

# TUTKIMUSMATKA



## TUTKI JA TOIMI



### 1 HUIPPUKOKIN VÄLIPALAOHJE

- A. Suunnitelkaa ryhmässä kolme välipalaehdotusta. Valitkaa ainekset kuvan kolmesta lohkosta. Hyvä välipala koostuu kasviksista tai hedelmistä, viljasta ja maitotuotteista tai lihasta.
- B. Esimerkiksi marjoja + kaurahiutaleita + jogurttia = smoothie.



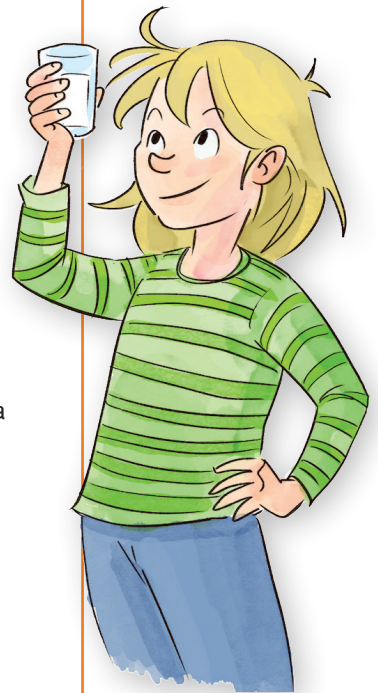
kasviksia tai hedelmiä



viljaa



maitotuotteita tai lihaa



- C. Kirjoittakaa tai piirtäkää valmistusohjeet.
- D. Esitelkää välipala luokalle.

### 2 TUOLIJUMPPA

- A. Suunnitelkaa ryhmissä taukojumppa, joka tehdään tuolilla istuen. Miettikää yksi käsiliike, jalkaliike ja niskan venytysliike.
- B. Ohjatkaa tuolijumppa muille ryhmille.

### 3 KUUSI KOURALLISTA KASVIKSIA

Suunnitelkaa ja toteuttakaa ryhmissä lyhyt tietoisku terveellisestä ravinnosta. Esitystapa voi olla vaikka video. Sopivia aiheita ovat esimerkiksi kasvisten käyttö, terveellinen välipala tai miellyttävä ruokahetki.

