

## RAVINTO

Ravinto-osion portfolio työ:

Voit tehdä portfolion haluamallasi tavalla, esimerkiksi kirjallisesti paperille tai tietokoneelle Power Point esitelmänä yms. Portfolion tulee kuitenkin olla erillinen tuotos. Vastaa seuraaviin kysymyksiin portfolioosi:

A-osa:

- 1) Kuvaile omaa ruokavaliotasi?
- 2) Syötkö omasta mielestäsi riittävästi eli saatko syömästäsi ruokamäärästä tarpeeksi energiaa jaksaa päivän toimissa?
- 3) Onko ruokavalio mielestäsi terveellinen?
- 4) Miksi ihminen syö?
- 5) Miksi on tärkeä syödä terveellisesti?
- 6) Miten syödä terveellisesti?

B-osa:

Ruokapäiväkirja:

1) Kirjaa kahden arkipäivän ja kahden viikonlopun päivän ajalta ruokapäiväkirjaa kirjatun syömäsi ruoat ja juomat esim. allekkain.

Viikonpäivä (esim. maanantai)

Aika (esim. klo 7.20)

Mitä söin ja join?

Esim:

- 2 x ½ lautasellista makaronilaatikkoa
- 2 x ½ lautasellista salaattia
- 1 lasi maitoa
- 1 lasi vettä
- 1 ruisleipä ja margariinia

Mikä oli ruokailun tarkoitus?

Tulinko kylläiseksi?

Kenen kanssa söin?

2) Kun viikon jakso on kulunut, analysoi saamiasi tuloksia esseemuodossa ja vertaile saamiasi tuloksia ravitsemussuosituksiin.

Esimerkiksi:

- Eroaako koulupäivien ja viikonlopun ruokavalio toisistaan?
- Onko ruokarytmisi tasainen?
- Painottuuko ruokavaliossasi jokin ruoka-aine?

3) Tee loppuun itsearviointi, jossa pohdit esimerkiksi sitä, mitä uutta opit viikon seurantajakson aikana. Tuliko eteen mielenkiintoisia tai yllättäviä tuloksia? Mikä tuntui helpolta ja mikä vaikealta? Miten työskentely onnistui ja kuinka hyvin mielestäni suoriuduit seuranta- ja kirjallisista tehtävistä?