

## Ravintovartti, teemana lautasmalli

### Ravintovartin tavoite ja toteutus

Vartin tavoitteena on tutustua lautasmalliin. Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa havainnollisen kuvan siitä, mistä perusaineista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Vartti sisältää lautasmallin lyhyen esittelyn ja lautasmallin piirtämisen kullekin mieluisista ruuista.

#### Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- lautasmallin esimerkkikuva (sivu 3)
- jokaiselle oppilaalle valmis lautasmallipohja (sivu 4) tai tyhjä paperi: voit monistaa oppilaille valmiin lautasen pohjan ohjeineen tai oppilaat voivat itse piirtää lautasen ja jaon eri osiin.
- värikyniä

#### Vartin kulku

- Kerro lautasmallin idea open tietopaketin avulla.
- Esittele oppilaille lautasmalli sivulta 3 löytyvän esimerkkikuvan avulla. Voit myös havainnollista lautasen sisältöjä muiden kuvien tai julisteiden avulla.
- Kerro oppilaille tehtävä ja anna paperia ja värikyniä.
- Käykää lopussa yhdessä läpi, mitä kunkin lautaselta löytyy.

#### Tehtäväksiänto

- Piirrä lautasmallin mukainen ateria omista lempiruoka-aineeksistasi. Käytä eri värejä. Voit myös kirjoittaa kuvaan ruokien nimet.

#### Tehtävän purku

- Pyydä muutamia oppilaita näyttämään ja kertomaan, mitä omalta lautaselta löytyy.

Piirroksista olisi hyvä löytyä täysipainoisen aterian osat:

1. Puoli lautasellista kasviksia tai salaattia
2. Neljännes riisiä, pastaa tai perunaa
3. Neljännes lihaa, kanaa tai kalaa

Lisäksi ateriaan kuuluu yleensä leipä, levite ja ruokajuoma.

- Keskustelkaa, mitä silloin tapahtuu, kun omia lempiruokia tai mieluisia kasviksia ei ole tarjolla. Syötkö silloin mielestäsi monipuolisesti?

## Open tietopaketti

Lautasmalli on esimerkkimalli perusaineuksista, joista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Se kertoo, kuinka paljon aterian eri osia kannattaa ottaa lautaselle. Lautasmallin mukaisesti koostettu ateria on monipuolinen, ruuan hyvät ravintoaineet ovat tasapainossa ja ateriasta saadaan sopivasti ravintoa. Lautasmalli on helppo oppia ja muistaa.

Keskustele oppilaiden kanssa koululounaan tärkeydestä. Riittävän ja monipuolisen koululounaan syöminen auttaa keskittymään koulupäivään ja jaksamaan iltapäivän harrastuksissa ja leikeissä.

### Lautasmallin periaatteet ja osien merkitys

#### Kasviksia

- **puolet lautasesta**
- salaattit ja raasteet, vihannekset, hedelmät ja marjat
- mitä useampaa väriä sen parempi
- *saat vitamiineja, virkeyttä ja vastustuskykyä*

#### Lihaa, kanaa tai kalaa

- **neljännes lautasesta**
- naudan-, porsaan- tai broilerinliha, poro, kalkkuna, kalat, katkaravut
- *saat rakennusaineita kasvamiseen*

#### Perunaa, riisiä tai pastaa

- **neljännes lautasesta**
- peruna, tumma riisi, täysjyväpasta.
- *saat energiaa koulupäivään ja harrastuksiin*

#### Ruokajuoma

- rasvaton maito, piimä tai vesi
- *riittävä juominen on tärkeää jaksamisen kannalta*

#### Leipää ja levitettä

- pari siivua näkkileipää, ruisleipää, tummaa täysjyväleipää
- *elimistö tarvitsee myös pehmeitä rasvoja voidakseen hyvin*

