

Ongelmanratkaisupelin kysymykset

7.-9. luokka

Aamupala jäi syömättä. Miten se vaikuttaa koulupäivääsi?

Millainen välipala auttaa jaksamaan harrastuksissa tai treeneissä?

Sinulla on pitkä päivä tulossa. Millaisen aamupalan söisit?

Kuinka monta kertaa päivässä hyvä syödä?

Mitä syöt silloin, kun olet kipeä eikä ruoka maistu?

Mitä hyötyä on siitä, että syö aamupalan ennen koulua?

Mitä hyötyä on siitä, että syö välipalan koulun jälkeen?

Miten syöminen vaikuttaa jaksamiseen?

Milloin tiedät, että olet oikeasti nälkäinen – ja milloin vain tekee mieli syödä jotain?

Miksi säännöllisen isot ateriat ovat parempi kuin koko ajan napostelu?

Mitä teet, jos olet ollut koko päivän liikkeellä eikä sinulla ole ollut aikaa syödä kunnolla?

Mikä päivän aterioista on suosikkisi ja miksi?

Miten kouluruuan syöminen vaikuttaa jaksamiseesi?

Millainen olisi unelmiesi aamupala, joka on sekä monipuolinen että herkullinen?

Mitä vinkkejä antaisit kaverille, jolta jää aamupala aina syömättä?

Miksi välipala joskus unohtuu ja miten sitä voisi estää?

Miten huomaat omassa arjessasi, milloin olet syönyt liian vähän?

Millainen iltapala antaa hyvät yöunet?

Millaisia ruokia tai juomia valitset, kun olet tosi nälkäinen – ja miksi juuri niitä?

Voiko terveellinen ruoka olla myös herkkua?

Miksi välipaloja tarvitaan?

Mitä välipaloja on helppo pakata reppuun mukaan?

Mistä huomaat, että olet syönyt riittävästi ja riittävän usein?

Oletko huomannut, että syöminen vaikuttaa siihen, miten jaksat arjessa?