

## 1) Ravitsemussuositukset osana opetusta –jaettu asiantuntijuus

Tehtävänä on koota yhteen koulutukseen osallistujien tiedot nykyisistä ravitsemussuosituksista ja ideoida, miten suosituksia voisi käsitellä opetuksessa.

Tehtävän teoriataustana toimii **jaettu asiantuntijuus** (tietoa rakennetaan yhdessä, kaikkien osaaminen ja tiedot pääsevät esiin ja ovat merkityksellisiä kokonaisuudelle), **lähikehityksen vyöhyke** (tiedon jakaminen tiedoiltaan samanveroisten ihmisten kesken), **sosiokonstruktivismi** (tiedot rakentuvat aiempien tietojen päälle ja rakentaminen tapahtuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa), **scaffolding** (eli oikea-aikainen ohjaaminen, pisteen ohjaaja kehottaa hankkimaan lisää tietoa oikeassa kohtaa ja ohjaa soveltuvien tiedonlähteiden luokse) ja **tutkiva oppiminen** (tutkimusryhmä muodostaa hypoteesin, tarkentaa tietoja, etsii lisää tietoa ja lopulta päätyy ratkaisuun).

### Miten jaettu asiantuntijuus-menetelmä toimii?

Työpisteen aluksi ohjaaja kertoo ensimmäisen ryhmän tehtävän (kirjoittaa ranskalaisilla viivoilla tietonsa ravitsemussuosituksista paperille). Toinen ryhmä jatkaa siitä mihin ensimmäinen ryhmä jäi. Ohjaaja kertoo edellisen ryhmän tilanteen, jotta seuraavien on helpompi napata jutusta kiinni. Kolmannen ryhmän tehtävä on hankkia internetistä lisää tietoa täydentämään aiempia tietoja. Myös oman tietämyksen lisääminen on suotavaa. Neljäs ryhmä tekee alustavan esityssuunnitelman yhteisestä tiedosta eli tarkoituksena on suunnitella mahdollisimman havainnollistava kaavio suosituksista unohtamatta koottuja tietoja. Myös neljäs ryhmä voi täydentää tietoja oman tietämyksen tai internetistä löytyneiden tietojen perusteella. Viidennen ryhmän tehtävänä on koota tiedot havainnollistavaksi ja selkeäksi kaavioksi, jonka avulla on helppo esitellä koko ryhmän tietämys tästä aiheesta.

**Tehtävänanto:** Ravitsemussuosituksien keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista, mutta perusopetuksessa opetus painottuu ruokasuosituksiin. Mitä ruokasuositukset oikein ovat ja mitä ne sisältävät? Tehtävänanne on koota yhteen koulutukseen osallistujien tiedot ravitsemus- ja ruokasuosituksista ja pukea ne visuaaliseen ja havainnollistavaan muotoon.

**Ryhmä 1:** Kootkaa ryhmänne tiedot suomalaisista ravitsemussuosituksista ranskalaisilla viivoilla paperille. Kootkaa tiedot muistelemalla ja keskustelemalla, älkää käyttäkö nettiä tai muita materiaaleja. Aikaa on 10 minuuttia.

**Ryhmä 2:** Edellinen ryhmä on koonnut tietonsa suomalaisista ravitsemussuosituksista. Täydentäkää heidän tietoja samaan paperiin keskustelemalla ja muistelemalla eli pohjaten omiin tietoihinne. Älkää käyttäkö nettiä tai muita materiaaleja. Aikaa on 10 minuuttia.

**Ryhmä 3:** Edelliset ryhmät ovat koonnet tietonsa suomalaisista ravitsemussuosituksista muistelemalla ja keskustelemalla. Etsikää lisää tietoa netistä ja esillä olevista kirjoista ja lehtisistä. Myös omia tietoja aiheesta voi käyttää. Kootkaa löydetyt tiedot samaan paperiin ja korjatkaa tarvittaessa virheelliset tiedot. Aikaa on 10 minuuttia.

**Ryhmä 4:** Ryhmitelkää koottu tieto ja tehkää suunnitelma sen kokoamisesta visuaalisesti havainnollistavaan muotoon. Täydentäkää tietoja tarvittaessa. Aikaa on 10 minuuttia.

**Ryhmä 5:** Edelliset ryhmät ovat koonneet tietoa suomalaisista ravitsemussuosituksista muistelemalla, keskustelemalla ja tietoa etsimällä sekä tehneet suunnitelman sen kokoamisesta visuaalisesti havainnollistavaan muotoon. Toteuttakaa suunnitelma, parantakaa sitä ja täydentäkää tietoja tarvittaessa. Aikaa on 10 minuuttia.

