

Profiles-opiskelumateriaalia - Oppilaan ohje 1.



©iStock.com/Evgeny Sergeev

Mikä minua vaivaa?

Annen tapaus

Terveystieto - Lääkekasvatus - 7. luokka

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Anneen lukemalla Anneen blogikirjoitus ”Mikä minua vaivaa?” Pohtikaa Anneen ongelmia. Millaisia neuvoja antaisitte Annelle? Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Anneen tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he olivat Anneen ongelmista ja antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja he antaisivat Annelle.

Perustellut neuvot Annelle:

Annen blogikirjoitus

Olen 15 v tyttö. Minulla on ollut muutamia päiviä maha aika sekaisin. Onneksi minun ei tarvitse käydä kovin usein vessassa. Mutta kun käyn vessassa, niin tulee aika "löysää" ja mahaa velloo ja kivistää. Se on tosi kamalaa! Olen ihan varma, että minulla on laktoosi-intoleranssi. En halua puhua asiasta kotona ja siksi olen etsinyt tietoa netistä. Koulun terkkarille en ainakaan mene! Pahinta oli se, että minulla todettiin kaksi viikkoa sitten anemia. ANEMIA on sairaus! Olen tosi järkyttynyt ja säikähtänyt. Minua inhottaa ja pelottaa kaikki taudit ja sairaudet. Haluan olla terve.

Terkkari käski ottamaan rautakuurin. Olen syönyt rautatabletteja kaksi tai kolme joka päivä viikon ajan. Se on kyllä enemmän kuin mitä lääkepakkauksessa sanotaan. Otan yliannostusta, sillä haluan nopeasti eroon anemiasta! En ymmärrä mistä ihmeestä minä olen sen anemian saanut. Mikään ei ole minulle tärkeämpää kuin terveellinen elämäntapa ja eläinten hyvinvointi. Siksi olen kasvissyöjä, kuten kaikki muutkin sisarukseni. Meillä kotona syödään hyvin. Äiti on tosi tarkka ruuan alkuperän suhteen ja meillä syödään luomuruokaa. Osallistumme kaikki ruuanlaittoon ja leipominen on meidän perheen yhteinen harrastus. Äidin leipoma ruisleipä on maailman parasta! Sitä samaa ei voi sanoa rautalääkkeistä. Ajattelin jättää rautalääkkeet pois ensi viikolla. Kahden viikon rautatankkaus riittää minulle.

Minulla menee ihan hyvin koulussa ja kavereitakin on. Mutta inhoan talvea, sillä minua väsyttää ja paleltaa. Talvessa ärsyttää myös se, että en pysty syömään sitrushedelmiä ja tomaatteja. Aina kun syön niitä niin kieltä alkaa kirvellä. Olen huomannut, että myös muut hedelmät ja vihannekset ovat talvisin huonompia kuin kesällä tai keväällä. Marjojen ja hedelmien sijaan otan monivitamiinivalmistetta Super kerran päivässä. 1 purutabletti sisältää C-vitamiinia 50 mg. Olen kuullut myös siitä, että vegaaneilla on taipumusta saada liian vähän B12-vitamiinia ruuasta. Pitäisiköhän minun ottaa vielä lisää B12-vitamiinia vai riittääkö Super?

T: Anne

Työskentely

Tehtävänä on tutkia Annen tapausta ja selvittää, *miten perusteltua Annen hivenaine- ja vitamiinivalmisteiden käyttö on?* (Käyttääkö Anne rauta- ja vitamiinivalmisteita oikein?) Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1. Millaisia sairauksia ovat anemia ja laktoosi-intoleranssi?

Ottakaa selvää anemian ja laktoosi-intoleranssin oireista ja hoidosta. Täydentäkää taulukko.

	Anemia	Laktoosi-intoleranssi
Tyypilliset oireet		
Hoitto		

Tutkimus 2. Mitä vitamiineja ja hivenaineita yläkoululainen tarvitsee?

