mitä tahansa marjoja ja/tai hedelmiä maitoon, piimään, mehuun tai jugurttiin.

LÄMPIMÄT TONNIKALALEIVÄT
2 ruisleipää
2 tl margariinia
1 paprika
vajaa 1 dl tonnikalaa
2 viipaletta juustoa
mustapippuria ja oreganoa

Voitele leivät margariinilla. Pese ja kuutioi paprika. Levitä leipien päälle tonnikala, paprika ja mausteet. Laita juusto päällimmäiseksi. Lämmitä uunissa tai mikrossa, kunnes juusto sulaa.

LÄMPIMÄT KINKKULEIVÄT
2 täysjyväpaahtoleipää
2 tl margariinia
1 tomaatti
0,5 dl ananaspaloja
2 viipaletta kinkkua
2 viipaletta juustoa

Voitele leivät margariinilla. Pese ja viipaloi tomaatti. Levitä leiville tomaatti, ananas, ja kinkku sekä päällimmäiseksi juusto. Lämmitä uunissa tai mikrossa, kunnes juusto sulaa.

Kunnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Kokoa mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä tarvittaessa täydennystä

Samalla tavalla voit koota myös aamu- ja iltapalan.

Valitse erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

Yhdistele vaikka näin:

Koulussa

Kotona

Menossa mukana

- Muista, että paras janojuoma on vesi.

- **KASVIKSET eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät**
  - runsaasti ja vaihtelevasti
  - tuoreina tai kypsennettyinä

- **LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT**
  - runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokerisina
  - leivän päälle kasvimargariinia

- **MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO**
  - rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokerisena
- **LIHALEIKKELEET**
  - vähärasvaisina ja vähäsuolaisina

TERVEYTTÄ KASVIKSILLA

Kasvikset
Syöpäjärjestöt
Suomen Sydänliitto

www.terveyttakasviksilla.fi

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

Taitto: Jaana Sarpaniemi/Moritz, ruokakuvat: Kotimaiset Kasvikset ry/Tenno Johansson, painopaikka: Silverprint Oy 6/2010.

Kotitehtävä: Makuja ympäri Suomea

Selvitä vanhemmiltasi, isovanhemmiltasi tai joltain muulta sukulaiseltasi, mistä päin Suomea tai maailmaa sukusi on lähtöisin. Selvitä myös, millaisia perinneruokia suvussasi on ollut tapana valmistaa. Kirjaa tiedot Suomen karttaan oikealle kohdalle. Ruuat voit kirjata kartan viereen.

Harjoitustehtävä: Perinneruokia Suomesta

Tutustukaa suomalaisiin perinneruokiin kaikkien aistien avulla. Kirjaa alla olevaan taulukkoon havaintosi. Voitte myös maistella, mitä perusmakuja perinneruuista löydätte.

Perinneruoka	Tuntomerkit	Miltä tuoksuu? Miltä tuntuu?	Miltä maistuu? Miltä kuulostaa?

Yksi perinneruuistamme on ohrarieska. Sen valmistamiseen tarvitaan vain muutaman raaka-aine. Rieskaan syntyy murea rakenne, kun taikina on mahdollisimman kylmä ja uuni kuuma. Näin taikinan äkillinen lämpötilan ero muodostaa vesihöyryä, joka kohottaa taikinaa.

Ohrarieskan resepti
2 dl kylmää vettä, 1 tl suolaa, 4 dl ohrajauhoja

Sekoita kaikki aineet keskenään. Taputtele leivinpaperin päällä taikinasta jauhotetuin käsin kaksi puolensentinpaksuista pyöreää rieskaa. Pistele rieskat haarukalla. Paista 250 asteessa n. 15 minuuttia. Aseta rieskat paistinlastan avulla päällekkäin ja peitä hetkeksi liinalla, jotta ne pehmenevät.

Harjoitustehtävä: Matkalla ympäri maailmaa

Millaista ruokaa syödään Kiinassa? Entä Intiassa? Kirjaa karttaan eri maissa tyypillisesti käytettäviä elintarvikkeita ja syömiseen liittyviä tapoja.

