

Tehtäväkortti

SYÖ HYVIN

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Mietitkö koskaan, mitä on lautasellasi? Suuhun laittamallasi ruualla on aika suuri merkitys hyvinvoinnillesi. Ei ole yhtä tapaa syödä hyvin. Yhteistä kuitenkin kaikille hyvälle ruokavalinnoille on monipuolisuus ja se, että syöt kasviksia.

.....

Tehtävät

Mene syömään oppilaitoksen ruokalaan. Kerää tarjottimelle ruoka tavalliseen tapaan. Istuessasi ruokalassa, pohdi lounasta edessäsi ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.



Mikä osa tarjottimellasi on lautasmallin mukainen?

Mitä tarjottimelta puuttuu?

Mitä tarjottimella on liikaa?

Jos et käynyt sittenkään oppilaitoksen ruokalassa syömässä, kerro tähän mitä sen sijaan söit ja missä:

Miten tämä annos eroaa koulussa tarjotusta? Täyttääkö se ravintosuosituksen?