- Mitä vitamiinit ja hivenaineet ovat?
- Mikä on vitamiinien ja hivenaineiden merkitys terveydelle?
- Mistä ravintoaineista vitamiineja ja hivenaineita saa?

Tutkimus 3. Millaisia ovat monivitamiini- ja rautavalmisteet?

Tutustukaa Annen ruokatottumuksiin ja monivitamiini- ja rautavalmisteiden käyttöön.

- Miten Annen kasvisruokavalio vaikuttaa hänen vitamiinien (C ja B12) ja hivenaineiden (rauta) tarpeeseen?
- Mitä haittaa vitamiinien ja hivenaineiden yliannostuksesta voi aiheutua?
- Mihin tarkoitukseen ja kenelle monivitamiini- ja rautavalmisteet on tarkoitettu?
- Mitä mieltä olette Annen lääkkeiden käytöstä? Perustelkaa vastauksenne.

Tutkimus 4. Mitä tietoa löytyy Annen käyttämien valmisteiden pakkauksista ja pakkausselosteista?

Miten perusteltua Annen vitamiinien käyttö on?

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: Miten perusteltua Annen hivenaine- ja vitamiinivalmisteiden käyttö on? (Käyttääkö Anne rauta- ja vitamiinivalmisteita oikein?)

Päätöksenteko

Ottakaa nyt uudelleen kantaa Annen esittämiin kysymyksiin ja huoliin.

a) Laatikaa Annelle blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Annen mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Annea edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne Annelle.

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja muut oppilaat antaisivat Annelle?

Profiles-opiskelumateriaalia - Oppilaan ohje 2.



©iStock.com/SilviaJansen

Miksi olen lihava?

Antin tapaus

Terveystieto - Lääkekasvatus - 7. luokka

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Anttiin lukemalla Antin blogikirjoitus "Miksi olen lihava?" Pohtikaa Antin ongelmia. Millaisia neuvoja antaisitte Antille? Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Antin tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he olivat Antin ongelmista ja antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja he antaisivat Antille.

Perustellut neuvot Antille:

Antin blogikirjoitus

Olen 14 v poika ja minulla on iso ongelma. Joudun käyttämään koulussa "lököreitä", sillä ne peittävät jaloissa olevat läskit. Haluan laihtua! Olen jo puolen vuoden ajan juossut joka päivä vähintään kuuden kilometrin lenkin. Herään myös yöllä kuntoilemaan. Yöllä voin polttaa päivällä kertyneitä kaloreita! Mutta silti minussa on läskiä. Punnitsen itseni säännöllisesti. Käyn vähintään viisi kertaa päivässä vaa'assa ja paino on aina 48 kg. Pituutta minulla on 160 cm. Enempää en jaksa enää kuntoilla. Kuntoilun lisääminen ei siis voi olla ratkaisu ongelmaani.

Tiedän, että minun olisi vähennettävä energian saantia. Mutta miten minä sen tekisin? Mietin jo nyt tarkoin mitä syön ja lasken tarkasti kaikki kalori. Syön vain proteiinipitoista vähäkalorista ruokaa. Syön viisi kertaa päivässä: aamu-, ilt- ja välipalan sekä lounaan ja päivällisen. Olen tarkka siitä, että en syö yli 1000 kaloria vuorokaudessa. Karkkeja ja leipää en syö lainkaan. Inhoan myös kaikkea rasvaa! Aamu-, väli- ja iltapalalla syön yleensä hedelmän, marjoja tai sokeritonta mehukeittoa. Lounaan syön koulussa. Päivällisellä syön usein jotakin proteiinipitoista ruokaa esim. uunissa paistettua kanaa tai munakasta. Juomana on vesi – vesipullo on kaikkialla mukana.

Viime aikoina minua on paleltanut ja olo on tuntunut hieman väsyneeltä. Haluaisin olla virkeä koulussa, koska hyvät koenumerot ovat minulle tärkeitä. Olen havainnut myös sen, että en jaksa keskittyä yhtä hyvin kuin aikaisemmin. Minun olisi pakko myös jaksaa juosta, että saan kulutettua energiaa. Mitään en voi lisätä ruokavaliooni, koska pelkään lihovani vielä entisestään. Ajattelin, että voisin korvata yhden tai kaksi ateriaa monivitamiinipillerillä. Näin voisin vähentää päivittäistä energian kulutusta. Yhdellä pillerillä saisin vähennettyä ainakin 400 kaloria. Söisin kuitenkin terveellisesti, sillä monivitamiinipilleri sisältää kaikki tarpeelliset vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet ilman yhtään kaloria!

Onko teillä kokemuksia aterioiden korvaamisesta monivitamiinipillerillä? Auttaisiko monivitamiinivalmiste myös väsymykseen ja keskittymiseen? Miten olette laihduttaneet?

T: Antti

Työskentely

Tehtävänä on tutkia Antin tapausta ja selvittää, miten perusteltua Antin vitamiinivalmisteiden käyttö on? Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1: Millainen on Antin päivittäinen energian saanti ja kulutus?

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin ja laatikaa vastauksista käsitekartta.

1. Mitkä tekijät vaikuttavat energian tarpeeseen?
2. Mitkä ovat energian tarpeen viitearvot yläkoululaiselle vuorokaudessa?
3. Mitkä ovat keskeisimmät energian saantilähteet?
4. Mihin ja miksi energiaa tarvitaan?

Tutustukaa blogikirjoituksen perusteella Antin ruokailutottumuksiin. Pohtikaa Antin ruokavaliota sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainoa.

5. Millainen on Antin päivittäinen energian saanti ja kulutus?
6. Millaisia muutoksia tekisitte Antin ruokavaliioon? Perustelkaa vastauksenne.

Tutkimus 2: Mitä monivitamiinivalmist sisältää?

1. Tutustukaa jonkin monivitamiinivalmisteen valmistetietoihin.
 - a) Mitä valmiste sisältää ja mikä on niiden merkitys terveydelle?
 - b) Millaisiin tarkoituksiin ja kenelle valmiste on tarkoitettu?
 - c) Millaisia mahdollisia haittavaikutuksia valmisteella voi olla?
 - d) Mistä ruuasta vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita voi saada?

Esittäkää tulokset taulukossa.

Tutkimus 3: Miksi Antti ei laihdu? Miksi Antti on väsynyt ja keskittymiskyvytön?

Etsikää tietoa lasten tyypillisistä sairauksista.

Mihin sairauteen Antin oireet viittaavat? Miten Antin pitäisi menetellä?

Miten perusteltua Antin vitamiinien käyttö on?

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: Miten perusteltua Antin vitamiinivalmisteiden käyttö on? (Käyttääkö Antti vitamiinivalmisteita oikein?)

Päätöksenteko

Ottakaa nyt uudelleen kantaa Antin esittämiin kysymyksiin ja huoliin.

a) Laatikaa Antille blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Antin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Anttia edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne Antille.

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja muut oppilaat antaisivat Antille?

Profiles-opiskelumateriaalia - Oppilaan ohje 3.



©iStock.com/gilaxia

Ravintolisilläkö paksumpi
hauslihas?

Nikon tapaus

Terveystieto - Lääkekasvatus - 7. luokka

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Nikoon lukemalla Nikon blogikirjoitus "Ravintolisilläkö paksumpi hauslihas?" Pohtikaa Nikon ongelmia. Millaisia neuvoja antaisitte Nikolle? Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Nikon tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he olivat Nikon ongelmista ja antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja he antaisivat Nikolle.

