

Ravintovartti, teemana kasvikset

Ravintovartin tavoite ja toteutus

Ravintovartin jälkeen oppilaat tietävät, että kasviksista saa virkeyttä ja vitamiineja ja ne auttavat pysymään terveenä. Lapset tuntevat myös suositukset: kasviksia tulisi syödä kuusi kourallista ja viittä väriä päivässä.

Vartin alkuosassa hahmotetaan kourallisen kokoa ja kasvien päivittäistä kokonaisuuttamäärää. Toiminnallisessa osassa keskitytään kasvien syömisen monipuolisuuteen ja keksitään ryhmissä erivärisiä kasviksia.

Vartin valmistelu ja tarvikkeet

- Tulosta tai näytä kuuden kourallisen kuva sivulta 3.
- Tulosta apumateriaaleista rasteja varten viisi väripaperia. Voit myös käyttää värillisiä monistuspapereita (vihreä, punainen/oranssi, keltainen, sininen/violetti ja valkoinen/vaaleanruskea) tai kirjoittaa värit valkoisille A4-papereille.
- Asettele väripaperit luokkaan tai liikuntasaliin ympyrän muotoon. Voit laittaa numerotaulut (1–5) seinälle jokaisen värin yläpuolelle.
- Varaa ryhmille paperia ja kyniä.

Vartin kulku

- Kerro tietopaketin avulla kasvien syömisen tärkeydestä, suositellusta määrästä ja eriväristen kasvien terveellisyydestä.
- Hahmottakaa kourallisen kokoa ja pohtikaa, miten koota kuusi kourallista.
- Toiminnallisessa ryhmätehtävässä keksitään erivärisiä kasviksia.
- Vartin lopussa arvioidaan omaa kasvien syömisen riittävyyttä.

Tehtäväksianto

- Kerro, että tehtävässä listataan erivärisiä kasviksia.
- Osoita keskiympyrän alue lattialla ja näytä eri värien sijainnit salissa.
- Kerro, että ryhmät käyvät jokaisella rastilla ja keksivät ja kirjoittavat ylös sen värisiä vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja juureksia. Tavoitteena on keksiä **kolme kasvista joka rastilla**.
- Yhdellä rastilla viivytään vain noin minuutin verran.
- Neuvo liikkumaan rastilta toiselle keskiympyrän kautta. Värirastille edetään **siivilaukkaa** ja takaisin keskiympyrään tullaan **kinkaten**.
- Jaa lapset viiteen tai useampaan ryhmään luokan koosta riippuen. Osoita jokaiselle ryhmälle sen aloitusrasti 1–5 ja jaa paperit ja kynät.

Tehtävän purku

- Kokoa väripaperit ja asettukaa ryhmittäin rinkiin. Kysy kunkin värin osalta eri ryhmältä, mitä kasviksia he keksivät siitä väristä. Muut ryhmät saavat täydentää.
- Jos listoilta puuttuu jokin mielessäsi oleva kasvis, kerro se lisäyksenä.
- Pohtikaa lopuksi, kuinka helppoa tai vaikeaa olisi koota listatuista kasviksista suositeltu kuusi kourallista päivässä.

Arvioi ja hypi: arvio omasta kasvisten syömisestä

Päätäkää vartti siihen, että jokainen arvioi omaa kasvisten syöntiään. Oma vastaus osoitetaan hyppimällä ohjeiden mukaisesti.

”Nyt on vielä oman arvion vuoro. Arvioi syötkö riittävästi erilaisia kasviksia päivässä. Näytä arviosi hyppimällä kymmenen hyppyä seuraavan ohjeen mukaan lähtömerkin jälkeen:

- Jos syöt riittävästi erilaisia kasviksia päivässä > hyppää 10 x-hyppyä.
- Jos syöt melko paljon kasviksia päivässä > hyppää 10 tasahyppyä.
- Jos et syö kasviksia juuri ollenkaan > tee 10 pientä kyykkyhyppyä.”

Näytä hyppy esitellessäsi vaihtoehdot. Kysy, joko jokainen on ehtinyt miettiä oman arvionsa ja varmista, että kaikki muistavat vastausta vastaavan hyppimistavan. Tarkista myös, että kaikilla on riittävästi tilaa hyppiä.

→ Paikoillanne, valmiina, hypi!

Anna kannustavaa palautetta.

Opettajan tietopaketti

Kasvikset – kuusi kourallista ja väreistä virtaa

Kasvisten syöminen pitää virkeänä ja auttaa pysymään terveenä. Kasvikset pitävät olon myös pitkään kylläisenä, jolloin nälkä ei pääse heti yllättämään.

Kasviksia ovat erilaiset vihannekset, hedelmät, marjat ja juurekset. Niitä voi syödä tuoreena, pakastettuna ja keitettynä.

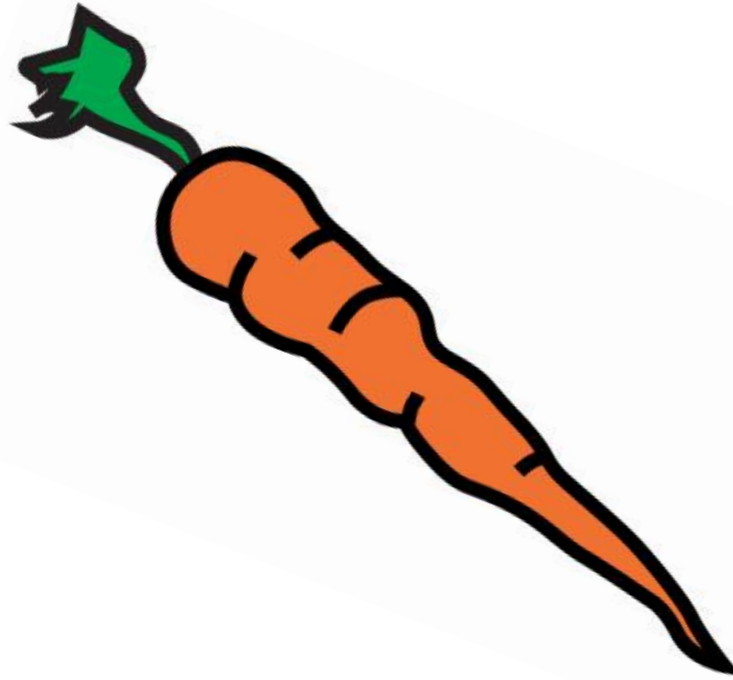
Päivässä tulisi syödä **kuusi kourallista** (eli puoli kiloa) kasviksia. Se onnistuu, kun syö erilaisia kasviksia jokaisella päivän aterialla vähintään oman kourallisen verran.

Erivärisistä kasviksista saa erilaisia tärkeitä vitamiineja ja muita hyviä ravintoaineita. Päivässä tulisikin syödä **viittä eri väriä** kasviksia.

Kuusi kourallista erivärisiä kasviksia päivässä tulee kokoon esim. seuraavasti:

- | |
|--|
| 1 omena, päärynä tai banaani (punainen, vihreä, keltainen) |
| 1 porkkana tai mandariini (oranssi) |
| 1 tomaatti tai reilu pätkä kurkkua (punainen, vihreä) |
| 1 annos salaattia tai raastetta (vihreä, oranssi, punainen, valkoinen) |
| 1 annos keitettyjä vihanneksia (oranssi, vihreä, valkoinen) |
| 1 annos marjoja (punainen, sininen) |
| yhteensä 6 kourallista (noin puoli kiloa) |

Kuusi kourallista kasviksia



Kuva Erja Lehto/Suomen Urheiluliitto