

Kasviskamu -testi

Testatkaa kasvien syöntiänne ja osallistukaa kilpailuun!!
Montako kourallista kertyy kahdessa päivässä?



1.

Kerätkää taulukkoon kahden päivän ajalta eri aterioilla syömänne vihanes-, juures-, hedelmä- ja marja-annokset. Yksi annos kasviksia on yhden oman kourallisesi verran.

2.

Arvioikaa näppituntumalla mukaan myös lämpimiin ruokiin sisältyvät kasvikset.

3.

Laskekaa lopuksi yhteen päivän saldo ja verratkaa taulukon alla oleviin vastauksiin.

4.

Samaan taulukkoon voi merkitä vierekkäin koko perheen kasvisannokset.

Ateria	ENSIMMÄISEN päivän kasvisannokset			
	lapsi		vanhempi	
aamupala				
lounas				
välipala				
päivällinen				
iltapala				
napostelu				
yhteensä/päivä				

Ateria	TOISEN päivän kasvisannokset			
	lapsi		vanhempi	
aamupala				
lounas				
välipala				
päivällinen				
iltapala				
napostelu				
yhteensä/päivä				

Nauti kasviksia kuusi kourallista päivässä.

Helpoiten se onnistuu sisällyttämällä kasviksia jokaiselle päivän aterialle ja välipalalle jossain muodossa.

Osallistukaa Kasviskamu -kilpailuun ja palauttakaa Kasviskamu -testi täytettynä postitse viimeistään 31.5.2010. Kilpailuun voi osallistua myös sähköisesti sivulla www.maaajakotitalousnaiset.fi > Kotitalous ja ruoka. Kaikki taulukon palauttaneet osallistuvat mukavan perhepelin, viiden Kasviksista elinvoimaa -kirjan ja viiden Liikuttavan hyvää -keitto-kirjan arvontaan. Arvonta suoritetaan viikolla 23. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Vastaukset

Alle 3 kourallista/pv

Vielä on parantamisen varaa. Lisää kasviksia lautaselle vähän kerrallaan - maistele ja kokeile ja tutustu uusiin tuttavuuksiin.

4-5 kourallista/pv

Aika hyvä - suuntasi on oikea. Mieti uusia tapoja lisätä kasvien käyttöä. Älä luovuta, se on pienestä kiinni.

6 kourallista tai enemmän/pv

Onneksi olkoon! Olet hyvällä tiellä, jatka samalla tavalla ja syö kasviksia hyvällä mielellä ja nauti.

Vanhemman yhteystiedot

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Sähköpostiosoite: _____

Kasviskamuu

-testi



Taita tästä.

Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ja piirikeskukset

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma

Terveyttä kasviksilla

Kasvikset

Syöpäjärjestöt

Suomen Sydänliitto

Suomen Vanhempainliitto

Liimaa
tähän
postimerkki

Maa- ja kotitalousnaisten Keskus
PL 251
01301 Vantaa

Nido tai teippaa yhteen taitettuasi katkoviivaa pitkin kaksinkerroin.