Harjoitustehtävä: Makuja maailmalta

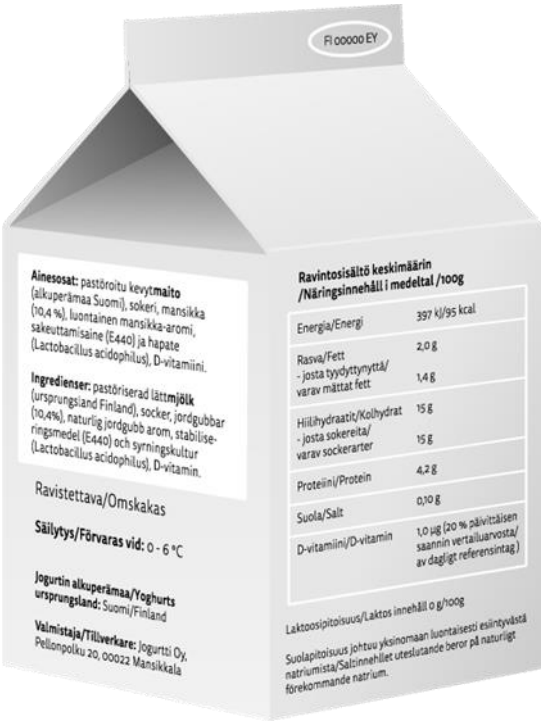
Tutustukaa etukäteen valitsemanne maan tyypillisesti käytettäviin ruokiin. Tutkikaa ruokia kaikilla aisteilla ja merkitkää havainnot taulukkoon.

Kirjaa tähän valitsemanne maa:			
Ruoka	Tuntomerkit	Miltä tuoksuu? Miltä tuntuu?	Miltä maistuu? Miltä kuulostaa?

Minkälaisia ruokailutapoja maassa on?

Pakolliset pakkausmerkinnät

- Elintarvikkeen nimi
- Ainesosaluettelo ja tarvittaessa tiettyjen ainesosien määrä
- Sisällön määrä
- Vähimmäissäilyvyysaika tai viimeinen käyttöajankohta
- Valmistajan, pakkaajan tai EU:ssa toimivan myyjän nimi, toiminimi tai aputoiminimi sekä osoite
- Alkuperämaa, jos sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan
- Elintarvike-erän tunnus
- Säilytysohje tarvittaessa
- Käyttöohje tarvittaessa
- Varoitusmerkintä tarvittaessa
- Elintarvikkeen alkoholipitoisuus, jos se nestemäisessä elintarvikkeessa on yli 1,2 tilavuusprosenttia ja kiinteässä elintarvikkeessa enemmän kuin 1,8 painoprosenttia



Kuvat: Evira

Harjoitustehtävä: Merkit elintarvikepakkauksissa

Erilaiset vapaaehtoiset merkit antavat pakollisten merkkien lisäksi lisätietoa tuotteiden ominaisuuksista. Kuvamerkkejä on useita ja niiden sisältö on usein epäselvää kuluttajille. Parhaimmillaan ne kuitenkin voivat helpottaa tuotteiden vertailuja ja kuluttajien valintoja.

Tunnistatko merkit? Yhdistä merkki ja oikea nimi merkitsemällä numero merkin viereiseen ruutuun.

1. Hyvää Suomesta
2. Avainlippumerkki
3. EU:n luomumerkki
4. Aurinkomerkki
5. Leppäkerttumerkki
6. Sydänmerkki
7. Reilun kaupan merkki
8. Joutsenmerkki eli Pohjoismainen ympäristömerkki
9. Sirkkalehtimerkki

Oikeat vastaukset harjoitustehtävään: Merkit elintarvikepakkauksissa

Hyvää Suomesta -merkki on suomalaisen ruuan alkuperämerkki. Hyvää Suomesta -joutsenlipulla merkitty elintarvike on valmistettu Suomessa ja tuotteeseen käytetty liha, kala, kananmuna ja maito ovat aina sataprosenttisesti suomalaisia. Kun kaikki tuotteeseen käytetyt raaka-aineet lasketaan yhteen, on suomalaisuusasteen oltava vähintään 75%.

