

# VIRTAMITTARI

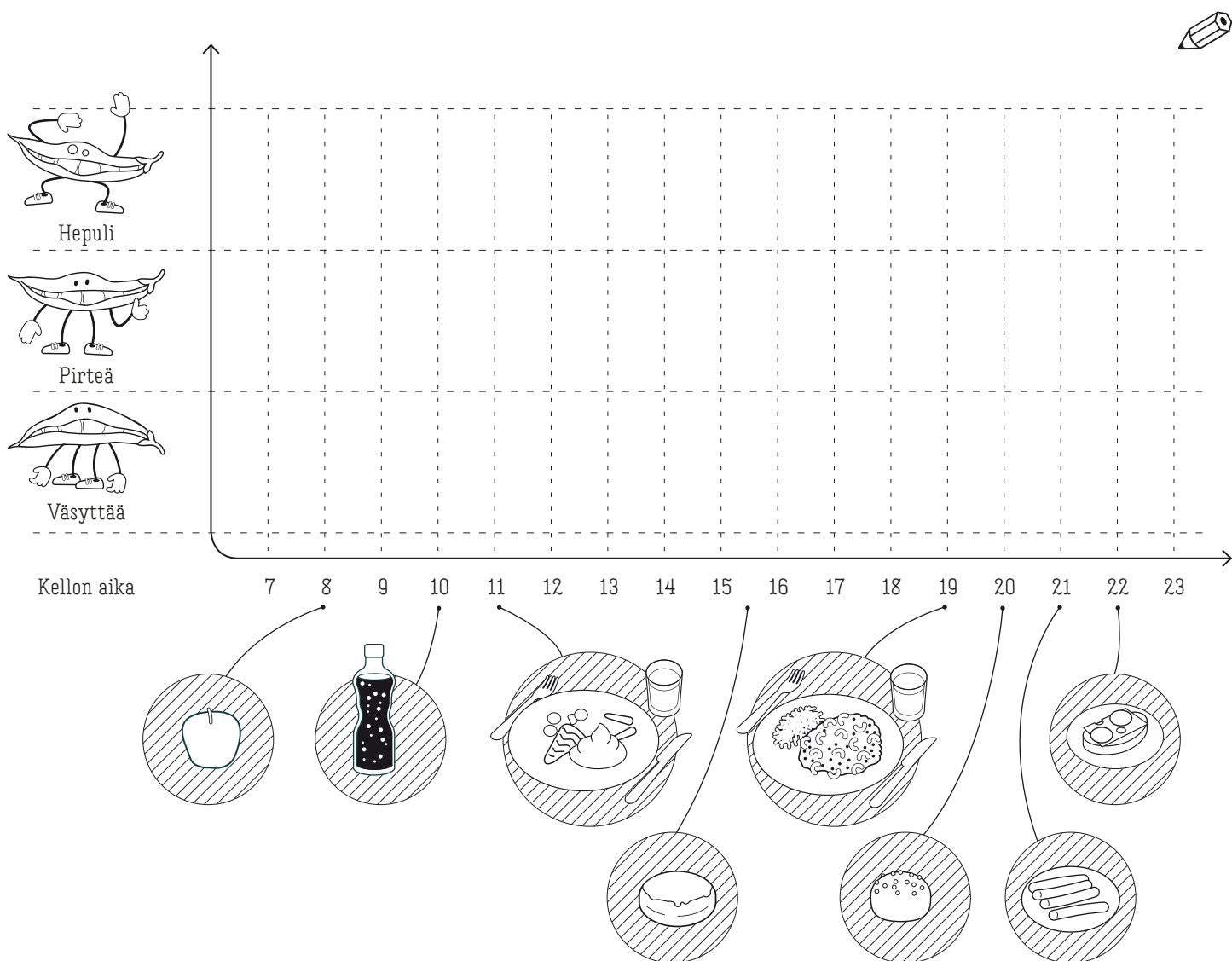
## Miten käy Henri Rokan virtamittarille treenipäivinä?

Alla on päiväkirjamerkinnyt kahdelta erilaiselta päivältä. Piirrä Henrin virtamittarille pirteysviiva niissä kuvattujen aterioiden mukaan. Voit myös testata piirtää oman pirteysviivasi päiväkirjasi mukaisesti.

### Päivä 1.

Henri Rokka nukkui viime yönä levottomasti, koska oli inspiraation vallassa riimitellyt rap-lyriikoita puolille öin. Aamulla hänelle tulee kiire kouluun ja aamupalaksi klo 8 hän nappaa omenan mukaan koulumatkalle. Koulussa Henri on väsynyt aamupäivän tunneilla ja välipalaksi klo 10 hän juo pullon limpparia. Makea limppari piristää oloa hetkellisesti hepulin puolelle, mutta vie myös ruokahalun. Koululounaalla klo 11 Henri syö vähän, koska kunnon lounasnälkä siirtyi limun takia. Koulun jälkeen klo 16 alkavat Henrin jalkapallotreenit, jotka kestävät kaksi tuntia. Hän on kiireisen aamun vuoksi unohtanut treenevänsä kotiin. Menomatalla treeneihin klo 15:30 Henri

