



# TUNNETKO NÄMÄ KASVIKSET?

## KESKUSTELUA

Tunnistitko?  
Haluaisitko syödä?  
Millaisessa ruuassa tämä  
kasvis maistuisi hyvältä?

## TARVIKKEET

3-8 erilaista kasvista tai hedelmää (mieluiten hieman erikoisempia).

Kasvikset voivat olla esillä kokonaisena ja/tai pilkottuna.

Osallistujat saavat tunnustella, haistella ja maistella kasviksia/hedelmiä.

Lopuksi paljastetaan oikeat vastaukset.

## TAVOITE

Herättää kiinnostusta kasviksia ja hedelmiä kohtaan, houkuttaa kokeilemaan myös itselle uusia tuotteita.



# KASVIKSIA JOKA ATERIALLA

## TARVIKKEET

kuusi kuppia (esimerkiksi jälkiruokakulhoa)  
runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja

Osallistujat jakavat kuppeihin oman päivittäisen (esim. edellistä päivää muistellen) kasvisannoksensa. Yksi kuppi on yksi ateria (aamupala, lounas, välipalat, päivällinen, iltapala).

Suositus on kuusi kourallista päivässä (iso koura = iso annos, pieni koura = pieni annos).

## TAVOITE

Hahmottaa päivittäin suositellun kasvisannoksen määrä.

## KESKUSTELUA

Kuinka kuuden kourallisen annos toteutui?  
Pohditaan, mikä on jaksamisen ja terveyden kannalta riittävä määrä kasviksia.





## HYVÄLTÄ TUOKSUU

### KESKUSTELUA

Tunnistitko?  
Miltä tuoksui? Tunnistetaan kasviksia tuoksun perusteella. Kuvailtaan tuoksuja sanallisesti.

### TARVIKKEET

Pahvilaatikko, muovirasia tai lasipurkki, jonka kanteen tehdään reikiä.

Tuoksuva yrtti tai kasvis.

Laatikkoon/astiaan laitetaan tuokсутeltavaa kasvista tai yrttiä. Tehtävänä on arvata, mikä yrtti tai kasvis on kyseessä. Oikea vastaus löytyy laatikon/astian pohjasta.

### TAVOITE

Herättää kiinnostusta kasviksia ja hedelmiä kohtaan, houkutella kokeilemaan myös itselle uusia tuotteita.







## LAUTASMALLI

### KESKUSTELUA

Mitä koululounaalla on ollut / tulee olemaan? Miten kyseisestä ruokalajista saisi lautasmallin mukaisen aterian? Paljonko lautaselle kuuluu kasviksia, lisäkettä ja pääruokaa? Mitä ruokajuomaksi? Entä jälkiruoksi?

### TARVIKKEET

Kertakäyttö- tai muovilautanen.  
Ruokakuvia lehdistä leikattuna.

Kootaan kuvista lautasmallin mukainen annos yhdessä keskustellen.

Verrataan sitä esimerkiksi päivän koulun lounaaseen.

### TAVOITTEET

Lautasmalli havainnollistaa, kuinka paljon ruoka-aineksia annoksessa olisi hyvä olla.

Kerää monipuolinen, värikäs annos ja käytä paljon kasviksia.



## VÄLIPALA

Valmistetaan yhdessä esimerkiksi välipala-smoothie tai leipä.

Osallistujat saavat mukaansa reseptejä.



# TUNNETKO NÄMÄ KASVIKSET?

- **Tunnistitko?**
- **Haluaisitko syödä?**
- **Millaisessa ruuassa tämä kasvis maistuisi hyvältä?**



# KASVIKSIA JOKA ATERIALLA

- Söitkö aamiaisella tai lounaalla jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa?
- Minkä värisiä kasviksia olet syönyt?
- Paljonko kasviksia pitäisi päivittäin syödä?
- Pääsetkö tavoitteeseen?







# HYVÄLTÄ TUOKSUU...

- Tunnistitko?
- Miltä tuoksui?
- Miten kuvailet tuoksua?





# SOKERIPOMMIT

- Missä tuotteessa oli eniten sokeria?
- Missä vähiten?
- Miksi sokerin saantia pitäisi vähentää?



# LAUTASMALLI

- Paljonko lautaselle kuuluu kasviksia, lisäkettä ja pääruokaa?
- Mitä ruokajuomaksi?
- Entä jälkiruoaksi?







# VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ

- Millainen on hyvä välipala?
- Mitä raaka-aineita välipalaan voi käyttää?
- Mikä on oma suosikkivälipalasi?
- Miksi kädet pitää pestä ennen ruoanvalmistusta?