Perustellut neuvot Nikolle:

Nikon blogikirjoitus

Olen 16-vuotias urheilijapoika ja ongelmani on pienet hauislihakset. Treenaan mielestäni riittävästi, mutta "patti" ei vaan kasva. Jääkiekkoa pelaan melkein joka päivä ja teen kuntosalitreenejä 5 kertaa viikossa. Tunnen olevani terve ja voimakas. Jääkiekkopelitkin sujuvat hyvin! Itsetunnolleni tekee kuitenkin huonoa, kun katson pukuhuoneessa muiden joukkuekavereideni lihaksikkaita käsiä. Haluaisin ehdottomasti samanlaiset "patit"!!!!

Treeniä en voi enää lisätä, koska koulukin vie oman aikansa, enkä voi asua jatkuvasti kuntosalilla. Ruokaa syön paljon, koska energiankulutukseni on suuri. Syön päivittäin kaksi lämmintä ateriala lautasmallisuositusten mukaisesti. Lisäksi syön reilun aamu- ja iltapalan, joka koostuu vaihdellen puurosta tai leivästä, kananmunista sekä hedelmistä tai marjoista. En ole tarkasti seurannut syömieni aterioiden kaloripitoisuuksia, mutta uskon syöväni tarpeeksi. Painoa minulla on 70 kiloa ja pituuteni on 178 cm. Painoni on pysynyt nyt tasaisena ja pituutta en ole kasvanut enää vuoteen.

Olen kuullut, että ravintolisät, erikoisesti proteiinien käyttö, voisi lisätä lihasmassaani. Olenkin harkinnut aloittavani proteiinia sisältävien palautusjuomien käytön. Onko teillä kokemuksia näistä ravintolisävalmisteista? Saanko lihakseni kasvamaan niitä käyttämällä? Nettiä selatessa huomasin, että erilaisia palautusjuomia on paljon tarjolla. Mistä juomaa kannattaa ostaa? Saako ihan peruskaupasta laadukasta, vai onko tilattava jostain erikoismyymälästä? Mitä juttuja pitäisi lisäravinteiden käytössä huomioida? Pistäkää kommentteja tulemaan.

T: Niko

Työskentely

Tehtävänä on tutkia Nikon tapausta ja selvittää, miten perusteltua Niko proteiiniravintolisätarve on? Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1: Mitä ravintolisät ovat?

Ottakaa selvää:

a) Mitä ravintolisät ovat?

b) Miten ravintolisät eroavat lääkkeistä?

c) Mistä ravintolisiä voi ostaa?

d) Minkä lainsäädännön piiriin ravintolisien valmistus kuuluu?

e) Miten luotettavina ja turvallisina ravintolisiä voidaan pitää?

f) Tutkikaa ravintolisävalmisteiden (palautusjuomien) valmistetietoja. Mitä tietoja niistä löytyy?

Tutkimus 2: Miten terveellisesti Niko syö?

- a) Niko kertoi syövänsä ”lautasmallin” mukaisesti. Mitä ”lautasmalli” tarkoittaa?

- b) Paljon Nikon kaltainen urheilijanuori tarvitsee päivittäin energiaa?

- c) Mikä on proteiinien merkitys urheilijan ruokavaliassa?

- d) Riittävätkö Nikon ruokailut täyttämään hänen energian tarpeensa?

Tutkimus 3: Etsikää mainoksia, joissa mainostetaan Nikon mainitsemia proteiinia sisältäviä ravintolisiä. Miten ravintolisiä markkinoidaan?

- a) Millaisia tuotenimiä proteiinia sisältävillä ravintolisillä on?

- b) Millaisia ovat tuotteiden purkit?

- c) Millaisilla ”iskulauseilla” proteiinivalmisteita markkinoidaan?

- d) Arvioikaa tuotteiden tehoa ja mainosten luotettavuutta.

Miten perusteltua Nikon proteiiniravintolisätarve on?

Tehkää edellisten tutkimusvaiheiden perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: Miten perusteltua Nikon proteiiniravintolisätarve on? Tarvitseeko Niko proteiinilisää?

Päätöksenteko

Ottakaa nyt uudelleen kantaa Nikon esittämiin kysymyksiin ja huoliin.

”Saanko lihakseni kasvamaan palautusjuomia käyttämällä?”

”Mistä juomaa kannattaa ostaa? Saako ihan peruskaupasta laadukasta, vai onko tilattava jostain?”

”Mitä juttuja pitäisi lisäravinteiden käytössä huomioida?”

a) Laatikaa Nikolle blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Nikon mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Nikoa edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne Nikolle.

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja muut oppilaat antaisivat Nikolle?

Profiles-opiskelumateriaalia - Oppilaan ohje 4



©iStock.com/teksomolika

Löytyykö terveys ja kauneus
purkeista?
Millan tapaus

Terveystieto - Lääkekasvatus - 7. luokka

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Millaan lukemalla Millan blogikirjoitus *"Löytyykö terveys ja kauneus purkeista?"* Pohtikaa Millan terveysongelmia ja vitamiinivalmisteiden käyttöä. Millaisia neuvoja antaisitte Millalle? Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Millan tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he ovat Millan ongelmista (Millaisia neuvoja he antaisivat Millalle?).

Perustellut neuvot Millalle:

Löytyykö terveys ja kauneus purkeista?

Olen 14-vuotias mallinurasta haaveileva tyttö. Mallinura on kiinnostanut minua jo kauan. Äidin mukaan olen seurannut missikilpailuja lapsesta asti. Nykyisin missikilpailut eivät minua kiinnosta, mutta television mallikilpailuja katson suurella mielenkiinnolla. Olen käynyt jo muutaman mallikurssin, mutta en ole vielä minkään mallitoimiston listoilla, koska vanhempieni mukaan minun onärkevin keskittyä opiskeluun. Äiti ja isä ovat kuitenkin luvanneet, että asiaa mietitään uudelleen peruskoulun päättymisen jälkeen. Itse haluan jo nyt satsata täysillä mallinuraani varten.

Unelmani toteuttamiseksi pyrin elämään mahdollisimman terveellisesti. Yritän liikkua paljon ja pitää vartaloni kunnossa. Käyn 5 kertaa viikossa juoksulenkillä sekä treenaan kuntosalilla 3-4 kertaa viikossa. Siirryin hiljattain myös kasvisruokavalioon, mutta mielestäni syön nykyisinkin melko monipuolisesti.

Aamupalalla syön leipää, jonka päällä on usein juustoa, tomaattia ja kurkkua. Levitteitä en käytä. Lisäksi syön aamuisin kananmunan ja jogurttia pakastemarjojen kera. Jokaisella aterialla juon maitoa ja kotona myös multivitamiinimehua, johon on lisätty B ja C- vitamiinia. Koulussa lounaalla ja kotona illallisella syön aina lämpimän kasvisaterian. Vaikka olen kasvissyöjä, syön viikoittain kalaa ja kanaakin silloin tällöin. Iltapalaksi syön aina pikapuuron, joka on herkkuaani. Leivonnaisia ja karkkeja syön noin kerran kuussa.

Tällä hetkellä olen 172 cm pitkä ja painan 52 kiloa. Olen laskenut, että päivittäinen energiansaantini on noin 1400 kcal. Rankan urheilun aloittaessani olen tuntenut itseni väsyneeksi, varsinkin aamuisin. Tämän vuoksi otan yhden B- ja C-vitamiineja sisältävän poretabletin joka aamu. C-vitamiinin lisäksi käyttämäni poretabletit sisältävät B1-, B2, B3, B5, B6 ja B12 -vitamiineja, joilla on käsittääkseni merkitys myös ihon kauneuteen. Poretabletit ostan aina apteekista ja noudatan annostusohjeita.

Poretablettien lisäksi käytän biotiinivitamiineja hiusteni ja kynsien vahvistamiseksi. Biotiinit ostan lähimmästä luontaiskaupasta ja syön niitä ohjeiden mukaan kerran päivässä. Nyt minua on alkanut mietityttämään tämä vitamiinien käyttäminen, koska en ole huomannut muutoksia ihossani tai hiuksissani. Väsymyksenikin huolestuttaa minua. Lisäksi vitamiiniostokset ovat varsin kalliita. Syönkö vitamiineja turhaan? Löytyykö kauneus ja terveys purkeista? Onko teillä kokemusta vitamiinien vaikutuksista? Laittakaa kommentteja tulemaan.

Pääsenkö malliksi vitamiinien voimalla? T: Milla

Työskentely

Tehtävänä on tutkia Millan tapausta ja selvittää, *miten perusteltua Millan vitamiinivalmisteiden käyttö on?* Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1: Millaisia Millan käyttämät vitamiinit ovat?

Kirjatkaa Millan käyttämät vitamiinit oheisen taulukon sarakkeeseen 1. ja ottakaa selvää, millaisia Millan käyttämät vitamiinit ovat.

1 Vitamiini	2 Vitamiinin ominaisuudet	3 Vitamiinin merkitys terveydelle	4 Vitamiinin tärkeitä lähteitä	5 Vitamiinin liiallisen käytön oireet

Tutkikaa vitamiinivalmisteiden pakkauksia ja valmistetietoja. Mitä tietoja niistä löytyy?

Tutkimusvaihe 2: Miten terveellisesti Milla syö ja liikkuu?

a) Tutustukaa blogikirjoituksen perusteella Millan ruokailutottumuksiin ja tutkikaa edellisessä vaiheessa laatimaanne taulukkoa.

- Miten hyvin Milla saa ruuastaan taulukossa mainittuja vitamiineja?
- Miten Millan kasviruokavalio vaikuttaa hänen vitamiinien tarpeeseensa?

b) Ottakaa selvää, miten paljon Milla tarvitsee päivittäin energiaa ja saako hän sitä tällä hetkellä tarvittavasti?

c) Mikä on Milla painoindeksi? Onko se mielestänne normaali?

d) Miten terveellisesti Milla syö ja liikkuu?

Miten perusteltua Millan vitamiinien käyttö on?

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: Miten perusteltua Millan vitamiinivalmisteiden käyttö on? (Käyttääkö Milla vitamiineja oikein?)

Päätöksenteko

Ottakaa nyt uudelleen kantaa Millan tilanteeseen.

"Syönkö vitamiineja turhaan?"

"Löytyykö kauneus ja terveys purkeista?"

"Rankan urheilun aloittaessani olen tuntenut itseni väsyneeksi, varsinkin aamuisin."

a) Laatikaa Millalle blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Millan mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Millaa edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne Millalle.

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista.

Profiles-opiskelumateriaalia - Oppilaan ohje 5.



©iStock.com/Tharakorn

Pärjääkö ruoka-aineallergikko
ilman vitamiinilisiä?
Sannin tapaus

Terveystieto - Lääkekasvatus - 7. luokka

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Sanniin lukemalla hänen blogikirjoituksensa *"Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä?"* Pohtikaa Sannin terveysongelmia ja vitamiinivalmisteiden käyttöä. Millaisia neuvoja antaisitte Sannille? Kirjatkaa alustavat neuvonne Sannille ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Sannin tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he ovat Sannin ongelmista (millaisia neuvoja he antaisivat Sannille?).

Perustellut neuvot Sannille:

Sannin blogikirjoitus

Olen 14-vuotias tyttö, jonka riesana ovat olleet koko elämän ajan ruoka-aineallergiat. Ollessani kaksivuotias minulla todettiin maito- ja muna-allergiat, jotka hankaloittavat ruokien valintaa ja valmistamista. On todella ärsyttävää, etteivät ihmiset ymmärrä maitoallergian olevan aivan eriasia kuin laktoosi-intoleranssi. Laktoosittomatkaan tuotteet eivät siis sovellu minulle!!! Jos minä laitan suuhuni maitoa, en saa vain vatsavaivoja, vaan pahimmassa tapauksessa voin saada anafylaktisen reaktion, johon voin hoitamattomana kuolla.

