

## Rastit: Välipalasta potkua päivään -teemapäivä

### **RASTI 1: OMAN VÄLIPALAPALETIN VALMISTAMINEN**

Oppilaat harjoittelevat monipuolisen välipalan koostamista kuvien avulla. Oppilas leikkaa kuvamonisteesta haluamansa palat ja liimaa ne harjoitusmonisteelle. Jokainen oppilas saa koota itselleen kolme maistuvaa välipalokokonaisuutta. Samalla tulee tutuksi, minkälaisista ruoka-aineista monipuolisen välipalan voi rakentaa.

#### **Tarvikkeet rastille:**

- Tulostettuja kuvamonisteita jokaiselle oppilaalle 1 kpl. Kuvamoniste on harjoitusmonisteen viimeisellä sivulla tai löytyy erikseen täältä: <https://maistuvakoulu.fi/wp-content/uploads/2020/06/kunnon-v%C3%A4lipala-e1596786986609.jpg>
- Sakset, liimaa

### **RASTI 2: VÄLIPALATUOTTEIDEN ELINTARVIKEPAKKAUKSIIN TUTUSTUMINEN**

Oppilaat perehtyvät elintarvikepakkausten sisältämään tietoon vastaamalla harjoitusmonisteessa annettuihin kysymyksiin.

#### **Tarvikkeet rastille:**

- Elintarvikepakkauksia
- Kirjallista materiaalia oppaaksi pakkausmerkintöjen tulkintaan

Etukäteisvalmisteluna kerätkää koululla ennen teemapäivää erilaisia elintarvikepakkauksia; vähä- ja runsaskuituisia leipiä ja muroja (runsaskuituisuuden raja: kuitua yli 6 g/100 g) sekä erilaisia jugurttipurkkeja (sokerilla makeutettuja ja maustamattomia).

### **RASTI 3: HEDELMÄ- TAI MARJAVÄLIPALAN VALMISTUS**

Oppilaat valmistavat ryhmässä itselleen syötäväksi jonkun mieluisan hedelmä ja/tai marja välipalan ja kirjaavat välipalan reseptin itselleen muistiin. Halutessa jokainen voi valmistaa oman välipalansa. Välipalan valmistukseen löytyy reseptejä harjoitusmonisteesta. Myös muita reseptejä voi käyttää tai jokainen voi luoda itse oman välipalareseptinsä.

#### **Tarvikkeet rastille:**

- Roskakori, talouspaperia, kertakäyttölautaset, -mukit ja -lusikat
- Raaka-aineita välipalan valmistukseen (huomioi erityisruokavaliot):
  - Hedelmiä ja marjoja, maitorahkaa, jogurttia, piimää, hiutaleita ja makeutusaineena banaania tai hunajaa (mahdollisuus tehdä esim. hedelmäsalaatti, rahka, jogurtti tai smoothie).
- Työvälineitä:
  - Veitsiä, leikkuulautoja, korkeareunaisia kulhoja ja sauvasekoitin.

Järjestä käsienpesumahdollisuus tai kertakäyttöhanskoja ja desinfiointiainetta. Jälkiruuan valmistukseen tarvitaan pöytätilaa ja sähköpistoke, joten se ei vaadi keittiötilaa. Sauvasekoitin pitää pystyä huuhtelemaan ja kuivaamaan jokaisen käytön jälkeen.

### **RASTI 4: KASVISTEN TUNNISTUSKILPAILU**

Oppilaat tunnustelevat, maistelevat ja yrittävät tunnistaa silmät sidottuina erilaisia kasviksia. Huomioi käsihygieniä. Oppilaat vastaavat kilpailuun ryhmänä. Teemapäivän lopuksi julistetaan voittajaryhmä, joka voidaan niin halutessa palkita. Rasti on hyvä sijoittaa erilliseen huoneeseen, jonne oppilaat haetaan erikseen silmät sidottuna ja ohjataan kasvien luo.

#### **Tarvikkeet rastille:**

- 6 erilaista kasvista kokonaisina ja annospaloiksi pilkottuna
- Huiveja silmien peitteeksi (jokaiselle ryhmäläiselle oma)
- Vastauslipukkeita (jokaiselle ryhmälle oma)