



12. TERVEYTTÄ KASVIKSISTA

TAVOITTEET

- Ryhmäläinen saa tietoa kasvien terveysvaikutuksista.
- Ryhmäläiset keskustelevat omasta kasvien käytöstä ruokavaliossaan.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset.** (20 min)
- **Kasvikset, marjat ja kasvisproteiinit** (40min)
 - Kasvikset ei ole vain salaattia
 - Syönkö tarpeeksi kasviksia?
 - Marjoista voimaa ja virtaa!
 - Kasvisproteiinit
 - Mitä kasvista lisäisit? (avointa keskustelua)
 - Kasvikset herkutteluun
- **Tauko (10-15min)**

RUOANLAITTOA (N. 2H)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 10.2)** (60 min)
 - Tomaattipapukeitto, uunifetapasta, härkiskastike
 - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (30 min)
- **Jälkityöt (kaikki)** (30 min)

PÄÄDIAT (N 15 MIN)

- **Kotitehtävät** (10 min)
 - Pohdin omaa kasvien käyttöä ruokavaliossani.
 - Kokeilen minulle uutta kasvista raaka-aineena ruoanlaitossa kotona.
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 12.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 12.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton esineet