

# TALVIHAASTE

*Puuhaa talvipäiviin.*



**KESTO: 15–90 minuuttia, riippuen puuhasta.**

- Kutsu ystävä kotiin välipalalle.

~~~~~

- Tee koulun jälkeen lämpimiä juustovoileipiä, joiden täytteeksi voit laittaa jotain näistä:

- Omenaviipaleita
- Porkkanaraastetta
- Tomaattiviipaleita
- Mausteeksi valkosipulia tai vähän chiliä

Juomaksi lasi maitoa tai piimää!

~~~~~

- Ota mandariini evääksi kouluun.



~~~~~

- Käy kaverin kanssa eväretkellä talvisessa metsässä. Evääksi voi ottaa juustovoileivän ja porkkanatikkuja sekä eväspulloon maitoa.



~~~~~

- Pitäkää leffailta kavereiden kanssa dippivihanneksia popsien.

~~~~~

- Tee lumiukko ja kokeile nenäksi porkkanan sijaan muitakin kasviksia tai hedelmiä.



- Paista välipalaksi pinaatti- tai porkkanalettuja.



~~~~~

- Pidä omenaraati ystävien tai perheen kanssa. Osta erilaisia omenoita, pilko suupalloiksi ja antakaa arvosanat tuoksusta, kuoren väristä, suutuntumasta, mehukkuudesta, makeudesta, kirpeydestä ja makuelämyksestä.

~~~~~

- Kehittele uusi talvismoothie kauden hedelmistä (esim. omena, appelsiini, pakastemarjat, nesteeksi maustamatonta jugurttia).

~~~~~

- Valmista marjarahkaa pakasteherukoista.

~~~~~

- Tee kasvistaidetta tekemällä kasviksista erilaisia kuvia lautaselle. Taideteokset herkutellaan lopuksi.

~~~~~

- Katso RuokaTutkaTubesta video: Ainakin smoothieta feat. Isac Elliot ja maailmanmestari Ismo.



~~~~~

- Tsekkää RuokaTutkan sivuilta Henri Rokan tehtävä VirtaMittari.

~~~~~

- Pelaa RuokaTutkan välipalapeliä.



Euroopan unionin  
koulujakelujärjestelmä

RUOKA  
TUTKA



RUOKAVIRASTO  
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority