



VILJAN TIE -tapahtuman järjestäminen

- ❖ Tapahtumaradan ohjaajalla asuna esiliina ja huivi.
- ❖ Alla lista toimintapisteissä tarvittavista välineistä ja ohjeet toimintaradan rakentamiseen
- ❖ Mikäli luokka on iso, jaetaan se kahteen ryhmään:
 - Toinen ryhmä radalle ohjaajan kanssa
 - Toinen ryhmä kuuntelee / lukee Missä leipä kasvaa –kirjaa, piirtää, tekee rataa liittyviä tehtäviä.

Toimintarata

1. Missä leipä kasvaa

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

Välineet: Missä leipä kasvaa –juliste ja kirja (tilattavissa Leipätiedotuksen nettisivuilta)

Ohjeet: Laitetaan juliste luokan seinälle. Opettaja lukee lapsille Missä leipä kasvaa –kirjaa.

Keskustelun aiheet: Leivän matka pellolta pöytään. Mitä leivän valmistukseen tarvitaan? Mistä jauhoja saadaan? Mistä jauhot ja leipä tulevat kauppoihin? Miten vilja saadaan kasvamaan pelloille? Mitä koneita viljelyssä tarvitaan? Mitä niillä tehdään?

2. Viljojen tunnistus

Tavoite: Lapset tuntevat kotimaiset viljat (kaura, ohra, vehnä ja ruis) ja ymmärtävät, että viljojen jyvät ovat erilaisia, erivärisiä... Lapset tietävät mistä kuitua saadaan ja miksi sitä tulisi syödä.

Välineet (vaihtoehtoisesti a, b tai c):

a) Viljakansiot (tilattavissa Leipätiedotus ry:ltä 10 €)

b) Viljojen tähkät (paikalliselta viljelijältä)

c) viljojen kuvat (tulostettavissa ohessa) + Viljojen jyvät / suurimot (paikalliselta viljelijältä tai myllyltä, hyvin varustetuista kaupoista)

Ohjeet: Esillä viljojen tähkiä / kuvia ja jyviä (ohra, kaura, ruis, vehnä). Tehtävänä on tunnistaa viljoja ja miettiä niiden ominaispiirteitä.

Keskustelun aiheet: Mitä eri viljalajeja lapset tietävät? Mistä eri viljoista tehtyjä leipiä ja puuroja he ovat syöneet? Näytetään viljoja ja kysytään mikä tähkistä on lasten mainitsema vilja. Mikä jyvistä on 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).

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.



www.leipätiedotus.fi
www.maajakotitalousnaiset.fi

Tämä kampanja on toteutettu osin Suomen valtion tuella

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 ymmärtävät, että pakkauksessa on tietoja leivästä.

Välineet: Kuitumäärältään, kovuudeltaan ja viljan suhteen erilaisia leipiä 3-4 erilaista.

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 valitsemasianne leivässä on kuitua?

5. Monipuolisen aterian koostaminen

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

Välineet:

- Lautanen, johon piirretty ”lautasmallin osat” (voi piirtää itse tai tehdä värillisellä teipillä)
- Muki + Tyhjä maito- ja 7 tai piimätölkki
- Leipälautanen
- Täysjyväriisi (minigrip –pussissa), kuitupitoinen makaroni (minigrip -pussissa),



www.leipätiedotus.fi
www.maajakotitalousnaiset.fi

Tämä kampanja on toteutettu osin Suomen valtion tuella

- Leikkiruoat (hyvin varusteltujen kauppojen leluosastolta): Kananmuna, kanankoipi, pihvi, kala, nakki, peruna, porkkana, pakastevihanneksia / herneitä, tomaatti, kurkku, salaatti, appelsiini, mansikka, omena, banaani, leipä, juusto, ym.

Ohjeet: Kootaan muoviruoista lautasmallin mukainen annos (1/2 kasviksia, ¼ lisäkettä (perunaa, riisiä tai makaronia), ¼ varsinaista pääruokaa) yhdessä keskustellen. Verrataan sitä esimerkiksi päivän koulun lounaaseen. Mietitään, mistä saadaan kuitua.

Keskustelun aiheet: Mitä koululounaalla on ollut / tulee olemaan (voi selvittää etukäteen). Miten kyseisestä ruokalajista saisi lautasmallin mukaisen aterian. Paljonko lautaselle kuuluu kasviksia, lisäkettä ja pääruokaa? Mitä ruokajuomaksi? Entä jälkiruoaksi? Mistä aterialla olevista ruoista saadaan kuitua? Kouluaterialla voidaan miettiä toteutuuko lautasmalli oppilaiden lautasilla.

6. Murot vs. leipä

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

Välineet: Riisimuroja 400 g + kulho muroille. Leipäpala, joka sisältää 4 g kuitua (33 g leipäpala, jonka kuitupitoisuus 12g / 100 g) Sokeripaloja 20 kpl á 2 g.

Ohjeet: Punnitse riisimuroja 400 g jotta saat kuitua 4 g. Esillä leipäviipale, jossa 4 g kuitua. Muroja on punnittu määrä, josta saadaan kuitua yhtä paljon kuin leipäviipaleesta. Leipäpala sisältää saman verran kuitua kuin ko. muroannos. Esille se määrä sokeripaloja, joka edellä mainitussa muromäärässä on sokeria (20 palaa á 2 g).

Keskustelun aiheet: Riisimuroissa ei ole juuri mitään ravintoaineita. Parempi vaihtoehto on puuro tai leipä. Keskustellaan onko näin suuri määrä sokeria hyväksi hampaille, jaksamiselle, jaksako näin suurta muroannosta syödä...

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

Yhteistyössä:



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET



www.leipätiedotus.fi
www.maajakotitalousnaiset.fi

Tämä kampanja on toteutettu osin Suomen valtion tuella