

Syö Hyvää: Terveellinen ruokavalio

Valmistelu:

Tutustu www.syohyvaa.fi sivulle. Sieltä löytyy paljon erilaista terveelliseen ruokavalioon liittyvää asiaa. Sivut ovat visuaalisesti miellyttävät ja hyvin rakennetut.

Mikäli sinulla on mahdollisuus heijastaa sivut tykin avulla valkokankaalle, voitte käydä asioita läpi sen avulla.

Mikäli tykkiä ei ole käytettävissä, voit tulostaa sivuilta aina sillä hetkellä käsiteltävän tiedon kurssilaisille.

Toteutus:

1. kerta : SOKERIVIDEO
2. kerta: SUOLAVIDEO

Katsokaa videot läpi. Keskustelkaa mitä ajatuksia videot herättivät:

- esim. eri tuotteiden sisältämä sokerimäärä, oliko yllätys???
- kuinka paljon käyttää päivittäin edellä esitettyjä tuotteita; esim. jogurtteja tai virvoitusjuomia
- katsooko kaupassa, kuinka paljon energiaa mikäkin tuote sisältää?
- miten voisi keventää ruokavaliota; esim. jogurtin korvaaminen maustamattomalla jogurtilla ja marjoilla+ hunajalla ym.
- miten makeanhimoa voisi hillitä? kokemuksia, yrityksiä, erehdyksiä....
- erilaiset suolat; voit tulostaa kuvia erilaisista suolapakkauksista havainnollistamaan

SYDÄNMERKKI:

- käykää katsomassa sydänmerkki-sivulta, millaisia tuotteita mm. kuuluu kategorian alle
- löytyykö tuttuja tuotteita ?
- mitä sydänmerkki tarkoittaa?

Vinkit/ sovellus:

Tutustu muuhun sivuston materiaaliin. löytyy paljon hyvää tietoa, mitä voi ottaa käyttöön teemakeskustelun tueksi.