

Viikkohaaste

Kuinka montaa erilaista kasvia syöt päivittäin? Piirrä viiva ruutuun, kun olet syönyt jotain uutta kasvista ryhmästä. Haasta itsesi kokeilemaan asioita, joista et yleensä pidä, esimerkiksi koululounaan salaattipöydässä. Vältä kuitenkin niiden ruokien syömistä, joille tiedät olevasi allerginen.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Juurekset (porkkana, punajuuri...)							
Kaalit (keräkaali, kiinankaali, parsakaali...)							
Jäävuorisalaatti, pinaatti							
Kurkku, kurpitsa							
Sipulit (keltasipuli, valkosipuli, ruohosipuli...)							
Muut vihannekset (tomaatti, paprika...)							
Palkokasvit (herneet, erilaiset pavut...)							
Yrtit (oregano, basilika...)							
Hedelmät (omena, päärynä...)							
Luumut, nektariinit							
Muut hedelmät (banaani, ananas...)							
Marjat (mustikat, vadelmat...)							
Pähkinät							
Siemenet							
Viljat ja perunat							
Luokkien kokonaismäärä:							
Eri kasvien kokonaismäärä:							