

## Ravintovartti, teemana lautasmalli

### Ravintovartin tavoite ja toteutus

Ravintovartin tavoitteena on tutustua lautasmalliin. Vartti sisältää lautasmallin lyhyen esittelyn, jonka jälkeen jokainen piirtää lautasmallin mukaisen aterian itselleen mieluisista ruuista.

### Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- Lautasen jakokuva ja lautasmallin mukaisen esimerkkiaterian kuva (sivut 3 ja 4)
- Jokaiselle oppilaalle valmis lautasmallipohja (sivu 5) tai tyhjä paperi: voit monistaa kerholaisille valmiin lautaspohjan ohjeineen tai he voivat itse piirtää lautasen ja jakaa sen osiin.
- Värikyniä

### Vartin kulku

- Kerro lautasmallin idea seuraavan sivun tietopakettia apuna käyttäen.
- Esittele lautasmalli sivuilta 3 ja 4 löytyvien esimerkkikuvien avulla. Voit myös havainnollistaa lautasen sisältöjä muiden kuvien tai julisteiden avulla.
- Kerro tehtävä ja anna paperia ja värikyniä. Piirtäkää yhdessä lautasen jako osiin.
- Keskustelkaa yhdessä, mitä kunkin lautaselta löytyy.
- Päätä vartti *Arvioi ja hypi* -tehtävään.

### Tehtäväksianto

- Piirrä lautasmallin mukainen ateria omista lempiruoka-aineksistasi.
- Piirretään ensin lautasen puolittava viiva ja sitten toinen viiva, joka jakaa toisen puolikkaan vielä kahteen yhtä suureen osaan. Käytä eri värejä.

### Tehtävän purku

- Pyydä muutamia oppilaita näyttämään ja kertomaan, mitä heidän lautaseltaan löytyy. Piirroksista tulisi löytyä täysipainoisen aterian osat:
  - Puoli lautasellista kasviksia tai salaattia
  - Neljännes riisiä, pastaa tai perunaa
  - Neljännes lihaa, kanaa tai kalaa
  - Lisäksi ateriaan kuuluu yleensä leipä, levite ja ruokajuoma.
- Omia lempiruokia tai mieluisia kasviksia ei ole aina tarjolla. Keskustelkaa siitä, miten oppilaat tällaisessa tilanteessa toimivat. Onko syöminen myös silloin monipuolista?

### Arvioi ja hypi; omien koululounaiden arviointi

Päätä vartti siihen, että jokainen arvioi omien koululounaiden monipuolisuutta. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti:

”Nyt on oman arvion vuoro. Arvioi kuinka usein syöt koululounaalla lautasmallin mukaan kaikki aterianosat. Näytä arviosi hyppimällä 10 hyppyä lähtömerkin jälkeen:

- Jos syöt lautasmallin mukaan lähes joka koululounaalla > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos syöt lautasmallin mukaan aika usein koululounaalla > hyppää 10 kertaa tasajalkaa.
- Jos et syö koululounaalla juuri koskaan lautasmallin mukaan > tee 10 pientä kyykkyhyppyä.”

Asettukaa avaraan rinkiin. Kysy, onko jokainen ehtinyt miettiä oman arvionsa ja varmista, että kaikki muistavat vastausta vastaavan hyppimistavan.

- Paikoillanne, valmiina, hypi!

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

## Opettajan tietopaketti

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli havainnollistaa, mistä perusaineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu ja kuinka paljon aterian eri osia kannattaa ottaa lautaselle. Lautasmallin mukaisesti koostettu ateria on monipuolinen, ruuan hyvät ravintoaineet ovat tasapainossa ja ravintoa saadaan sopivasti.

*Keskustele 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

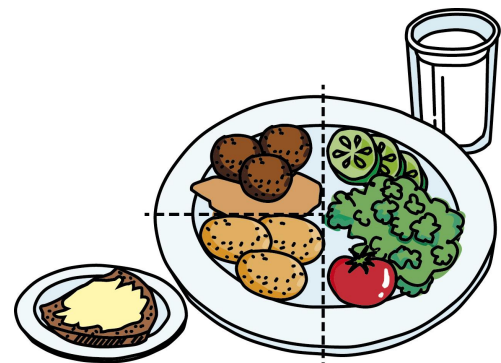
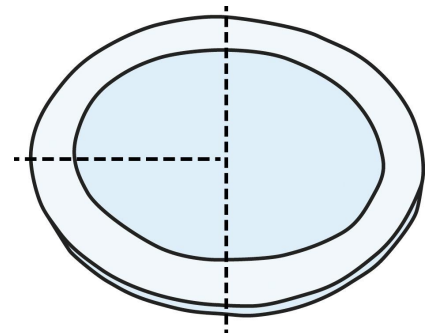
- **neljännes lautasesta**
- peruna, tumma riisi, täysjyväpasta
- *saat energiaa koulupäivään ja harrastuksiin*