Korvaamme perheessäni maitotuotteet soija-, riisi- ja kauratuotteilla ja ne maistuvatkin lähes samalle kuin vastaavat maitotuotteet. Söin lapsena kalsiumlisäravinteita sekä monivitamiinitabletteja, mutta viimevuosina niiden käyttäminen on jäänyt.

Jotta tilanne ei olisi liian helppo, maidon lisäksi kala on alkanut aiheuttamaan iho-oireita, enkä uskalla enää syödä sitä, koska on mahdollista, että kala-allergia kehittyy yhtä pahaksi kuin maitoallergiani. Vaikka en voikaan käyttää maitotuotteita, munia enkä kalaa, jotka ovat hyviä proteiinin lähteitä, lihan syömisellä pystyn kuitenkin takaamaan riittävän proteiinin saannin.

En koe tarvitsevani mitään vitamiinilisiä, koska olen tähänkin asti pärjännyt hyvin ilman niitä. Minusta kuitenkin tuntuu, että nykykäsityksen mukaan kaikkien tulisi syödä jotain vitamiineja tai hivenaineita. Televisio ja lehdet pursuavat erilaisia mainoksia kaiken maailman lisistä, joita tyrkytetään kaikille kuluttajille.

Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä ja hivenaineita, vai onko niiden käyttö välttämätöntä? Mitä seurauksia siitä voi olla, jos en käytä vitamiinilisiä?

Oletteko seuranneet vitamiinien ja hivenaineiden mainontaa? Mitä mieltä olette? Voinko siis luottaa mainoksiin? Onko mainokset vain kuluttajien huijaamista?

T: Sanni

Työskentely

Tehtävänä on tutkia Sannin tapausta ja selvittää, miten perusteltua Sannin vitamiinilisävalmisteiden käyttämättä jättäminen on? Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1: Tarvitseeko Sanni ravintolisävalmisteita?

1. Mistä vitamiineista, hivenaineista ja kivennäisaineista Sannilla voi olla puutos, ruoka-aineallergioiden takia?

2. Vastaa seuraaviin kysymyksiin.

Mistä ruoka-aineista A- ja D-vitamiineja sekä kalsiumia saa?

Mihin A- ja D-vitamiineja sekä kalsiumia tarvitaan?

Millaisia puutosoireita A- ja D-vitamiinin sekä kalsiumin liian vähäisestä saannista seuraa?

Vitamiinin nimi	A- vitamiini	D-vitamiini	kalsium
Mistä sitä saa?			
Mihin sitä tarvitaan?			
Mitä ovat puutosoireet?			

3. Selvittääkää, mitä seuraavat käsitteet tarkoittavat.

Maitoallergia

Anafylaktinen reaktio

Atooppinen iho

Tutkimus 2. Tutkikaa monivitamiini- ja hivenainevalmisteiden pakkauksia ja valmistetietoja. Mitä tietoja pakkauksista löytyy?

Tutkimus 3: Millaista vitamiinien, hivenaineiden ja kivennäisaineiden mainontaa on?

Tarkastelkaa mainoksia ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten ravintolisävalmisteita markkinoidaan?
2. Miten ihmisille luodaan kulutustarve mainonnan avulla?
3. Mistä ravintolisävalmisteita voi ostaa?

Miten perusteltua on se, että Sanni ei käytä ravintolisävalmisteita?

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: miten perusteltua Sannin vitamiinilisävalmisteiden käyttämättäjäättäminen on?

Päätöksenteko

Ottakaa nyt uudelleen kantaa Sannin tilanteeseen.

"Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä ja hivenaineita, vai onko niiden käyttö välttämätöntä?"

"Mitä seurauksia siitä voi olla, jos en käytä vitamiinilisiä?"

"Voinko luottaa mainoksiin? Onko mainokset vain kuluttajien huijaamista?"

a) Laatikaa Sannille blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Sannin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Sannia edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne hänelle.

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista.