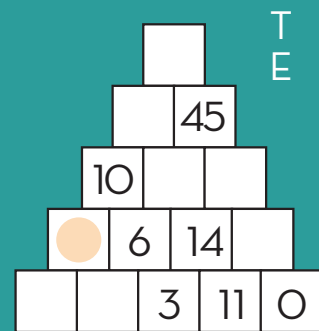


APETTA AIVOILLE

- aivopähkinöistä ruokaohjeisiin



T I M A H
E Ä Y D A
M E



APETTA AIVOILLE

- aivopähkinöistä
ruokaohjeisiin



Tämä Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin -kirja tehtiin Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hankkeessa, joka on ollut Keski-Suomen Muistiyhdistyksen sekä Keski-Suomen Sydänpiirin yhteishanke (2017–2019). STEA:n rahoittaman hankkeen tavoitteena on ollut edistää yli 50-vuotiaiden maaseutumaisten alueiden asukkaiden aivo- ja sydänterveyttä.

JULKAISIJA

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, 2020

TEKIJÄT

Marianna Ikonen
Johanna Lahtinen (kirjan alkuperäisidea)
Kirsi Kauko
Christina Mantsinen

GRAAFINEN SUUNNITTELU, KUVITUS JA TAITTO

Silva Kärpänoja, Taikasipuli

VALOKUVAT

Marianna Ikonen, sivut 40, 81
Marko Kauko, sivu 3
Christina Mantsinen, sivut 19, 20
Pixabay, valokuvat sivuilla 10, 11, 12, 24, 36, 46, 56, 61
Sydänmerkki / Elina Himanen, sivut 6, 10, 14, 18, 34,
44, 50, 60, 62, 64, 66, 68, 74, 76, 80
Sydänmerkki / Suvi Laine, sivut 8, 26, 28, 30, 32, 38,
41, 48, 52, 54, 57, 72, 78, 82, 84, 86

ISBN 978-952-94-2774-1 (rengaskirja)

ISBN 978-952-94-2775-1 (PDF)

Kirjan PDF-versio löytyy osoitteesta:
www.ksmuistiyhdistys.fi/apettaaivoille



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Tervehdysteksti

Aivot ja sydän kulkevat käsi kädessä ja niillä on yhteisiä suoja- ja riskitekijöitä. Sydänterveellisiä valintoja teemmällä suojaat ja huollat samalla myös aivojasi sekä muistiasi.

Tärkeiden hyvinvoinnin osa-alueiden muistikeinona voit käyttää omaa kättä. Yksi sormi kuvaa ravitsemusta, ruokailua ja sen tärkeyttä. Toiseen sormeen mahtuu monipuolinen liikunta ja liike, kolmanteen taas mielekäs tekeminen, harrastukset sekä aivojen aktivointi. Neljänteen sosiaaliset suhteet ja yhdessäolo, viides taas muistuttaa riittävästä unesta ja levosta. Kämmen kokoa osa-alueet kokonaisuudeksi, josta hyvinvointimme koostuu. Kämmenen pohjalle voi sijoittaa lisäksi elämäntarkoituksellisuuden, -merkituksen sekä -asenteen, jotka vaikuttavat sormien sisällön toteutumiseen.

Kuulostaako yksinkertaiselta? Vaikka meiltä löytyy paljon tietoa hyvinvointiin vaikuttavista asioista, arjessa niiden toteuttaminen voi olla välillä haastavaa. Käskyttä-

mällä muutosta ei saada aikaiseksi, vaan tarvitaan keinoja soveltaa tietoa omaan arkeen sekä motivaatiota muutosten tekemiseen. Joskus muutoksen tekemistä voi helpottaa asioiden pilkkominen pienempiin, konkreettisiin osiin. Kukaan ulkopuolinen ei voi tulla tekemään valintoja puolestasi, vaan muodostat itse oman arkesi ja olet sen asiantuntija.

Tässä kirjassa saat haastaa itseäsi erilaisilla aivoja aktivoivilla pulmailutehtävillä. Tehtävät yhdistävät muisti- ja ajattelutoimintojen harjoituksia sekä sisältävät aina Sydänmerkki-reseptin.

Kaikki tehtävät liittyvät aina jollain tavalla yhteen terveyskäden osa-alueeseen, joista löydät lisätietoja kirjasta.

Toivotamme sinulle viihtyisiä hetkiä tämän kirjan parissa, yksin tai yhdessä!

Kirsi, Johanna ja Marianna



Sisällysluettelo

AAMU-, VÄLI- JA ILTAPALAT

Mantelinen tuorepuuro	6
Marjasmoothie	8
Banaaniletut	10
Chakery-hedelmäjogurtti	12
Sadonkorjuuhilloke	14

KEITOT

Keitto metsänantimista	16
Hernesosekeitto	18
Pehmeä kasvisosekeitto	20
Arvoituskeitto	21

SALAATIT JA LISÄKKEET

Lämmin maalaissalaatti	24
Broileri-pastasalaatti	26
Kasvimunakas uunissa	28
Perunapannukakku	30
Kalatartar-katajanmarjakupit	32

PÄÄRUOAT

Pinaatti-lehtikaalilasagne	34
Superkulho	36
Juures-linssipihvit	38
Tomaattinen lihapata	41
Kalamurekepihvit	44
Savuinen kirjolohikiusaus	46
Punajuuri-jauheli savuoka	48

KASTIKKEET

Guacamole	50
Kalkkunaa pestokastikkeessa	52
Uniperunat eri täyttein	54

LEIVÄT

Rouhesämpylät	57
Mehevä porkkanaleipä	60
Ohrasuurimorieska	62
Toastit	64
Siemennäkkileipä ja hummus	66

SUOLAISET LEIVONNAISET

Suolainen piirakka	68
Porokakku	70

JÄLKIRUOAT JA MAKEAT LEIVONNAISET

Vadelma-mustaherukkamuffinssit	72
Punajuurikakku	74
Raparperi-murupiiras	76
Mustikkakupit	78
Mokkabrita	80

JUOMAT

Jäätee	82
Vihersmoothie	84
Mansikkamaiquiri	86

INFOSIVUT

Muisti- ja ajattelutoiminnot	22
Ravitsemus	39
Liikunta	42
Mielekäs tekeminen ja harrastukset	55
Sosiaaliset suhteet	58
Uni ja palautuminen	87

TEHTÄVIEN RATKAISUT

LÄHDELUETTELO

♡-symbolista tunnustat reseptien Sydänmerkki-tuotteet. Sydänmerkki helpottaa ja nopeuttaa terveellisten valintojen tekemistä ruokakaupassa.