#### Ruokajuoma

- rasvaton maito, piimä, vesi
- *riittävä juominen pitää virkeänä ja auttaa jaksamaan*

#### Leipää ja levitettä

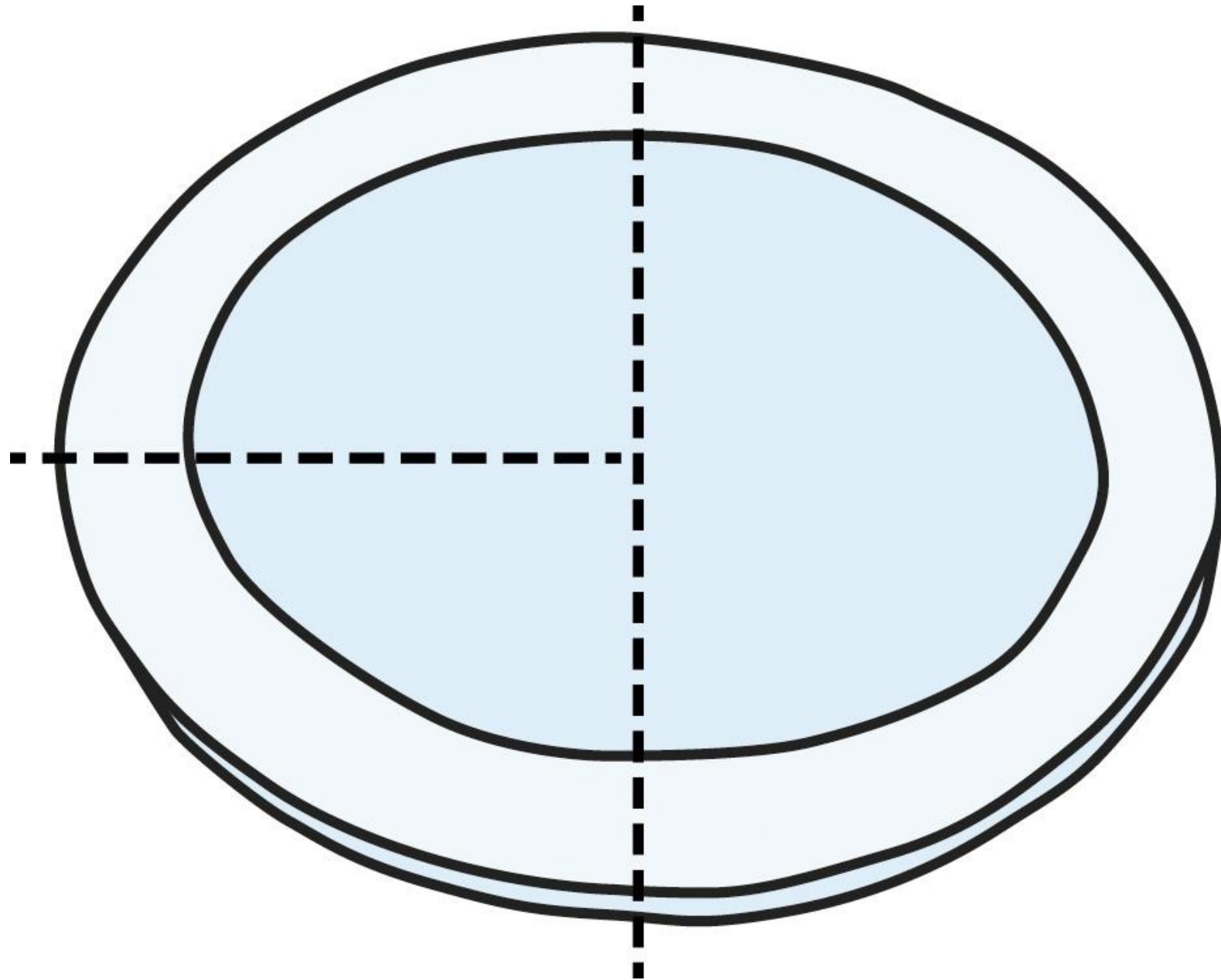
- pari siivua näkkileipää, ruisleipää, tummaa täysjyväleipää
- *elimistö tarvitsee myös pehmeitä rasvoja voidakseen hyvin*



