

Sokeripommit; visailua ja maistelua

Valmistelu:

Tämä harjoitus sopii hyvin toteutettavaksi **Syö hyvää: Terveellinen ruokavalio** ohjelmakerran jälkeen.

Tavoitteena on visailun merkeissä arvuutella eri juomien ja ruokien sokerimääriä. Myöhemmin näitä sokeripommeja voidaan myös maistella.

Tulosta ja leikkaa Terveys- ja hyvinvointiosiosta löytyvät Sokeripommit-kuvat. Peitä jokaisesta kuvasta oikea sokeripalojen lukumäärä.

Mikäli mahdollista, käy ostamassa muutama kuvassa esiintyvä ruoka/juoma myös maisteltavaksi.

Varaa mukaan numerotaulu, paperia, kyniä sekä hymynaama-asteikko.

Toteutus:

Kuvat käydään ensin läpi ja nimetään yhdessä. Tämän jälkeen arvuutellaan kuva kerrallaan, montako sokeripalaa niissä esiintyvät ruoka-/juomamäärät sisältävät. Harjoitus voidaan toteuttaa pareittain tai niin, että kukin kurssilainen esittää vuorotellen arvauksensa. Lopuksi tarkistetaan, kenen arvaus oli lähimpänä totuutta.

Visailun jälkeen sokeripommeja voidaan maistella ja yrittää tunnistaa silmät kiinni. Tähän on yleensä jokaisen kurssilaisen helppo osallistua, vaikka kommunikaatiohäiriö olisikin vaikea. Ruokien/juomien mausta sekä terveellisyydestä voidaan käydä myös keskustelua.

Vinkit/ sovellus:

Harjoitusta voi helpottaa kirjoittamalla valmiita vastausvaihtoehtoja (=sokeripalojen lukumääriä) ylös.

Teemakerralla voidaan keskustella lisäksi **nielemisvaikeudesta** aivoverenkiertohäiriön jälkeen.

- esiintyykö kurssilaisilla nielemisvaikeutta?
- onko joku joutunut nielemisvaikeuden takia välttämään tiettyntyyppisiä juoma-/ruokakoostumuksia?
- mikä on vaikeinta/helpointa nieltävää?
- millä nielemistä voi helpottaa?
- muita vinkkejä jaettavaksi?