TEHTÄVÄ 1

Kirotusvihreet

Alla on muistista ja sen toiminnasta kertova teksti. Jotain on kirjoittajalla mennyt pieleen. Lue teksti ja etsi kirjoitusvirheet. Virheet voivat olla puuttuvia, ylimääräisiä tai vääriä kirjaimia. Siirrä löytämäsi virheet alareunan ylemmälle riville siinä järjestyksessä kuin ne tekstissä ilmenevät.

Muisti on käytössä kaiken aikaa ja aivojen eri osa-alueet toimivat muistitehtävissä yhtäaikaaisesti. Muisti luo ihmiselle identiteetin ja elämänhistorian. Se mahdollistaa sanojen ja kielen ymmärtämisen sekä arkisten askareiden tekemisen kuten kahvinkeiton ja kaupassa käynnin. Muisti on myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden mittari: sen oireilu voi paljastaa monenlaisia ongelmia kehossa.

Muistaminen on asioiden ja tiedon tallentamista, säilyttämistä ja palauttamista. Sen toiminta perustuu aivojen hermosolujen välille muodostuviin uusiin yhteyksiin sekä vanhojen yhteyksien vahvistumiseen ja heikentymiseen. Keräämme aisteillamme tietoa työmuistiin, joka on kuin suuren muistifarastin eteinen. Työmuistissa tietoa arvioidaan, käsitellään ja sitten joko unohdetaan tai tallennetaan pitkäkestoiseen säilömuistiin. Säilömuistissa on tietoa ja opittuja asioita, mutta myös taidot, kokemukset, elämykset ja tunteet.

Työmuisti on rajallinen ja altis häiriötekijöille. Uusi puhelinnumero, varattu lääkäriai-

ka tai kaupan vihannesosaston vakakanumero pysyvät mielessä tovin, mutta keskeytykset voivat hävittää tiedon hetkessä. Tärkeän asian mieleen painamiseen tarvitaan erityisesti keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, mutta myös kertaamista, tiedon järjestelyä sekä mahdollisesti apukeinoja, kuten mielikuvia, muistilappuja ja muistutuksia. Tutut, niellyttävät ja kiinnostavat asiat ovat helpompia painaa mieleen. Unohtaminen on oleellinen osa muistin toimintaa ja ikääntyessä kehittykin kyky arvioida tiedon tarpeellisuutta ja hallita tunne-elämää.

Terveistä aikuisistakin 83 % unohtaa joskus nimiä. Muistin toiminta saattaa hidastua iän myötä, mutta muistin pulmat eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Jos ongelmat vaikuttavat arkeen, kannattaa ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen.

Kaikki muistin pulmat eivät johdu muistisairauksista, vaan syynä voi esimerkiksi olla heikentynyt keskittymiskyky, väsymys, kiire, kipu, masennus, päihteet tai puutteellinen ravitsemus.

Muunna kirjaimet luettavaan muotoon siten, että otat aakkosista järjestyksessä edellisen kirjaimen ja kirjoitat sen alariville.

Esimerkki:

B → A

L → K

Mantelinen tuorepuuro (1 annos)

Tämä ratkaisusanaan tehty tuorepuuro soveltuu hyvin aamu-, väli- tai iltapalaksi. Chian siemenet ovat miedon makuisia ja sisältävät paljon kuitua.

RAAKA-AINEET

- 2 dl **ratkaisusana**
- 2 rkl chian siemeniä
- 2 rkl sokeria tai hunajaa
- 1 dl vadelmia ♡
- 1/2 banaani ♡

