

2. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tarkoituksena on pohtia sitä, miten kasvien, hedelmien ja marjojen syömistä voisi opetella, ja miksi on tärkeää opetella syömään monipuolisesti. Samalla opitaan lisää kasviksista, hedelmistä ja marjoista.

Välineet: Välineet videon katsomiseen. Jokaiselle oppilaalle värikynät ja tuloste sivulta 2.

Aloit: SYÖ HYVÄÄ – LISÄÄ KASVIKSIDIA

Aiheeseen virittäytymiseksi katsotaan ensin yhdessä video linkistä [Syö hyvää - Lisää kasviksia](#) (kesto 1:52).

Työskentely: SYÖTKÖ VÄRIKÄÄSTI?

Videon jälkeen tehdään yhdessä lista kaikista oppilaiden tuntemista kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Ylös kirjataan myös se, minkä värisiä ne ovat. Opettaja voi toimia tehtävässä kirjurina. Taulun/paperin voi jakaa kolmeen osaan ja kirjata kasvikset, hedelmät ja marjat omiin lokeroihinsa. Tehtävän voi tehdä myös ryhmissä.

Tämän jälkeen käydään keskustelua siitä, mikä on kenenkin lempikasvis, -hedelmä tai -marja, ja myös siitä, mistä kukin ei erityisemmin pidä. Pohtikaa yhdessä myös:

- Miten erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja voisi opetella maistelemaan ja syömään?
- Miten rohkenisi maistelemaan myös niitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, joista ei erityisemmin pidä?

Pohdinnan lopuksi alla oleva tietoisuus luetaan oppilaille ääneen:

Tiesitkö, että makuaste ja makumieltymykset kehittyvät läpi elämän. Uusista mauista voi siis oppia pitämään, vaikka niistä ei heti ensimmäisillä maistelukerroilla pitäisikään. Tottuminen uusiin makuihin vaatii kuitenkin useita maistelukertoja. Siksi kannattaa maistella sellaisiakin ruokia, joista ei heti pidä. Itselle aluksi epämieluisasta mausta voi siis oppia pitämään kovastikin. Se jos joku on hyvä asia tietää. Kaikki siis rohkeasti maistelemaan uusia kasviksia, hedelmiä ja marjoja!

Lopetus: MINKÄ VÄRISIÄ RUOKIA SÖIT PÄIVÄN ERI ATERIOILLA?

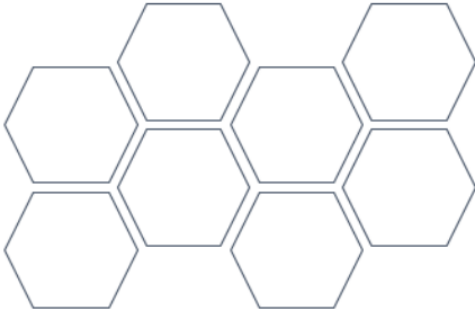
Oppilaat saavat kukin oman Minkä värisiä ruokia söit päivän aikana eri aterioilla? -väritystehtävän sivulta 2. Väritystehtävää jatketaan kotitehtävänä siten, että päivän kaikki ateriat tulee väritettyä.

Lähteet [Terveyskylä](#) ja [Syö hyvää](#).

MINKÄ VÄRISIÄ RUOKIA SÖIT PÄIVÄN ERI ATERIOILLA?

Väritä kuviot sen mukaan, minkä värisiä ruokia söit päivän aterioilla. Saatko vähintään viittä väriä päivän jokaiselle aterialle? Väritystehtävää jatketaan kotona siten, että päivän jokainen ateria tulee väritettyä.

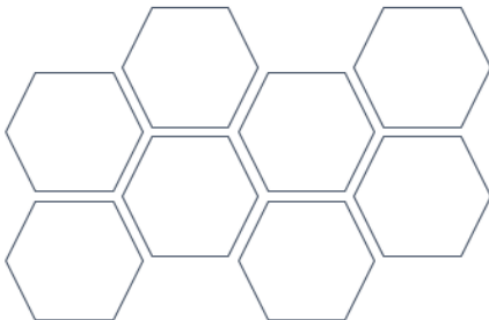
Aamupala



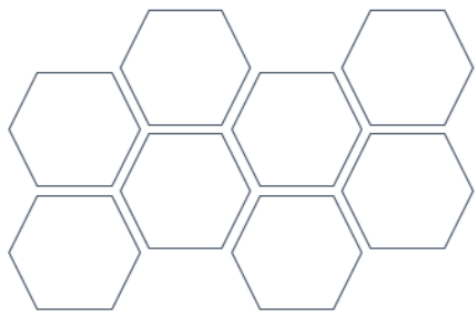
Lounas



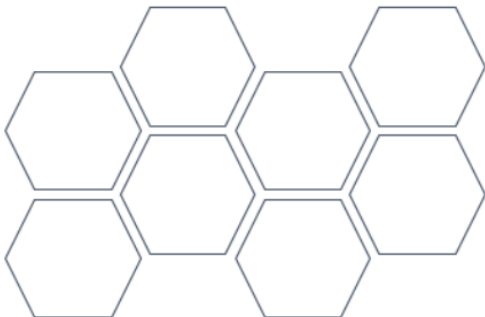
Välipala



Päivällinen



Iltapala



Väritystehtävän voit tehdä kotona myös yhdessä perheen tai kavereiden kanssa 😊