

## Ravintovartti, teemana ateriaritmi

### Ravintovartin tavoite ja toteutus

Koulupäivä ja harrastukset rytmittävät arkipäivien kulkua monella tavalla. Riittävä ja tasaisin väliajoin syöminen helpottaa vireyden ylläpitoa ja jaksamista.

Laaditaan ryhmissä Voitto Onniselle arkipäivän ateriaritmi. Tehtävä opastaa arvioimaan päivän ateriaritmin koostamista.

#### Vartin kulku

- Käy läpi toisella sivulla olevan tietopaketin pohjalta, mitä tarkoittaa hyvä ateriaritmi.
- Jaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin.
- Anna pareille tai ryhmille kolmannella sivulla oleva ateriaritmit tehtävä ja kerro pohdintaan ja kirjoittamiseen käytettävissä oleva aika.

#### Tehtäväksiänto

- Merkitse lukujärjestyksen tyhjiin kohtiin päivän ateriat ja välipalat (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala).
- Kirjoita myös, missä Voitto syö kyseiset ateriat ja välipalat.
- Mieti lopuksi, mitä Voiton syövä terveellinen välipala voisi sisältää.

#### Tehtävän purku

- Käykää yhdessä läpi päivään sijoitettuvat ateriat.
- Laskekaa ja pohtikaa, toteutuuko Voiton päivässä hyvä aterioväli (3–4 t).
- Keskustelkaa myös iltapäivän välipalan sisällöstä.

#### Vaihtoehtoinen toimintatapa:

Käy luokalle läpi Voitto Onnisen päivän kulkua. Havainnollista asiaa esimerkiksi piirtämällä lukujärjestys taululle. Pyydä oppilaita nimeämään päivän ateriat ja kertomaan, missä kohdissa Voiton kuuluisi syödä ja millainen aterio. Pyydä perusteluja ja kommentteja.

Miettikää myös, missä kohdassa päivää Voitolla on ehkä erityisen nälkä. Pohtikaa, miten Voitto voisi varautua siihen etukäteen (esimerkiksi syömällä koululounaalla riittävästi, syömällä iltapäivällä hyvän välipala jne.).

Tehkää keskustelun pohjalta suunnitelma ja käykää se läpi.



## Open tietopaketti

Hyvä ateriarytmi tarkoittaa sitä, että **ruokailukertojen väli on noin 3–4 tuntia** ja päivässä on vähintään **viisi ruokailukertaa**. Säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan. Kun syö riittävän usein, ei tule liian kova nälkä. Silloin on myös helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltaherkuttelua. Yhdellä aterialla tulee jaksaa kolmesta neljään tuntia.

**Aamiainen** on tärkein ateria ja sen syöminen kannattaa opetella. Yön jäljiltä vatsa on tyhjä ja sinne on saatava aamupalaa, jotta päivä käynnistyy. Jos aamiainen ei kuitenkaan maistu, kannattaa silloinkin yrittää syödä vaikkapa jogurtti tai leipä. Näin nälkä ei kasva liian suureksi koulun lounasaikaan mennessä.

**Lounas** on päivän toiseksi tärkein ateria ja sillä jaksaa iltapäivään asti. Vaikka koulussa ei aina ole lempiruokaa, sitä kannattaa silti syödä, jotta jaksaa. Muuten iltapäivällä voi väsyttää koulussa ja harrastuksissa.

**Päivällinen** on päivän toinen lämmin ateria. Yhteiset ruokahetket perheen kanssa pöydän ääressä ovat monella tavalla tärkeitä.

**Välipalat** täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva ja monipuolinen, esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Makeiset ja herkut eivät korvaa välipaloja.

**Hyvä iltapala** on välipalan kaltainen. Iltapalan avulla jaksaa nukkua aamuun asti. Se, että illalla on vähän nälkä, ei ole huono merkki. Jos illalla on kiljuva nälkä, on saattanut tulla syötyä päivän aterioilla ja välipaloilla liian vähän.

klo	ateriarytmi 1	klo	ateriarytmi 2
7	<i>aamupala</i>	7	<i>aamupala</i>
7.30–8	koulumatka kävellen	8–9	koululiikunta
	oppitunteja	10.15	<i>pieni välipala</i>
11	<i>lounas</i>	11.45	<i>lounas</i>
	oppitunteja		oppitunteja
14–14.30	koulumatka kävellen	14–14.30	koulumatka kävellen
14.30	<i>runsas välipala</i>	14.30	<i>välipala</i>
	läksyt		läksyt ja pelailua
	lämäreitä pihalla	17	<i>päivällinen</i>
17–18.30	urheiluharjoitukset		koiran ulkoilutus
19	<i>päivällinen</i>		futista kaverien kanssa
21	<i>pieni iltapala</i>	20	<i>iltapala</i>

Taulukko: Kaksi esimerkkiä hyvästä ateriarytmistä.

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

## Ravintovartti; ateriarytmi

### Tehtävä: Voitto Onnisen maanantain ateriasuunnitelma

- Merkitse lukujärjestykseen tyhjiin kohtiin päivän ateriat ja välipalat
  - aamupala
  - lounas
  - välipala
  - päivällinen
  - iltapala
- Kirjoita myös, missä Voitto syö ateriat ja välipalat.
- Mieti lopuksi, mitä Voiton välipala voisi sisältää.

kello	päivän toimet ja ateriat	syömispaikka
7.00	herätys	
7.15		
7.40	pyöräily kouluun	
8.00	äidinkieli	
9.00	liikuntatunti	
10.00	liikuntatunti	
10.45		
11.15	matematiikka	
12.15	englanti	
13.15	musiikki	
14.00	pyöräily kotiin	
14.20		
14.45	läksyt	
15.30	pihakorista kavereiden kanssa	
16.30		
17.00	lukemista ja pelailua	
18.00	yleisurheiluharjoitukset	
19.30	kotiin	
19.40		
20.00	lempisarjan katselua televisiosta	
21.00	nukkumaan	

Mitä Voitto Onnisen hyvä ja terveellinen välipala voisi sisältää?

---



---



---



---

