

Ravintovartti, teemana aamupala

Ravintovartin tavoite ja toteutus

Vartin tavoitteena on oppia, miksi aamupala on päivän tärkein ateria ja millainen on terveellinen aamupala. Oppilaat pohtivat omia aamupalatottumuksiaan toiminnallisen kävelytehtävän myötä.

Vartin kulku

- Aloita vartti toiminnallisella tehtävällä.
- Kerro sen jälkeen keskeiset asiat aamupalan merkityksestä ja monipuolisen aamiaisen koostamisesta opettajan tietopaketin ja sivulla 3 olevan kuvan avulla.
- Vartti päättyy oman aamupalan arviointiin *Arvioi ja hypi* -tehtävän ohjein.

Tehtäväksianto

- Tehtävän aikana kävellään vapaasti ympäriinsä kuuloetäisyydellä ohjaajasta.
- Kerro, että sanot seuraavaksi asioita, jotka liittyvät tämän aamuiseen aamupalaan. Ne, joiden kohdalla sanottava asia on totta, pysähtyvät paikoilleen. Kävelemistä jatketaan, kun ohjaaja sanoo "jatkuu" tai viheltää pilliin. Jos asia ei pidä omalla kohdalla paikkaansa, jatketaan kävelyä pysähtymättä.
- Harjoituksen aikana ollaan puhumatta ja keskitytään vain kuuntelemaan komentoja sekä kävelemään ja pysähtymään sen mukaan, pitääkö asia paikkansa omalla kohdalla.
- Anna harjoituskomento, jotta näet, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet. Esim. *"Sinä, joka söit tänä aamuna aamupalalla voileipää – Stop!"*. Toista, että ne, jotka tänä aamuna söivät aamupalalla leipää jähmettyvät liikkumattomiksi ja muut jatkavat kävelemistä pysähtymättä.
- Jatka antamalla noin 10 komentoa, jotka liittyvät aamupalaan. Esim. *"Sinä joka..."*
 1. söit aamulla jotain aamupalaa – Stop!
 2. söit aamulla puuroa – Stop!
 3. joit aamulla maitoa – Stop!
 4. söit aamulla muroja tai myslisiä – Stop!
 5. söit aamulla hedelmää tai marjoja – Stop!
 6. joit aamulla kaakaota tai teetä – Stop!
 7. söit aamulla paahtoleipää – Stop!
 8. söit aamulla juustoa – Stop!
 9. joit aamulla mehua – Stop!
 10. et syönyt mitään aamupalaksi – Stop!"

Tehtävän purku ja keskeisten asioiden opetus

- Kysy oppilailta, oliko tehtävä helppo vai vaikea. Kerro, että jokainen syö hieman eri tavalla eri päivinä, ja että hyvä aamupala voi kullakin olla vähän erilainen.
- Pyydä oppilaita kertomaan, mitä hyvään ja terveelliseen aamupalaan heidän mielestään kuuluu. Käytä keskustelussa apuna seuraavan sivun tietopakettia. Hyödynnä myös esimerkkikuvaa.
- Päätä vartti arviointiharjoitukseen.

Tehtävä on mukailtu Järki palaa -hankkeen käsikirjassa esitellystä harjoituksesta. www.jarkipalaa.fi

Opettajan tietopaketti

Aamupala on päivän tärkein ateria. Hyvä aamupala antaa energiaa aamupäivään ja pitää nälän loitolla lounaaseen asti. Se myös virkistää yön jäljiltä.

Vaikka aamulla ei tuntisi itseään nälkäiseksi, kannattaa silti syödä. Jos aamulla ei syö mitään, ei jaksa keskittyä tunneilla opetukseen tai pelailla välitunneilla. Aamulla tulee muistaa myös juoda, jotta ei väsähdä.

Terveellinen ja hyvä aamupala koostetaan kolmesta osasta:

1. Ensimmäinen osa koostuu viljatuotteista kuten puurosta, muroista, myslistä, täysjyväleivästä tai karjalanpiirakasta.
 2. Toinen osa tulee olla esim. jogurttia, rahkaa, kananmunaa, leikkelettä tai juustoa.
 3. Kolmas osa kuuluu olla kasviksia. Voit syödä esim. mandariinin tai omenan. Leivänpäälle laitetaan kurkkua, tomaattia, paprikaa tai salaatinlehti. Murot, puuron tai jogurtin voi maustaa hedelmillä tai marjoilla (esim. banaanin siivuja tai mustikoita).
- Näiden lisäksi tulee juoda esim. lasillinen maitoa tai mukillinen kaakaota tai teetä.



