

# Ravintovartti, ravinnon merkitys ja hyvä syöminen

## Ravintovartin tavoite ja toteutus

Tavoitteena on, että oppilaat ymmärtävät millaisia vaikutuksia ravinnolla ja syömisellä on. Vartti toteutetaan reippaassa tahdissa rastiratana, jonka kullakin rastilla esitellään aina yksi asia, johon ravinto vaikuttaa tai mitä hyvä syöminen tarkoittaa. Rastilta toiselle kuljetaan pareittain eri tavoin yhdessä liikkuen. Radan loppuksi opettaja avaa jokaisen rastin asiaa lyhyesti ja ytimekkäästi tietopaketin avulla.

### Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- opettajan opas
- numerotaulut 1–10 (tee tarpeen mukaan)
- 10 kpl kuvalliset tekstitaulut (erillinen liite)
- pilli

Kiinnitä salin seinille melko lyhyen matkan päähän toisistaan isot numerotaulut ja kuvitetut tekstitaulut numerojärjestyksessä.

### Vartin kulku

#### Rastiradan ohjeet, pari minuuttia

- Kokoa kaikki keskiympyrään ja jaa oppilaat pareiksi valitsemallasi tavalla.
- Kerro, että rastitehtävän avulla tulee tutuksi, millä erilaisin tavoin ravinto vaikuttaa meihin ja mitä hyvä syöminen tarkoittaa. Jokaisella rastilla on kerrottu yksi asia. Parin tulisi lukea lause ja **mieltä yhdessä, mitä se tarkoittaa**.
- Kerro, että jokaisella rastilla on ohjeet seuraavalle rastille siirtymistä. Parin tulee liikkua koko ajan yhdessä. Seuraavalle rastille siirrytään, kun opettaja viheltää pilliin.
- Rastit kierretään numerojärjestyksessä aloittaen parin numerosta ja jatkaen siitä eteenpäin.
- Kun parit ovat käyneet kaikilla rasteilla, palataan takaisin keskiympyrään ja istutaan paikalleen.
- Kun ohjeet ovat selvät, lähetä parit lähtömerkistä ensimmäisten kysymysten luokse.

#### Rastiradan toteutus, noin minuutti per rasti, max 10 min

- Parit kiertävät rastilta toiselle numerojärjestyksessä.
- Rastilla ei tarvitse viipyä kuin lyhyt tovi. Olennaisinta on, että parit ehtivät lukea ravintolauseen ja ohjeet seuraavalle rastille siirtymiseen.
- Tarkkaile, että etenemistapojen ohjeet selviävät pareille.

#### Rastiradan purku, 5 min

- Käy ripeästi läpi rastitehtävän kaikki tekstitaulujen esittelemät asiat oheisen tietopaketin avulla.
- Kysele oppilailta, mitkä asiat olivat heille tuttuja ja mitä ravinnon vaikutuksia he eivät tienneet ennestään.

## Opettajan tietopaketti

**Ravinto ja hyvä syöminen:** Monipuolinen ruoka auttaa monin tavoin voimaan hyvin. Se vaikuttaa mm. kroppaan ja mielialaan. Ruokien ravintoaineet vaikuttavat meidän jokaiseen soluun; sydämeen, luihin, lihaksiin, verisuoniin, ihoon, hiuksiin, kynsiin.

### Hyvä syöminen

1. **tuot senttejä ja voimaa** – Kasvamiseen tarvitaan monenlaisia rakennusaineita ruuasta. Syömällä monipuolisesti elimistö kasvaa hyvin ja luut tulevat lujiksi.
2. **antaa energiaa** – Ruoka vaikuttaa jaksamiseen ja vireyteen. Säännöllinen syöminen on tärkeää, että pysyy virkeänä. Virkeänä tulee tehtyä fiksua valintoja päivän puuhissa. Väsyneenä taas voi sortua helpommin turhiin herkkuihin.
3. **pitää pöpöt poissa** – Kun syö monipuolisesti, pysyy terveenä, eikä esimerkiksi flunssa iske niin helposti. Esim. jokaisessa kasviksessa, hedelmässä ja marjassa on omat tärkeät tehoaineet ja niillä erilaisia vaikutuksia terveyteen. Epäterveellinen ruoka puolestaan on monen sairauden syy.
4. **pitää hammaspeikon poissa** – Säännöllinen syöminen auttaa myös pitämään hampaat kunnossa. Aterioiden välissä ei kuulu napostella koko ajan. Kun hampaille antaa lepoa ruokailujen välissä, se pitää reiät pois hampaista.
5. **pitää kiukun kaukana** – Riittävä ja säännöllinen syöminen pitää hyvällä mielellä. Nälkäisenä voi alkaa turhat asiat kiukuttamaan.
6. **on nukkumatin kaveri** – Syöminen vaikuttaa uneen. Sopivan kokoinen iltapala auttaa nukahtamiseen ja hyvään uneen. Nälkäisenä on hankala saada unta eikä nuku hyvin. Liikaa syöminen tekee puolestaan ähkyn olon ja on tukala nukkua.
7. **auttaa keskittymään** – Syöminen ja juominen vaikuttaa keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen. Juominen on tärkeää; juo ennen kuin on jano. Nestevajaus haittaa keskittymistä ja tekee olon nuutuneeksi. Väsyneenä sattuu helpommin kömmähdyksiä ja vahinkoja. Silloin voi olla laastarit tarpeen.
8. **Syö yhdessä** – Yhteiset ruokailut kotona ovat tärkeitä jutteluhetkiä. Myös kavereiden kanssa on kiva syödä yhdessä. Syö rauhassa, hotkiminen ei ole hyväksi.
9. **Kokkaa itse** – Välipalojen ja ruuan tekeminen itse tai vanhempien kanssa on kivaa. Itse tekemällä saa laadukasta ruokaa. Suunnittele ja tee itselle kunnan iltapala, perheelle sunnuntain aamupala tai itselle ja kaverille värikäs hedelmäsalaatti välipalaksi.
10. **antaa makuelämyksiä** – Ruuasta saa monenlaisia makuelämyksiä ja tuoksua. Kokeile rohkeasti uusia ja erilaisia hedelmiä, kasviksia ja ruokia kotona ja matkoilla. Juhlaruuat ja eri maiden ruokailutavat antavat myös uusia elämyksiä.