

Kasvuvoimaa ruuasta -esite

Saatteeksi opettajalle

Kasvuvoimaa ruuasta -esite tarjoaa tiiviissä paketissa tietoa hyvän syömisen ja terveyttä edistävän ruokavalion kulmakivistä. Esitteen sisällöt avaavat eri ruoka-aineiden roolia ruokavaliossa ja ohjaavat tutkimaan, miten monella eri tavalla voi syödä hyvin. Ruoka ja syöminen nousevat esitteen sivuilla parrasvaloihin iloisina ja positiivisina asioina.

Esite on suunnattu erityisesti yläkoulun terveystiedon, biologian ja kotitalouden oppiaineiden tarpeisiin opetus-unnitelman perusteiden mukaisesti, mutta materiaalia voi soveltaa myös muuhun opetukseen.

Lisämateriaalit

Esitteen sivuilla on tehtäviä sekä viittauksia RuokaTutkan muihin aineistoihin, kuten verkkotehtäviin ja videoihin. Voit hyödyntää sisältöjä tarpeen mukaan lisäaineistona yksittäiseen teemaan pureutumisessa.

Alta löydät linkit esitteessä viitattuihin materiaaleihin sekä sopiviin lisäaineistoihin. Lista on kerätty myös lisätehtäviä, jotka voidaan toteuttaa paritöinä tai ryhmäkeskusteluina.

Kaikki materiaalit ovat maksuttomina ja löydät ne hankkeen verkkosivuilta: www.ruokatutka.fi

Kasvikset: Kuusi kourallista päivässä

- **Esitteessä mukana:**
 - ▷ RuokaTutkaTube-video Vertaillaan ft. Isac Elliot ja Sanna
- **Vaihtoehtoinen materiaali:**
 - ▷ RuokaTutkaTube-video 10 tapaa käyttää kasviksia
 - Testaamo: Superkasvistesti

MAITO: Maito on mainio ruokajuoma

- **Esitteessä mukana:**
 - ▷ RuokaTutkaTube-video Mistä maito tulee ft. Isac Elliot ja lehmät
 - Maitoraati-verkkotehtävä
- **Vaihtoehtoinen materiaali:**
 - Testaamo: Maitotesti

TÄYSJYVÄ: Täysjyvässä on tallessa kaikki jyvän hyvät

- **Lisätehtävä:**
 - Etsi tietoa kuidun merkityksestä terveydelle. Missä ruoka-aineissa on kuitua? Millaisia kuituja ruoka sisältää? Mitä hyvää eri kuidut tekevät elimistölle? Kuinka paljon kuitua tulisi päivässä saada ravitsemussuosituksen mukaan?

SUOLA JA SOKERI: Kohtuudella suolaa ja sokeria

- **Lisätehtävä:**
 - Tutki jonkin elintarvikkeen ravintosisältötaulukkoa ja laske, paljonko pakkauksessa on suolaa. Entä sokeria? Laske lisätyn sokerin määrä myös sokeripaloina (yksi sokeripala painaa noin 2,5 g).

ATERIARYTMI JA LAUTASMALLI: Pysy rytmissä ja ota mallia

- **Esitteessä mukana:**
 - ▷ RuokaTutkaTube-video Ainakin smoothieta ft. Isac Elliot ja maailmanmestari Ismo
 - Mitä jäi mieleen? -verkkotehtävä

KESTÄVÄ KEHITYS: Ruoka ympärillämme

- **Esitteessä mukana:**
 - ▷ RuokaTutkaTube-video Hävikkipälkky ft. Pinkku Pinski
 - Häivyttä hävikki -verkkotehtävä
 - Luomua lautasella -verkkotehtävä
- **Vaihtoehtoinen materiaali:**
 - Kestävä ruokaristikko -verkkotehtävä
 - Testaamo: Kestävä kehitys -testi

Lisäksi verkkosivuilta löydät kattavasti opettajille suunnattuja teemaan liittyviä aineistoja, kuten artikkeleita ja videoita.

Toteuttaja

Hankkeen toimeenpanija on Ruokavirasto ja RuokaTutkaa toteuttavat yhteistyössä viestintätoimisto Cocomms Oy, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Itä-Suomen yliopisto UEF.