- 1/2 dl vadelmia ♡
- 1 rkl mantelilastuja

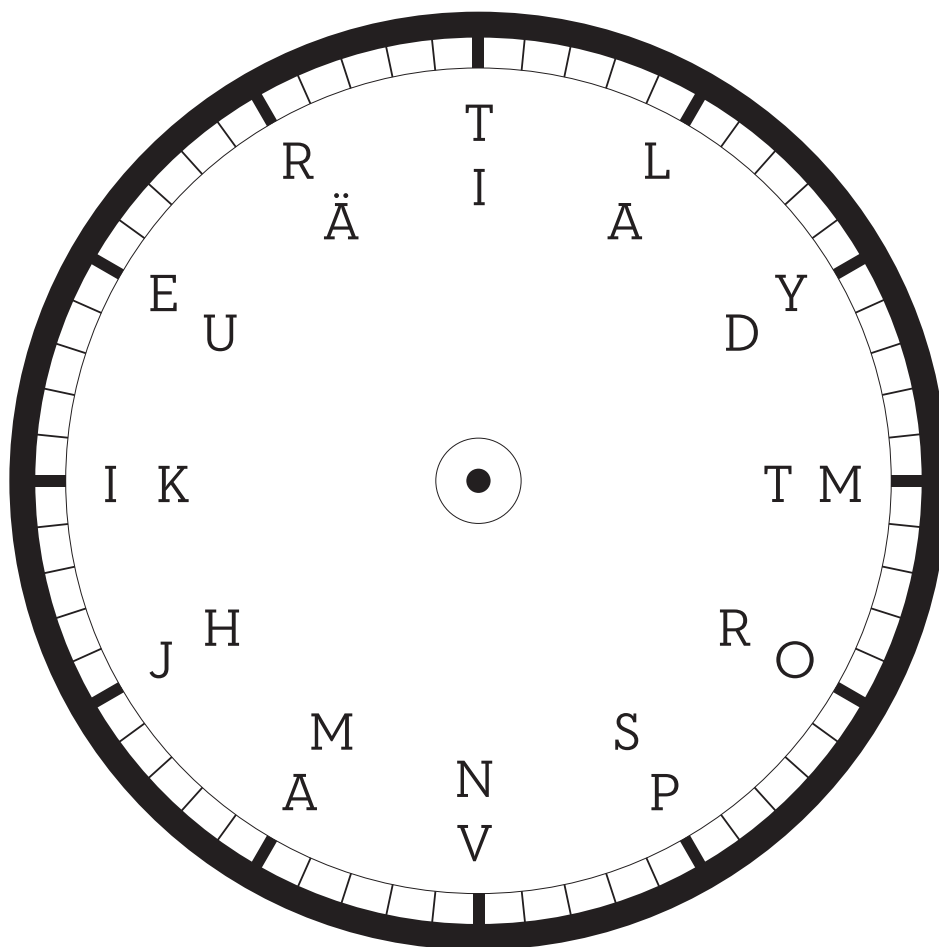
VALMISTUSOHJE

1. Sekoita **ratkaisusana** ja chian siemenet. Anna turvota 20–30 minuuttia tai yön yli. Mausta turvonnut, geelimäinen seos sokerilla tai hunajalla.
2. Soseuta vadelmat haarukalla. Ota puolet chian siemenseoksesta toiseen astiaan ja lisää vadelmasose. Viipaloi banaani.
3. Laita vadelmainen ratkaisusanaseos kulhon pohjalle ja päälle viipaloidut banaanit. Lisää vaalea chiageeli. Koristele vadelmilla ja mantelilastuilla.



TEHTÄVÄ 2 *Salakirjoitus*

Kellotauluun on ilmestynyt numeroiden sijasta kirjaimia. Ratkaise salakirjoitus etsimällä kellonaikaa vastaava kirjain. Ensimmäisen sanan kirjaimet löytyvät ulommalta kehältä, toisen sanan kirjaimet sisemmältä kehältä. Kolmannen sanan kirjaimet ovat sekaisin ja voivat löytyä kummalta kehältä tahansa.



7:00 12:00 22:00 11:00 9:00 19:00 23:00 2:00 12:00 15:00 21:00

7:00 22:00 17:00 3:00 00:00 9:00 21:00 1:00

8:00 14:00 18:00 00:00 6:00 6:00 16:00 21:00 18:00 15:00 9:00

Marjasmoothie (6 annosta)

Helppo ja nopea marjasmoothie sopii hyvin aamu- tai välipalaksi. Smoothien makua täydentää kardemumma.

Kellotaulun sekoittuessa myös smoothie-resepti on mennyt sekaisin. Oikeat raaka-ainemäärät saat etsimällä kirjaimet kellotaulusta (1-12). Puuttuvan ainesosan saat ratkaisemalla toisen sanan edelliseltä sivulta.

RAAKA-AINEET

- P** dl rasvatonta maitoa ♡
2 dl vadelmia ♡
1/2 tl kardemummaa
O rkl kauraleseitä ♡
2 dl rasvatonta jogurttia ♡
2 dl _____ ♡
L rkl juoksevaa hunajaa

VALMISTUSOHJE

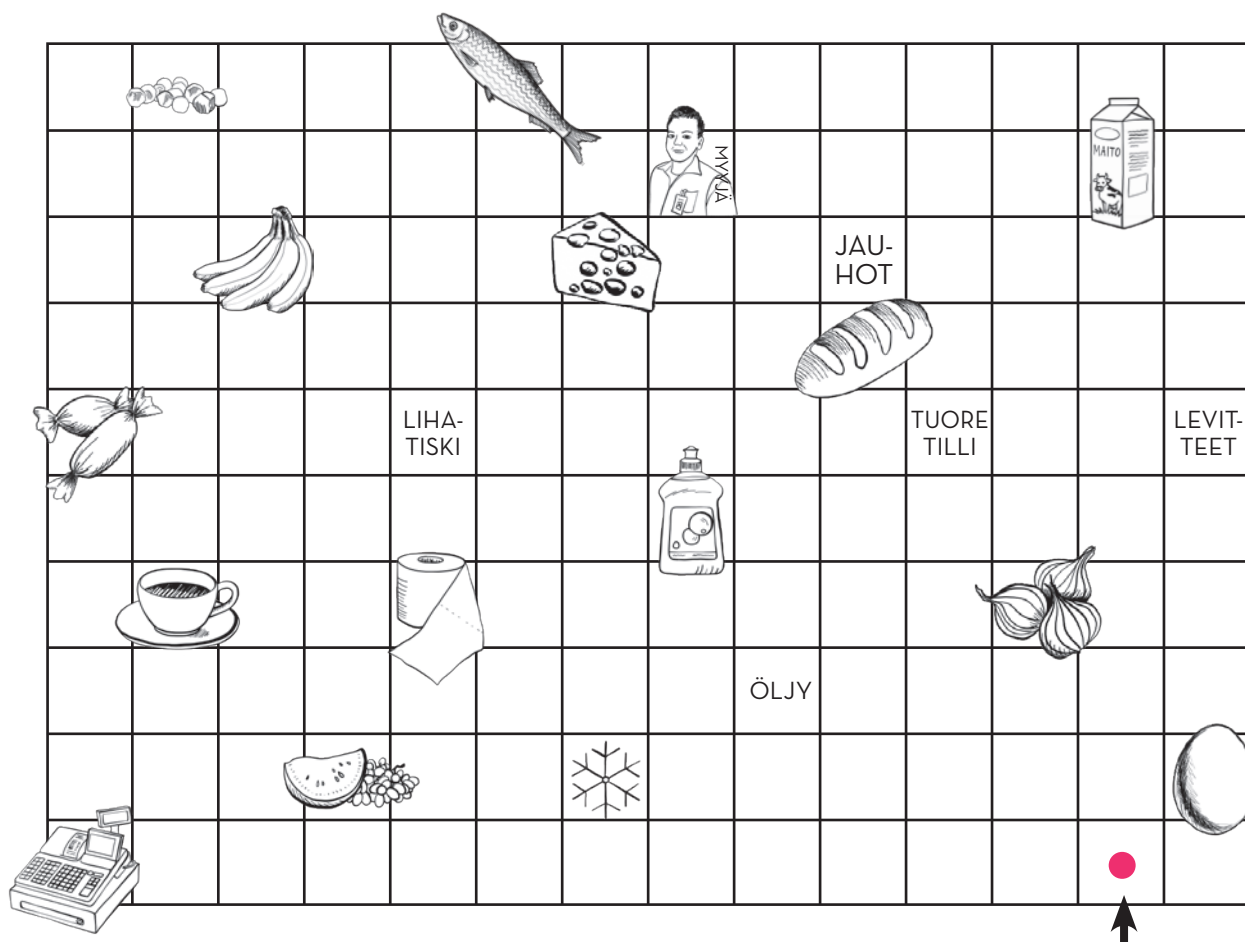
1. Mittaa ainekset kulhoon tai kannuun.
2. Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimella ja nauti kylmänä.



