

OPPILAAN OHJEET JA BLOGIT

Oppilaan ohje ja blogi 3



Ravintolisilläkö
paksumpi
hauslihas?

Nikon tapaus

©iStock.com/GoodLifeStudio

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 ateriaa 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 Nikon proteiiniravintolisätarve on? Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

Tutkimus 1: Mitä ravintolisät ovat?

Ottakaa selvää:

a) Mitä ravintolisät ovat?

b) Miten ravintolisät eroavat lääkkeitä?

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 ruokavaliossa?

d) Riittävätkö Nikon ruokailut täyttämään hänen energian tarpeensa?

Tutkimus 3: Etsikää mainoksia, joissa mainostetaan Nikon mainitsemaa 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?
