



Otsikko: Kasvisten syönnin merkitys	Oppiaineet TE, BI, GE?, KE? Laaja-alaisuus: hyvinvointiosaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen
Tekijät: Riitta Kärki, Merja Santaniemi, Karoliina Hovila, Marjo Weissenfelt	Päivämäärä: 5.11.2020
Kuvaus Pohditaan kasvisten käyttöä ja sen vaikutuksia. Pidetään yksi viikko ruokapäiväkirjaa. Pohdinta a) Paljonko tuli kasviksia tuli syötyä? b) Lasketaan Finelin avulla kuinka paljon kaloreita ja eri ravintoaineita (erit. kuidut) sai tyypillisenä päivänä. c) Ota selvää paljonko päivässä tulisi kasviksia syödä ja miten pitäisi omaa ruokavaliota muuttaa, jotta suositus täyttyisi, d) muuta oma yhden päivän ruokasi ravintosuosituksen mukaiseksi, mikä muuttui? (voi olla osa hyvinvointipäiväkirjaa), e) Mikä vaikutus olisi terveyden eri osa-alueisiin, jos lisäisin kasvisten syöntiä? (KE-sovellus: Valitse yksi vitamiini, jonka määrä lisääntyi kasvipainotteisemmassa päivässä. Etsi sen molekyylikaava ja tutki sen funktionaaliset ryhmät, laske moolimassa, pohdi, onko se rasva- vai vesiliukoinen + selvitä, mitä merkitystä sillä on terveyteen.) Yhteinen keskustelu: Kuinka hyvin toteutui ravitsemussuositukset tyypillisenä päivänä? Mikä on kasvipainotteisen ruokavalion esteet? (keskustelu). Keskustelua muiden kanssa tai yhteisesti. Selvittäkää/keskustelkaa, mikä vaikutus kasvisten syönnin lisäämisellä olisi a) kansanterveydelle, b) työllisyydelle, c) maankäyttöön, d) ilmastonmuutokseen...? Mieti yksi teko, jolla voisit lisätä kasvisten syöntiä ja ota se käyttöön!	
Kesto: n. 3 oppituntia (pohjustus, ruokapäiväkirjan analysointi, keskustelu)	Materiaali oppitunnille: ruokapäiväkirjapohja, tietokone (fineli, tiedonhaku)
Arviointi: Päiväkirja ja sen analysointi, itsearviointi?, keskustelu/ryhmätyö on osa jatkuvaa näyttöä?	
Tavoitteet: Itsetuntemuksen lisääminen, oman hyvinvoinnin tarkastelu, omien valintojen merkitys, ravitsemussuositukset tutuksi	
Huomioita: Työtä on helppo supistaa/laajentaa koskettamaan eri oppiaineita ja ruuan eri vaikutuksia.	

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.