

OPPILAAN OHJEET JA BLOGIT

Oppilaan ohje ja blogi 2



Miksi olen lihava?
Antin tapaus

©iStock.com/Brian Niles

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 jaksaa 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 kalorit. 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 virkeäkoulussa, koska hyvät koenumerot ovat minulle tärkeitä. Olen havainnut myös sen, että en jaksaa 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 monivitamiinipillereillä. 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 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: 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 ruokavalioon? Perustelkaa vastauksenne.

Tutkimus 2: Mitä monivitamiinivalmiste sisältää?

1. Tutustukaa jonkin monivitamiinivalmisteen valmistetietoihin.

- a) Mitä valmiste sisältää ja mikä on kyseisten vitamiinien 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.

KYSYMYS	VASTAUS
A	
B	
C	
D	

Tutkimus 3: Miksi Antti ei laihtu? 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?
