

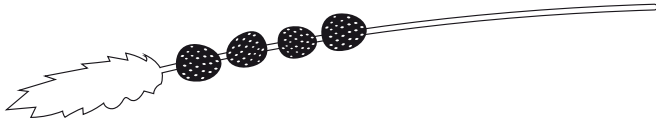


10 x KESÄHAASTE

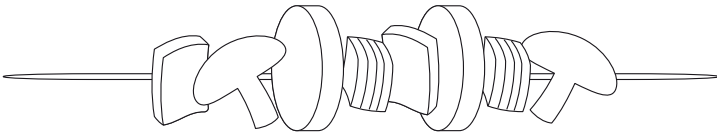
Kesäloma! Mitä tekisi?



- 1. Pidä piknik puistossa tai pihalla
- 2. Maista jäätelömakua, jota et ole ennen maistanut
- 3. Käy mustikkametsässä
- 4. Tee mansikkakakku
- 5. Syö aamupala ulkona
- 6. Syö välipala uimarannalla
- 7. Syö iltapala parvekkeella tai terassilla.
- 8. Opettele avaamaan herneen palko yhdellä kädellä
- 9. Syö heinällinen metsämansikoita



- 10. Syö kipollinen mustikka- tai mansikkamaitoa (resepti: mansikoita ja mustikoita, maitoa, ehkä sokeria)
- 11. Grillaa jotain kasvista / kasvisvartaita



- 12. Grillaa vesimelonia, nektariinia, persikkaa tai banaania
- 13. Syö muurinpohjalettuja
- 14. Syö jäätelö viikon jokaisena päivänä

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI | LAUNTAI | SUNNUNTAI |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 15. Pitäkää perheen kanssa väärinpäin päivällinen: ensin syödään jälkiruoka (esim. jäätelöä ja mansikoita), sitten lounas (kasvissosekeitto) ja lopuksi alkuruoka (salaatti torilta löytyneistä kauden kasviksista).
- 16. Paista pinaatti- tai porkkanalettuja
- 17. Leivo pullaa
- 18. Päivä ilman somea

- 19. Käy metsässä retkellä
- 20. Käy metsästävässä kantarelleja tai herkkutatteja
- 21. Mausta juomavesi sitruunalla, limellä, kurkkuviipaleilla, minttu yms.
- 22. Valmista itse mehujäätä (popsicles, tsekkää netistä, on muuten tosi hienoja!)
- 23. Tee omenapiirakka
- 24. Pidä omenaraati ystävien tai perheen kanssa: osta erilaisia omenoita, pilko suupaloiksi ja antakaa arvosanat tuoksusta, kuoren väristä, suutuntumasta, mehukkuudesta, makeudesta, kirpeydestä ja mausta.
- 25. Kehittele uusi summer-smoothie!
- 26. Kirjoita runo kukkakaalille.
- 27. Valmista mansikka- tai mustikkarahkaa
- 28. Kasvata pihalla tai parvekkeella lehtikaalia tai salaattia
- 29. Kilpaile kavereiden kanssa vesimelonin, hunajamelonin, kurpitsan siemenen/herneen sylkemisessä
- 30. Tee kasvistaidetta tekemällä kasviksista erilaisia kuvia lautaselle. Popsi lopuksi taideteos.
- 31. Tsekkää Ruokatutkan sivuilta tehtävä: 10 x Väli & Pala
- 32. Katso RuokatutkaTubeista videot: Mistä kurkku tulee ja Maistellaan.
- 33. Maista yhtä hedelmää, jota et ole koskaan aikaisemmin maistanut
- 34. Maista yhtä kasvista, jota et ole koskaan aikaisemmin maistanut
- 35. Tee viili- tai jugurttipurkeista puhelin: ota kaksi muovista jugurtti- tai viilipurkkia ja tee pohjaan pieni reikä esim. saksen kärjellä (pyydä tarvittaessa aikuista auttamaan). Ota narua tai pakettinarua muutaman metrin pätkä ja pujota toinen pää toisen porkin pohjasta ja toinen toisen. Solmi narujen päät solmuun purkin sisälle. Kaveri ottaa toisen puhelimen ja sinä toisen ja sitten eikun puhumaan ja kuuntelemaan. Muistakaa pitää naru kireällä 😊