

Ravintovartti, teemana juomisen tärkeys ja juomien sokerimäärät

Ravintovartin tavoite ja toteutus

Ravintovartin tavoitteena on opastaa, että riittävä juominen auttaa jaksamaan ja että järkevillä juomavalinnoilla voi vaikuttaa olennaisesti koko päivän energiansaantiin. Vartin aikana pohditaan oman juomisen riittävyyttä ja arvioidaan ryhmissä eri juomien sokerimääriä.

Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- Tyhjiä vesipulloja ja/tai mukeja.
- Tulosta juomapisteille kuvat juomista ja niiden sokerimääristä (apumateriaali). Voit myös käyttää oikeita pulloja ja tölkkejä sekä sokeripaloja.
- Sokeripalatehtävän 3 juomaa:
 - 1,5 litran kolapullo
 - 1 litran tölkki appelsiinitäysmehua
 - 0,5 litran pullo energiajuomaa
- Asettele juomarastit eri puolille luokkaa tai muuta tilaa.
- Paperia ja kyniä kullekin ryhmälle.

Vartin kulku

- Keskustelkaa opettajan tietopaketin pohjalta riittävän juomisen määrästä ja sen merkityksestä.
- Hahmota tarvittavaa juomisen määrää tyhjiä vesipullojen, juomapullojen tai mukien avulla.
- Laskekaa, että saatte suunnilleen 1,5 litraa kokoon ja jakakaa sitä eri aterioille.
- Tehkää juomien sokeripalatehtävä.
- Keskustelkaa janojuomista, ruokajuomista ja erilaisten juomien terveellisyydestä.
- Päätä vartti *Arvioi ja hypi* -tehtävään.

Tehtäväksianto

- Jaa oppilaat ryhmiin sokeripalapisteitä varten.
- Kerro, että ryhmän tulee käydä nopeasti jokaisella pisteellä ja arvioida, montako sokeripalaa juomissa on. Arvio määrästä kirjoitetaan muistiin.
- Rastilta toiselle **siirrytään kinkaten**.

Tehtävän purku

- Ryhmät kertovat vastauksensa hyppimällä samaa tahtia tasahyppyyin. Muutama ryhmä kerrallaan hyppii niin monta tasahyppyä kuin kyseisessä juomassa on sokeripaloja. Muut ryhmät laskevat hyppyjen määrän ääneen viimeiseen hyppyyn asti.
- Juomat käydään läpi vuorotellen niin, että kaikki ryhmät pääsevät hyppäämään jonkin juoman sokerimäärän.
- Kerro oikea sokerimäärä hyppyjen jälkeen:
 - kolajuoma (1,5 l) 67 sokeripalaa
 - appelsiinitäysmehu (1 l) 40 sokeripalaa
 - energiajuoma (0,5 l) 24 sokeripalaa

Kysy oppilailta, mitä ajatuksia sokerimäärät herättävät. Entä, mitä mieltä he ovat juomien terveellisyydestä. Kannattaako näitä juomia juoda päivittäin?

Kerro, että terveyden kannalta on tärkeää, juoko janoon vettä vai sokeroituja juomia. Kerro, että kaikissa esillä olevissa juomissa on lähes saman verran sokeria yhtä lasillista kohden; yhdessä lasillisessa (2 dl) on noin 10 palaa sokeria. Juomissa on silti eroja: appelsiinimehu on terveellisempää kuin kaksi muuta juomaa. Siinä on vain hedelmän omaa sokeria eikä mitään haitallisia ainesosia.

Arvioi ja hypi: arvio omasta juomisen terveellisyydestä

Päätäkää vartti siihen, että jokainen arvioi omaa päivittäisen juomisen terveellisyydestä. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti.