Avainlippumerkki tuotteessa kertoo, että tuote on valmistettu Suomessa. Lisäksi tuotteelle lasketaan kotimaisuusaste, joka on suomalaisten kustannusten osuus tuotteen omakustannehinnasta. Laskutoimituksessa huomioidaan esimerkiksi raaka-aineet, pakkaustarvikkeet, markkinointikustannukset ja rahoitus. Vähimmäisvaatimus on, että kotimaisuusaste on yli 50 prosenttia.

EU:n luomumerkki on pakollinen kaikissa EU:ssa valmistetuissa valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa. Merkin yhteydessä on ilmoitettava, missä tuotteen raaka-aineet on tuotettu.

Aurinkomerkki kertoo tuotteen olevan suomalaisen viranomaisen valvonnassa. Merkki ei kerro tuotteen alkuperämaata, eli tuote voi olla myös ulkomainen.

Leppäkerttumerkki on luomumerkki, joka kertoo myös tuotteen olevan suomalaista alkuperää. Leppäkerttumerkki voi myös kertoa tuotantopaikkakunnan.

Sydänmerkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkin omaava tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän sekä rasvan laadun ja määrän suhteen. Myös sokeri, kuitu ja kolesteroli otettu huomioon tuotteissa, joissa niillä on merkitystä ravitsemuksen kannalta. Tuotteita verrataan toisiinsa eri tuoteryhmien sisällä. Merkki on maksullinen, joten sen puuttuminen ei välttämättä kerro tuotteen epäterveellisyydestä.

Reilun kaupan merkki (Fair trade -merkki) tuotteessa tarkoittaa, että tuotteen tai raaka-aineen valmistuksessa on noudatettu kansainvälisiä Reilun kaupan kriteerejä. Reilun kaupan järjestelmä on luotu parantamaan kehitysmaiden pienviljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa kansainvälisessä kaupankäynnissä.

Joutsenmerkki eli Pohjoismainen ympäristömerkki erottelee ympäristön kannalta parhaat tuotteet ja palvelut. Joutsenmerkityt tuotteet täyttävät kriteerit, jotka ottavat huomioon tuotteen koko elinkaaren aikaiset ympäristövaikutukset.

Sirkkalehtimerkki on alkuperä- ja laatumerkki, joka kertoo puutarhatuotteiden - vihannesten, marjojen, hedelmien, kukkien sekä taimistotuotteiden - ja ruokaperunan suomalaisuudesta.

Kotitehtävä: Tutkimusretki ruokakauppaan

Varaa aikaa, ota tämä lista sekä kynä taskuun ja käy seikkailemassa valitsemassasi ruokakaupassa, esimerkiksi omassa lähikaupassasi tai isossa marketissa. Tutki mitä erilaisia elintarvikkeita eri hyllyiltä löytyy. Etsi tuotteita, joita et ole koskaan ennen huomannut tai nähnyt.

Täydennä lista valitsemisesi elintarvikkeiden nimillä, pakkauskoolla, yksikköhinnoilla ja kilohinnoilla. Kirjaa jokaisen elintarvikeryhmän kohdalle tiedot valitsemistasi kahdesta erilaisesta tuotteesta.

