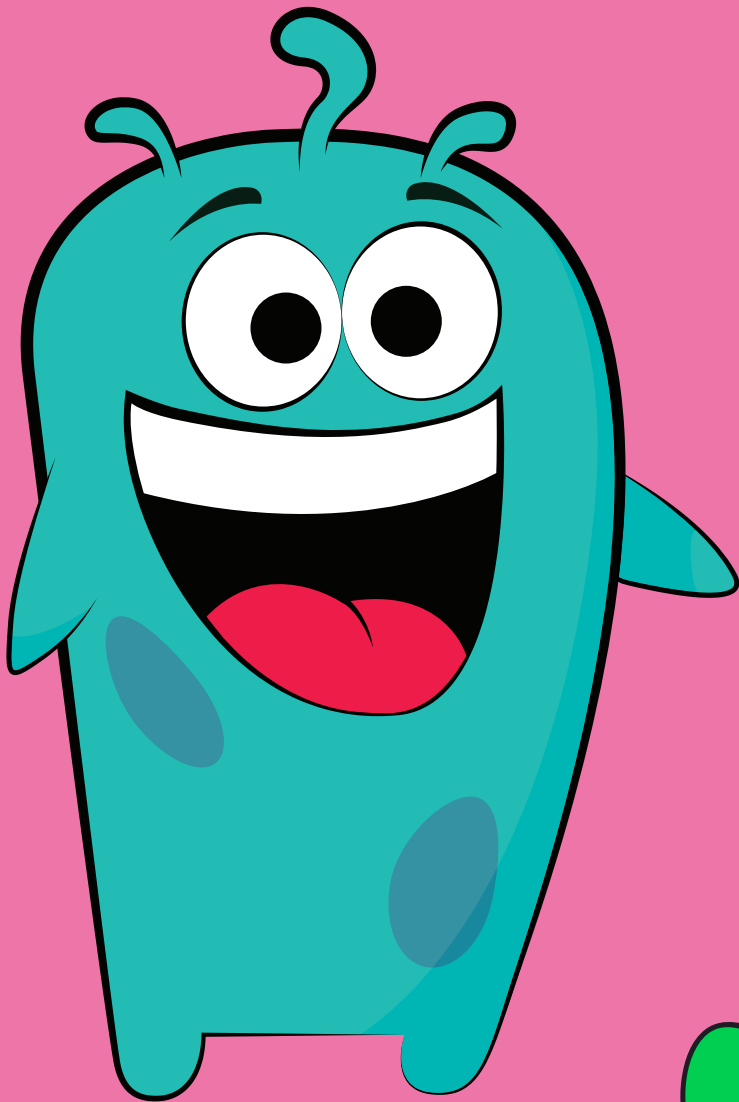


VEGEMI

- RUOKAKASVATUS -



MIKÄ ON VEGEMI?

**JA MIKSI HYVÄT
SUOLISTOBAKTEERIT
OVAT MEILLE TÄRKEITÄ?**

**JA MITÄ OVAT
VEGEMIN SUPERVOIMAT?**





TARKOITUKSENA ON OHJATA VEGEMI -RUOKAKASVATUSTUNTI LAPSIRYHMÄLLE JA OPIA UUTTA KASVISTEN SUPERVOIMISTA. KUVATUNNISTAA SESONGIN KASVIKSET OMENA, PORKKANA JA KUKKAKAALI LASTEN KANSSA SEKÄ HAVAINNOIDA, KERÄTÄ PALAUTETTA JA ANTAA KEHITYSEHDOTUKSIA. RIIPPUEN LAPSIRYHMÄSI IÄSTÄ, HYÖDYNNÄ MATERIAALEJA SOVELTUVASTI.

SUUNNITTELU:

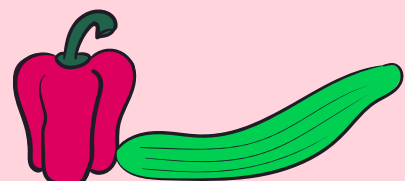
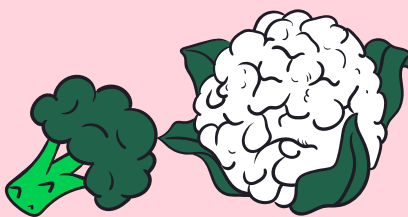
Tutustu Vegemi -ruokakasvatusmateriaaliin ja suunnittele Vegemi-tuntikokonaisuuden toteutus ryhmällemme sopivan aikataulun mukaan.