TEHTÄVÄ 3

Kauppareitti

Kuvasta löydät Apetta aivoille -marketin pohjapiirroksen. Lähtöpisteessä seisot ostokärryjen luona rintamasuunta nuolen mukaisesti. Seuraa alla olevia ohjeita tarkasti ja liiku kartalla etsien neljä tarvitsemaasi ruoka-ainetta. Huomioithan, että rintamasuuntasi muuttuu aina kääntyessäsi. Askel vastaa yhtä ruutua. Reitti voi kulkea muiden hyllyjen ohi/läpi. Mitä asioita ostokärrystäsi löytyy kauppakäynnin päätteeksi?



Saavut Apetta aivoille -markettiin kauppalistasi kanssa. Tänään on hyvä hetki testata sydänmerkki.fi-sivustolta löytämäsi reseptiä! Otat kärryt mukaasi ja käännyt heti lähtöpisteestä kaksi askelta vasemmalle, seitsemän askelta oikealle ja vielä kahdeksan askelta vasemmalle jauhohyllyn ohi keräämään ensimmäisen (1) ja tärkeimmän ainesosan kärryysi. Tämän jälkeen käännyt yhden askeleen oikealle ja huomaat myyjän oikealla puolellasi ja kuljet hänen luokseen. Ennen kuin ehdit kysyä neuvoa, huomaat oikean hyllyn hänen takanaan ja jatkat samaan suuntaan vielä viisi askelta poimimaan seuraavan tuotteen (2). Kauppalistaa tarkastellessa huomaat, että joudut palaamaan taaksepäin, joten käännyt ympäri ja otat yhden askeleen. Käännyt seitsemän askelta vasemmalle ohittaen vihannesosaston ja taas vasemmalle kaksi askelta, poimien kärryysi uuden ruoka-aineen (3). ”Sitten vielä viimeinen ainesosa.” Viimeistä ainesosaa varten kuljet kohti pakasteita, mutta viidennen askeleen jälkeen käännytkin oikealle yhden askeleen verran valitsemaan hyllystä mieluista vaihtoehtoa (4). ”Huh, löysinpä kaikki tarvikkeet, seuraavaksi kassalle!”

Banaaniletut (12 annosta)

Siirrä edelliseltä sivulta keräämäsi ostokset järjestyksessä alla olevaan reseptiin tyhjille viivoille.



RAAKA-AINEET

- 1 _____ (1) ♥
- 8 dl _____ (2) ♥
- 4 _____ (3)
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurajauhoja ♥
- ½ dl _____ (4)
tai pullomargariinia ♥
- ½ dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- ½ tl suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Soseuta (1) haarukalla. Sekoita kaikki taikinan ainekset ja anna turvota noin ½ tuntia.
2. Paista taikinasta lettuja ohukaispannalla tai paistinpannussa tilkassa (4) tai pullomargariinia.
3. Taikinan turvotessa, voit halutessasi tehdä letuille täytteen sekoittamalla 1 dl vaahtoutuvaa vaniljakastiketta ja lisäämällä siihen 250 g maitorahkaa, ½ tl kanelia ja 4 dl marjoja.

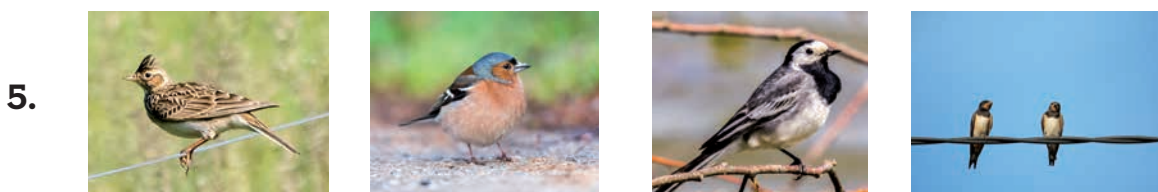
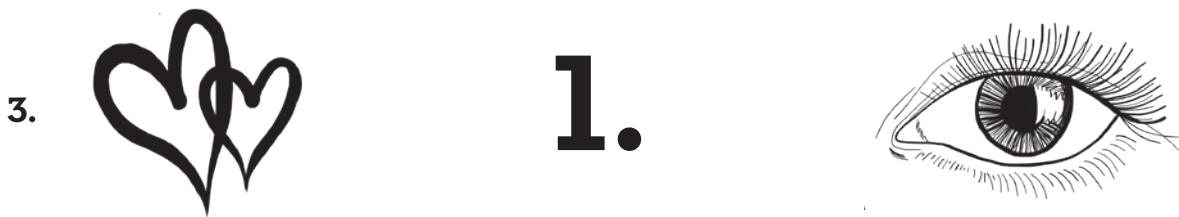
Muhkeat banaaniletut sopivat aamu-, väli- tai iltapalaksi marjojen ja rahka-vaniljakastikkeen kanssa.



