

Suomalainen ruokavalio ennen ja nyt

Esi-isämme elivät kalastusta, metsästystä ja maanviljelyä harjoittaen.

Heidän ruokavalionsa koostui itse hankituista tuotteista.

Metsästä saatiin riistaa, sieniä ja marjoja. Runsaat kalavedet antoivat kalaa, pellot viljan ja juurekset.

Ruokavalio oli niukka, mutta ainakin parhaina vuosina monipuolinen ja terveellinen.

Ravinnon saamiseksi tehty kova työ opetti suomalaiset kunnioittamaan ruokaa.

Nykyinen suomalainen ruokavalio perustuu vanhaan hyvään malliin, mutta kohonnut elintaso, kiireinen elämänrytmi ja mukavuudenhalu ovat tuoneet siihen virheitä.

Saamme helposti

- liikaa energiaa rasvasta ja sokerista,
- liikaa suolaa,
- vähän kuitua,
- vähän suojaravintoaineita.

Virheet voidaan korjata

- lisäämällä täysjyvätuotteita,
- lisäämällä kasviksia, marjoja ja hedelmiä,
- vähentämällä rasvaa,
- vähentämällä sokeria ja suolaa,
- valitsemalla terveellinen ruoanvalmistusmenetelmä.

Tehtävät (vastaukset seuraavalla sivulla):

1. Löydä kaikki MA-infinitiivit ja kirjoita verbien perusmuodot.
2. Mikä on sanan "ravinto" synonyymi? _____
3. Mitä tarkoittaa "niukka"? _____
4. Mistä verbistä tulee sana "kohonnut" ja mitä se tarkoittaa?

5. Mitä tarkoittaa "itse hankituista tuotteista"?

Vastaukset:

1. Löydä kaikki MA-infinitiivit ja kirjoita verbien perusmuodot

kunnioittamaan – kunnioittaa (1)

lisäämällä – lisätä (4)

vähentämällä – vähentää (1)

valitsemalla – valita (5)

2. Mikä on sanan "ravinto" synonyymi? *Ruoka*

3. Mitä tarkoittaa "niukka"? *vähäinen, pieni, köyhä, puutteellinen*

4. Mistä verbistä tulee sana "kohonnut" ja mitä se tarkoittaa?

Se tulee verbistä "kohota" (4).

Verbi kohota tarkoittaa nousta, kasvaa, liikkua ylöspäin, tulla esiin.

5. Mitä tarkoittaa "itse hankituista tuotteista"?

Perusmuoto: itse hankitut tuotteet

Yksikkö: itse hankittu tuote

Verbi: hankkia = ansaita, tehdä jotakin ja saada tuotteen

"Itse hankittu tuote" on tavara, joka saatiin jonkun työn jälkeen.