KÄYTÄNNÖN VALMISTELUT:

- Lataa Vegemi-mobiilisovellus sovelluskaupasta laitteellesi
- Hanki kuvatunnistettavat tuoreet kasvikset ennakkoon kuvatunnistustunnille:
 - omena
 - porkkana
 - kukkakaali
- Kuvatunnistus hetkellä tarjotaan tuorepaloja lapsille, joten hanki omenan, kukkakaalin ja porkkanan tuorepalat ennakkoon. Voitte yhdessä lasten kanssa katsella, tunnustella, maistella ja haistella tuorepaloja.
- Kasvikset kuvatunnistetaan Vegemi -sovelluksen avulla ja katsotaan mitä mahtavia supervoimia Vegemi saa!

MUUT MATERIAALIT:

- Tietoa Vegemistä -esite varhaiskasvattajalle
- Vegemi & supervoimat -juliste (A3)





- RUOKAKASVATUS -

1 - INTRO:

Vegemi prologi-tarina katsottuna sovelluksesta laitteelta (1 min). Samalla lapsille näytetään laitteelta, miltä Vegemi näyttää ja missä se asuu.

2 - VUOROVAIKUTTEINEN TIETO-OSIOTEKSTI:

Vegemi ja sen kiltit suolistobakteerikaverit – tietoa lapsille mikrobiomista. Lapsille luettu tieto-osio ja lasten keskusteluttaminen aiheesta.

3 - LIKETEHTÄVÄ:

Keksitään hauska Vegemin supervoimaliike! Voidaan leikkiä Vegemeitä, ja keksiä, miten Vegemi tanssii!

4 - PUUHATEHTÄVÄT:

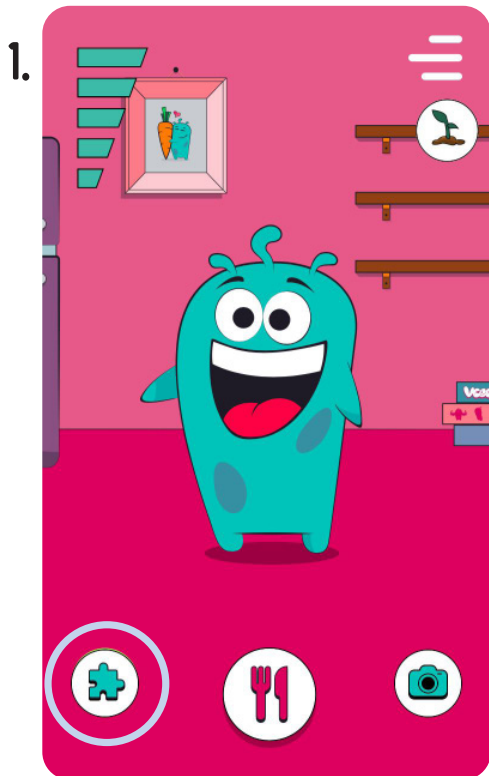
Vegemin puuhatehtävä- ja väritystehtävävaihtoehdot. Näitä voi hyödyntää koko viikon varrella.

5 - KASVISTEN KUVATUNNISTUS JA TUOREPALAT KASVIKSISTA:

Käykää läpi kasvikset ja niiden supervoimat Vegemi & supervoimat -julisteesta (A3) ennen kuvatunnistusta sekä kasvisten maistelua. Tarkemmat ohjeet löytyvät materiaalin loppuosasta.

1 - INTRO:

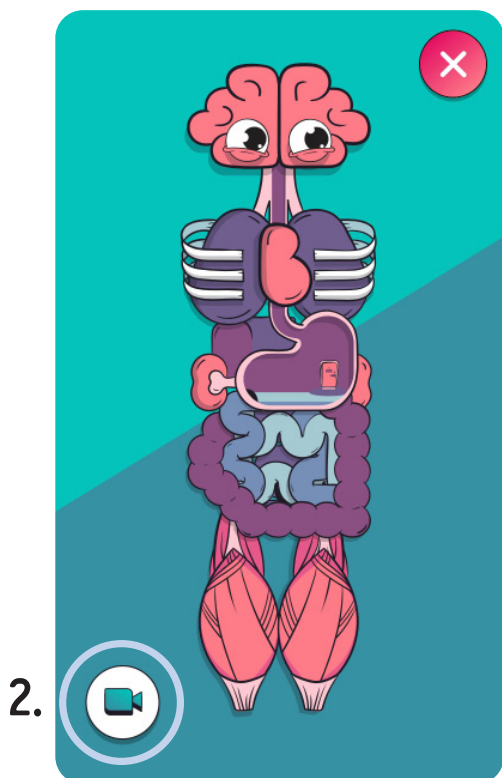
Vegemi -tarina löytyy Vegemi- sovelluksesta:



Vegemi -tarina löytyy Vegemi- sovelluksesta:

1.

