

RETKI
KAUPPAAN



OMILLA VALINNOILLA HYVÄÄ OLOA

ENNEN RETKEÄ

Hyvä ruoka on monipuolista ruokaa. Voitte inspiraatioksi katsoa videon, joka löytyy QR-koodin ja linkin takaa.

<https://www.youtube.com/watch?v=H-vJ1U9PnEk>



Lautasmalli kertoo
kuinka kootaan
terveellinen ja
monipuolinen
ruoka-annos.

Lähde: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta



SYÖ HYVÄÄ

Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian-, ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Limuja, energiajuomia ja mehuja

Lähde: Kuluttajaliitto

Tehtävä



Piirtäkää tai kirjoittakaa millainen on teille maistuva, terveellinen ja monipuolinen ateria. Mitä se sisältää?



Kootkaa kaupan valikoimasta mielissänne kaksi kokonaisuutta.

1. Tarvikkeet, joilla saisi mielestänne aikaiseksi terveellisen ja hyvän välipalan.
2. Tarvikkeet tosi epäterveelliseen välipalaan.

Tuotteita ei kerätä hyllyistä oikeasti, vaan merkitkää tuotteet kirjoittamalla tai piirtämällä taulukkoon. Taulukossa on tilaa neljälle tuotteelle, mutta voitte valita vähemmän tai enemmänkin.

1. TERVEELLINEN VÄLIPALA

2. EPÄ-TERVEELLINEN VÄLIPALA

**Miksi valitsitte juuri nämä tuotteet?
Mitä hyötyä on syödä välipalalla terveellisesti?**

Voitte jutella asiasta ryhmässä ja vaikka opettajan kanssa.