

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-TUNTI

YMPÄRISTÖOPPI 5. LK

Energiaa liikkujalle



Ruoasta saadaan energiaa kasvuun

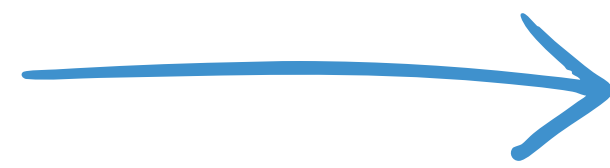
Elintarvikkeet ovat ruoka-aineita, joita syömme. Ruoasta saadaan energiaa koko elimistömme kasvuun ja elintoimintoihin, kuten lihasten kasvamiseen ja sydämen sykkimiseen. Monipuolinen ruoka pitää meidän yleiskuntomme hyvänä ja suojaa sairastumiselta.

Terveellinen, säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen ruokavalio on tärkeää kasvavalle nuorelle. Elimistömme tarvitsee ruokaa säännöllisesti. Siksi kannattaa syödä 3-4 tunnin välein. Sen lisäksi mitä syöt, on tärkeää, miten totut syömään. Terveellisen syömisen perusta on säännöllinen ateriarytmi.



Hyvän ravitsemuksen lähtökohtia ovat monipuolinen ruoka ja säännölliset ruoka-ajat.

Keskustelutehtävä!



Kuinka monta kertaa sinä syöt päivän aikana?

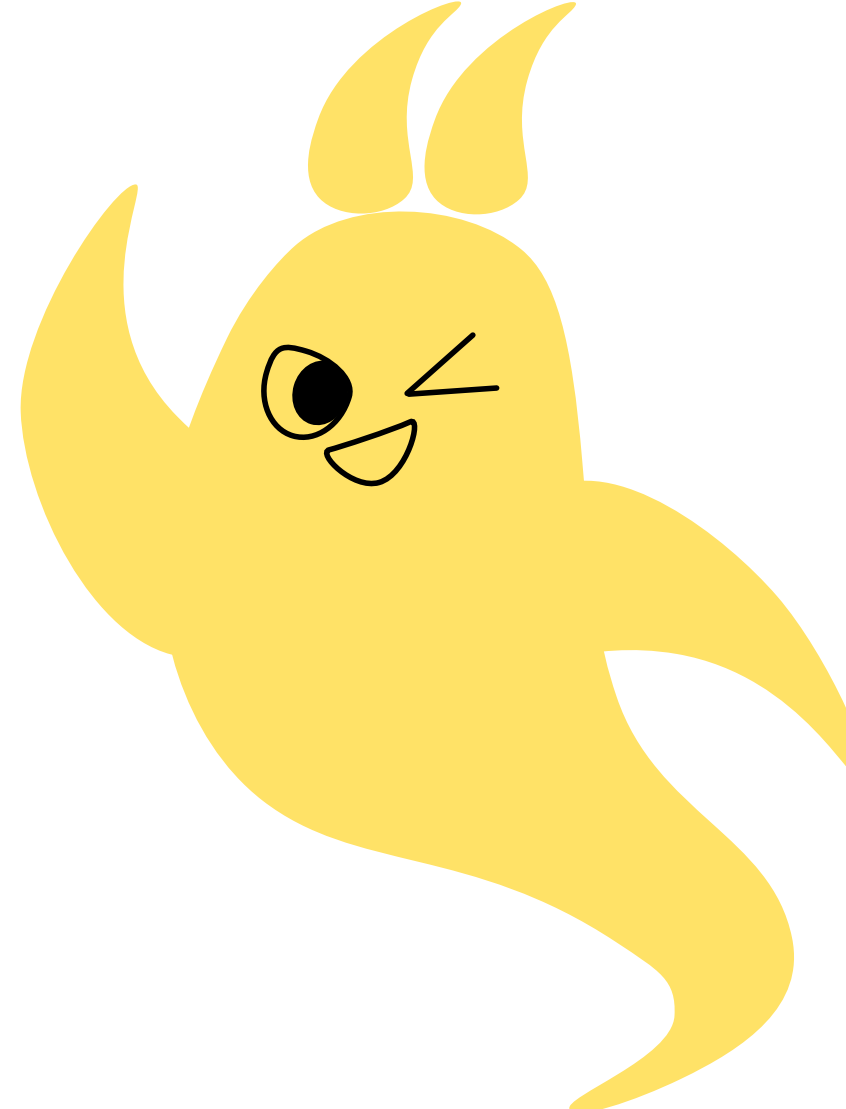
Mihin kellonaikaan syöt?



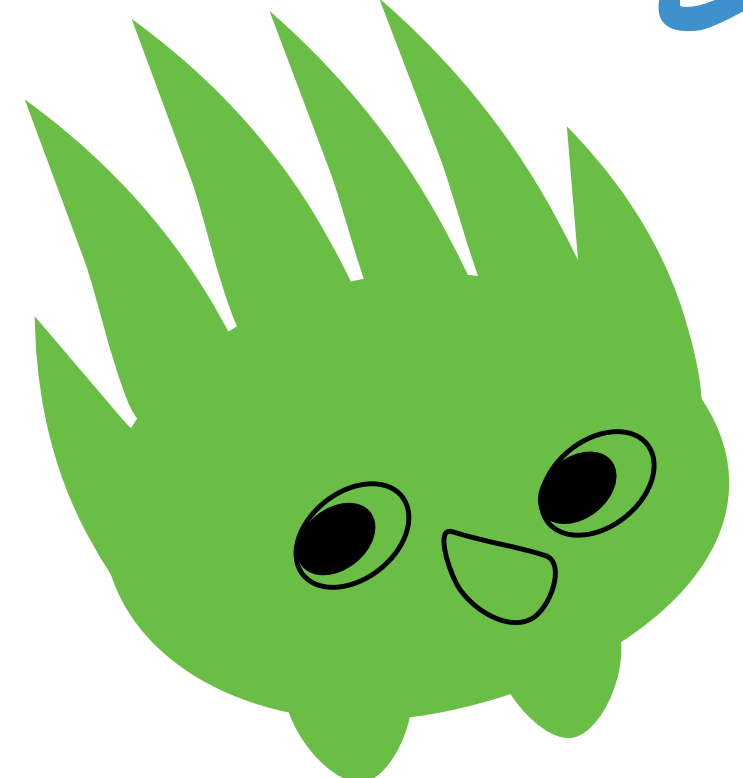


Välipala antaa
energiaa läksyjen
tekemiseen!