Syöttäkää Vegemille valikosta 5 kasvista, tai ottakaa kuva oikeasta kasviksesta. Pelipainike aktivoituu vasemmassa alareunassa.

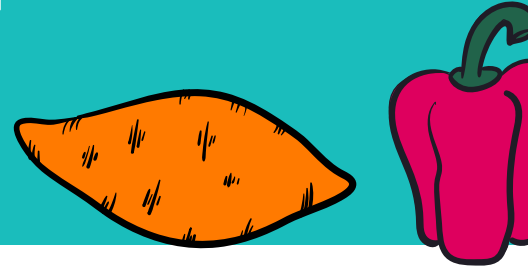


2.

Painamalla pelipainikkeesta pääsette elimistönäkymään. Video löytyy vasemmasta alakulmasta.

2 - VEGEMI JA SEN KILTIT SUOLISTOBAKTEERIKAVERIT

Lue lapsille tieto-osio, ja keskustele lasten kanssa aiheesta.



Koko maailma on täynnä bakteereita - pienen pieniä eliöitä, joita ei pysty näkemään paljaalla silmällä. Meissä ihmisissä, ihan meidän sisällämme, asuu hurja määrä erilaisia, kilttejä bakteereita. Eniten bakteereita elää meidän suolistossamme, mutta esimerkiksi myös meidän ihollamme elää bakteereita.

Yksi sellainen on Vegemi. Vegemi voi hyvin kodissansa suolistossa ja masussa, kun huolehdimme siitä. Voimme pitää siitä hyvää huolta syömällä, ulkoilemalla, liikkumalla ja nukkumalla. Vegemi ja muut pienet bakteerit sisällämme ja ihollamme vaikuttavat siihen miten terveitä me olemme, miten jaksamme leikkiä, oppia uutta ja liikkua. Kaikki mitä me syömme, kosketamme, juomme ja hengitämme vaikuttaa bakteerien - ja meidän hyvinvointiimme.

MISSÄ VEGEMI JA SEN KAVERIT ELI SUOLISTOBAKTEERIT ASUVAT?
MISSÄ ON SINUN SUOLISTOSI?

Kun syömme, ruoka kulkee kehossamme suun, ruokatorven, mahalaukun, sekä ohutsuolen ja paksusuolen kautta, ja ottaa siitä matkalla talteen tärkeitä aineita: esimerkiksi vitamiineja, proteiinia ja muita kehon rakennuspalikoita, jotka vaikuttavat kehossamme eri tavoin. Meidän syömämme ruoka vaikuttaa myös siihen, millaisia hyviä bakteereita, Vegemin kavereita, meidän suolistoissamme asuu, ja kuinka hyvin me voimme. Samoin kuin Vegemi! Vegemillä on ainakin satoja erilaisia kavereita - osa hyviksiä ja osa tylsempiä tyyppisiä. Masuissa olevat hyvät bakteerit, eli Vegemi ja hänen kaverit suojaavat meitä ja haluavat auttaa meitä pysymään terveinä.

Vegemistä ja sen ystävistä pidetään siis huolta syömällä terveellisesti ja leikkimällä ulkona - esimerkiksi pihaleikeistä ja metsäretkistä Vegemi ja sen kaverit tykkäävät tosi paljon! Aina välillä Vegemille tulee jano, ja sen ihan lempparijuoma on vesi, se on sen mielestä tosi hyvää ja auttaa sitä liikkumaan sen suolistokodissa! Vegemi ja sen kaverit



eivät niin hirveästi tykkää karkeista, hampurilaisista taikka kekseistä, mutta niitä voi syödä aina joskus – kun vaan muistaa syödä myös paljon Vegemin herkkuja – erilaisia hedelmiä, marjoja ja kasviksia – niistä Vegemi saa supervoimia! Mitä ne supervoimat olivatkaan? No Vegemin supervoimat ovat asioita, jotka saavat Vegemin voimaan hyvin. Koska marjoissa, hedelmissä ja kasviksissa on paljon vitamiineja, kuituja ja keholle tärkeitä rakennusaineita, saa Vegemi niistä supervoimia näölle, aivoille, sydämelle, lihaksille, luille ja suolistoon – sekä vahvan vastustuskyvyn! Lisäksi Vegemin yksi tärkeimmistä supervoimista on hänen kykynsä pitää meidät terveenä ja huolehtia siitä, että meidän mielemme pysyy iloisena. Jännää, eikö?