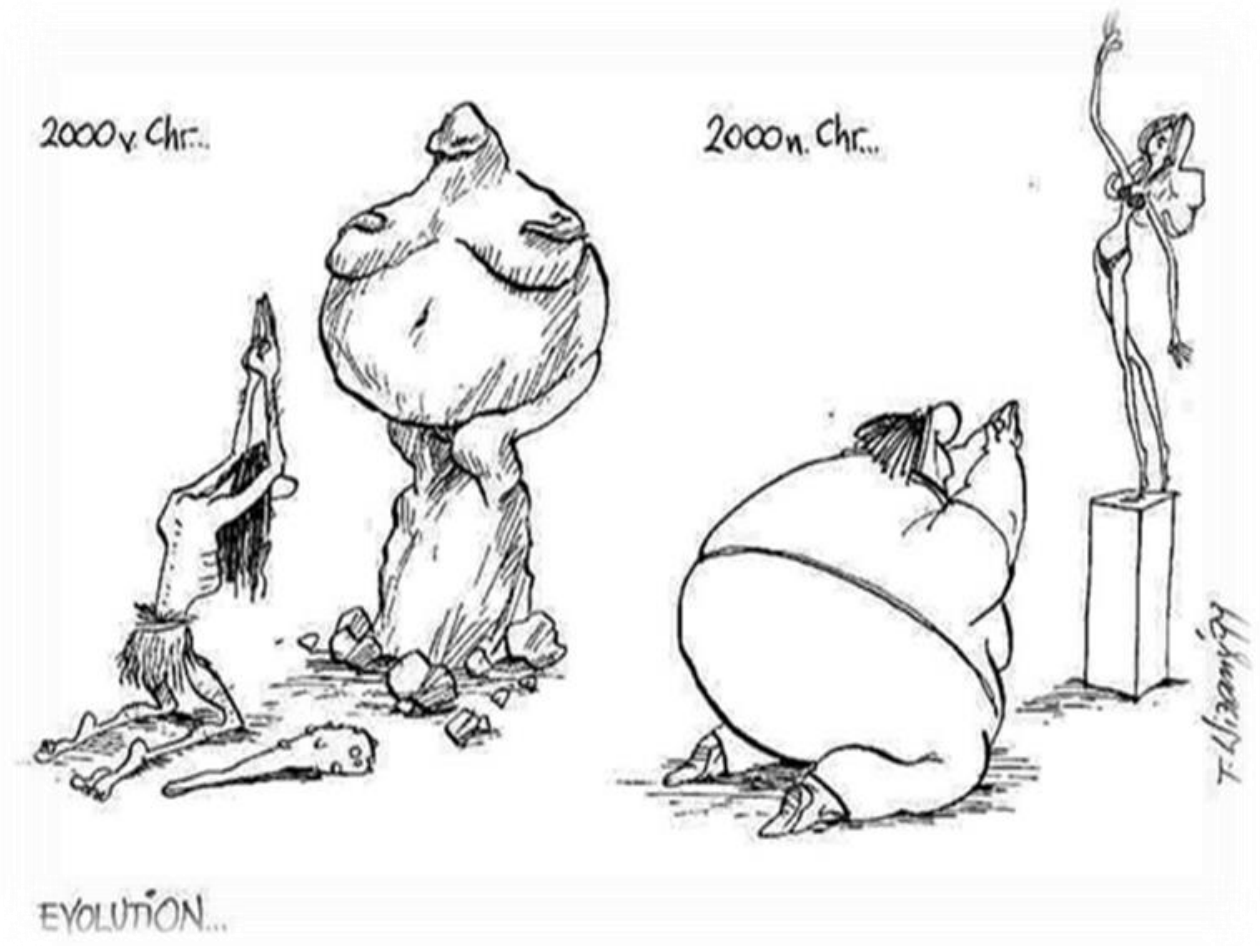
Elintarvikeryhmä	Ruuan nimi	Pakkauskoko	Yksikköhinta	Kilohinta	Muuta
Leipä		kg/g/litr/kpl	€	€/kg €/litr	merkki
Herkku					
Juures					
Valmisruoka					
Hedelmä					
Kuiva-aine					

Elintarvikkeiden hintojen koontitaulukko

ELINTARVIKERYHMÄ:_____

Ruuan nimi	Pakkauskoko	Yksikköhinta	Kilohinta	Muuta

Kuva: Ihanne vartalo



Kuva: Mainos 1920-luvulta