

KASVUN JA OSALLISUUDEN EDISTÄMINEN 5 / RAVITSEMUS 16h

OPPIMATERIAALI:

- Kurssin verkkosivut oppimisympäristö pedanetissa
- Tunnilla jaettu materiaali

TEHTÄVÄT:

- Pedanetissa tehtävä oman aikataulun mukaisesti. Oltava tehtynä viimeistään **16.11**

KEITTIÖTYÖSKENTELY

- Keittiössä työskennellään 3-4 ryhmissä

1. TI 18.11 KLO 8.15-11.30	
2. TI 1.11 KLO 8.15-11.30	TEORIA: <ul style="list-style-type: none">• kurssin tavoitteet sisältö, arviointi• kertaus: terveellisen ravitsemuksen periaatteet• energia ja energiaravintoaineet• ravitsemussuositukset• diabeetikon hiilihydraatit• keittiötiimijako• Tehtävä: ravitsemussuositusten mukaisen aamupalan suunnittelu. Aamupala tulee koostua hyvistä proteiinin, hiilihydraattien ja rasvojen lähteistä
3. TI 8.11 KLO 8.15-14	<ul style="list-style-type: none">• Aamupalan toteutus opetuskeittiöllä ARVIOI HH annoksesta <ul style="list-style-type: none">• Tiimit suunnittelevat aivoterveyttä edistävän lautasmallin mukaisen lounasateriakokonaisuuden• Tehtävän aloitus pedanetissa
4. TI 15.11 KLO 8-14	Opetuskeittiöllä erityisruokavalioiden valmistusta loihdi tyhjästä teemalla / Aivoterveyttä edistävän ruokavalion toteutus opetuskeittiöllä,

