

Oppimisympäristö ruuansulatuskanavasta

Pulmakornerien vastaukset opettajalle

Oppitunnin jälkeen oppimisympäristössä käsitellyjä asioita voidaan kerrata ja luetun ymmärtämistä testata pulmakornerien tietovisojen avulla. Pulmakorneri 1 on Socrative-alustalle allennettu tietovisa, jonka on mahdollista toteuttaa opettajan johdolla [tämän linkin kautta](#). Tätä ei löydy Thinglink-ympäristöstä vaan ainoastaan tästä Open infosta. Pulmakorneri 2 löytyy Thinglink-ympäristön viimeisestä kuvasta nimeltä Erityisruokavaliot. Oppilaat voivat suorittaa sitä itsenäisesti [Quizlet-alustalla](#). Molempien pulmakornerien sisällöt on annettu tässä ja niitä voidaan hyödyntää luovasti myös muilla sähköisillä alustoilla tai tavoilla.

Pulmakorneri 1:

Socrative-kyselyn nimi ja numero: RuokaTutka Ruuansulatuskanava SOC-51925819

Alla tietovisassa esillä olevat kysymykset vastausvaihtoehtoineen (oikea vastaus tummennettuna).

Kysymys	Vastausvaihtoehdot (oikea vastaus)
Ruuansulatuselimistön muodostavat ruuansulatuskanava ja sen ulkopuolella sijaitsevat sisäelimet. Nämä sisäelimet ovat:	A) kateenkorva, haima, munuaiset ja maksa B) sylkirauhaset, haima, maksa ja sappirakko C) kilpirauhanen, perna ja lisämunuainen
Mistä osista ruuansulatuskanava muodostuu?	A) Kilpirauhanen, ruokatorvi, maksa, haima, sappirakko, ohutsuoli, paksusuoli ja peräsuoli B) Suu, nielu, ruokatorvi, mahalaukku, ohutsuoli, paksusuoli ja peräsuoli <i>Palautte:</i> Ruuansulatuskanavan osat oikeassa järjestyksessä ovat suu, nielu, ruokatorvi, maha tai mahalaukku, ohutsuoli, paksusuoli ja peräsuoli.
Mikä on ruuansulatusentsyymien tehtävä?	A) Pilkkoo ruuan sisältämiä ravintoaineita imeytyvään muotoon. B) Hidastaa ruuan etenemistä suolistossa, jotta ravintoaineet ehtivät imeytyä tehokkaasti. C) Rakentavat uusia solujen tarvitsemia yhdisteitä. <i>Palautte:</i> Ruuansulatusentsyymit pilkkovat rasvoja (lipaasi), hiilihydraatteja (amylaasi) ja proteiineja (pepsiini ja trypsiini) pienemmiksi molekyyleiksi.
Missä kohtaa ruuansulatuskanavaa suurin osa ravintoaineista imeytyy?	Ohutsuolessa (oikea vastaus myös ohutsuoli)
Mitä imeytyminen tarkoittaa?	A) Imeytyminen tarkoittaa sitä, että ruoka siirtyy kehoon. B) Imeytyminen tarkoittaa sitä, että ravintoaineet siirtyvät vereen tai immunesteeseen.
Missä ruuansulatuskanavan osassa on hyvin runsaasti bakteereita?	A) mahalaukku B) suu C) paksusuoli
Kuinka maksa osallistuu ruuansulatukseen?	A) Muodostaa virtsa-ainetta eli ureaa. B) Muodostaa insuliinia. C) Tuottaa sappea.

Pulmakorneri 2:

Erityisruokavaliot ja niiden toteutus – pulmakornerissa hyödynnetään [Quizlet-kortteja](#).

Koululaisten yleisimmät erityisruokavaliot Suomessa. Huom. taulukko ei ole kattava listaus kaikista olemassa olevista erityisruokavalioista.

Sairaus	Erityisruokavaliion toteutus
Laktoosi-intoleranssi	Vähälaktoosinen tai laktoositon ruoka
Allergia, esim. maito, hedelmät, muna, viljat, kala	Allergiaa aiheuttavan ruuan välttäminen tai käytön vähentäminen
Keliakia	Gluteeniton ruokavalio
Diabetes	Säännöllinen ja ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, verensokerin seuraaminen ja aterioiden hiilihydraattipitoisuuksien arviointi insuliinin annostelua varten
Ärtyneen suolen oireyhtymä (IBS)	Erityishuomio säännölliseen ateriarhythmiin, rauhalliseen ruokailuun sekä tarvittaessa vähennetään FODMAP-hiilihydraatteja sisältävien ruokien syömistä