TEHTÄVÄ 4

Sananlaskuja

"Yrittänyttä ei laiteta." Selvitä kuvavihjeiden avulla, mistä sananlaskusta on kysymys.



Chakery-hedelmäjogurtti (6 annosta)

Chakery on suosittu pitojälkiruoka Länsi-Afrikassa. Siihen käytetään mehukkaat, makeat, juuri kypsyneet paikalliset hedelmät. Se sopii myös hyvin vaikka välipalaksi.

Reseptistä löytyy kaksi tyhjää ainesosamäärää. Muistele nyt, kuinka monta eri lintulajia edellisen sivun sananlaskuista löytyi. Täydentämällä tämän luvun alla oleviin tyhjiin kohtiin, saat valmiin reseptin.

RAAKA-AINEET

- 1 dl kypsää täysjyväkuskusta
- 100 g hedelmiä (esim. ananasta ja banaania) ♥
- 1 dl kreikkalaista jogurtta (7 % rasvaa) ripaus jauhettua muskottipähkinää
- 1 rkl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 dl vadelmia tai muita marjoja koristeeksi ♥

VALMISTUSOHJE

1. Kypsennä kuskus pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä.
2. Pilko hedelmät suupalloiksi, lisää jogurtti, kuskus ja mausteet ja sekoita kevyesti.
3. Annostele kulhoihin ja koristele marjoilla.



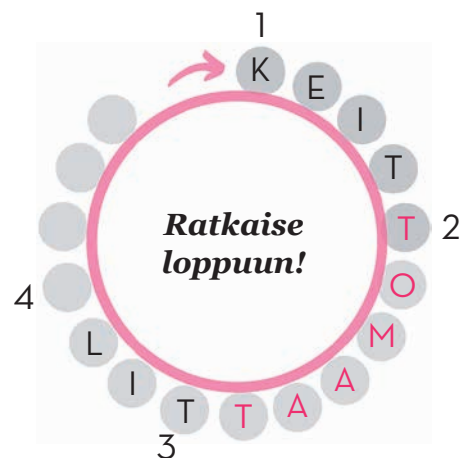
TEHTÄVÄ 5

Sanaympyrä

Ratkaise sanat vihjeiden avulla. Sijoita ratkaisusanat sanaympyrään myötäpäivään. Uusi sana alkaa vihjenumeron kohdalta. Huomaathan, että sanat menevät limittäin toistensa kanssa. Jokaisen sanan kirjainten määrä on vihjeen lopussa sulkumerkkien sisällä.

HARJOITUS- TEHTÄVÄ

1. liemiruoka
2. ketsuppina pullossa
3. tuoksuva maustekasvi kalan ja suolakurkun kaveriksi
4. proteiinipitoinen ruoka-aine, jonka liemi on kuutiossa



1. Hapan, mutta ei pihlajanmarja. Tulehdusta poistava punaposkinen puuroaines. (8)
2. Sanan alku on silkkiä tai samettia. Loppu viittaa näkkileivän syönnistä syntyvään ääneen tai ulkomaiseen litteään kalaan, jossa yksi kirjain on vaihdettu. (12)
3. Sisältää paljon vettä vihreässä kuoressa ja löytyypä se myös leukasi alta. (6)
4. Maustekasvi tai ääni, joka syntyy tyhjästä tynnyriä kylkeen lyödessä. (6)
5. Perinteinen juurikasvi, ei kuitenkaan joululaatikon aines eikä punainen. (6)
6. Rubus chamaemorus tai synonyymi hillalle, lakalle, valokille tai nevmamarjalle. Sana on monikossa ja alkaa sen poimintapaikalla. (12)
7. Sanan alku vastaa niin kuin sinne huudetaan ja loppu kuvastaa omaa maata siinä missä mustikka ulkomaita. (13)
8. Ei haittaa, vaikka pakkanen ehtii tulla ennen kuin poimit tämän. Oikeastaan parempi niin! (7)
9. Lempinimi hedelmälle, joka pitää reseptin kirjoittajan etäämmällä. (5)

Vinkki!

Kaikki ratkaistavat sanat ovat syötävää ja esiintyvät Suomessa kasvatettuna tai luonnonvaraisena.

Sadonkorjuuhilloke (6 annosta)

Siirrä edellisen sivun sadonkorjuun sanaympyrästä ratkaisusanat 1 ja 9 alla olevaan reseptiin.



RAAKA-AINEET

- 2 **ratkaisusana 9** ♥
- 4 dl **ratkaisusana 1** ♥
- 1 dl vettä
- 1 dl hillosokeria

VALMISTUSOHJE

1. Kuori ja kuutioi ratkaisusana 9. Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä välillä sekoitellen 10–15 minuuttia.
2. Purkita kuumana puhtaisiin, lämmitettyihin lasipurkkeihin ja anna jäähtyä huoneenlämmössä. Jos pakastat hillokkeen, anna jäähtyä kattilassaan ja pakkaa pakasterasiaan.

Raikas hilloke maustaa vaikka aamupuuron. Hillokkeen voi myös pakastaa.



TEHTÄVÄ 6 *TA-VU-JA*

Rakenna alla olevista tavuista aivo- ja sydänterveellisiä asioita tyhjiin laatikoihin otsikoiden mukaan. Jokaista tavua voi käyttää vain kerran.

Esimerkki: KA LA PA TA

SIE	TUS	VÄ	PÄI
U	-PA-	PYÖ	NI
-KA-	VÄ	NI	VU
TON	RÄI	TO	-LA-
SA	YS	KEIT	LY
LAS	-TA-	TÄ	KA

Ravitsemus:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Liikunta:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Uni ja lepo:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Harrastus:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Sosiaaliset suhteet:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Tupakka ja päihteet:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Ratkaise alla olevasta reseptistä puuttuva ainesosat.

