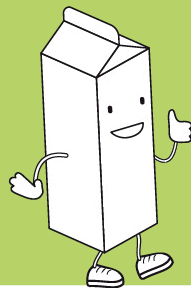


RUOKA  
TUTKA



EU:n koulujakelujärjestelmä  
EU:s skolprogram

RUOKA  
TUTKA



RUOKAVIRASTO  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

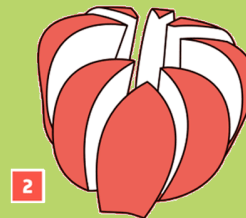
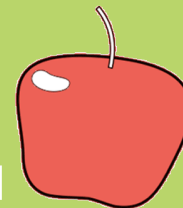
# Mikä on life hack?

- ✓ Elämää helpottava niksi



Smoothie  
kahvi-termokseen  
Säilyy päivän!

1



Lohko omena ja sido  
se kuminauhalla  
takaisin ehjäksi.  
Säilyy tummumatta!

3





# Mistä hyvä välipala koostuu?

- ✓ Välipala on pieni ateria.
- ✓ **Maitotuote:** maito, jogurtti, rahka, raejuusto, viili, piimä  
→ Saat proteiineja, joista rakennusaineita keholle.
- ✓ **Marjat/kasvikset/hedelmät:**  
→ Saat vitamiineja ja kivennäisaineita, joista pirteyttä.
- ✓ **Täysjyvätuote:** kaurahiutale, pikapuuro, mysli, murot  
→ Saat hiilihydraatteja ja ravintokuituja ja selätät väsymyksen.



# Milloin välipalaa tarvitaan?

- ✓ Aamiainen, lounas ja päivällinen ovat **päivän pääateriat**.
- ✓ Lounaan ja päivällisen välillä on **usein** niin pitkä aika, että **tarvitaan välipala**.  
→ Välipalan voimalla jaksaa opiskella ja harrastaa.
- ✓ Myös **iltapala** ja **aamupäiväpala** saattavat olla paikallaan.





# Välipala life hack

- ✓ **Miettikää**, millaisella välipala- tai eväsniiksillä saisitte pitkän koulupäivän sujumaan mukavasti?
- ✓ **Millaiset** näppärät eväät tekisitte liikuntaharkkoihin, pelireissuun, uimarannalle/-halliin, hiihto-/pyöräretkelle?
- ✓ **Mikä** helpottaisi välipalan valmistamista, hankkimista, kuljettamista, säilyttämistä, nauttimista?
- ✓ **Miten** välttää roskaaminen tai ruokahävikki?
- ✓ **Tehkää** 1 kasviaiheinen ja 1 maitoaiheinen life hack tai yhdistäkää molemmat raaka-aineet samaan niksiin!



# Kilpailuun osallistuminen

- ✓ Muodostakaa 3-4 oppilaan ryhmä ja **antakaa ideoiden lentää.**
- ✓ Tehkää lyhyt video tai mieleenpainuva kuva, juliste tai taideteos, jossa **esitätte idean.**
- ✓ Antakaa **ryhmällemme nimi.**
- ✓ **Osallistukaa joukkueena kilpailuun,** tarkemmat osallistumisohjeet [www.ruokatutka.fi](http://www.ruokatutka.fi)

