

## Ravintovartti, teemana keskeiset asiat syömisessä

### Ravintovartin tavoite ja toteutus

Vartti kertoo aiempien kuuden ravintovartin keskeisiä sisältöjä. Vartti toteutetaan ryhmässä kierrättävän rastiradan avulla.

#### Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- kysymystaulut (erillinen pdf-tiedosto) ja numerotaulut 1–7
- 7 kpl ryhmien vastauslomakkeita numeroituna (määrä ryhmien mukaan)
- 7 kynää
- 7 kpl hyppynaruja, hulavanteita tms.
- kuva kolapullosta ja sokerimäärästä tai oikeat sokeripalat, lautanen/kulho ja kolapullo
- Kiinnitä luokan tai liikuntasalin seinille sopivan matkan päähän toisistaan isot numerotaulut ja kysymystaulut numerojärjestyksessä.
- Laita kolapullon sokerimäärän kuva kysymyksen 7 kohdalle. Voit myös varata mukaasi 1,5 litran kolapullon sekä 67 normaalikokoista sokeripalaa. Asettele sokeripalakasa juoman eteen lautaselle tai kulhoon.
- Numeroi monistetut vastauslomakkeet juoksevalla numeroinnilla.

#### Rastiradan ohjeet, 3 min

- Jaa oppilaat 7 ryhmään valitsemallasi tavalla. Jos luokassa on paljon oppilaita ja ryhmiin tulee yli 4 henkeä, tee enemmän ryhmiä.
- Ohjaa ryhmät istumaan lattialle lähelle sinua. Anna jokaiselle ryhmälle vastauslomake ja kynä. Pyydä ryhmiä valitsemaan kirjurit.
- Kerro, että rastitehtävän avulla kerrataan ravintotietoja ja opittuja asioita. Rasteilla oleviin kysymyksiin tulee vastata mahdollisimman **nopeasti**, mutta silti huolellisesti.
- Kerro, että **jokaisella rastilla on ohjeet seuraavalle rastille siirtymistavasta**. Ryhmä saa liikkua vain yhdessä esim. pitämällä kiinni hulavanteesta tai hyppynarusta.
- Ryhmien vastauslomakkeissa on numero, joka kertoo, mistä kysymyksestä ryhmät aloittavat. Rastit kierretään numerojärjestyksessä aloittaen ryhmän numerosta ja jatkaen siitä eteenpäin.
- Kun ryhmä on käynyt kaikilla rasteilla ja vastannut kaikkiin kysymyksiin se tulee takaisin keskiympyrään ja istuu paikalleen.
- Kun ohjeet ovat selvät, lähetä ryhmät lähtömerkistä ensimmäisten kysymysten luokse.

#### Rastiradan toteutus, noin minuutti per rasti, 7 min

- Ryhmät kiertävät rastilta toiselle numerojärjestyksessä.
- Seuraa ryhmien etenemistä. Jos jokin ryhmä jää pitkäksi aikaa yhdelle rastille, mene avuksi ja ohjaa siirtymään ripeästi eteenpäin.

#### Rastiradan purku, 5-10 min

- Käykää ripeästi läpi rastitehtävän kaikki kysymykset käytettävissä olevan ajan mukaan. Kerro oikeat vastaukset ja ohjaa yhteistä keskustelua rastien teemoista.

## 1. Kuinka monta ruokailukertaa päivässä tulisi olla?

### vaihtoehdot:

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

**Oikea vastaus: b, viisi kertaa**

**Ruokailukerrat: 1. aamupala, 2. lounas, 3. välipala, 4. päivällinen, 5. iltapala.**

### Purku:

Pyydä muutamaa ryhmää kertomaan vastauksensa. Kerro, että joskus ruokailukertoja voi olla enemmän kuin viisi päivässä, mutta päivän aikana tulisi syödä **ainakin viisi** kertaa.

Pyydä oppilaita **nimeämään** nuo viisi ateriaa/ruokailukertaa.