NÄ

JAU

VE

PU

LI

SI

SEI

KIR

NI

VEH

Ä

HO

JA

Ä

LI

Yrttiä:

--	--	--	--

Itkettävä kasvi:

--	--	--

Viljatuotetta:

--	--	--	--	--

Metsänantimia:

--	--	--

Keitto metsänantimista (3 annosta)

Tämä keitto sopii alkuruoaksi juhla-aterialle tai leivän kera lounaaksi.

RAAKA-AINEET

- 7 dl **metsänantimia** ♥
- 1 **itkettävä kasvi** ♥
- 2 rkl öljyä
- 4 rkl **viljatuotetta**
- 8 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 dl kasvirasvasekoite ♥
- ½ tl rouhattua mustapippuria ♥
- 1 rkl **yrttiä** ♥

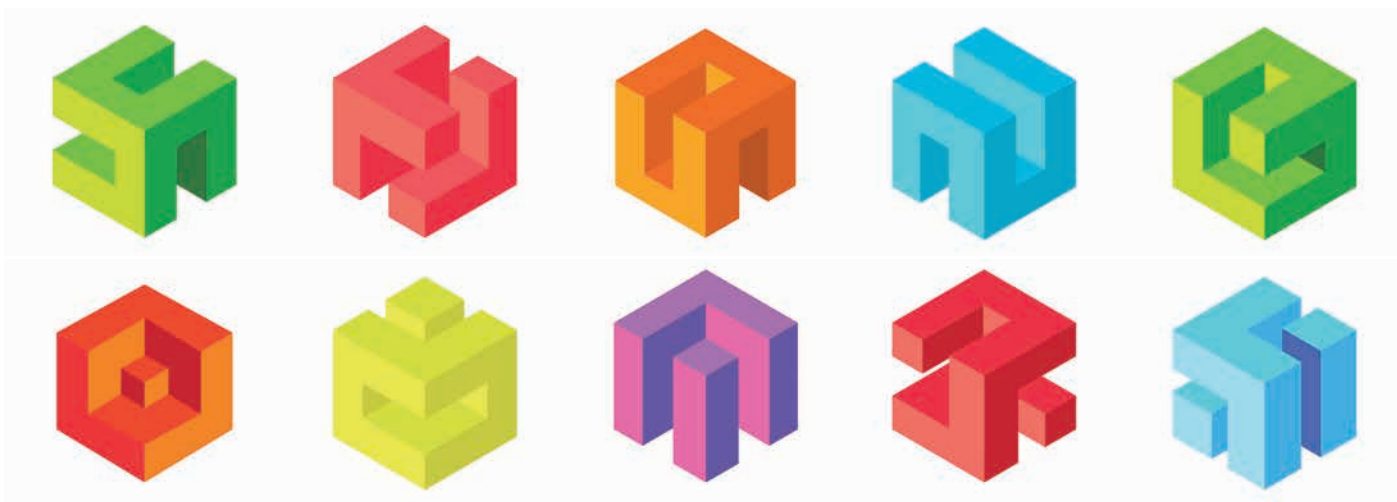
VALMISTUSOHJE

1. Puhdista ja hienonna metsänantimet. Pilko myös itkettävä kasvi. Kuullota näitä öljyssä miedolla lämmöllä kattilassa, kunnes ylimääräinen neste on haihtunut.
2. Ripottele joukkoon viljatuote ja sekoita. Lisää vesi ja liemikuutio. Anna kiehua miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen viitisen minuuttia eli kunnes keitto sakenee. Lisää ruokakerma ja mausteet ja hauduta vielä muutama minuutti.

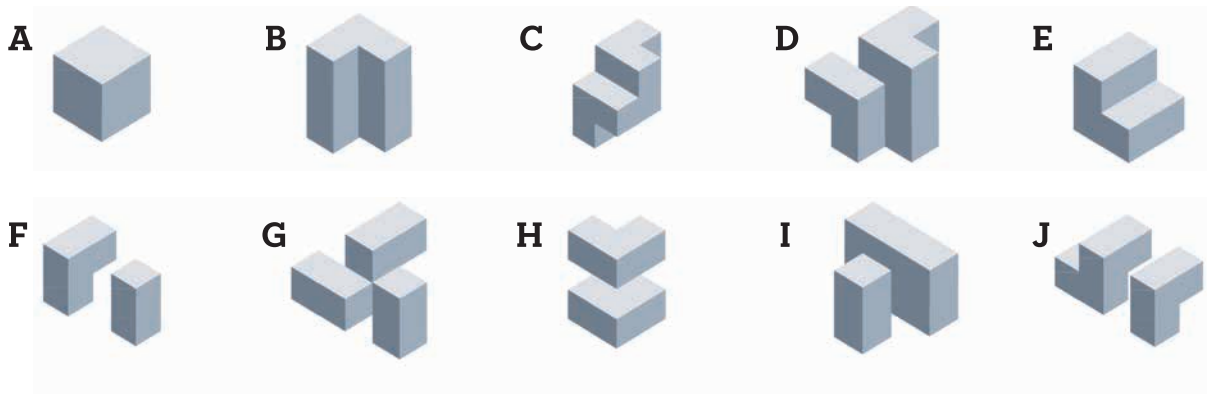


TEHTÄVÄ 7 *Palikkapulma*

Tältä sivulta löydät 10 eri muotoista palikkaa, jotka muodostuvat samankokoisista paloista. Tehtävän ensimmäisessä osassa tutki kuvioita ja mieti, minkälaisia leimajälkiä palikoiden **näkyvät sivut** jättäisivät. Laske sitten jokaisen leimajäljen alle, **kuinka monesta palikasta löysit tätä vastaavan jäljen**. Huomaathan, että leimasuunta voi muuttua ja yksi palikka voi jättää monta erilaista jälkeä.