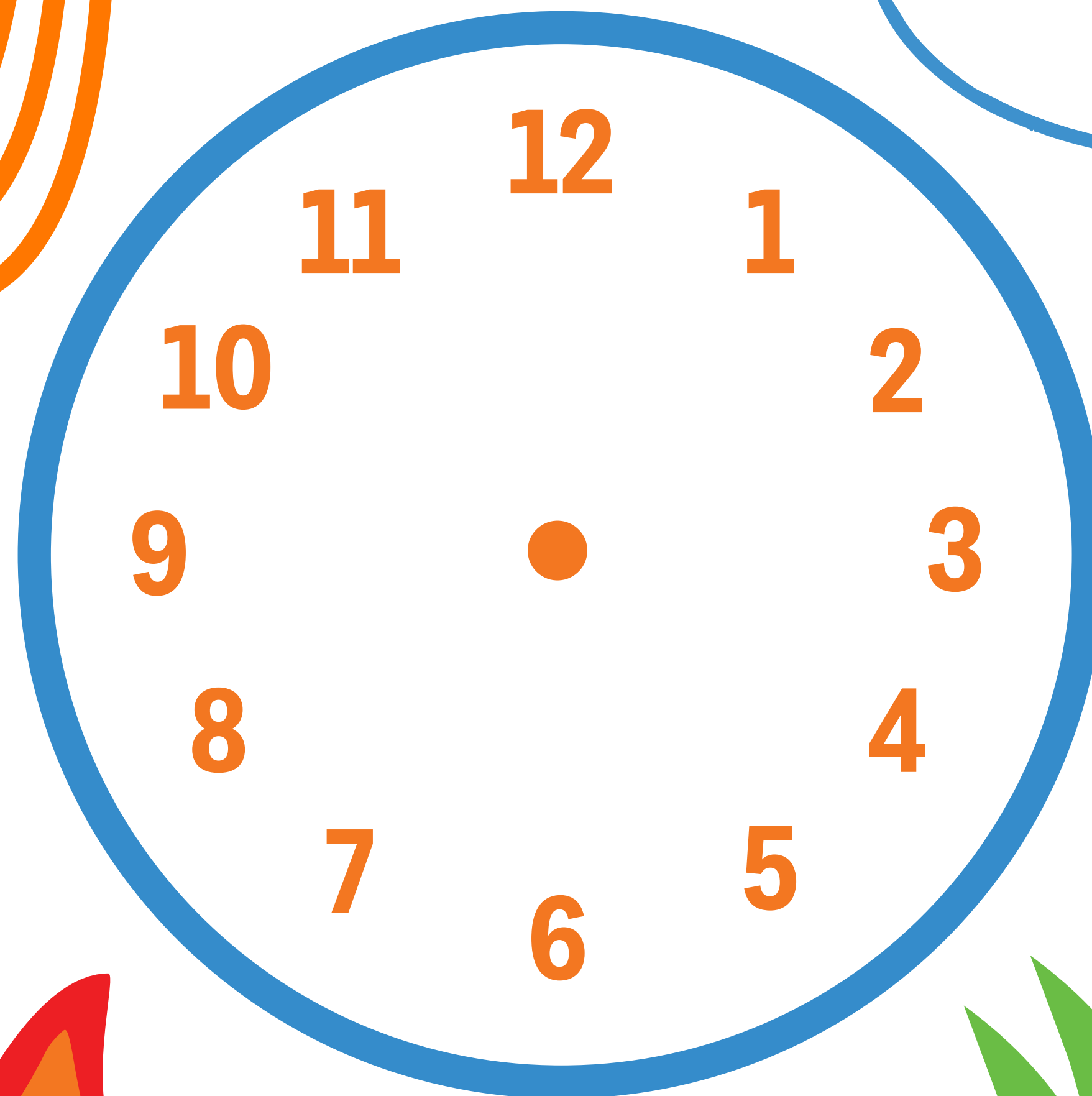
Mitä ruokaa tänään
on koulussa?



Mihin aikaan sinä syöt
aamulla ja illalla?



Pitää muistaa syödä
päivällistä ainakin
tunti ennen
harrastuksia.



Viisi ateriaa päivässä

Jokaiseen päivään kuuluu viisi terveellistä ateriaa.

Ruoan ravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Lisäksi terveellinen ruoka sisältää vitamiineja ja kivennäisaineita.

Koulupäivän jälkeen on hyvä syödä terveellinen välipala ennen kotitehtävien tekemistä ja/tai harrastuksiin lähtemistä. Jos harrastus on illalla, on tätä ennen hyvä syödä lämmin ateria ja päivän päätteeksi vielä iltapala.



Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat sokeria, tärkkelystä ja kuitua, joita on hedelmissä, viljassa, vihanneksissa ja maitotuotteissa. Ne muodostavat kehon tärkeimmän energianlähteen.

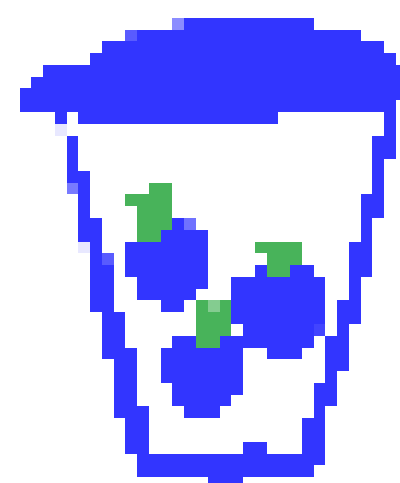
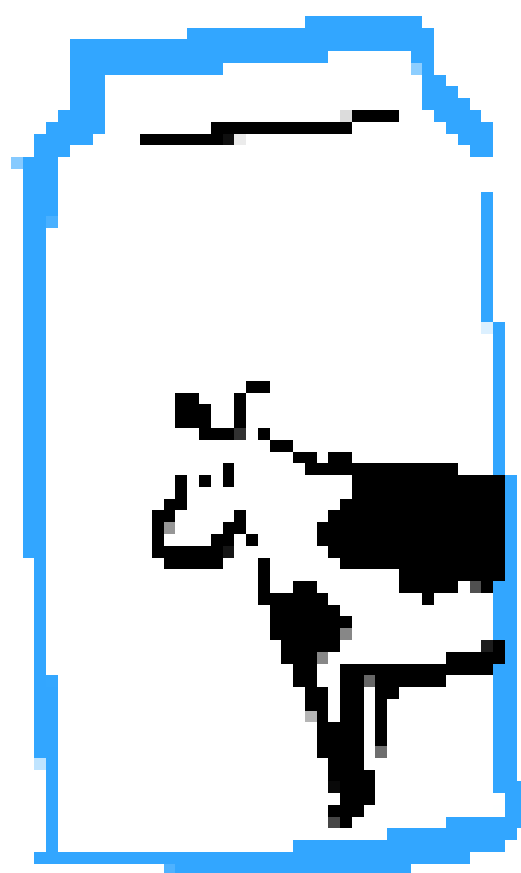
Minä pidän vihanneksista!



