

# Ravintovartti, teemana ateriarytmi

## Ravintovartin tavoite ja toteutus

Ravintovartin tavoitteena on auttaa ymmärtämään ateriarytmin merkitys. Laaditaan ryhmissä Voitto Onniselle arkipäivän ateriarytmi. Tehtävä opastaa arvioimaan päivän ateriarytmin koostamista.

### Vartin kulku

- Käy läpi tietopakettien pohjalta, mitä tarkoittaa hyvä ateriarytmi. Havainnollista asiaa esimerkiksi piirtämällä lukujärjestys tai näyttämällä aterioiden paikkoja kellosta.
- Jaa oppilaat jollain liikunnallisella tavalla pareihin tai pienryhmiin.
- Anna pareille tai ryhmille kolmannella sivulla oleva ateriarytmit tehtävä. Kerro myös pohdintaan ja kirjoittamiseen käytettävissä oleva aika.
- Päätä vartti *Arvioi ja hypi* -tehtävään.

### Tehtäväksianto

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

### Tehtävän purku

- Käykää yhdessä läpi päivään sijoitetut ateriat.
- Laskekaa ja pohtikaa, toteutuuko Voiton päivässä hyvä aterioväli (3–4 t).
- Pyydä muutamaa esittelemään heidän välipalaehdotuksensa.
- Miettikää myös, missä kohdassa päivää Voitolla on ehkä erityisen nälkä. Pohtikaa, miten Voitto voisi varautua siihen etukäteen (esimerkiksi syömällä koululounaalla riittävästi, syömällä iltapäivällä hyvän välipalan).

### Arvioi ja hypi: oman ateriarytmin arviointi

Päätä vartti siihen, että jokainen arvioi omaa ateriarytmiä. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti:

”Nyt on vielä oman arvion vuoro. Arvioi kuinka usein syöt ateriarytmin mukaan viisi ateriaa. Syötkö joka päivä aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan? Näytä arviosi hyppimällä 10 hyppyä seuraavan ohjeen mukaan lähtömerkin jälkeen:

- Jos syöt ateriarytmin mukaan viisi ateriaa joka päivä > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos syöt ateriarytmin mukaan viisi ateriaa aika usein > hyppää 10 kertaa tasajalkaa.
- Jos et syö juuri koskaan ateriarytmin mukaan > tee 10 tasahyppyä kyykyssä.”

Näytä tarpeen mukaan hyppy. Asettukaa avaraankiinkin. Kysy, onko jokainen ehtinyt miettiä oman arvionsa ja varmista, että kaikki muistavat vastausta vastaavan hyppimistavan.

- Paikoillanne, valmiina, hypi!

Anna kannustavaa palautetta. (“Onpa paljon x-hyppyjä”)

## Opettajan tietopaketti

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

Hyvä ateriarytmi tarkoittaa sitä, että **ruokailukertojen väli on noin 3–4 tuntia**, jolloin päivässä on vähintään **viisi ruokailukertaa**. Säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan. Kova nälkä ei pääse yllättämään, kun syö riittävän usein. Silloin on myös helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltaherkuttelua. Ateria on silloin sopivan kokoinen, kun sillä 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. Sen voimalla jaksaa iltapäivään asti. Vaikka koulussa ei aina ole lempiruokaa, sitä kannattaa silti syödä. Muuten energia voi loppua kesken ja iltapäivällä 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. Siihen voi kuulua esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Makeiset ja herkut eivät korvaa välipaloja.

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

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

Taulukko: Kaksi esimerkkiä hyvästä ateriarytmistä.

## Ateriarytmi

### Tehtävä: Voitto Onnisen maanantain ateriasuunnitelma

- Merkitse lukujärjestyksen 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	ympäristöoppi	
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?

---



---



---



---



Kuva Petri Kuhno/Suomen Urheiluliitto