



EVÄÄT ELÄMÄÄN 1/2

Tarkoitus: Tarjota nuorelle mahdollisimman konkreettinen malli monipuolisten ja edullisten eväiden kokoamisesta. Tavoitteena on kannustaa hyvin valintoihin käytännön kokemuksen innostamana. Tapahtumarasti näyttää, miten helposti ravitsevat kahden euron eväät voi tehdä.

TARVIKKEET:

noin 50 osallistujalle:

- Ostoslistan raaka-aineet
- pöytiä
- pöytäliinat pöydille
- roskikset (bio, kartonki, seka)
- vesikanisteri
- termari teelle
- termari kahville
- vedenkeitin
- tarjoiluastiat tuotteille
- 50 kpl eväspussit
- 50 kpl mukit ja lusikat
- 20 kpl puurokulhot + lusikat
- 20 kpl muffinssivuokia (raejuustolle/pähkinöille)
- lautasliinoja tms.
- materiaaliilite tulostettuna

*KESTO: 5 MIN / HENKILÖ,
USEITA OSALLISTUJIA
SAMAA AIKAA*



OSTOSLISTA / NOIN 150 EUROA

- 20 kpl ruisleipää (Sydänmerkki Oululainen Jälkiuuni Aito Ruis 4 kpl 240 g)
- 1 margariinirasia 400 g (Sydänmerkki Keltainen Becel, Sininen Keiju)
- 5 kpl tomaattia (Luomu)
- 2 paprikaa (Luomu)
- 2 pss salaatinlehtiä jääsalaatti
- 30 siivua juustoa, valmiiksi viipaloitu (Sydänmerkki Valio Oltermanni 300 g 17 % viipale)
- 15 pss annospuuroja (Sydänmerkki Myllyn Paras Täyteläinen Annospuuro Mansikka & Vadelma 5x45g)
- 1 pkt gluteeniton annospuuropussit, (Sydänmerkki Elovena gluteeniton, vadelma)
- 1 pkt myslä (Sydänmerkki Fazer Alku Metsämarja) + pieniä pusseja
- 20 kpl jogurttipikaria (Sydänmerkki Arla Rasvaton Vadelma-vanilja jogurtti 200g vl)
- 5 kpl maidottomia gurttipikareita
- 1 rasia raejuustoa, rasvaton, laktoositon
- muffinssivuokia
- 2 pss pähkinöitä, (esim. cashew, saksanpähkinä, maapähkinä)
- 15 kpl banaaneja (Reilun kaupan/Luomu)
- 15 kpl omenoita (Luomu)
- 15 kpl satsumia/mandariineja, siemenettä
- 1 kg porkkanoita (Luomu)
- 1 plo mehutiivistettä
- 2 l kahvimaitoa, (maito/kasvimaito)
- 1 pkt kahvia
- 1 pkt teetä





EVÄÄT ELÄMÄÄN 2/2

TOTEUTUS:

Rastilla osallistujat kokoavat ja nauttivat kahden euron arvoiset eväät valiten jokaisesta neljästä sektorista yhden tuotteen. Eväät ovat ilmaisia osallistujille, vaikka tuotteissa on vähittäiskaupan kappalehinnat.

SEKTORIT:

- 1. Väriä** (kasvikset, hedelmät) **2. Voimaa** (leipä ja leivänpäälliset, pikapuuroa, myslä)
3. Energiaa (jogurttia, raejuustoa, pähkinöitä) **4. Juomaa** (vesi, mehu, kahvi, tee).

Tulosta tarvittavat materiaalit, osta tuotteet, valmistelee kasvikset ja hedelmät, laita juomat valmiiksi. Laita hinnat tuotteisiin. Selkeällä sektorijaolla saat pöydästä houkuttelevan.

**KÄYTÄNNÖN
KAUTTA OPPIMISTA
JA RUOKAILOA!**

TUKIKYSYMYKSET OHJAAJALLE:

- Tuleeko tehtyä itselle eväitä mukaan esim. harjoitteluun tai reissuille?
- Mitä saisit kahdella eurolla kahvilasta tai huoltoasemalta?
- Saitko koottua herkullisen kokonaisuuden?
- Oliko helppo valita?

