



Keräilykortti

Etunimeni _____

Luokkani _____

Kouluni _____

1. Kirjaa keräilykorttiisi päivittäin syömiesi kasvien määrä ja monipuolisuus.

2. Kerro päivän tuloksesi opettajalle, jotta se huomioidaan luokan keskiarvoa laskettaessa ja siirretään Meidän luokan Kappaa kasvis! -tulostauluun.

3. Viikon päätteeksi lasketaan jokaisen luokan keskiarvotulos.

Näin selvää mikä koulusi luokka popsi eniten kasviksia!

Onnea kisailuun!

Päivän kasvistavoite!

Kuusi kourallista eli puoli kiloa.

Lisäksi muutama peruna.



Mitä kasviksiin luetaan?

Kuuden kourallisen tavoitteeseen lasketaan mukaan kaikki päivän aikana syödyt kasvikset eli vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät. Perunat tulevat näiden lisäksi.

Minkä verran kasviksia päivässä?

Tavoitteena on syödä kasviksia puoli kiloa päivässä, mikä tarkoittaa kuutta omaa kourallista kasviksia. Lapsella mitta on pieni kämmen, aikuisella suuri koura. Tavoite toteutuu esimerkiksi allalolevien kuvien mukaisesti



Ruoissa vai raakana?

Muista että mukaan lasketaan myös ruoissa olevat kasvikset, jotka voi arvioida silmämääräisesti kourallisina.

MAANANTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

TIISTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

KESKIVIIKON kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

TORSTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

PERJANTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

LAUANTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

SUNNUNTAIN kasviskouralliset

ATERIA	KPL	Tänään söin näitä kasviksia
aamupala		
lounas		
välipala		
päivällinen		
iltapala		
napostelu		
yhteensä/päivä		<- Kerro tämä luku opettajalle

Mitä uusia kasviksia olet maistanut viikon aikana?

Miltä ne maistuivat?
😊 😐 😞
😊 😐 😞
😊 😐 😞
😊 😐 😞
😊 😐 😞
😊 😐 😞
😊 😐 😞

Kirjaa viisi kasvista, joista pidät eniten . . .

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa. Aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

Tehdään yhdessä perheen kanssa!

- 1) Menkää yhdessä äidin tai isän kanssa lähikauppaan ja valitkaa kasvisvalikoimasta itsellenne tunteuttamampia kasviksia. Valmistakaa, maistelkaa ja kirjatkaa kommentit muistiinpanovihkoon.
- 2) Etsikää netistä tai kirjastosta tietoa erilaisista kasviksista ja laatikaa koko perheen yhteinen tietokilpailu aiheesta. Hauskaa illanvietettä ystävien kesken ja koko perheelle!
- 3) Opetelkaa käsittelemään ja käyttämään erilaisia kasviksia ruoanlaitossa. Sinä voit pilkkoa vaikka porkkanoita ja äiti, isä, isosisko tai -veli voi valmistaa niistä kanssasi ruokaa.