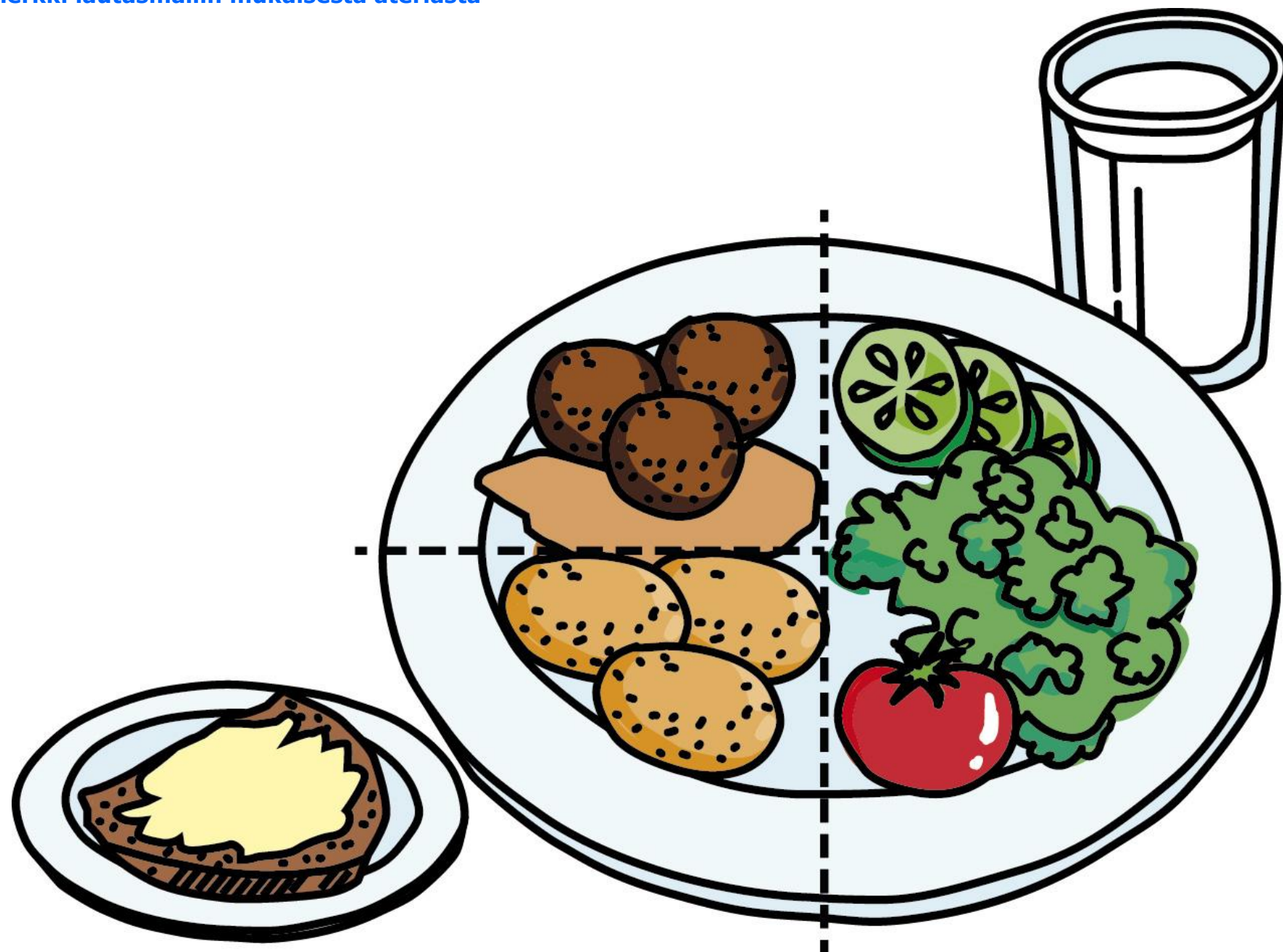
Kuvat Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto

#### Keittolautanen:

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



Esimerkki lautasmallin mukaisesta ateriasta



Kuva Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto

## 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.

