

Työskentelyohjeet oppilaille

Luusto ja lihakset

Ensimmäinen osa, luusto:

1. Pohtikaa mitä luusto tarvitsee pysyäksensä kunnossa ja miksi (2 asiaa).
2. Palautetaan mieleen skenaario. Poistakaa kuvista ne ruoka-aineet, mitkä eivät ole enää skenaarion takia saatavilla. Pohtikaa, mitkä poistetuista ruoka-aineista olisivat olleet hyviä tai huonoja luustolle. Miksi?
3. Mitkä jäljelle jääneistä ruoka-aineista ovat tarpeellisia luustolle ja mitkä ruoka-aineet voivat korvata menetetyt? Valitse 1-2 kuvaa ja perustele.
4. Palauta kaikki kuvat paikoilleen ja sekoita varovasti.

Toinen osa, lihaksisto:

1. Pohtikaa mitä lihaksisto tarvitsee pysyäksensä kunnossa ja miksi (2 asiaa).
2. Palautetaan mieleen skenaario. Poistakaa kuvista ne ruoka-aineet, mitkä eivät ole enää skenaarion takia saatavilla. Pohtikaa, mitkä poistetuista ruoka-aineista olisivat olleet hyviä lihaksistolle. Miksi?
3. Mitkä jäljelle jääneistä ruoka-aineista ovat tarpeellisia lihaksistolle ja mitkä ruoka-aineet voivat korvata menetetyt? Valitse 1-2 kuvaa ja perustele.
4. Palauta kaikki kuvat paikoilleen ja sekoita varovasti.