

Missä leipä kasvaa -tapahtuman järjestäminen

- ❖ Tapahtumaradan ohjaajalla on asuna esiliina ja huivi.
- ❖ Toimintarata rakennetaan ennen osallistujien saapumista.
- ❖ Jos luokassa on paljon oppilaita, kannattaa luokka jakaa kahteen osaan:
 - Toinen ryhmä tapahtumaradalle ohjaajan kanssa
 - Toinen ryhmä kuuntelee / lukee Missä leipä kasvaa –kirjaa, pelaa Supereväätsä lautapeliä tai sähköistä www.superevaat.fi –peliä, piirtää tai tekee rataa liittyviä tehtäviä opettajan / luokka-avustajan kanssa.
- ❖ Tulostettava lautapeli, pelilinkki ja aiheeseen sopivia tehtäviä löytyy sivulta www.leipätiedotus.fi



Toimintaratavälineistö

Alta löytyy lista toimintapisteissä tarvittavista välineistä ja ohjeet toimintaradan rakentamiseen. Toimintapisteitä on ohjeissa seitsemän, mutta tilan, osallistujamäärän ja heidän ikänsä mukaan toimintarataa saa soveltaa. Osa pisteistä on hyvin nopeasti suoritettavissa (esim. 6 ja 7), ja ne voi yhdistää.

Toimintarata

1. Kuvasarja

Tavoite: Lapset ymmärtävät mitä kaikkea tapahtuu ennen kuin voimme syödä leipää.

Välineet: 6 pientä laminoitua kuvaa / 6 isoa laminoitua kuvaa

Ohjeet: Tilanteen mukaan valitaan isot tai pienet laminoidut kuvat. Jos lapsia on paljon ohjaaja ottaa isot kuvat ja järjestää ne lasten / oppilaiden ohjeiden mukaan taululle / seinälle / pöydälle oikeaan järjestykseen. Kuvat voi kiinnittää seinämateriaalista riippuen sinitarralla, magneeteilla tai nastoilla. Jos osallistujia on vähemmän, voidaan lapset jakaa kahteen ryhmään, ja molemmat ryhmät laittavat kuvat järjestykseen.

Keskustelun aiheet: Leivän matka pellolta pöytään. Mitä leivän valmistukseen tarvitaan? Mistä jauhoja saadaan? Mistä jauhot ja leipä tulevat kauppoihin? Mitä ensin tulee tehdä jotta saadaan jauhoja? Miten vilja saadaan kasvamaan pelloille? Tietävätkö lapset kuvissa olevien koneiden nimiä ja mitä niillä tehdään. Mikä on kuvien oikea järjestys?

2. Viljojen tunnistus

Tavoite: Lapset tuntevat kotimaiset viljat (kaura, ohra, vehnä ja ruis) ja ymmärtävät, että viljojen jyvät ovat erilaisia, erivärisiä...

Välineet: Viljakansiot / viljojen tähkät; viljojen kuvat; Viljojen jyvät

Ohjeet: Esillä viljojen tähkiä / kuvat ja jyviä (ohra, kaura, ruis, vehnä). Tehtävänä on tunnistaa viljoja ja miettiä niiden ominaispiirteitä. Kerrotaan kuidusta. Kuitu on jyvän kuoriossa ja sen syöminen on terveellistä ja tekee vatsalle hyvää. Koska kuitu on terveellistä, kannattaa syödä paljon kuitua sisältäviä ruokia kuten puuroa, leipää, vihanneksia, kasviksia ja hedelmiä. Kuitu pitää nälän poissa ja kuitupitoiset ruoat auttavat jaksamaan. Kuitua sisältävissä ruoissa on myös paljon muita terveellisiä aineita.



Keskustelun aiheet: Mitä eri viljalajeja lapset tietävät? Mistä eri viljoista tehtyjä leipiä ja puuroja he ovat syöneet? Näytetään viljoja ja kysytään mikähän tähkistä saattaisi olla lasten mainitsema vilja. Mikä jyvistä saattaisi olla kyseisen viljan jyvä. Mistä ominaispiirteistä kyseisen viljan tunnistaa. (kauran röyhy ja roikkuvat jyvät; vehnän pulleat jyvät ja lähes olemattomat vihneet; ohran pitkät vihneet; rukiin lyhyet vihneet ja ruskehtavampi ja tummempi väri).

Tietävätkö lapset mitä on kuitu ja mistä sitä saadaan. Koska kuitu on terveellistä ja tekee vatsalle hyvää, kannattaa syödä paljon kuitua sisältäviä ruokia kuten puuroa, leipää, vihanneksia, kasviksia ja hedelmiä. Kuitu pitää nälän poissa ja kuitupitoiset ruoat auttavat jaksamaan. Kuitua sisältävissä ruoissa on myös paljon muita terveellisiä aineita.

3. Taikina

Tavoite: Lapset tietävät leivän valmistukseen tarvittavat raaka-aineet ja välineet, saavat tunnustella taikinaa ja innostuvat kotona leipomaan. Tarkoitus ei ole leipoa tapahtumassa.

Välineet: Tapahtumaradan ohjaajalla esiliina ja huivi. Tapahtumaa varten mukaan taikinan raaka-aineet (jauhot, hiiva ja vesi) ja kulho. Taikina voi olla valmistettu etukäteen tai sen voi tehdä lasten läsnä ollessa. Taikina voi olla hyvin pieni, pari desilitraa. Lisäksi mukana voi olla muutakin leivontarekvisiittia. Jos paikalla ei ole käsien pesupaikkaa, voi mukaan varata muutaman käsipyyhkeen, jolla lapset voivat pyyhkiä kädet mikäli haluavat kokeilla taikinaa.