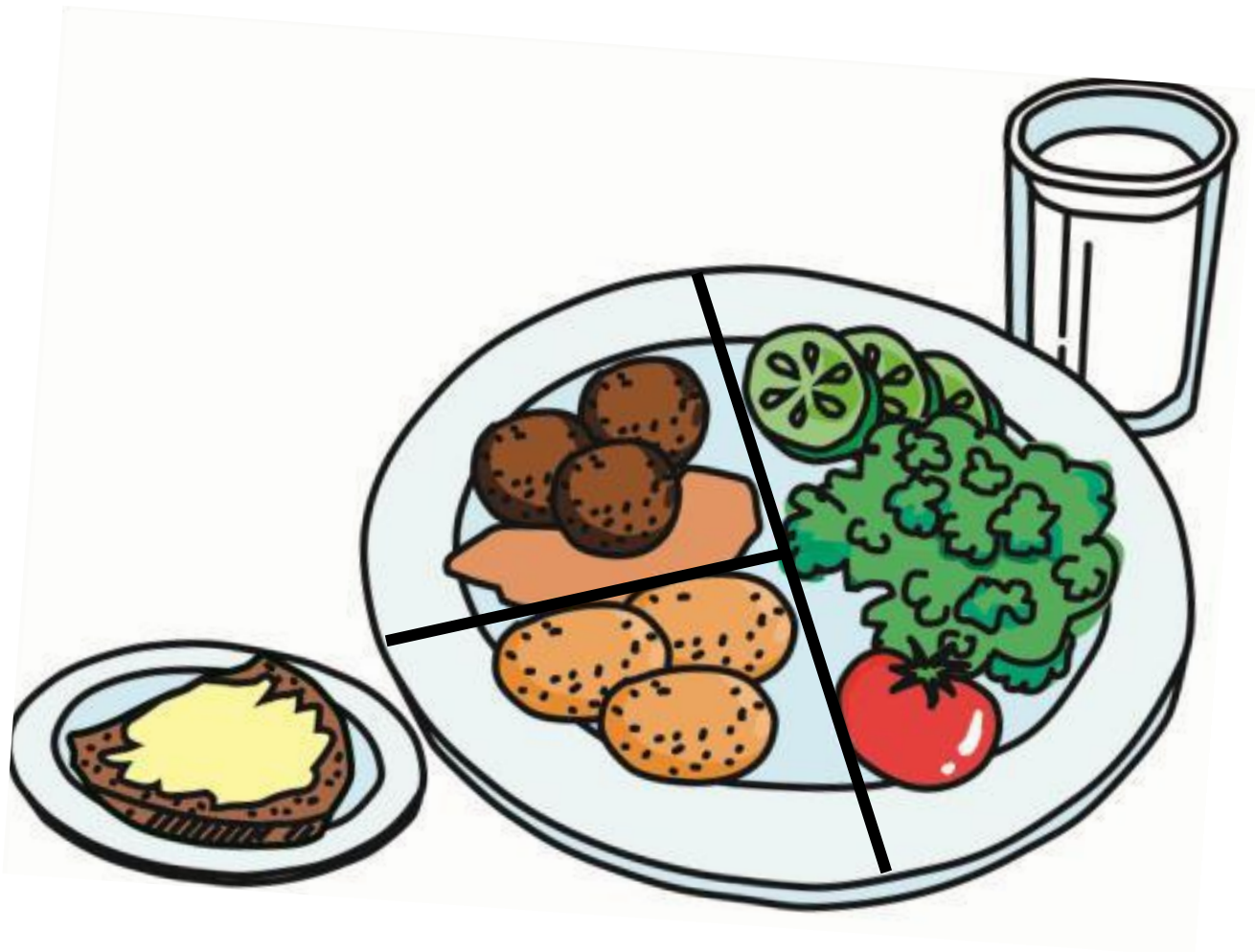
#### Keittolautanen:

Joissakin ruuissa ainekset on sekoitettu niin, että lautasmallin käyttäminen ei onnistu. Esimerkiksi keitto-, pata- ja laatikkoruuat ovat sellaisenaan hyviä aterioita, sillä niissä on yleensä runsaasti kasviksia ja perunaa, mutta kohtuullisesti lihaa tai kalaa.

Lue lisää lautasmallista ja koululaisen fiksusta ravinnosta: [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

## Lautasmalli

esimerkkikuva



## Lautasmalli

Hyvä ateria sisältää:

- puolet lautasesta kasviksia
- neljännes lautasesta lihaa, kanaa tai kalaa
- neljännes lautasesta perunaa, riisiä tai pastaa
- juoma ja leipä

Piirrä lautasmallin mukainen ateria omista lempiruoka-aineksista.