Tehtävän toisessa osassa tarkoituksena on löytää yllä oleville palikoille pari alla olevista. Parit muodostavat yhdessä kokonaisen kuution. **Palikoita ei tarvitse kääntää.**



Hernesosekeitto (6 annosta)

Perinteisen hernekeiton nopea ja samettisen sileä versio syntyy muutamassa hetkessä pakasteherneistä.

Reseptistä puuttuu osa raaka-ainemääristä. Reseptin saat täydennettyä ratkaisemalla edellisen sivun leimajälkitehtävän ja siirtämällä kuvioita vastaavat lukumäärät reseptiin.



RAAKA-AINEET

- L sipuli ♥
- L rkl öljyä tai juoksevaa margariinia ♥
- L kg herneitä (pakaste)
- L l vettä
- II oksaa tuoretta timjamia ♥
- L laakerinlehti
- L tl suolaa
- ½ tl rouhittua mustapippuria ♥
- L dl kermankaltaista kasvirasvasekoitetta ♥

TARJOILUUN

- 100 g pekonia
- L dl bulgarian jogurttia

VALMISTUSOHJE

1. Hienonna sipuli. Kuullota silppua hetki rasvassa. Lisää herneet, vesi ja mausteet. Keitä miedolla lämmöllä 10–15 minuuttia eli kunnes herneet ovat kypsyneet.
2. Paahda sillä aikaa pekonit. Silppua pekoni ja laita kylmälle paistinpannulle. Kuumenna pannu ja ruskista pekonipaloja viitisen minuuttia eli kunnes ne ovat rapeita ja kullanruskeita.
3. Poista yrttioksat ja laakerinlehti. Soseuta hernesosekeitto sauvasekoittimella. Lisää ruokakerma ja kiehauta.
4. Lisää keittoannosten päälle lusikallinen jogurttia ja pekonimurua.



TEHTÄVÄ 8

Valokuvamuisti

Tutki kuvaa muutaman minuutin ajan.
Koeta painaa mieleesi mahdollisimman monta asiaa.





Mitä edellisellä sivulla olleita ruoka-aineita tämän sivun kuvasta puuttuu? Täydentämällä puuttuvat ruoka-aineet tyhjiin kohtiin, saat valmiin reseptin.

Pehmeä kasvisosekeitto (4 annosta)

Kasvisosekeitto on oivallinen lounas ja sinne uppoaa jo hieman nahistuneetkin kasvikset.

RAAKA-AINEET

kasviksia, kuten

- _____ (oranssia) ♥
- _____ (ruskeaa) ♥
- _____ (vihreää) ♥
- _____ (keltaista) ♥

7–8 dl vettä

2 kasvisliemikuutiota

2 dl kermankaltaista kasvisrasvasekoitetta ♥
rouhittua mustapippuria
rakuunaa tai muuta yrttiä

VALMISTUSOHJE

1. Pese, kuori ja pilko kasvikset ja laita vesi kiehumaan.
2. Lisää kasvikset kiehuvaan veteen ja keitä miedolla lämmöllä kannen alla 20–30 minuuttia.
3. Soseuta ainekset esim. sauvasekoittimella. Lisää kasvisrasvasekoite sekä mausteet ja kuumenna vielä nopeasti. Halutessasi voit lisätä proteiinilisäksi _____ (valkoista) annokseesi.

TEHTÄVÄ 9

Arvoitusresepti

Ratkaise arvoitukset ja siirrä ne alla olevaan reseptiin.

1. Kuolee, jos se otetaan pois kotipiiristään. Mikä se on?
2. Saa kaikki ihmiset itkemään. Mikä se on?
3. Juoksee ilman jalkoja. Mikä se on?
4. Kana, joka kasvaa kasvimaalla? Mikä se on?
5. Isä maassa mätänee, pojat vieressä kasvaa. Mikä se on?
6. Herrain herkku, kuningasten ruoka, ei syö siat eikä koske koirat. Mikä se on?

Arvoituskeitto (6 annosta)

Perinteinen keitto saa piristystä kasviksista.
Kasvikset lisäävät keittoon nopeaa suutuntumaa.

Resepti

RAAKA-AINEET

400 g	(1)	_____	♡
5	(5)	_____	♡
2	(4)	_____	♡
1	(2)	_____	♡
150 g		salaattifenkolia ♡	
2		vartta varsiselleriä ♡	
1 rkl		öljyä ♡	
200 g		vihreitä papuja (pakaste)	
5 dl	(3)	_____	
1½ tl	(6)	_____	
2		laakerinlehteä	
1 tl		yrttisekoitusta	
½ tl		rouhittua valkopippuria	
2 dl		kermankaltaista kasvirasvasekoitusta ♡	
3 dl		rasvatonta maitoa ♡	
1 dl		tuoretta tilliä	

VALMISTUSOHJE

1. Kuori ja kuutioi (5) _____ ja (4) _____. Hienonna (2) _____ ja viipaloi fenkoli ja sellerinvarret. Kuullota (2) _____ lohkot öljyssä, lisää (3) _____, (6) _____, laakerinlehdet ja kasvispalat. Kypsennä kymmenisen minuuttia eli kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.
2. Kuutioi (1) _____ filee ja lisää keittoon yrttisekoituksen, pippurin, kerman ja maidon kanssa. Keitä muutama minuutti.
3. Lisää hienonnettu tilli.



MUISTI- JA AJATTELUTOIMINNOT

*Oppiiko vanha koira uusia temppuja?
Mitä muisti on? Voiko siihen vaikuttaa?
Mitä ajattelutoiminnot tarkoittavat?*

Uusia hermosoluja sekä solujen välisiä yhteyksiä syntyy jatkuvasti, joten **oppiminen on mahdollista läpi elämän**.

Uudet hermosolut kuolevat, jos niitä ei pian niiden syntymisen jälkeen käytetä ja siten liitetä valmiiseen hermoverkkoon. **Aktiivinen arki ja aivoja haastavat tehtävät** ovat oiva keino huolehtia aivoista sekä ajattelutoiminnoista.

