

## Ravintovartti, teemana välipalat

### Ravintovartin tavoite ja toteutus

Oppilaat ymmärtävät vartin jälkeen välipalojen merkityksen osana ateriarytmiä ja osaavat koostaa itse kunnan välipalan. Neljä rastia sisältävä välipalapeli esittelee erilaisia terveellisiä välipaloja. Ryhmissä suunnitellaan esitellyn periaatteen mukainen hyvä välipala.

### Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- Kuva hyvästä välipalasta (sivu 3)
- Välipalapelin (1+1+1) esimerkkikuvat erilaisista välipaloista (apumateriaalit)
- Numerolaput 1–4
- Paperia ja kyniä kullekin ryhmälle
- Sijoita esimerkkikuvat ja numerolaput salin seinustoille.

### Vartin kulku

- Kerro seuraavan sivun tietopaketin avulla, miksi välipalat ovat tärkeitä aterioita, ja mitä kunnan välipala sisältää.
- Havainnollista asiaa välipalapelin kuvalla (1+1+1).
- Tutustukaa ryhmissä esimerkivälipaloihin ja suunnitelkaa omat mieluiset välipalat.
- Vartti päättyy arvioon omien välipalojen terveellisyydestä.

### Tehtäväksianto

- Kerro välipalapelin perusajatus: Luokasta tai salista löytyy neljä korttia, joissa on esimerkkejä hyvistä välipaloista. Niiden pohjalta ideoidaan ryhmissä lisää maukkaita ja terveellisiä välipaloja.
- Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin ja pyydä ryhmiä kiertämään kaikki mallit läpi. Rastilta toiselle edetään ripeästi **loikkien** mikäli tila sallii.
- Kierroksen jälkeen jokainen ryhmä saa paperia ja kyniä. Ryhmät suunnittelevat mieleisen välipalan, joka sisältää kerrotut kolme välipalan osaa. Osat voi piirtää tai kirjoittaa paperille. Pidä 1+1+1-kuva esillä.

### Tehtävän purku

Ryhmät esittelevät lyhyesti välipalan sisällöt. Muut arvioivat, toteutuuko siinä kolme välipalan osaa. Pohtikaa myös, onko välipala helposti itse tehtävissä.

Välipalapeli on sovellettu Järkipalaa-käsikirjasta: [www.jarkipalaa.fi](http://www.jarkipalaa.fi)

## Arvioi ja hypi: omien välipalojen terveellisyyden arviointi

Päätä vartti siihen, että jokainen arvioi omaa välipalojen syömistään. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti.

"Nyt on vielä oman arvion vuoro. Arvioi, syötkö yleensä kunnon välipalan koulun jälkeen. Näytä arviosi hyppimällä 10 hyppyä lähtömerkin jälkeen:

- Jos syöt yleensä koulun jälkeen kunnon välipalan > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos syöt yleensä koulun jälkeen jotain välipalaa > hyppää 10 kertaa tasajalkaa.
- Jos et syö juuri ollenkaan välipaloja > tee 10 tasahyppyä kyykyssä."

Näytä tarpeen mukaan hypyt. Kysy, onko jokainen ehtinyt miettiä oman arvionsa ja varmista, että kaikki muistavat vastausta vastaavan hyppimistavan. Katso myös, että kaikilla on riittävästi tilaa hyppiä.

- Paikoillanne, valmiina, hypi!

Anna kannustavaa palautetta. ( "Hyvältä näyttää", "Onpa paljon x-hyppyjä")

## Opettajan tietopaketti

Välipalasta lisää virtaa: Terveellisistä välipaloista saa lisää energiaa. Syö kunnon välipala koulun jälkeen. Hyvään välipalaan kuuluu esimerkiksi jogurtti, täytetty karjalanpiirakka, banaani ja lasillinen maitoa. Niiden avulla jaksat iltapäivän puuhissa; läksyjen teko luistaa ja kavereiden kanssa pihaleikeissä jaksaa.

Kunnon välipalojen kokoaminen onnistuu samalla periaatteella kuin pääaterioiden.