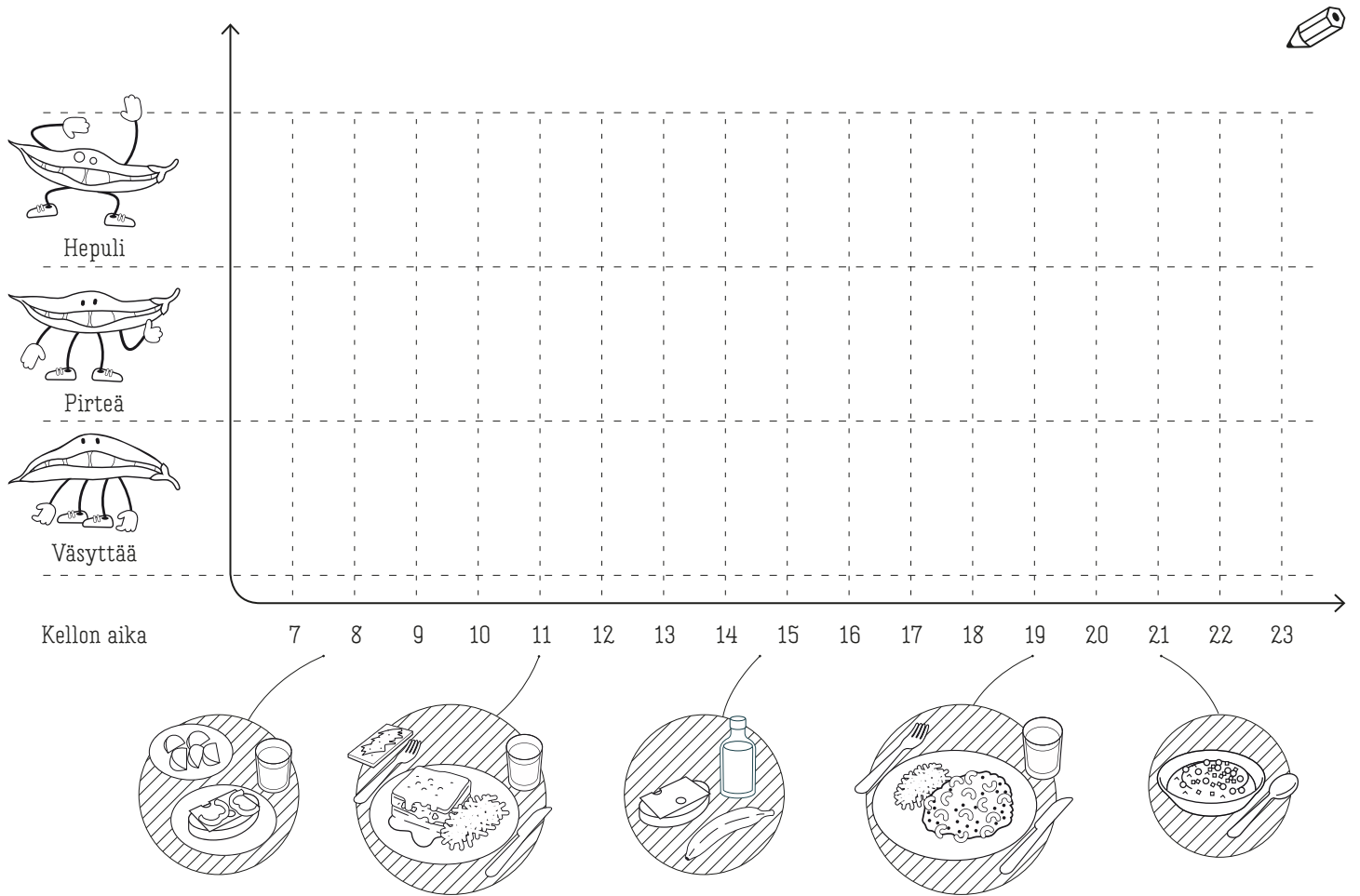
käy ostamassa kaupasta munkin. Olo piristyy taas hetkellisesti hepulin puolelle ja munkin voimalla Henri jaksaa treenata noin tunnin klo 16-17, jonka jälkeen energiat lopahtavat. Treenien viimeisellä tunnilla klo 17-18 Henri ei millään jaksaisi keskittyä. Harkkojen jälkeen kotona klo 19 Henri popsii lautasellisen makaronilaatikkoa ja kourallisen porkkanaraastetta sekä lasin maitoa. Nälkä ei kuitenkaan hellitä ja klo 20 Henri syö pullan. Klo 21 käy jääkaapin ovi ja Henri löytää sieltä naposteltavaksi muutaman nakin. Klo 22 Henri on jo sängyssä, mutta hänen mielessään pyörii vielä herkullinen voileipä, jota hän lähteekin vähän unisena valmistamaan.



## Päivä 2.

Henri Rokka nukkui viime yönsä levottomasti, koska oli inspiraation vallassa riimitellyt rap-lyriikoita puolille öin. Hän saa kuitenkin kammettua itsensä aamulla ajoissa ylös ja popsii klo 7:30 aamupalaksi juustovoileivän höystettynä paprikalla, omenalohkoja sekä lasillisen maitoa. Koululounaalla klo 11 maistuu kasvislasagne, kaaliraaste, näkkileipä levitteellä sekä lasi maitoa. Iltapäivällä klo 14:30 Henri nappaa kassista eväät: banaanin, juustovoileivän sekä jogurtti-

smoothien. Koulun jälkeen klo 16 alkavat Henrin jalkapallotreenit, jotka kestävät kaksi tuntia. Futistreeneissä energiaa tuntuu riittävän ja harkat sujuvat mallikkaasti. Harkkojen jälkeen kotona klo 19 Henri popsii lautasellisen makaronilaatikkaa ja ison kourallisen porkkanaraastetta sekä lasin maitoa. Illalla klo 21 ennen nukkumaanmenoa Henri syö iltapalaksi vielä kulhollisen jogurttia marjojen ja myslin kera.



# Sinun päiväsi

Millainen on sinun virtamittari?

Piirrä päivän aikana syömäsi ateriat ja kokeile, millainen virtamittari niistä syntyy.