Ohjeet: Kerrotaan lapsille miksi vaatteet on hyvä suojata esiliinalla taikinaa valmistettaessa sekä miksi hiukset laitetaan huivin alle piiloon. Kerrotaan myös, että ennen leivontaa kädet tulee pestä hyvin. Kerrotaan ja näytetään mitä raaka-aineita ja välineitä taikinan valmistamiseen tarvitaan ja miten sitä tehdään. Lapset saavat halutessaan vaivata ja kokeilla taikinaa.

Keskustelun aiheet: Miksi vaatteet on hyvä suojata esiliinalla taikinaa valmistettaessa, miksi hiukset laitetaan huivin alle piiloon ja miksi ennen leivontaa kädet tulee pestä hyvin. Mitä raaka-aineita ja välineitä taikinan valmistamiseen tarvitaan. Mikäli mukana on leivontavälineitä, voidaan keskustella mitä ne ovat ja mitä niillä tehdään. Jos lapset haluavat tunnustella taikinaa, keskustellaan miltä se tuntuu.

4. Maistelu

Tavoite: Lapset saavat maistella erilaisia leipä ja tietävät, että pakkauksessa on tietoja leivästä.

Välineet: Kuitumäärältään, kovuudeltaan ja viljan suhteen erilaisia leipiä 3-4 erilaista. Paikallinen ”erikoisuus” mukaan!

Ohjeet: Tutkitaan ja maistellaan erilaisia leipiä. Tutustutaan leipäpakkausten pakkausmerkintöihin (kuidun määrä). Valitaan esillä olevista leivistä ja leipäpaketeista mieluisin.

Keskustelun aiheet: Minkä väristä leipä on? Mistä viljasta se on valmistettu? Onko leivässä siemeniä? Onko leipä kovaa, pehmeää, rapeaa, sitkeää, mureaa, tiivistä, litteää...? Miltä leipä tuntuu suussa? Miltä kuulostaa, kun syöt leipää? Mikä on suosikkileipänne? Paljonko valitsemassanne leivässä on kuitua?



5. Monipuolisen aterian koostaminen

Tavoite: Lapset osaavat koota lautasmallin mukaisen aterian. He osaavat kertoa mistä ruoista saa kuitua.

Välineet:

- Muovisia leikkiruokia tai piirrettyjä / lehdistä leikattuja ruokakuvia
- Lautanen, johon piirretty "lautasmallin osat" (voi piirtää itse tai tehdä värillisellä teipillä)
- Muki, leipälautanen ja tyhjä maitotölkki
- Leikkiruokat / ruokakuvat: Kanamuna, kanankoipi, pihvi, kala, nakki, peruna, riisi, makaroni, porkkana, pakastevihanneksia / herneitä, tomaatti, kurkku, salaatti, appelsiini, viinirypäleet, mansikka, omena, päärynä, banaani, vesimeloni, leipä, juusto...

Ohjeet: Ohjaaja ryhmän keskellä. Kootaan muoviruoista / ruokakuvista lautasmallin mukainen annos yhdessä keskustellen (1/2 kasviksia, ¼ lisäkettä, ¼ pääruokaa). Verrataan sitä esimerkiksi päivän koulun lounaaseen. Mietitään, mistä saadaan kuitua.

Keskustelun aiheet: Mitä koululounaalla on ollut / tulee olemaan. Miten kyseisestä ruokalajista saisi lautasmallin mukaisen aterian. Paljonko lautaselle kuuluu kasviksia, lisäkettä ja pääruokaa? Mitä ruokajuomaksi? Entä jälkiruoksi? Mistä aterialla olevista ruoista saadaan kuitua?

6. Murot vs. leipä I

Tavoite: Lapset ymmärtävät, että suosituissa muroissa on vain vähän ravintoaineita. Parempi vaihtoehto aamiaiselle, välipalalle tai iltapalalle on esimerkiksi puuro tai leipä.

Välineet: Riisimuroja annos (30 g), kulhossa. 30 g riisimuroja sisältää kuitua 0,3 g. Toisella lautasella 5 g leipäpalanen (leipä, jossa 6 g / 100 g kuitua), jossa saman verran kuitua (0,3 g) kuin muroannoksessa.

Ohjeet: Verrataan pientä leipäpalaa muroannokseen ja kerrotaan, että niissä on yhtä paljon kuitua. Muroissa on kuitenkin enemmän sokeria.

Keskustelun aiheet: Kummasta saa enemmän ravintoaineita: leivästä vai muroista? Kun syö yhden leivän tai puuroa, saa siitä paljon enemmän ravintoa kuin annoksesta muroja. Puuro ja leipä annoksella jaksaa paljon pidempään ja saa myös muita terveellisiä ravintoaineita.

7. Murot vs. leipä II

Välineet: Riisimuroja 2 pakettia, suuri kulho, keittiövaaka. Toisella lautasella leipäpalanen, jossa saman verran kuitua kuin ko. muroannoksessa.

Tehtävän 6 rinnalla tai vaihtoehtoisesti voidaan punnita muroja määrä, josta saadaan kuitua yhtä paljon kuin leipäviipaleesta. Esillä leipäviipale, jossa 4 g kuitua. Punnitse riisimuroja 400 g jotta saat kuitua 4 g. Laatikoon se määrä sokeripaloja, joka edellä mainitussa muromäärässä on sokeria (20 palaa). Laatikosta voi kurkata sokerimäärän. Keskustellaan onko näin suuri määrä sokeria hyväksi hampaille, jaksamiselle, jaksako näin suurta annosta syödä...

Lisätietoja:

Terhi Virtanen
Projektikoordinaattori
p. 040-501 6279
terhi.virtanen@leipätiedotus.fi

