

Harjoitusmoniste: Välipalasta potkua päivään -teemapäivä

Rasti 1: Oman välipalapaletin valmistaminen.

Leikkaa viimeisen sivun välipalakuvasta ruokakuvia ja muodosta niistä itsellesi maistuvia välipaloja. Voit rakentaa kolme erilaista välipalaa. Muista valita monipuolisesti: jokaisessa välipalassa on jotain kasvista, jotain viljatuotetta ja halutessasi myös jotain maito- tai lihatuotetta.

Liimaa välipalasi taulukkoon. Voit laittaa taulukon muistiin jääkaapin oveen kotona! Kuinka monenlaisia välipaloja saitte ryhmässäsä muodostettua?

KASVIS	+	VILJA	(+ MAITO/LIHA)

Rasti 2: Välipalatuotteiden elintarvikepakkauksiin tutustuminen.

Tutustu yhdessä ryhmäsi kanssa rasteilla oleviin elintarvikepakkauksiin ja niiden välittämään tietoon. Voitte katsoa esimerkiksi kuidun, sokerin, rasvan ja suolan määrää. Löytyykö Sydänmerkkiä?

- Vertaile erilaisten leipäpakkausten kuitumääriä keskenään. Missä leivässä on eniten kuitua? Entä vähiten?

- Vertaile erilaisten muropakkausten kuitumääriä keskenään. Missä muroissa on eniten kuitua? Entä vähiten? Vertaa myös sokeripitoisuutta.

- Onko erilaisten jogurttien sokeripitoisuuksissa eroja? Missä oli eniten sokeria? Entä vähiten?

Rasti 3: Hedelmä- tai marjavälipalan valmistus.

Valmistakaa yhdessä tai yksin itsellenne välipala. Voitte käyttää valmistukseen jotain valmista reseptiä tai keksiä itse oman reseptin. Kirjaa ohje ylös, jotta voit tehdä kyseistä välipalaa halutessasi myöhemmin kotona. Muista pestä kädet ja siivota jälkesi!

Minun välipalareseptini:

Rasti 4: Kasvisten tunnistuskilpailu.

Tunnustelkaa ja maistakaa erilaisia kasviksia silmät suljettuina. Yrittäkää ryhmässä arvata mistä kasviksesta on kysymys. Kirjatkaa vastaukset alle sekä ryhmän yhteiseen vastauslomakkeeseen, joka palautetaan opettajalle.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

Välipalareseptejä

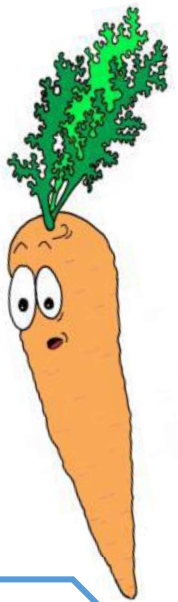
Annokset ovat yhdelle hengelle.

HEDELMÄSALAATTI

puolikas omena
puolikas appelsiini
muutama ananasrenkas
puolikas banaani
1 dl raejuustoa
kanelia

Hedelmät kuoritaan, paloitellaan ja sekoitetaan keskenään. Raejuuston päälle ripotellaan kanelia ja nautitaan hedelmien kanssa.

Hyvä välipala on maukas ja sisältää kasviksia, hedelmää tai marjoja ja täysjyväviljaa sekä halutessasi maito- tai lihatuotetta. Sen voimalla jaksat koulun jälkeen tehdä läksyt ja pysyt pirteänä harrastuksissa!



MELONI-HEDELMÄSALAATTI

1 dl erilaisia meloneja
(esim. hunaja- ja verkkomelonia)
1 kiivi
0,5 dl tummia viinirypäleitä

Kuutio melonit ja kiivi. Lisää joukkoon viinirypäleet.

MANSIKKASORBETTI

1,5 dl puolijäisiä mansikoita
0,5 dl maustamatonta jogurttia
1 rkl sokeria

Soseuta mansikat sauvasekoittimella. Yhdistä joukkoon jogurtti ja sokeri. Koristele mansikoilla.

MARJA-BANAANI SMOOTHIE

1 dl marjoja
2 dl jogurttia
1 dl appelsiinimehua
1 banaani

Soseuta smoothien aineet sauvasekoittimella tasaiseksi. **Vinkki!** Smoothien voit valmistaa sekoittamalla mitä tahansa marjoja ja/tai hedelmiä maitoon, piimään, mehuun tai jogurttiin.

LÄMPIMÄT TONNIKALALEIVÄT

2 ruisleipää
2 tl margariinia
1 paprika
vajaa 1 dl tonnikalaa
2 viipaleta juustoa
mustapippuria ja oreganoa

Voitele leivät margariinilla. Pese ja kuutioi paprika. Levitä leipien päälle tonnikala, paprika ja mausteet. Laita juusto päällimmäiseksi. Lämmitä uunissa tai mikrossa, kunnes juusto sulaa.

LÄMPIMÄT KINKKULEIVÄT

2 täysjyväpaahtoleipää
2 tl margariinia
1 tomaatti
0,5 dl ananaspaloja
2 viipaleta kinkkua
2 viipaleta juustoa

Voitele leivät margariinilla. Pese ja viipaloi tomaatti. Levitä leiville tomaatti, ananas, ja kinkku sekä päällimmäiseksi juusto. Lämmitä uunissa tai mikrossa, kunnes juusto sulaa.

Kannnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Kokoa mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljar ryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja lihar ryhmästä tarvittaessa täydennystä

Samalla tavalla voit koota myös aamu- ja iltapalan.

Valitse erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

Yhdistele vaikka näin:

Koulussa

Kolona

Muussa mukana

➔ Muista, että paras janojuoma on vesi.



TERVEYTTÄ KASVIKSIILLA

Kasvikset
Sipojärjestöt
Suomen Sydänliitto

www.terveyttakasviksilla.fi

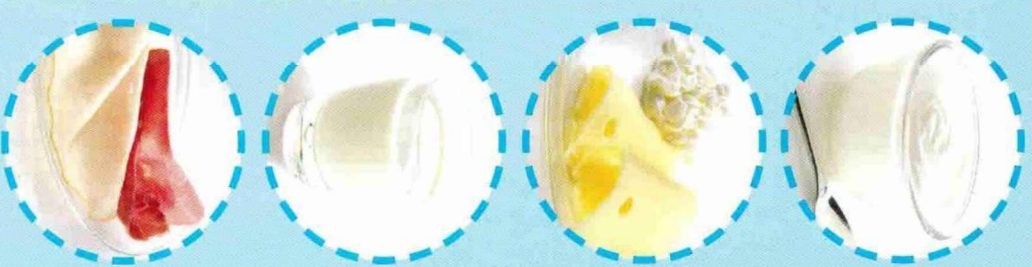
Tämän aiheiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.



- **KASVIKSET** eli vihanneksset, juurekset, marjat ja hedelmät runsaasti ja vaihtelevasti
- tuoreina tai kypsennettyinä



- **LEIVÄT, LESEET, MVSLLIT, MURROT** runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokeina
- leivän päälle kasvimargarinia



- **MAITO, VUILLI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO** rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokeina
- **LIHALEIKKELEET** vähärasvaisina ja vähäsuolaisina