## 2. Mikä on päivän tärkein ateria?

### vaihtoehdot:

- aamupala
- lounas
- välipala
- päivällinen
- iltapala

**Oikea vastaus on aamupala, mutta lounas on lähes yhtä tärkeä.**

### Purku:

- Kysy muutamalta ryhmältä, mitä he vastasivat. Kerro oikea vastaus.
- Kerro, että yhdellä aterialla kuuluu jaksaa kolme tai neljä tuntia. Aamupalalla jaksaa lounaaseen saakka ja lounaan jälkeen jaksaa iltapäivän välipalaan asti.
- Kysy, mitä seurauksia sillä on, jos aamupala tai lounas jää syömättä. → Ei jaksa ja nälkä kiusaa.

## 3. Mikä lautasmallin osa lautaselta puuttuu?

**Lautaselta puuttuu liha, kala tai kana.**

### Purku:

- Kysy ryhmiltä vaihtoehtoja.
- Oikeita vastauksia on paljon. Esim. lihapullat, kanakastike, paistettu lohi.
- Kysy, mitä muuta lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu.  
→ Kasviksia ja perunaa, pastaa tai riisiä.

## 4. Mitä terveellinen välipala sisältää (3 asiaa)?

### Purku:

- Kysy ryhmiltä vastauksia.  
Vinkkaa, että tähän on opeteltu **muistisääntö 1+1+1**:
- Kerro oikea vastaus:
  - 1) leipää, myslää tai puuroa (täysjyvää)**
  - 2) vihanneksia, marjoja tai hedelmiä**
  - 3) maitoa, jogurttia, juustoa, lihaleikkelettä tai kananmunaa**

**Terveellinen välipala sisältää samat kolme osaa kuin lautasmallissa opeteltiin. Myös aamupala ja iltapala kootaan näin.**

- Kerro, että makeat naposteltavat kuten karkit ja leivonnaiset on parempi syödä jälkiruuaksi kuin välipalaksi.

## 5. Kuinka monta kourallista kasviksia päivässä tulisi syödä?

### vaihtoehdot:

- 1
- 4
- 6

**Päivässä tulisi syödä kuusi kourallista kasviksia (puoli kiloa).**

### Purku:

- Kysy ryhmien vastauksia.
- Kerro suositeltava annosmäärä.
- Kourallinen on kaikilla oman kouran kokoinen.

## 6. Miten voisit helposti lisätä hedelmiä, marjoja tai vihanneksia päivän aterioille?

### Purku:

- Kysy ryhmien vastauksia.
- Tarkenna vastauksia kysymällä, mitä kasviksia osallistujat lisäisivät mainitsemiinsa ruokiin tai ruokailukertoihin. esim. pirtelöön, jogurttiin, puuroon, leivälle tai aamupalaan ja iltapalalle.
- Tee muutamia ehdotuksia, jos oppilaat eivät keksi vastauksia (mustikoita jogurttiin, omenanpaloja iltapalaksi, banaaninviipaleita puuroon jne.).

## **7. Kuinka monen sokeripalan verran sokeria on isossa pullossa kokista?**

**vaihtoehdot:**

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

**Oikea vastaus = c**

**Purku:**

- Kysy ryhmiltä ensin heidän vastauksiaan.
- Muistuta, että juomissa on eroja. Limsassa ja hedelmämehuissa on kummassakin sokeria, mutta esim. appelsiinitäysmehu on silti terveellisempää kuin limsat, koska siihen ei ole lisätty sokeria.
  
- Kysy, mikä on hyvä janojuoma → Vesi.  
Kerro, että vesi vie janoa ja eikä siitä tule turhaa energiaa.
  
- Kysy, mikä on hyvä ruokajuoma → Maito ja piimä.  
Maito on hyvä ruokajuoma, siitä saa tärkeitä ravintoaineita lihasten ja luiden kasvuun.