

Ravitsemusrastit opettajan opas

Tämän materiaalin avulla opettaja voi ohjata ravitsemusrastit tietovisan yhden 45 minuutin oppitunnin aikana. Tietovisaa varten jakaudutaan pienryhmiin. Sopiva ryhmäkoko on 2-4 oppilasta ryhmässä. Enimmillään tietovisaan mahtuu 12 ryhmää, joten 48 oppilasta mahtuu kerrallaan osallistumaan tietovisaan.

Rastitehtävän valmistelut

Tarvikkeet

Kokoa ennen tuntia valmiiksi tarvittavat paperit ja välineet

- opettajan opas
- 12 kpl ryhmien vastauslomakkeita numeroituna (määrä ryhmien mukaan)
- 12 kynää
- 12 kpl hyppynaruja, hulavanteita tms.
- kysymystaulut ja tarpeen mukaan niitä vastaavat numerotaulut 1-12
- teippiä
- 2 pöytää tai tuolia
- kasvistarjotin (yhteensä 500 g eli noin kuusi kourallista erilaisia hedelmiä, marjoja ja vihanneksia)
- sokeripalat ja juomapakkaukset

Rasti 10: Rastille 10 tarvitset pöydälle tai tuolille puoli kiloa kasviksia. Valitse esille muutamia hedelmiä, joitain vihanneksia ja mahdollisuuksien mukaan myös marjoja. Kasviksia tulisi olla noin kuuden kourallisen verran.

Rasti 11: Tätä rastia varten tarvitset pöydän ja tuolin ja sille 1,5 litran kolapullon, 0,5 litran energijuomapullon (esim. ED) ja 1 litran tölkin appelsiinitäysmehua sekä normaalikokoisia sokeripaloja. Sokeripaloja tarvitset yhteensä 131. Jaa palat etukäteen kolmeen rasiaan tai pussiin; yhteen 67 palaa, toiseen 24 ja kolmanteen 40. Asettele sokeripalakat kunkin juoman eteen.

Ennakkotyöt

Kiinnitä koulun salin seinille (teipillä) kysymystaulut ja isot numerotaulut. Asettele sokeripalat ja juomat pöydälle tai tuolille kysymyksen 11 kohdalle ja kasvistarjotin kysymyksen 10 kohdalle.

Numeroi oppilaiden vastauslomakkeet juoksevalla numeroinnilla. Numerointi helpottaa ryhmien jakautumista kysymystaulujen luokse lähtötilanteessa.

Oppilaat jaetaan valitsemallasi tavalla pareiksi tai sopiviin pienryhmiin. Ryhmät voivat liikkua vain yhdessä esim. pitämällä kiinni hulavanteesta tai hyppynarusta.

Rastitehtävän ohjeet, 5 min

Jaetaan oppilaat enintään 4 henkilön ryhmiin. Ohjaa ryhmät istumaan lattialle lähelle sinua. Anna jokaiselle ryhmälle vastauslomake ja kynä. Pyydä ryhmiä valitsemaan yksi kirjuri, joka pitää vastauslomaketta ja kynää mukanaan.

Kerro, että rastitehtävän avulla opitaan tai kerrataan ravitsemustietoa sekä harjoitellaan arviointikykyä ja yhdessä tekemistä. Ryhmien tehtävä on vastata kysymyksiin huolellisesti ja löytää yhdessä mahdollisimman oikeita vastauksia ja miettiä niihin myös perusteluita. Kysymyksiin vastataan numerojärjestyksessä, mutta ruuhkatilanteessa jonkin kysymyksen voi hypätä yli ja palata siihen takaisin, kun kysymystaulu on taas vapaana.

Kysymyksiin tulee vastata mahdollisimman nopeasti, mutta silti huolellisesti. Muutaman kysymyksen luona on ruokia, joita saa katsoa muttei koskea. Ensimmäisenä kaikkiin kysymyksiin vastannut ryhmä istuu lattialle salin keskipisteeseen ja muut ryhmät istuvat tiiviisti sen ympärille.

Ohjeista rastien välinen liikkuminen. Kerro, että jokaisella rastilla on ohjeet seuraavalle rastille siirtymistavasta. Ryhmä saa liikkua vain silloin, kun ryhmäläiset ovat jotenkin kiinni toisissaan.

