



TERVEELLINEN RUOKA

Ennen retkeä

Mitä on teidän mielestänne terveellinen ruoka? Kirjoittakaa 1-2 lauseella. Voitte inspiraatioksi katsoa videon, joka löytyy QR-koodin ja linkin takaa.

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



TERVEELLINEN RUOKA:

Kirjoittakaa tai piirtäkää tähän teidän mielestänne hyviä ja terveellisiä tuotteita tai ruokia.



Mitä taas on teidän mielestänne epäterveellinen ruoka? Kirjoittakaa 1-2 lauseella.

EPÄTERVEELLINEN RUOKA:

Kirjoittakaa tai piirtäkää tähän sellaisia tuotteita, jotka ovat teidän mielestänne epäterveellisiä.



www.sydanmerkki.fi

Terveellisissä ruokavalinnoissa auttaa Sydänmerkki. Merkki pakkauksessa kertoo, että kyseinen tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto, sillä sen valmistuksessa on käytetty vähemmän suolaa ja sokeria, ja siinä käytetty rasva on hyvälaatuista pehmeää rasvaa. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu myös viisi-kuusi kourallista erivärisiä kasviksia päivässä sekä täysjyväviljatuotteita.

Retkellä

Etsikää neljä Sydänmerkillä varustettua tuotetta eri tuoteryhmistä (maitotuotteet, leipä- ja viljatuotteet, lihatuotteet, rasvatuotteet). Kirjoittakaa alla oleville viivoille mitä tuotteita valitsitte. Pohtikaa, miksi tämä tuote on terveyden kannalta parempi valinta.

Etsikää hedelmä- ja vihannesosastolta viisi eriväristä kasvista, jotka ovat teille outoja tai joita syötte vain harvoin. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat. Mitä valitsitte?