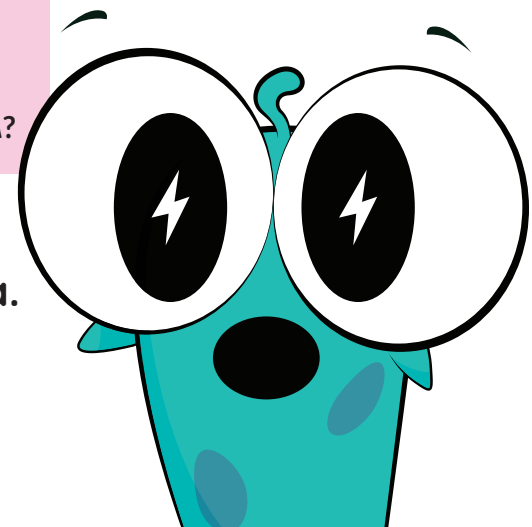
**MITÄ VEGEMI JA SEN KAVERIT ELI HYVÄT SUOLISTOBAKTEERIT TEKEVÄT?
MIKSI KANNATTAA SYÖDÄ MARJOJA, HEDELMIÄ JA KASVIKSIA?**

Kun ruokit Vegemiä ja sen kavereita syömällä erilaisia kasviksia ja hedelmiä, niin tiedät että masussa bakteerit voivat hyvin ja myös oma keho voi hyvin. Hyvät bakteerit taistelevat tauteja levittäviä viruksia ja pöpöjä vastaan tosi kovasti. Ja kun Vegemi ja sen kaverit syövät paljon hedelmiä ja kasviksia, niin ne piristyvät ja tulevat iloisiksi. Kasviksista, marjoista ja hedelmistä Vegemi saakin todellisia supervoimia!

**MITÄ VEGEMI JA SEN KAVERIT ELI HYVÄT SUOLISTOBAKTEERIT TEKEVÄT?
MIKSI KANNATTAA SYÖDÄ MARJOJA, HEDELMIÄ JA KASVIKSIA?
MITKÄ RUUAT TEKEVÄT VEGEMILLE HYVÄÄ?
MISTÄ MUISTA ASIOISTA KASVISTEN JA HEDELMIEN LISÄKSI VEGEMI TYKKÄÄ?
MISTÄ RUUISTA VEGEMI EI IHAN NIIN HIRVEÄSTI TYKKÄÄ?
MITKÄ ON TEIDÄN LEMPIKASVIKSIA JA LEMPIHEDELMIÄ?
MITÄ KASVIKSIA JA HEDELMIÄ OLETTE SYÖNEET TÄNÄÄN?
MITÄ MUITA AJATUKSIA VEGEMISTÄ HERÄÄ, JOTA LAPSET HALUAVAT VIELÄ SANOITAA?**

P.S. Katso vielä yhteenveto seuraavalta sivulta.

VEGEMI



3 – LIKETEHTÄVÄ:



Keksitään hauska Vegemin supervoimaliike! Voidaan leikkiä Vegemeitä, ja keksiä, miten Vegemi tanssii!



4 – PUUHATEHTÄVÄT
erillisessä tiedostossa.

YHTEENVETO:

- IHMISEN SISÄLLÄ ASUU MILJONIA MIKROBEJA, PÄÄASIASSA BAKTEEREITA
- VEGEMI ON MASUBAKTEERI (SUOLISTOBAKTEERI, MUTTA SE ASUU MASUSSA, KOSKA SE ON LAPSELLE HELPOMPI YMMÄRTÄÄ)
- MIKROBIT AUTTAVAT MEITÄ PYSYMÄÄN TERVEINÄ
- MIKROBEISTA PIDETÄÄN HUOLTA LEIKKIMÄLLÄ, SYÖMÄLLÄ KASVIKSIA JA NUKKUMALLA HYVIN

5 – KASVISTEN KUVATUNNISTUS JA TUOREPALAT KASVIKSISTA

Tutustukaa myös Vegemin supervoimajulisteeseen. Katsokaa mitä supervoimia Vegemi voi saada. Käykää kasvisten supervoimat yhdessä läpi. Tänään tutustutaan omena, porkkanaan ja kukka-kaaliin.