Kuva Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto

Arvioi ja hypi: oman aamupalan terveellisyys

Päätä vartti siihen, että jokainen arvioi oman aamupalan terveellisyyttä. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti.

”Nyt on vielä oman arvion vuoro. Arvioi syötkö yleensä hyvän ja terveellisen aamupalan. Näytä arviosi hyppimällä 10 hyppyä seuraavan ohjeen mukaan lähtömerkin jälkeen:

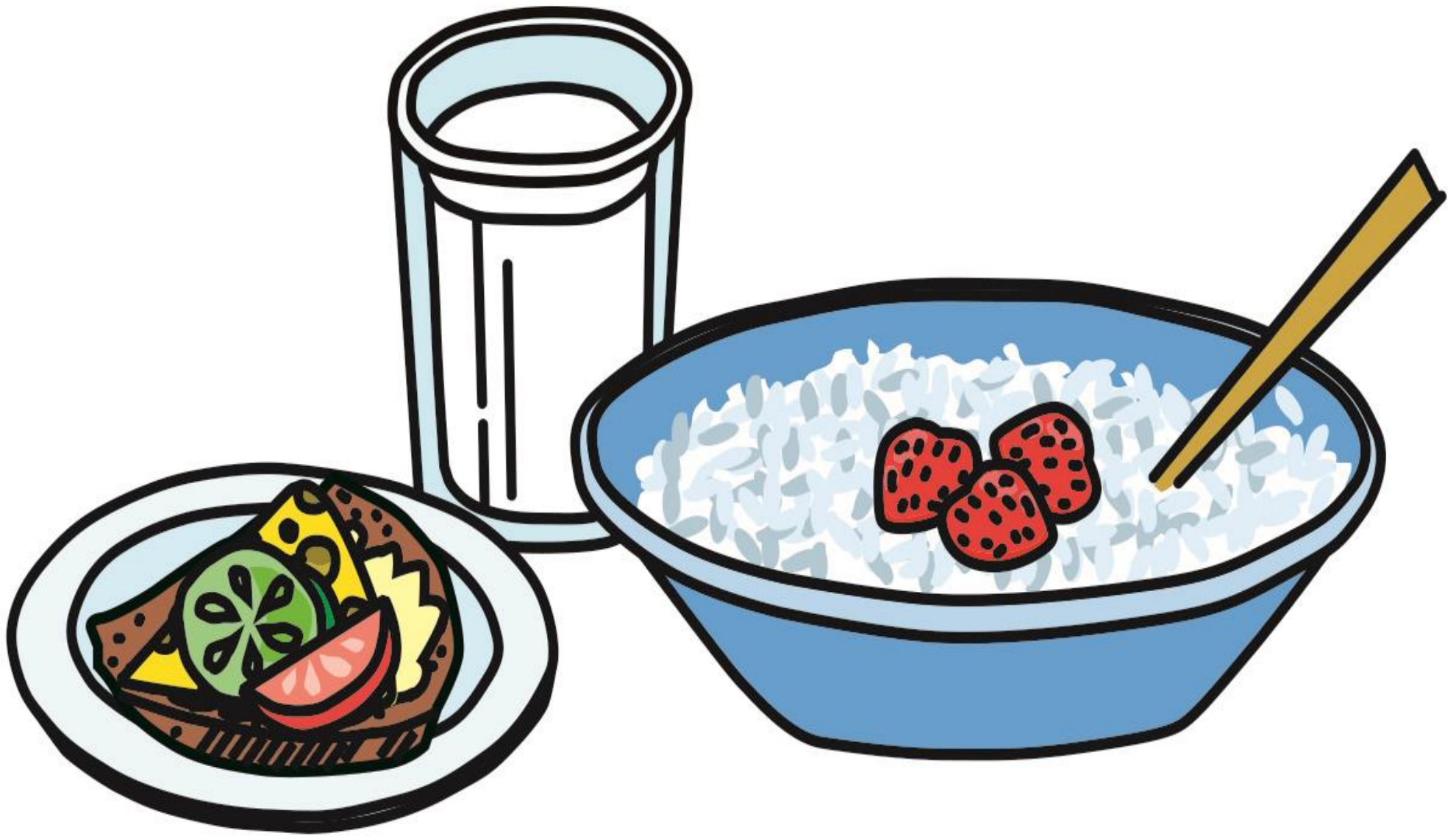
- Jos syöt yleensä monipuolisen ja hyvän aamupalan > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos syöt yleensä aika hyvän aamupalan > hyppää 10 kertaa tasajalkaa.
- Jos et syö aamuisin juuri ollenkaan > tee 10 pientä kyykkyhyppyä.”

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")

Esimerkki hyvästä aamupalasta



Kuva Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto