



Nimi \_\_\_\_\_

Luokka \_\_\_\_\_

Koulu \_\_\_\_\_

## *Keräilykortti*

Merkitse keräilykorttiin syömiesi kasvien, hedelmien ja marjojen määrä kourallisina.

Kerro päivittäin syömiesi kourallisten määrä opettajalle, joka laskee luokan yhteistuloksen ja merkitsee sen Kaappaa kasvis! -tulostauluun.

Viikon päätteeksi palkitaan koulun eniten kasviksia kaapannut luokka.

*Onnea kisailuun!*

# Maanantai

Kasvis-  
kourallisia

Näitä kasviksia söin:

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Iltapala

Näin monta kasviskourallista söin tänään:



# Tiistai

Kasvis-  
kourallisia Näitä kasviksia söin:

*Aamupala*

*Lounas*

*Välipala*

*Päivällinen*

*Iltapala*

Näin monta kasviskourallista söin tänään:



# Keskiviikko

Kasvis-  
kourallisia

Näitä kasviksia söin:

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Iltapala

Näin monta kasviskourallista söin tänään:



# Torstai

Kasvis-  
kourallisia

Näitä kasviksia söin:

*Aamupala*

*Lounas*

*Välipala*

*Päivällinen*

*Iltapala*

Näin monta kasviskourallista söin tänään:



# Perjantai

Kasvis-  
kourallisia Näitä kasviksia söin:

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Iltapala

Näin monta kasviskourallista söin tänään:



Kasvis-  
kourallisia  
lauantaina

Kasvis-  
kourallisia  
sunnuntaina

Näitä kasviksia söin:

**Lauantai**  
**Sunnuntai**

*Aamupala*

*Lounas*

*Välipala*

*Päivällinen*

*Iltapala*

Näin monta kasviskourallista söin lauantaina:



ja sunnuntaina:





## *Minikä verran kasviksia päivässä?*


Tavoitteena on syödä vähintään kuusi omaa kourallista kasviksia päivässä. Lapsella mitta on pieni kämmen ja aikuisella suuri koura.

## *Mitä kasviksiin lasketaan?*

Kuuden kourallisen tavoitteeseen lasketaan mukaan kaikki päivän aikana syödyt kasvikset eli vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät.

## *Ruoissa vai raakana?*

Tuoreiden kasvisten lisäksi mukaan lasketaan myös ruoissa olevat kasvikset, joiden määrän voi arvioida silmämääräisesti kourallisina.

 Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

Yhteistyössä mukana myös Terveyttä kasviksilla -hanke, Kotimaiset Kasvikset ry, Suomen Sydänliitto ja Syöpäjärjestöt. Aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.