### Muistisääntönä toimii 1 + 1 + 1:

- **1 osa:** viljatuotteita kuten puuroa, muroja, leipää tai karjalanpiirakka
- **1 osa:** kasviksia, hedelmiä tai marjoja
- **1 osa:** maitotuotteita tai lihaleikkeleitä

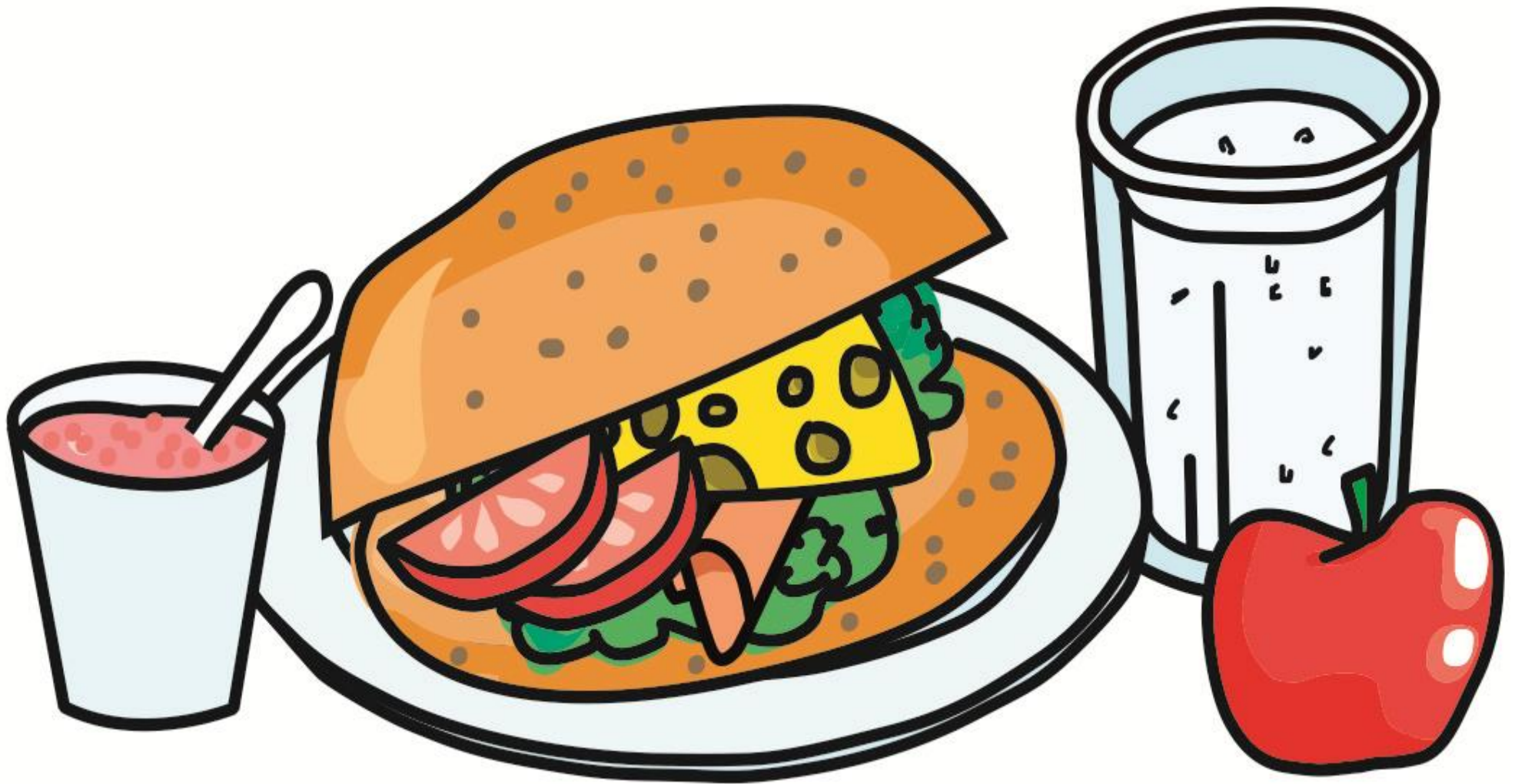
### Eväät mukaan:

Pidä repussasi aina jotain helposti mukana kulkevaa evästä kuten hedelmä tai välipalapatukka.

### Esimerkkikuvat:

1. maito + kaurahiutaleet + hedelmä → näistä syntyy esimerkiksi maitoon keitetty kaurapuuro ja omena.
2. sämpylä + kurkku + kinkku
3. ruisleipä + tomaatti + juusto
4. kaurahiutale + marjat + jogurtti → näistä syntyy esimerkiksi smoothie.

## Esimerkki hyvästä välipalasta



Kuva Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto