

SINUN RUOKATOTTUMUKSET

1. Mikä ruoka on terveellistä? Kerro esimerkki.

2. Mikä ruoka on epäterveellistä? Kerro esimerkki.

3. Syötkö sinä terveellisesti?

4. Mitä sinä syöt ja juot aamupalaksi?

5. Montako lämmintä ateriaa syöt päivässä?

6. Millainen on sinun tavallinen lämmin ateria?

7. Syötkö riittävästi?

8. Syötkö välipalat?

9. Mitä syöt välipalaksi?

10. Syötkö säännöllisesti?

11. Mitä tavallisesti juot, kun sinulla on jano?

12. Juotko riittävästi vettä?

13. Syötkö paljon makeaa?

14. Mitä tarkoittaa **lautasmalli**? Piirrä kuva ja kirjoittaa nimet.

15. Mitä tarkoittaa **ruokakolmio**? Piirrä kuva ja kirjoittaa nimet.

Tiedätkö erilaiset suomalaiset ruoat? Katso kuva netissä.

- hernekeitto
- karjalanpaisti
- kalakeitto
- karjalanpiirakka / riisipiirakka
- mustikkapiirakka
- makaronilaatikko
- kalakukko
- kaalikääryleet
- perunarieska
- mustikkakukko
- vispipuuro / karpalopuuro
- riisipuuro
- pannukakku
- porkkanalaatikko
- poronkäristys
- paistetut muikut

Mistä suomalaisesta ruoasta sinä pidät?

Mistä suomalaisesta ruoasta sinä et pidä?

Mitä suomalaista ruokaa sinä haluat maistaa?