”Nyt on vielä oman arvion vuoro. Arvioi juotko yleensä päivän aikana janoosi vettä ja ruokajuomana maitoa tai piimää. Näytä arviosi hyppimällä kymmenen hyppyä seuraavan ohjeen mukaan lähtömerkin jälkeen:

- Jos juot yleensä janoon vettä ja ruuan kanssa maitoa > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos juot melko usein janoon vettä ja ruuan kanssa maitoa > hyppää 10 tasahyppyä.
- Jos et juo lähes koskaan janojuomana vettä tai ruokajuomana maitoa > tee 10 pientä kyykkyhyppyä.”

Näytä hyppy esitellessäsi vaihtoehdot. Kysy, onko jokainen ehtinyt miettiä oman arvionsa ja varmista, että kaikki muistavat vastausta vastaavan hyppimistavan. Jos joku ei voi juoda maitotuotteita, on hänen osaltaan vesi hyvä ruokajuoma. Tarkista myös, että kaikilla on riittävästi tilaa hyppiä.

→ Paikoillanne, valmiina, hypi!

Anna kannustavaa palautetta.

Opettajan tietopaketti

Riittävä juominen

Päivän aikana tulisi juoda noin 1,5–2 litraa nestettä. Tämä onnistuu juomalla joka aterialla 1–2 lasillista ja muutama hörppy silloin tällöin päivän aikana. Suositeltavaan määrään lasketaan kaikki juomat ja esimerkiksi murojen kanssa syötävä maito ja keiton liemi.

Havainnollista päivittäistä juomisen määrää 1,5 litran vesipullolla ja/tai lasillisten määrällä. Yksi lasillinen vastaa noin 2 desilitraa. Päivässä pitäisi juoda siten ainakin 8 lasillisen verran.

On hyvä juoda pitkin päivää, vaikkei tuntisikaan itseään janoiseksi. Nestehukka voi yllättää nopeastikin esimerkiksi lämpimällä ilmalla tai urheillessa. Jos päivän aikana ei juo tarpeeksi, tulee nuutunut olo eikä jaksu. Väsyneenä voi helposti sattua tapaturmia ja muita kömmähdyksiä. Liikunnan aikana kannattaa ottaa hörppy juomapullosta 15 minuutin välein, erityisesti auringonpaisteella ja kuumalla ilmalla.

Juomissa on eroja

- **Paras janojuoma on vesi.**
- **Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito tai piimä.**
- **Limsat ja mehut** sisältävät paljon turhaa energiaa eivätkä sovellu päivittäisiksi janojuomiksi. Esimerkiksi lasillisessa (2 dl) tuoremehua tai tavallista limsaa on sokeria noin 10 sokeripalan verran. Tuoremehun sokeri on hedelmän tai marjojen omaa hedelmäsokeria, muihin mehuihin on vielä lisätty sokeria.
- **Energiajuomat** ovat kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, jotka sisältävät yhtä paljon tyhjää energiaa eli sokeria tai muita makeutusaineita kuin tavalliset virvoitusjuomat. Energiajuomien erilaiset piristävät ainesosat voivat yhdessä aiheuttaa mm. ärtyneisyyttä, levottomuutta, unihäiriöitä ja riippuvuutta enemmän kuin tavallinen kahvi. Energiajuomia ei suositella Suomessa lainkaan alle 15-vuotiaille.

Yleensä juomista saatu sokeri ei vie nälän tunnetta, vaikka siitä saakin energiaa. Juomat eivät myöskään sisällä hyviä ravintoaineita yhtä paljoa kuin ruoka. Marjat ja hedelmät on parempi syödä sellaisenaan tai pakastimesta otettuina kuin juoda mehuina.

Vesi on paras treenijuoma. Mehujen runsas sokeri ja kivennäisvesien hiilihappo eivät sovellu liikunnan aikaiseen juomiseen.

juoma	sokeripaloja/ lasi (2 dl)
limsa	10
tuoremehu	10
sekamehu, pillimehu	8
maito (sis. maitosokeria eli laktoosia)	4
maitokaakao	8
urheilujuoma	5
energiajuoma	10

Juomien sokerimääriä (sokeripalojen määrä per 2 dl lasillinen).