

RAVINTO

Juo järkevästi | Tehtävä 16

PÄIVÄN JUOMAT

1. Miksi ja kuinka paljon ihminen tarvitsee nestettä?

2. Milloin nesteen tarve lisääntyy?

3. Muistele eilistä päivää ja palauta mieleesi mitä joit aamulla, koulussa välitunneilla ja ruokalassa, koulun jälkeen, harrastuksissa ja illalla kotona. Kirjaa ne kaikki ylös ja yritä muistella myös juomisten määrät.

Kellonaika	Juomat	Määrä

Kirjattuasi juomat, vastaa seuraaviin kysymyksiin.

4. Mieti missä juomistasi on runsaasti

hiilihydraatteja _____

proteiineja _____

rasvaa _____

5. Mitkä juomistasi ovat suositeltavia ja miksi?

6. Mitkä juomistasi ovat epäterveellisiä ja miksi?

TEKO tunnille

Tehtävän kohdat 4–6 voidaan tehdä ryhmätyönä. Ryhmätyöskentelyn jälkeen jokaisen ryhmän yhden oppilaan juomat kirjoitetaan taululle. Pohtikaa yhdessä nuorten juomisten määrää (riittävyys), laatua (esim. sokerimäärä) ja juomistottumuksia (esim. maidon ja energiajuomien käytön yleisyys).