Työskentelyohjeet oppilaille

# Luusto ja lihakset

**Ensimmäinen osa, luusto:**

1. Pohtikaa mitä luusto tarvitsee pysyäkseen 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 pysyäkseen 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.