

BENSAA SUOLISSA – RUOKAVALIO

Joka kerta syödessämme valitsemme elimistöllemme polttoainetta. Raamatussa Jumala kertoo, millä ruoka-aineilla elimistö on suunniteltu toimimaan. Alkuperäisen ruokavalion seuraaminen rakentaa elimistön, mielen ja sielun hyvinvointia.

Tämän viikon tutkistelu käsittelee ruokaa. Nuori

1. tutustuu siihen herkuttelijan juhlaan, jota Jumala suosittelee meille terveyden ja elinvoiman ylläpitämiseksi.
2. selvittelee, miksi on tärkeää valita oikeita ruokia.
3. kertoo Ellen Whiten ruokavalio-ohjeita.

AVAINTEKSTIT: 1. Moos. 1:29; Psalmi 107: 8,9; 1. Kor. 6:19,20; 3. Joh. 2

MAKUTESTI

Lukekaa ääneen 1. Moos. 1:29, ja pyydä nuoria sen perusteella kertomaan, mitä Jumalan suunnittelemaan alkuperäiseen ruokavalioon kuuluu. Jonkun mielestä Jumalan antama ruokavalio voi olla rajoittava, tylsä ja vailla mielenkiintoa. Tuollaista nuorta voi pyytää mainitsemaan jonkun ruoan, josta hän ei aikaisemmin välittänyt, mutta josta on nyt oppinut pitämään. Sano, että on mahdollista, että voimme oppia pitämään myös yksinkertaisesta, ravitsevasta ruoasta. Makutottumukset voivat muuttua ajan myötä – jos niin haluamme. Korosta, että Jumalan juhlapöydässä on valtava valikoima herkullisia, vaihtelevia ruokia.

Kopioi alla oleva makutesti piirtoheitin-kalvolle, taululle tai isolle, kaikille näkyvälle paperiarkille. Pyydä nuoria arvioimaan jokainen ruoka kahdesta näkökulmasta: ”Pidän siitä” ja ”Se on terveellistä.” Käytä molempien sarakkeiden kohdalla samaa mitta-asteikkoa: 1=Ei, 2=OK, 3=Yes!

Käytä testiä lähtökohtana keskustelulle siitä, mille syömiseen liittyvät valinnat perustetaan: mieltymyksille, tiedolle vai molemmille. Pyydä ideoita siitä, miten mieltymykset voisi saada paremmin myötäilemään tietoa.

Ruoka	Pidän	Terveellistä
Pizza	_____	_____
Kermamunkki	_____	_____
Pepsi Max	_____	_____
Uuniperuna	_____	_____
Viinirypäleet	_____	_____
Ruisleipä	_____	_____
Jäätelö	_____	_____
Ranskikset	_____	_____
Tomaatti	_____	_____
Herneet	_____	_____

OTA RISKI – RAKASTU BANAANIIN

Tähän leikkiin tarvitset hassun hatun ja seuraavat sanat A5-kokoisille, rei'itetyille kartonkipaloille kirjoitettuna. Reikiin kiinnitetään nauhat, jolla kyltin saa ripustettua kaulaan. Sanat: banaani, ruis,

appelsiin, manteli, omena, herne, soijapapu, sipuli, ananas (tai muita Jumalan alkuperäisen ruokavalion ruoka-aineita).

Jokainen nuori saa yhden ruoka-aineen nimen. Vuorollaan kukin, hassu hattu päässään ja kyltti kaulassa, ylistää edustamaansa ruoka-ainetta ja kertoo muille, miksi hekin varmasti ihastuvat siihen.

PIKARUOKAELÄMÄNTAPA

”Tyypillisenä päivänä 40% amerikkalaisista ei syö yhtään hedelmää, 20 % ei syö ainuttakaan vihannesta tai juuresta, ja yli 80% jättää väliin kokojyväleivän ja muut kuitupitoiset viljatuotteet” (*Hippocrates*, January/February 1989).

Missä määrin tämä vastaa suomalaisia ruokailutottumuksia? paikalla olevien nuorten ruokailutottumuksia?

Tyypilliseen pikaruoka-ateriaan kuuluu tuplahampurilainen kastikkeella, tavalliset ranskalaiset ja suklaashake. Kaloreita yhteensä 1 170 - näistä 490 kcal rasvasta, ja 175 kcal tyydyttyneestä rasvasta. Annoksessa on 153 mg kolesterolia ja 1300 mg suolaa – mutta kuitua vain 1,5 g. Keskustelkaa tällaisen aterian vaikutuksesta elimistöön.

Keskustelkaa siitä, miksi pikaruoka on niin suosittua. Esille saattaa tulla seuraavia syitä: kätevää, kiire, helppo tapaamispaikka. Miettikää, miten nämä tarpeet voisi kohdata terveellistä ruokaa syöden.

LUO RUOKA!

Lukekaa yhdessä Psalmi 36:8-9: ”Ihmeellinen on sinun armosi, Jumala. Sinun siipiesi suojaan rientävät ihmislapset. Sinä ruokit heidät talosi runsain antimin ja annat heidän juoda ilosi virrasta.”

Puhu lyhyesti siitä valtavasta runsaudesta erilaisia ruokia, joita Jumala on iloksemme ja terveydeksemme luonut. Jakaantukaa sitten 2-3 hengen ryhmiin. Ryhmät saavat 5-10 minuuttia aikaa luoda uuden ruoka-aineen. Ensiksi heidän on päätettävä, onko se hedelmä, vihannes tai juures vai viljalaji. Sitten sille annetaan nimi.

Edelleen ryhmän on kuvailtava ruoka-ainetta – miltä se maistuu, näyttää, tuntuu, tuoksuu, ja miten siitä valmistetaan ruokaa. Lopuksi ryhmä voi piirtää paperille ruoka-aineensa ja sitten esittelee sen muille.

YHTEENVETO

Nauttimamme ravinto voi saada meissä aikaan paljon hyvää. Tunnin päättyessä rohkaise nuoria syömään runsaammin hedelmiä, juureksia ja vihanneksia, ja kokojyväviljaa – kaikkia luonnonmukaisesti ruoaksi valmistettuna. Kertaa lyhyesti terveellisen ravinnon välittömiä ja pitkävaikutteisia etuja (fyysisesti, henkisesti, hengellisesti). Muistuta nuorille, että jos Jumala kehottaa heitä muuttamaan ruokailutottumuksiaan, hän antaa myös siihen tarvittavan voiman.

Kevin Waite