TIETOA KASVIKSISTA

PORKKANA



Vegemin silmät tykkäävät punaisista, oransseista ja tummanvihreistä kasviksista - niin kuin paprika ja porkkana! Myös sinä saat porkkanasta ja paprikasta supervoimaa näöllesi, sillä ne tukevat meidän silmien hyvinvointia ja auttavat pitämään näön normaalina! Silmiin vaikuttaa sellainen sellaiset pikkuruiset ainesosat kuten beetakaroteeni, ja sitä on paljon porkkanassa ja paprikassa. Beetakaroteeni muuttuu sun kehossa silmille tärkeäksi A-vitamiiniksi!

LAPSILLE ESITETTÄVÄ KYSYMYKSI:

MILLAINEN SUPERVOIMA PORKKANASTA JA PAPRIKASTA TULEE VEGEMILLE JA SINULLE?

OMENA



Vegemi tietää, että vatsaa kannattaa helliä ja pitää huolta sen hyvinvoinnista, koska vatsa on myös Vegemin koti ja sen hyvinvointi auttaa myös meitä voimaan hyvin. Vegemin suolisto tykkää esimerkiksi omenasta ja kurkusta. Omena sisältää paljon kuituja, jotka auttavat pitämään sen suoliston liikkeessä. Siinä on lisäksi paljon niitä terveyttä tukevia vitamiineja, C-vitamiinia ja B-vitamiineja! Ompu on myös tosi herkullinen ja mehukas!

LAPSILLE ESITETTÄVÄ KYSYMYKSI:

MITEN LUUT VAHVISTUVAT?

KUKKAKAALI



Vegemi nauttii liikkumisesta - se tykkää pomppia, tehdä kärrynpyöriä ja vaikka mitä hurjia temppeja! Luut vahvistuvat pomppimalla ja liikkumalla. Myös ruoka-aineet, joissa on paljon C-vitamiinia ja kalsiumia, voimistavat luita. C-vitamiinin ansiosta keho pystyy tuottamaan sellaista tärkeää ainetta luille kuin kollageeni, joka tekee luista vahvoja. Siksi Vegemi tykkäkin esimerkiksi lehtikaalista ja kukkakaalista, koska niiden C-vitamiini auttaa vahvistamaan Vegemin luita.

LAPSILLE ESITETTÄVÄ KYSYMYKSI:

MISSÄ ON MEIDÄN SUOLISTO?

KUVATUNNISTUSOHJEET



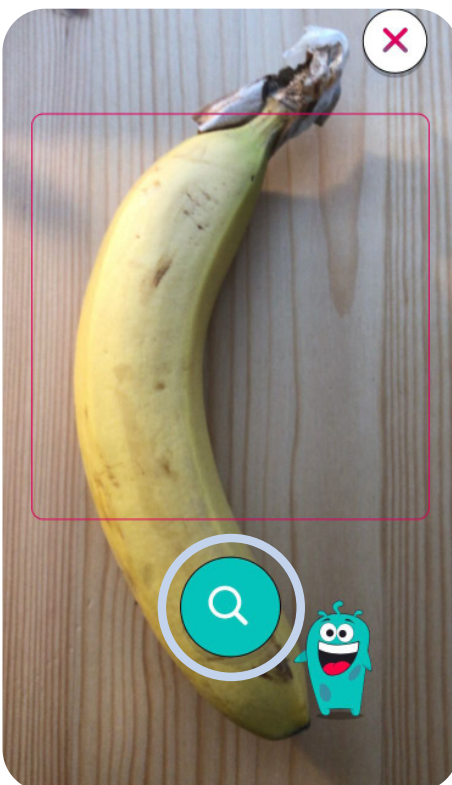
Ennen kuin aloitetaan. Tarvitset mukaan tuoreen kokonaisen kasviksen tai hedelmän.



1. Avaa Vegemi -sovellus



2. Paina kamera-symbolia. Löydät kameran Vegemin alta oikealta.



3. Osoita kameralla kasvista tai hedelmää (mahduta neliön sisään) ja ota kuva.



4. Kamera tunnistaa kasviksen tai hedelmän. Paina tämän jälkeen vielä kasviksen tai hedelmän kuvaa.



5. Katso, kun Vegemi saa hauskan supervoiman!