

OMILLA VALINNOILLA HYVÄÄ OLOA

Ennen retkeä

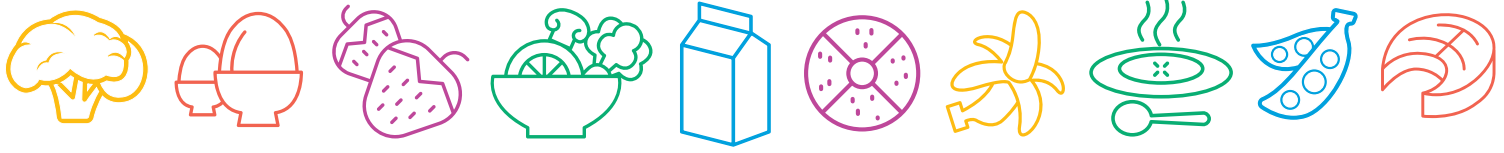
Hyvä ruoka on monipuolista ruokaa. Voitte inspiraatioksi katsoa videon, joka löytyy QR-koodin ja linkin takaa.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus>



Lautasmalli kertoo kuinka kootaan terveellinen ja monipuolinen ruoka-annos.

Lähde: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta



SYÖ HYVÄÄ

Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin

Lähde: Kuluttajaliitto

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian-, ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Limuja, energiajuomia ja mehuja

Tehtävä

Piirtäkää tai kirjoittakaa millainen on teille maistuva, terveellinen ja monipuolinen ateria. Mitä se sisältää?



Retkellä

Kootkaa kaupan valikoimasta mielissänne kaksi kokonaisuutta.

1. Tarvikkeet, joilla saisi mielestänne aikaiseksi terveellisen ja hyvän välipalan.
2. Tarvikkeet tosi epäterveelliseen välipalaan.

Tuotteita ei kerätä hyllyistä oikeasti, vaan merkitkää tuotteet kirjoittamalla tai piirtämällä taulukkoon.

Taulukossa on tilaa neljälle tuotteelle, mutta voitte valita vähemmän tai enemmänkin.

1. TERVEELLINEN VÄLIPALA

2. EPÄTERVEELLINEN VÄLIPALA

Miksi valitsitte juuri nämä tuotteet? Mitä hyötyä on syödä välipalalla terveellisesti? Voitte jutella asiasta ryhmässä ja vaikka opettajan kanssa.