

Ravitsemusrastit vastauslomake

ryhmä _____

1. _____ kertaa

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____ kourallista

6. _____

7. _____ sokeripalaa

1.

Kuinka monta ruokailukertaa päivässä tulisi olla?

- a) 3 kertaa**
- b) 5 kertaa**
- c) 8 kertaa**

❖ **Kinkkaa seuraavalle rastille.**

2.

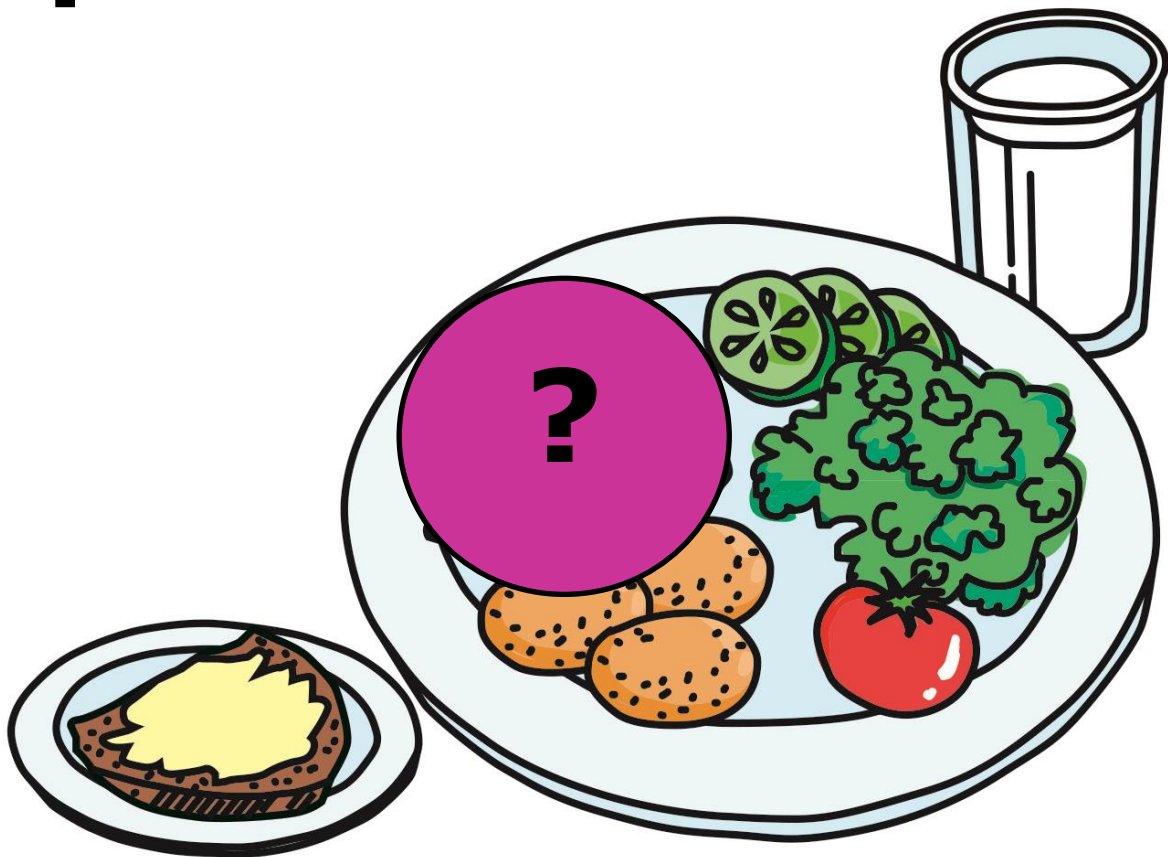
Mikä on päivän tärkein ateria?

- a) aamupala
- b) lounas
- c) päivällinen

❖ **Kävele takaperin seuraavalle rastille.**

3.

Mikä lautasmallin osa lautaselta puuttuu?



kuva Erja Lehto /Suomen Urheiluliitto

❖ **Loiki seuraavalle rastille.**

4.

Mitä terveellinen välipala sisältää? (3 asiaa)

❖ **Mene sivulaukkaa
seuraavalle rastille.**

5.

**Kuinka monta
kourallista
kasviksia
päivässä tulisi
syödä?**

a) 1

b) 4

c) 6

❖ **Kulje kyykyssä seuraavalle
rastille.**

6.

**Miten voisit
helposti lisätä
hedelmiä,
marjoja tai
vihanneksia
päivän aterioille?**

❖ **Kävele tipun askelin
seuraavalle rastille.**

7.

**Kuinka monen
sokeripalan verran
sokeria on isossa
pullossa kokista.**

- a) 25**
- b) 32**
- c) 67**

❖ **Juokse seuraavalle rastille.**