Proteiinit

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat kehon suoja- ja energiaravintoaineita. Proteiinia on lihassa, kalassa, maitovalmisteissa ja kananmunassa. Myös pavut, linssit, herneet, pähkinät ja soijavalmisteet ovat hyviä proteiininlähteitä.

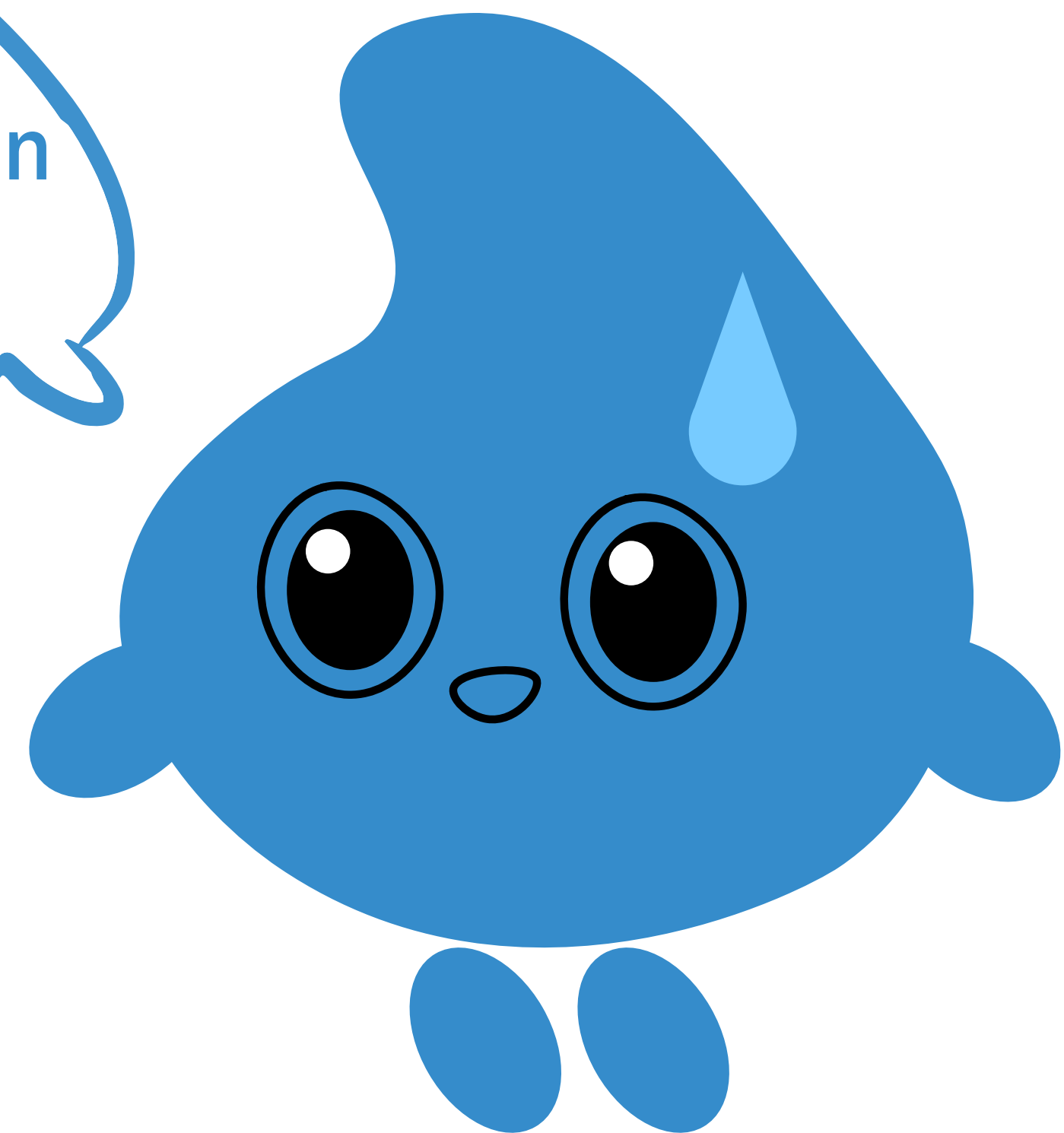
Oliko se nyt kivennäishydraatit vai proteiinivitaminit?



Kivennäisaineet

Kivennäisaineet osallistuvat ihmisen kasvun ja aineenvaihdunnan säätelyyn. Kivennäisaineista mm. kalsium, magnesium ja fosfori ovat luuston ja hampaiden rakennusaineita. Maito, juusto ja jogurtti ovat hyviä kivennäisaineiden lähteitä.

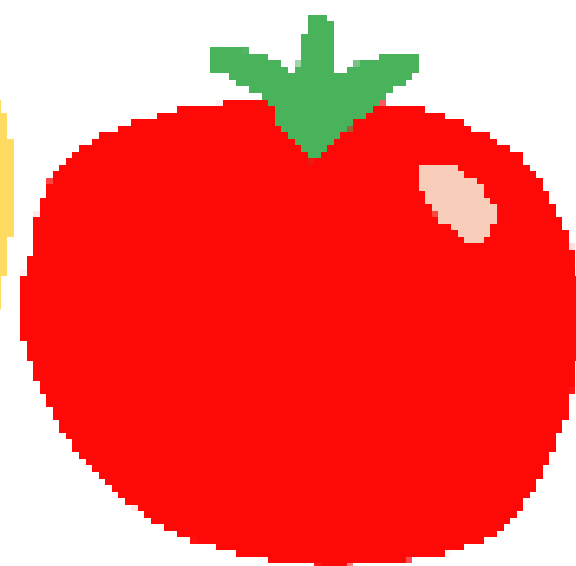
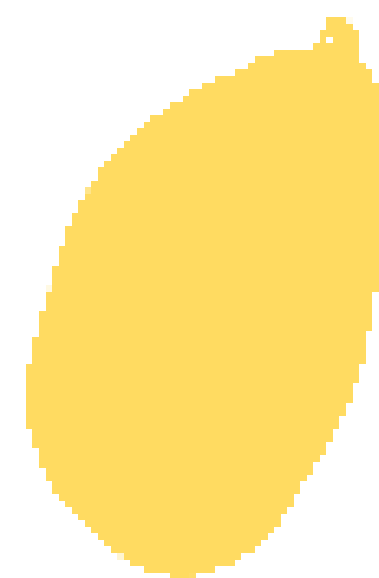
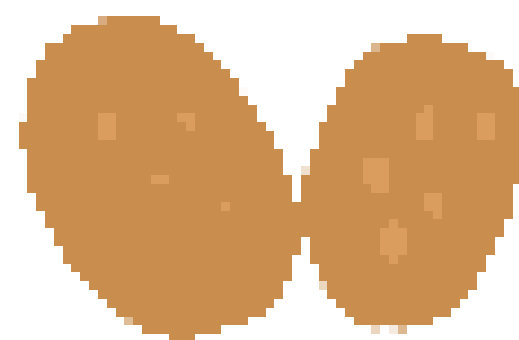
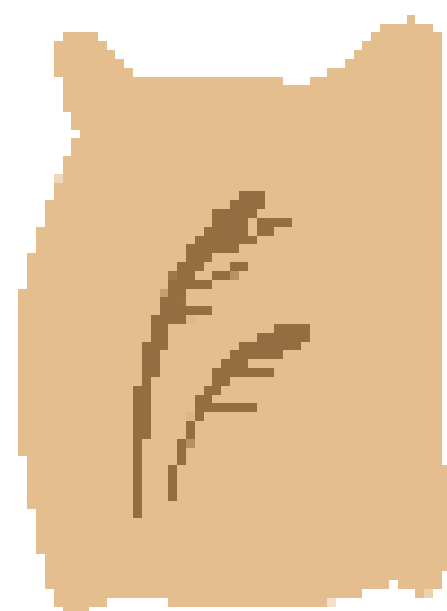
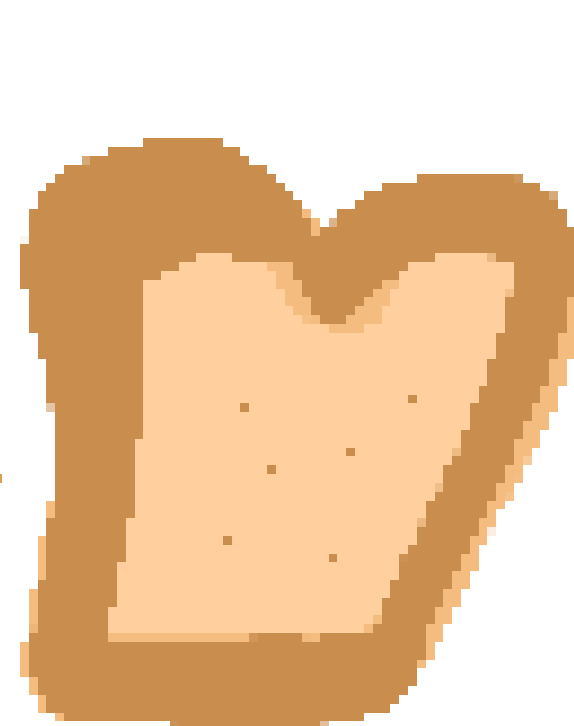
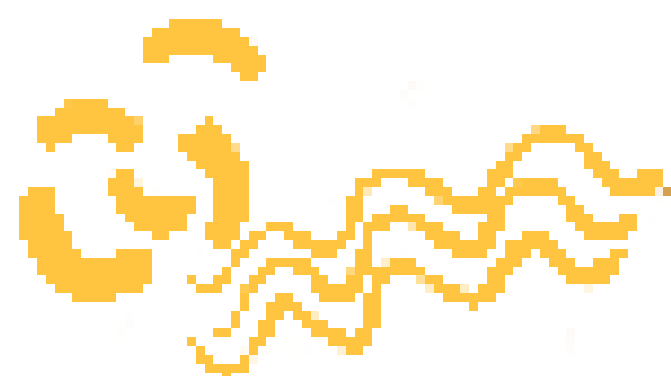
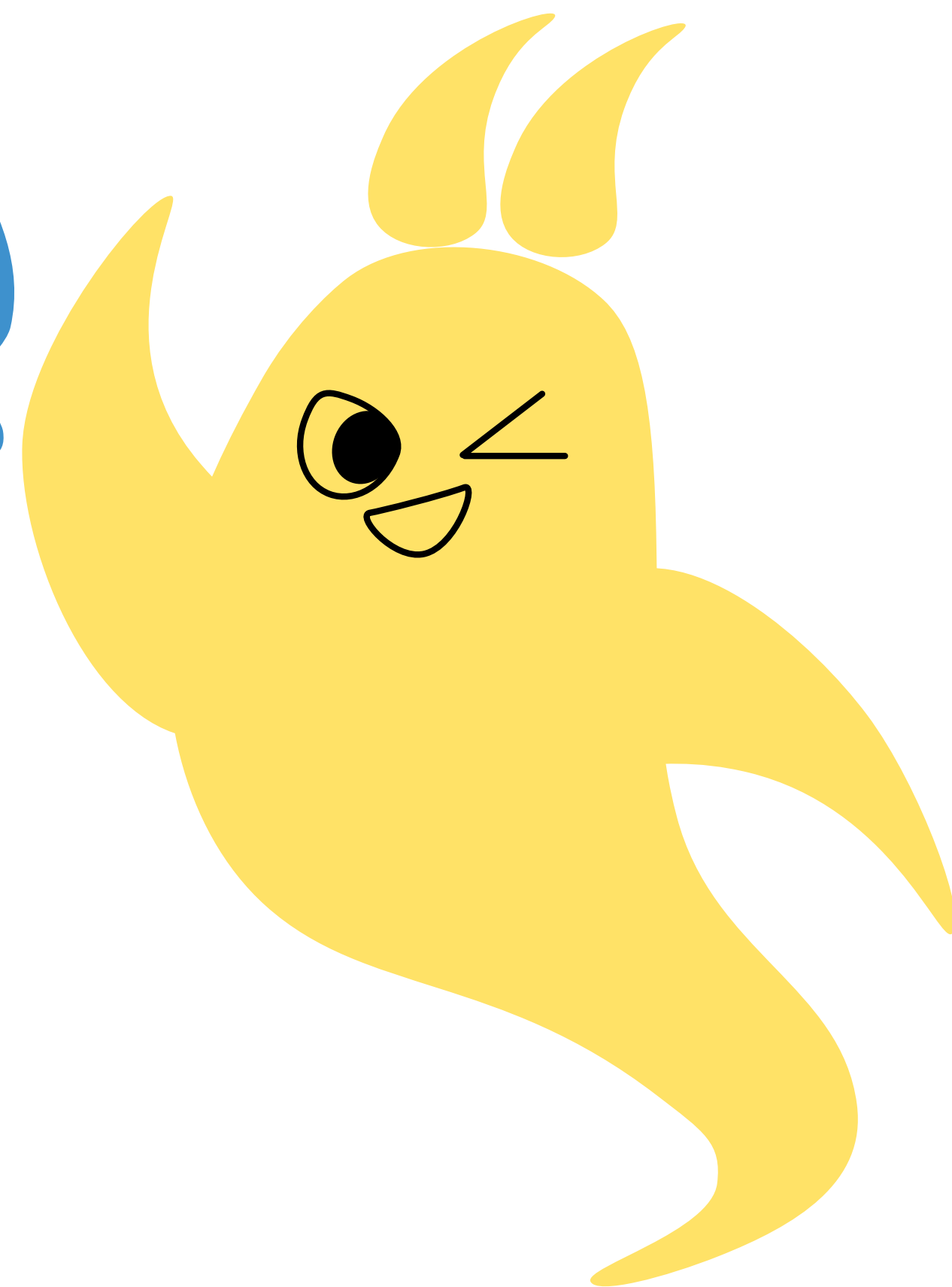
Juusto ja luusto ne yhteen soppii!



