

Tehtäväkortti

NAPOSTELLEN

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Useimmiten jaksat parhaiten, jos syöt tasaisesti pitkin päivää. Pitkät paastot tai vastaavasti jatkuva syöminen rasittavat elimistöä. Säännöllisellä syömisellä energiataso pysyy tasaisena, väsymys ei yllätä eikä tule ahmittua isoja määriä ruokaa kerralla. Aterioiden välillä on hyvä pitää 3-5 tunnin väli.

Esimerkki ateriarytmistä voisi olla vaikka tällainen:

- klo 7-8 Aamupala
- klo 11-12 Lounas
- klo 14-15 Välipala
- Klo 17-18 Päivällinen
- klo 20-21 Iltapala

Aina ei arjessa pysty pitämään ateriarytmistä kiinni. Mutta esimerkiksi kouluruokailussa käyminen silloin kun siihen on mahdollista, auttaa pitämään energiarytmin tasaisena. Jos jättää kunnon lounaan väliin, tulee helposti sorruttua naposteluun ja kaikkea pientä, joka loppujen lopuksi saattaa kerryttää enemmän energiaa ja vähemmän tarvittavia ravintoaineita kuin kunnon aterian syöminen.

kasviksia

+

viljaa

+

proteiinia

=

välipala



+



+



=



+



+



=



Tehtävät

Kirjaa ylös kaikki syömiskertasi päivän aikana. Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja kuvaile tehtävään myös yksi päivän aikana syömäsi välipala.

Kuinka monta kertaa söit päivän aikana? _____

Kuinka pitkiä aikoja syömiskertojen välillä oli? _____

Kuinka kova nälkä sinulla oli ennen syömistä? _____

Mitä hyvää syömistottumuksissasi on?

Mitä haluaisit muuttaa?

Rakenna itsellesi kunnollinen välipala, kun pääset koulusta kuvan mukaisen esimerkin mukaan.

Mikä välipalassasi edusti

Kasviksia: _____

Täysjyväviljaa: _____

Proteiinia: _____



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

