

# OPPILAAN OHJEET JA BLOGIT

Oppilaan ohje ja blogi 4



Löytyykö terveys ja  
kauneus  
purkeista?

Millan tapaus

©iStock.com/urbazon

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 kynsieni 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 vitamiiniosokset 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 seuraavan sivun taulukon sarakkeeseen 1. ja ottakaa selvää, millaisia Millan käyttämät vitamiinit ovat.

## TAULUKKO I

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 Millan 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?*

---

---

---

---

---

---

---



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---