Vitamiinit

Vitamiinien keskeinen tehtävä on osallistua aineenvaihdunnan säätelyyn. Vitamiinit osallistuvat solujen muodostumiseen ja niiden rakenteen ylläpitämiseen. Vitamiinien lähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, pähkinät ja monet eläinperäiset tuotteet.

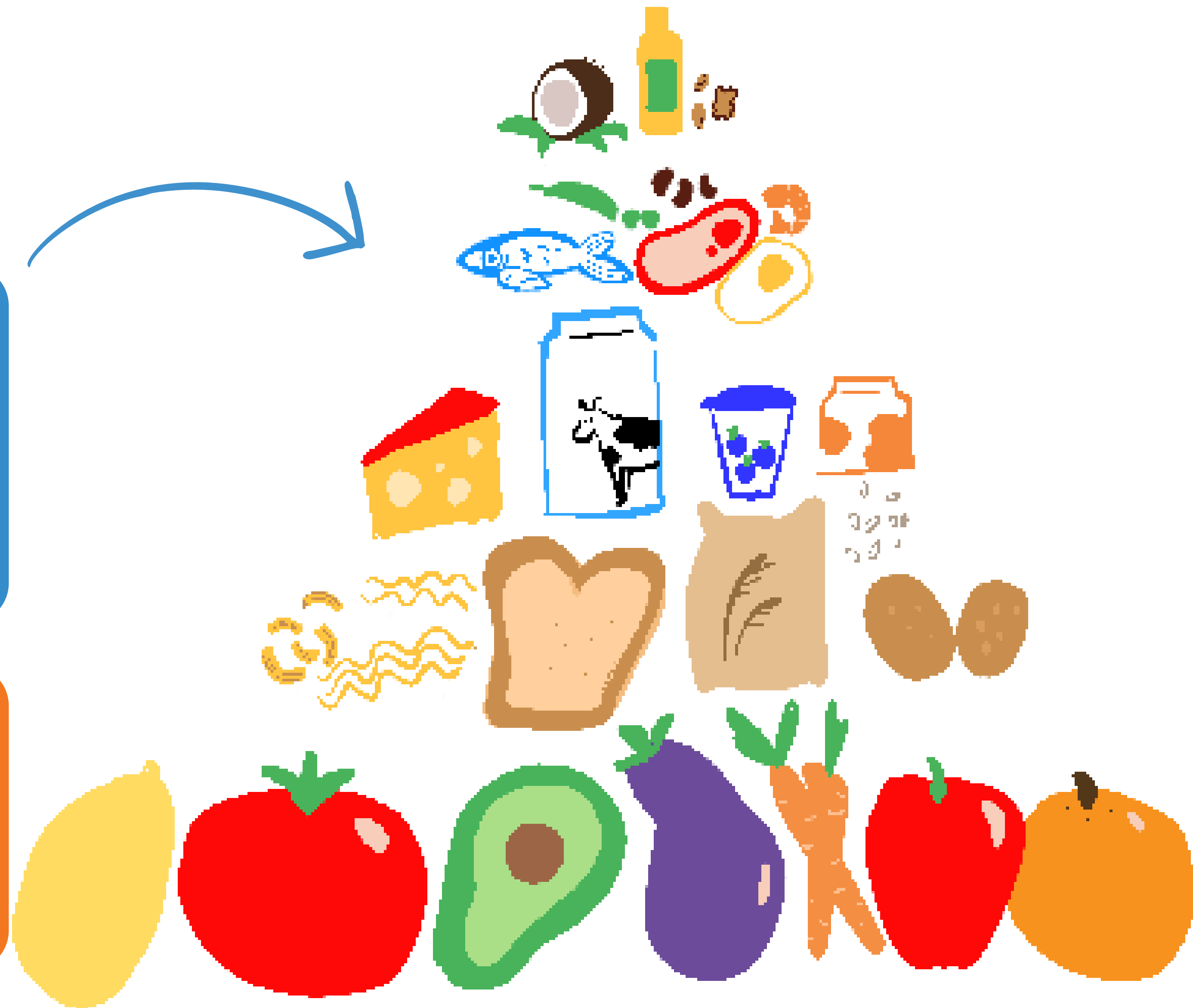
Kannattaa syödä monipuolisesti!



Ruokakolmio

Ruokakolmio auttaa terveellisen ja monipuolisen ruokavalion koostamisessa. Mitä alempana tietty ruoka-aine kolmiossa on, sitä enemmän sitä tulisi syödä. Vastaavasti mitä ylempänä ruoka-aine on kolmiossa, sitä harvemmin sitä tulisi nauttia.

Tutki ruokakolmiota hetken ja keskustele kaverin kanssa: Mitkä ruoka-aineet ovat niitä, joita tulisi syödä enemmän ja usein? Mitkä ovat niitä, joita tulisi syödä harvemmin?



Kasviksia, kasviksia

Mitä kasviksia
tunnistat ja olet
maistanut?





Muistatko vielä
näiden nimiä?



Lautasmalli

Lautasmalli toimii apuna, kun suunnittelet oman aterian kokoamista lautaselle.

Lautasmalli on helppo muistaa

$\frac{1}{2}$ kasviksia

$\frac{1}{4}$ täysjyväviljaa, perunaa tai juureksia

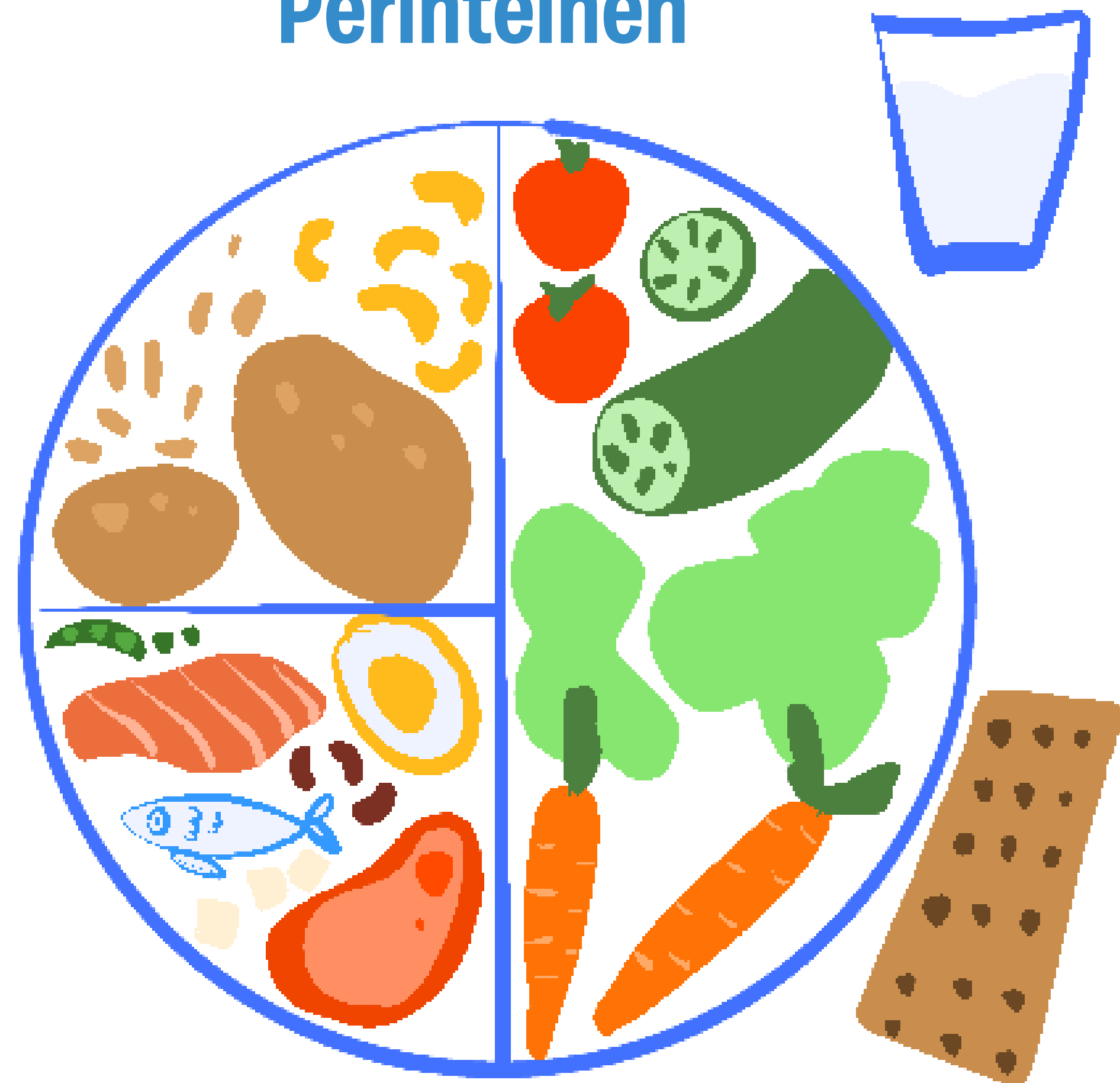
$\frac{1}{4}$ lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja

Haastepysäkki: Ilo liikkua, Patsashaaste



Lautasmalli vai lautasmalli

Perinteinen



Liikkujan



LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TEHTÄVÄN AIKA

Lautasmalli

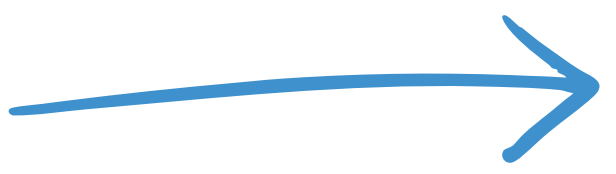




Lautasmalli tehtävä

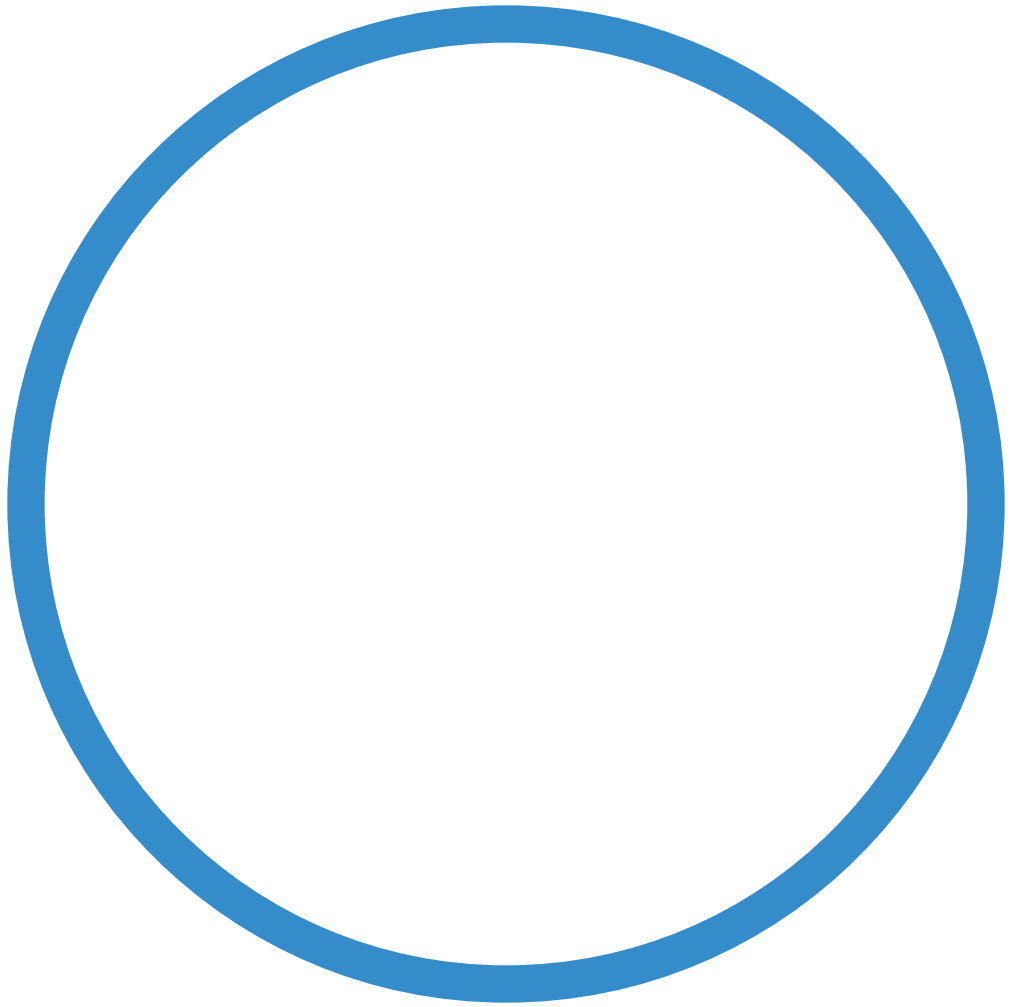
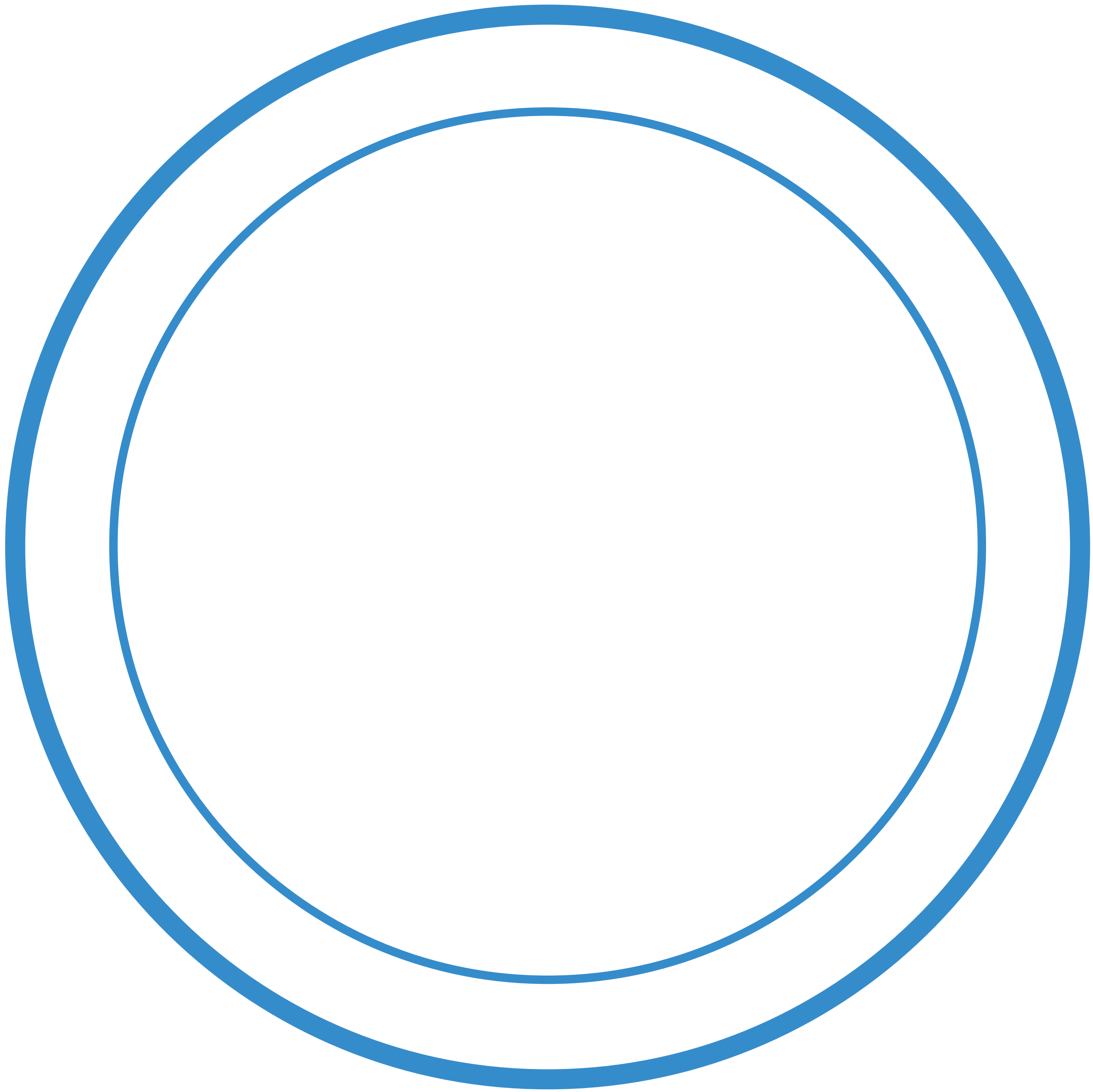
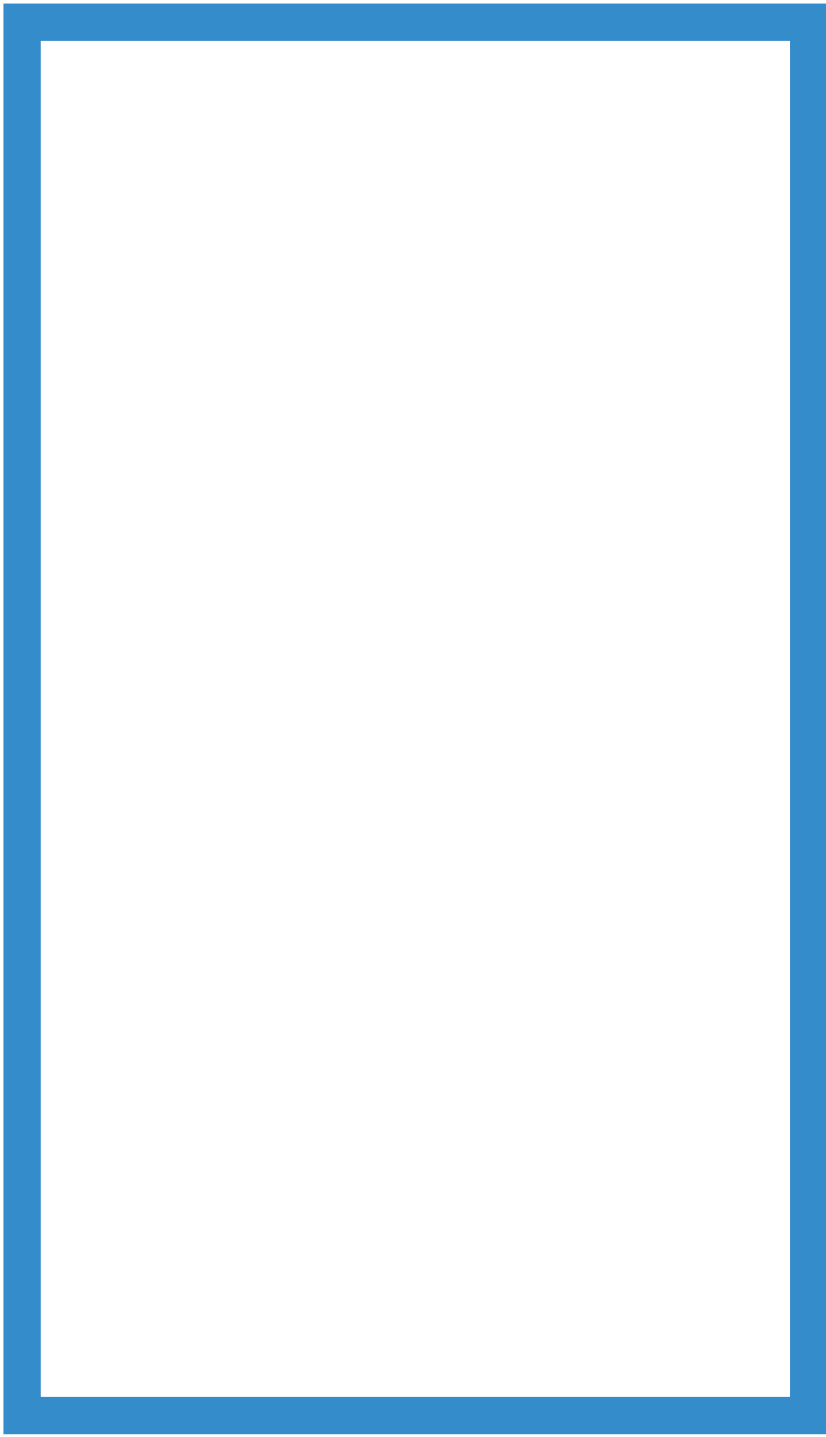
1. Keskustele ja kirjoita ylös

- Mitä eroa huomaat liikuntaa harrastavan lautasmallissa?
- Tehkää luettelo tärkeistä hiilihydraatin, proteiiniin ja rasvojen lähteistä. Keskustelkaa ruoka-aineista, joita tulisi olla enemmän tai puolestaan vähemmän lautasella.
- Suunnitelkaa pienryhmissä koulun koko viikon ruokalista? Mitä pitää ottaa huomioon?



2. Piirrä lautasmalli

- Lautasmallin pohjan löydät seuraavalta sivulta.
- Piirrä lautasmalli sen mukaan, mitä yleensä syöt.
- Halutessasi voit piirtää useamman!



Ruokailu on hauskeempaa yhdessä

Eri ruoka-aineisiin tutustumalla, opit makuja ja rakenteita, ruokailun perustaitoja sekä yhdessä oloa ja ruokapuhetta. Sinulle muodostuu ruokataju**, joka on ruokaan liittyvää monipuolista tiedostamista ja osaamista.

Syömällä monipuolisesti ja säännöllisesti, energiavarastosi täyttyvät ja jaksat enemmän.

** lähde: Opetushallitus

Yhdessä on kivaa!



Työn iloa!