Ryhmien vastauslomakkeissa on numero, joka kertoo, mistä kysymyksestä ryhmät aloittavat. Ryhmät eivät saa kertoa vastauksiaan toisille ryhmille kesken tietovisan, vaan lopussa käydään yhdessä läpi ryhmien vastaukset ja kerrotaan oikeat vastaukset.

Kun ohjeet ovat selvät, lähetä ryhmät lähtömerkistä ensimmäisten kysymysten luokse.

Rastitehtävän toteutus, 15 min

Oppilaat kiertävät pienryhmissään kysymystauluja. Opettaja vahtii ryhmien liikkumista kysymykseltä toiselle, ja miten toisista kiinni pitäminen toteutuu.

Rastitehtävän purkaminen, 15 min

Tilanteen ja tilan mukaan purun ajan voidaan esim. istua lattialla ringissä ryhmittäin tai pareittain. Käydään läpi rastitehtävän kaikki kysymykset, oikeat vastaukset ja keskustellaan tehtävien myötä ravitsemusteemoista.

Ateriarytmi

1. Montako ruokailukertaa päivässä tulisi olla?

- a) 3 kertaa
- b) 4 kertaa
- c) 5 kertaa
- d) 8 kertaa

Oikea vastaus on c) viisi kertaa

Purku: Pyydä ryhmiä ketomaan vastauksiaan. Kerro, että joskus jollakin ruokailukertoja voi olla enemmänkin kuin viisi päivässä, mutta ainakin viisi tulisi olla.

Kysy, tietäisikö joku, miksi viisi ruokailukertaa. = Tällöin ruokailukertojen väli on riittävän lyhyt eli 3–4 tuntia.

Vinkki: Kysy, onko jollakin joskus ollut kiljuva nälkä kotiin päästyään. Kerro, että kiljuva nälkä voi olla merkki siitä, että ei ole muistanut syödä jotakin ateriaa tai ateria on ollut liian niukka tai aterioiden väli on kasvanut pidemmäksi kuin 3–4 tuntia. Kiljuva nälkä voi johtua myös siitä, että on syönyt liian vähän esimerkiksi aamupalaa tai lounasta. Sopiva nälän tunne ennen syömistä saa kuitenkin tuntua.

2. Nimetkää päivän viisi ateriaa lukujärjestykseen.

Purku:

Luettele ensin oikea järjestys:

1. aamupala, 2. lounas, 3. välipala, 4. päivällinen, 5. iltapala.

Pyydä niitä ryhmiä viittaamaan, joilla oli kaikki oikein. Kysy vastasiko jokin ryhmä jollain toisella tavalla.

Vinkki: Pääateriat ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Välipalojen määrä voi vaihdella. Pääaterioiden pitäisi olla kunnon lämpimiä aterioita.

3. Mikä on mielestänne päivän tärkein ateria? Päätäkää yksi.

Oikea vastaus on aamupala, mutta koululounas on lähes yhtä tärkeä.

Purku: Kysy muutamilta ryhmiltä, mitä he vastasivat päivän tärkeimmäksi ateriaksi ja miksi. Kerro oikea vastaus.

Vinkki: Kerro, että yhdellä aterialla kuuluu jaksaa kolme tuntia, pisimmillään neljä tuntia. Koulupäivänä tämä tarkoittaa sitä, että aamupalalla jaksaa lounaaseen saakka ja lounaan jälkeen jaksaa iltapäivään, kunnes syö välipalan. Kysy oppilailta, mitä seurauksia sillä on, jos aamupala tai lounas jää syömättä.

Lautasmalli

4. Mitä ruokaa lautasilta puuttuu?

Lautaselta puuttuu liha, kala, kana tai proteiinipitoisista kasviksista valmistettu ruoka.

Purku: Kysy ryhmiltä vaihtoehtoja. Niitä voi olla useita. Kysy, mitä lautasen muut osat ovat. = kasviksia ja perunaa, pastaa, riisiä tai muuta hiilihydraattipitoista. Ruoka voi olla myös keitto tai laatikko, joka sisältää lautasmallin kaikki osat, kuten kalakeitto tai lihamakaronilaatikko kasviksilla.

Vinkki: Voit kertoa, että proteiinin lähteet ruuassa ovat kuin tiilet talon rakentamisessa. Ilman tiiliskiviä taloa ei voida rakentaa ja pelkällä laastilla siitä ei tule kestävä. Samoin elimistökin tarvitsee rakennusaineita, jotta se kehittyy ja siitä tulee vahva.

Vinkki: Kysy, kuinka moni harrastaa urheilua. Kerro, että etenkin urheilijalle liha, kala, kana tai palkokasvit ovat erityisen tärkeitä. Kerro, että maito tai piimä sisältää proteiinia (ja tietenkin kalsiumia) ja on siksi tärkeä täydennys koululounaalla.

Vinkki: Kysy oppilailta tietävätkö he, onko koulun ruokalaan koottu mallilounas oppilaiden nähtäville kunkin lounaan yhteydessä. Kerro, että koululounaankin voi koota kolmesta eri osasta. Sekin perustuu lautasmalliin. Jos malliannosta ei ole, olisiko se heidän mielestään hyödyllinen?

Välipala

5. Mitä terveellinen välipala sisältää?

Terveellinen välipala sisältää samat kolme osaa kuin lautasmalli (myös aamupala ja iltapala kootaan näin).

Purku: Kysy ryhmiltä vastauksia. Kerro oikea vastaus

- 1) annos kasviksia, marjoja tai hedelmiä,
- 2) annos hyviä hiilihydraatteja = täysjyväleipää, myslä, puuroa jne.
- 3) annos proteiinia= maitoa, jogurttia, rahkaa, juustoa, leikkelettä, kananmunaa jne.

Vinkki: Kerro, että makeat naposteltavat kuten karkit ja leivonnaiset on parempi syödä jälkiruuaksi kuin välipalaksi.

6. Kuka vaikuttaa eniten siihen, mitä ruokaa valitset välipalaksi?

- a) opettaja
- b) vanhemmat
- c) minä itse
- d) kaverit
- e) joku muu, kuka

Hyvä vastaus on minä itse.

Purku: Kysy ryhmiltä vastauksia. Korosta, että oman valinnanvapauden lisääntyessä myös oma vastuu välipalojen terveellisyydestä kasvaa.

Vinkki: Oivaltava vastaus on myös esimerkiksi vanhemmat, jotka ostavat välipalatarvikkeet kotiin.

Vinkki: Ehdota, että oppilaat miettisivät muutaman terveellisen välipalan joista pitää ja pyytää vanhempia hankkimaan niihin raaka-aineet kotiin ja muistaisivat myös syödä niitä.

Koululounas

7. Kenelle on eniten haittaa, jos en syö koululounasta?

Hyvä vastaus on minulle itselleni.

Purku: Kysy vastauksia. Kysy, mitä haittaa siitä on itselle. = Ei jaksaa, vaikea keskittyä, ei pysy terveenä, ei saa rakennusaineita "taloon".

Vinkki: Oivaltava vastaus on, että siitä on haittaa myös kavereille ja perheelle, jos purkaa nälästä johtuvaa kiukkuaan tai pahantuulisuuttaan heihin.

8. Pitääkö koululounaalla olla rohkea, jotta uskaltaa valita erinäköisen ruoka-annoksen kuin muut?

Purku: Kysy ryhmien vastauksia. Toivottava tilanne olisi, ettei oman annoksen valitsemisessa tarvitsisi olla rohkea. Kuitenkin on yleistä, että joidenkin mielestä rohkeutta tarvitaan. Kerro, että kyse on usein sosiaalisesta paineesta ja ryhmän mukana toimimisesta. Vastuu omasta terveellisestä syömisestä on kuitenkin itsellä, eikä muiden mielipiteistä tarvitse välittää.

Vinkki: Kysy, miksi joskus on helpompi valita samalla tavalla muiden mukana kuin kuunnella omaa nälän ja janon tunnetta sekä ruokahalua?

Lisätietoa opettajalle: Viidesluokkalaisista 84 % syö jokaisena kouluaamuna aamupalan. Toisin sanoen 16 % jättää aamupalan väliin yhtenä tai useampana kouluaamuna. Lounaan syö 94 % viidesluokkalaisista jokaisena koulupäivänä, kun taas 6 % jättää lounaan väliin yhtenä tai useampana koulupäivänä (LATE-tutkimus, Mäki ym. 2010).

Kasvikset

9. Keksikää kaksi ateriaa tai välipalaa, johon pystyisitte helposti lisäämään hedelmiä, marjoja tai kasviksia.

Purku: Kysy ryhmien vastauksia. Tarkenna vastauksia kysymällä, mitä kasviksia oppilaat lisääisivät mainitsemaansa ruokiin (pirtelöön? jogurttiin? puuroon? leivälle?)

Vinkki: Tee ehdotuksia, jos oppilaat eivät keksi: mustikoita jogurttiin, omenanpaloja jäätelöön, banaaniviipaleita puuroon jne.

10.

- a) Montako kourallista kasviksia päivässä tulisi syödä?
b) Arvioikaa, montako kourallista kasviksia tarjottimella on?

Päivässä tulisi syödä kuusi kourallista kasviksia (Kasvikset ry)

Purku: Kysy ryhmien vastauksia. Kerro, suositeltava annos. Kourallinen on kaikilla oman kouran kokoinen. Pyydä jokaista katsomaan omaa kouraa ja arvioimaan mielessään, minkä kokoinen omena, mustikka-annos, kurkkutomaatti-salaattiannos, porkkanaraasteannos ja appelsiini siihen sopisi?

Vaihtoehtoinen purku: Pyydä kolme vapaaehtoista oppilasta eteen. Ohjaa heidät seisomaan riviin ja ojentamaan molemmat kouransa eteen. Jaa kasvitarjottimen kasvikset kuuteen kouraan ja selitä, että tässä on se määrä kasviksia, mitä päivän aikana tulisi syödä.

Vinkki: Voitte tavoitella myös viittä väriä päivässä, jolloin kasvisten käyttö on varmasti monipuolista. Kysy, osaisivatko oppilaat luetella viisi kasvisten väriä. 1. punainen, 2. keltainen-oranssi, 3. sininen-lila, 4. vihreä, 5. vaalea-ruskea.

Juomat

11. Arvioikaa, montako sokeripalaa on

- a) 1,5 litran pullossa kokista
b) 0,5 litran pullossa energiajuomaa (ED)
c) 1 litran tölkipissä appelsiinitäysmehua?

Oikeat vastaukset

kolajuoma (1,5 l)	160 g sokeria	67 sokeripalaa
ED-energiajuoma (0,5 l)	60 g sokeria	24 sokeripalaa
appelsiinitäysmehu (1 l)	100 g sokeria	40 sokeripalaa

Purku: Kysy ryhmiltä ensin heidän vastauksia.

Kysy oppilailta, paljonko päivässä pitäisi juoda ja mikä on hyvä janojuoma. Päivässä tulee juoda 2-3 litraa eli sen verran mitä esillä olleissa pulloissa ja tölkeissä on. Vesi on paras janojuoma. Energiansaannin kannalta on siis väliä, juoko janoon vettä vai sokeroituja juomia.

Kaikissa esillä olevissa juomissa on lähes saman verran sokeria; yhdessä lasillisessa (2,5 dl) on noin 10–12 palaa sokeria. Juomissa on silti eroja; appelsiinitäysmehu on terveellisempää kuin kaksi muuta juomaa.

Kerro, että yleensä juomalla saatu sokeri ei vie nälän tunnetta, vaikka siitä saisi energiaa. Vaikka juomista voi saada yllättävänkin paljon energiaa, ne eivät sisällä ravintoaineita yhtä paljoa kuin ruoka. Ruokavalion laadun parantamiseksi energia kannattaa saada mieluummin ruuasta kuin juomasta.

Hyvän syömisen hyödyt

12. Mitä hyötyä sinulle on siitä, että syöt riittävästi ja monipuolisesti? Valitkaa kolme teille tärkeintä syytä.

- a) Olen virkeämpi koulussa.
- b) Olen virkeämpi harrastuksissa.
- c) Mielialani on parempi, olen iloisempi ja innostuneempi.
- d) Pystyn keskittymään paremmin.
- e) Kehityn urheilussa paremmin.
- f) Pysyn sopivassa painossa.
- g) Ehdin jutella perheeni kanssa samalla kun syömme kunnolla.
- h) Muu, mikä?

Jokainen vastaus on oikein.

Purku: Kysy muutamilta ryhmiltä vastaukset. Totea, että kaikki vastaukset kelpaavat. Jokaisella on omat asiansa, jotka motivoivat syömään hyvin. On tärkeää löytää itselle tärkeät asiat.

Lopetus, 5 min

1) Oivallukset

Pyydä jokaista miettimään asioita, joista sai **uusia oivalluksia tänään** tai asioita, jotka **jäivät erityisesti mieleen**. Kannusta oppilaita katsomaan ympärilleen kysymystauluja ja palauttamaan mieleen, mitä asioita oli esillä. Kysy, haluaako joku jakaa oivalluksen muiden kanssa.

2) Kehitystehtävät

Pyydä kaikkia miettimään mielessään, **mitä voisi parantaa jatkossa omassa syömisessään**. Pyydä sitten valitsemaan **YKSI** parannettava aihe tai asia. Tähän yhteen parannettavaan asiaan (= tavoite) pitää jokaisen keskittyä omassa syömisessä **tulevan viikon ajan** (tai joku muu opettajan ilmoittama aika). Jos mahdollista, pyydä oppilaita kirjaamaan oma tavoitteensa paperille. Kysy, haluaisiko joku kertoa keksimänsä parannettavan asian.

Palatkaa viikon kuluttua parannettavaan asioihin. Kysy oppilailta, miten heidän itselleen asettamat tavoitteet ovat toteutuneet. Sopikaa samalla jatkosta tavoitteiden osalta.

Ravitsemusrastit vastauslomake

ryhmä _____

1. _____

2. 1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. a) _____

b) _____

11. a) kokis _____

b) energiajuoma _____

c) mehu _____

12. 1) _____

2) _____

3) _____

1.

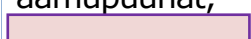
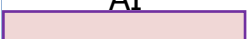
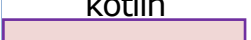
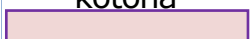

Montako
ruokailukertaa
päivässä tulisi
olla?

- a) 3 kertaa
- b) 4 kertaa
- c) 5 kertaa
- d) 8 kertaa

❖ Kinkkaa seuraavalle rastille.

2.

Nimetkää päivän viisi ateriaa lukujärjestykseen.

Kello	Maanantai	
6-7	Zzz	
7-8	aamupuuhat, 	← 1
	koulumatka	
8-9	MA	
9-10	EN	
10-11	AI 	← 2
11-12	KU	
12-13	KU	
13-14	YMP	
14-15	kotiin 	← 3
15-16	salibandy- kerho	
16-17	salibandy- kerho	
17-18	kotona 	← 4
18-19	läksyjä	
19-20	kaverin kanssa pihalla	
20-21		← 5
21-22	Zzz	

❖ Pompi seuraavalle rastille.

3.

Mikä on
mielestänne
päivän tärkein
ateria?
Päätäkää yksi.

- ❖ Kävele takaperin seuraavalle rastille.

4. Mitä ruokaa lautasilta puuttuu?



❖ Tanssi seuraavalle rastille.

5.

Mitä terveellinen välipala sisältää?

❖ Harpo seuraavalle rastille.

6.

Kuka vaikuttaa eniten siihen, mitä ruokaa otat välipalaksi?

- a) opettaja
- b) vanhemmat
- c) minä itse
- d) kaverit
- e) joku muu, kuka

❖ Loiki seuraavalle rastille.

7.

Kenelle on eniten haittaa, jos et syö koululounasta?

- ❖ Kulke kyykyssä seuraavalle rastille.

8.

Pitääkö
koululounaalla
olla rohkea, jotta
uskaltaa valita
erinäköisen
ruoka-annoksen
kuin muut?

- ❖ Sipsuttele varpaillaan seuraavalle rastille.

9.

Keksikää **kaksi** ateriaa tai välipalaa, johon pystyisitte helposti lisäämään hedelmiä, marjoja tai kasviksia.

- ❖ Marssi polvia nostaen seuraavalle rastille.

10.

- a)** Montako kourallista kasviksia päivässä tulisi syödä?

- b)** Arvioikaa, montako kourallista tässä on?

❖ Etene tipun askelin seuraavalle rastille.

11.

Arvioikaa, kuinka monta sokeripalaa on

- a) 1,5 litran pullossa kokista
- b) 0,5 litran tölkissä energiajuomaa
- c) 1 litran tölkissä appelsiinitäysmehua?

❖ Pompi tasajalkaa seuraavalle rastille.

12.

Mitä hyötyä
sinulle on siitä,
että syöt
riittävästi ja
monipuolisesti?

Valitkaa **kolme**
teille tärkeintä
syytä:

- a)** Olen virkeämpi koulussa.
- b)** Olen virkeämpi harrastuksissa.
- c)** Mielialani on parempi, olen iloisempi ja innostuneempi.
- d)** Pystyn keskittymään paremmin.
- e)** Kehityn urheilussa paremmin.
- f)** Pysyn sopivassa painossa.
- g)** Ehdin jutella perheeni kanssa samalla kun syömme kunnolla.
- h)** Muu, mikä?

❖ Juokse spurtti maaliin.