## 2) Kouluruoka-agentin käsikirja

Valitkaa ryhmällemme mieluisin tehtävänanto.

### A) Tutustukaa yhdessä oheiseen Kouluruoka-agenttimateriaaliin.

Keskustelkaa seuraavista aiheista:

- a. Toimiiko teidän koulussanne kouluruokailun kehittämissyömiä? Millaisia?
  - b. Keitä niihin kuuluu?
  - c. Milloin ryhmät kokoontuvat?
  - d. Mitä ne ovat tehneet koulussa?
  - e. Niissä kouluissa, jossa ryömiä ei vielä ole, voisiko sellaisen perustaminen olla mahdollista?
- Täyttäkää jokainen oma tilannekartoituslomake oman koulunne kouluruokailusta. Missä kunnossa teidän koulun ruokailuasiat ovat?
  - Ideoikaa yhdessä vuosikelloon tapahtumia joita Kouluruoka-agenttitiimit voisivat toteuttaa koulussa. Ota esite, tilannekartoituslomake ja vuosikello mukaan kouluusi. Näistä on hyvä jatkaa omassa koulussa!

### B) Suunnitelkaa kouluruokailua käsittelevä vanhempainilta.

Tutustukaa Kouluruoka-agentin käsikirjan *Kouluruokailu ja koulun ruokakasvatus* –kalvosarjaan, joka on tarkoitettu vanhempainillan keskustelun pohjaksi.

Suunnitelkaa kalvosarjan pohjalta vanhempainilta, joka käsittelee kouluruokailua. Miettikää esim. seuraavia kysymyksiä:

- Mitä vanhemmille tulisi kouluruokailusta kertoa?
- Miten vanhemmat voitaisiin ottaa mukaan kouluruokailun kehittämiseen?
- Miten vanhemmat voitaisiin ottaa mukaan koulun ruokakasvatuksen kehittämiseen.

Valmistautukaa esittelemään suunnitelmanne vanhempainillasta rastipisteiden läpikäynnissä.

Ilmiöpohjaiset rastipisteet

### 3) Sokerivisa

Kuinka paljon sokeria on eri elintarvikkeissa?

Pöydällä on erilaisia elintarvikkeita ja sokeripaloista tehtyjä kasoja. Tutkikaa pakkauksia ja yhdistäkää elintarvikkeita ja oikea sokerimäärä toisiinsa järjestämällä ne vierekkäin pöydälle. Älkää koskeko sokeripalakojiin, vaan siirtäkää elintarvikkeita.

Taustamateriaalina voitte lukea Syö hyvää-hankkeen infisivun ”Pikatietoa sokerista”.

Kun olette valmiit, tarkistakaa oikeat vastaukset ohjaajalta.

Keskustelkaa tehtävän jälkeen seuraavista kysymyksistä:

- a. Millä tavoin sokerivisaa voisi hyödyntää opetuksessa?
- b. Miten sokerin määrään voisi kiinnittää huomiota tunneilla valmistettävien ruokien valinnassa?

Ilmiöpohjaiset rastipisteet

Sokerinäyttelyn oikeat vastaukset

Elintarvikkeet ja sokeripalakat on numeroitu kuulakärkikynällä oranssille teipille seuraavan listan mukaisesti. Tarkistakaa saitteko elintarvikkeet oikeaan järjestykseen.

<b>Numero</b>	<b>Elintarvike</b>	<b>Sokeripaloja, kpl</b>
1	Pieni jäätelöpuikko	3
2	Iso tuutti	13
3	Jogurtti	9
4	Jogurtti -30%	8
5	Kaurajuoma	10
6	Omenapillimehu	8
7	Appelsiinilimonadi 1,5 l	55
8	Kaurakeksi	2
9	Karkkipussi 315 g	72
10	Energiajuoma, 0,5 l	24

#### 4) Ruokakolmio opetuksessa

Jakautukaa kahteen eri ryhmään. Toinen ryhmä kokoaa jaloilla seisovan ruokakolmion staattisten tarrojen avulla ja toinen ryhmä tekee vastaavan tehtävän netissä: [www.ruokavisa.fi](http://www.ruokavisa.fi) etusivulla linkki > ruokakolmio.

Kun ruokakolmiot on koottu, keskustelkaa seuraavista kysymyksistä:

- a. Miten onnistuitte kokoamisessa ravitsemussuositusten ruokakolmioon verrattuna?  
Mikä oli vaikeaa, mikä taas helppoa?
- b. Miten ruokakolmiota voisi hyödyntää opetuksessa?
- c. Millaisia tehtävänantoja ruokakolmion kokoamisesta voisi antaa oppilaille?