Aisteilla havainnoidaan ja kerätään tietoa ympäristöstä, muista ihmisistä sekä ajasta. Tätä tietoa jäsennetään, ymmärretään ja hyödynnetään toiminnassa. Tämä on **HAHMOTTAMISTA**, jota tarvitaan arjessa esimerkiksi liikenteessä, oikean reitin löytämisessä, aikataulun noudattamisessa tai vaikka leipomisessa.

KESKITTÄMINEN on tarkkaavaisuuden kohdistamista johonkin asiaan tai tekemiseen. Usein arjessa tehdään montaa asiaa yhtäaikaista, jolloin keskittyminen herpaantuu helpommin. Asioiden painaminen mieleen edellyttää keskittymistä. Arjessa täytyy keskittyä esimerkiksi lääkärin ja lääkehoidon noudattamiseen, uusien taitojen oppimiseen.

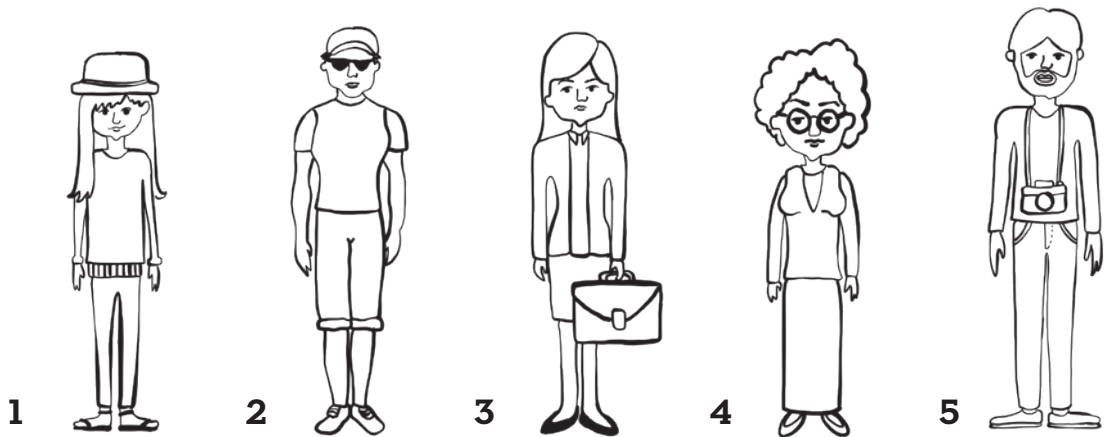
PÄÄTTELYKYKY on johtopäätösten tekemistä itseään ja ympäristöään havainnoimalla. Se keskeinen ajattelun taito, joka kehittyy elämäkokemuksen myötä. Päätelykykyä käytetään erityisesti ongelmanratkaisutilanteissa kuten tavaroita etsiessä, laitteen toimimattomuutta selvittäessä tai ennakoimalla tilanteita liikenteessä.

Muistaminen on asioiden, tiedon ja kokemusten tallentamista, säilyttämistä ja palauttamista mieleen. Se rakentaa identiteetin sekä elämähistorian. **MUISTI** on käytössä kaiken aikaa esimerkiksi sanojen ja kielen ymmärtäminen sekä ihmisten ja paikkojen tunnistaminen vaativat muistia. Arkiaskareista kahvinkeittoon ei onnistu ilman muistia.

TEHTÄVÄ 10

Kuka ja mitä?

Selvitä päättelytehtävän vihjeiden perusteella, kuka on **aamu- tai iltavirkku**, **yöheräilijä**, **yökukkuja tai päiväunien ottaja** sekä kenen rentouttava harrastus on **lenkkeily**, **kalastus**, **teatteri**, **matkustelu tai penkkiurheilu**.



Nimi	_____	_____	_____	_____	_____
Uni	_____	_____	_____	_____	_____
Harrastus	_____	_____	_____	_____	_____

- Pirjo seisoo Martan vieressä
- Kun Erkki katsoo oikealle, hän näkee Liisan kasvot
- Yökukkujan vieressä on matkusteleva Martta
- Penkkiurheilijan vierestä löytyy matkailija
- Lenkkeilijällä on vain yksi vieruskaveri rivissä
- Yöheräilijä rentoutuu kalastellen
- Aamuvirkku käy lenkillä
- Teatteriharrastaja on kalastusharrastajan ja matkustelijan välissä
- Teatterissa kävijä on iltavirkku
- Erkin harrastus on kalastus
- Markuksella on vain yksi vieruskaveri
- Iltavirkku on yöheräilijän ja päiväunien ottajan välissä
- Liisa on itsestään nähden rivissä oikealla reunimmaisena

Alla olevasta reseptistä puuttuu ainesosamääriä. Saat ne selvittämällä edelliseltä sivulta henkilöiden numerot ja siirtämällä ne reseptiin.

Lämmin maalaissalaatti (3 annosta)

Joskus voi päästää itsensä helpolla ja kokata eilisen päivän perunoista rennolla otteella. Herkullinen ja ruokaisa maalaissalaatti sopii hyvin pääruoaksi. Maalais-salaatin valmistuksessa voit käyttää kaikkea jääkaappiin jääneitä ruoka-aineita.

RAAKA-AINEET

Martta kpl perunaa ♡

Liisa kpl kananmuna

1 kpl valkosipulin kynsi ♡

Erkki rkl öljyä ♡

ruokku rapeaa salaattia ♡

Pirjo kpl tomaattia ♡

50 g kinkkusiivuja ♡

50 g juustoa ♡

KASTIKE

½ tl sinappia ♡

½ tl rouhittua mustapippuria

½ dl öljyä ♡

1 rkl viinietikkaa

VALMISTUSOHJE





























1. Kokoa syvään uuninkestävään astiaan pilkotut salaatin lehdet, tomaatit, kinkkuleikkelet sekä lohkottu kypsä kananmuna.
2. Viipaloi jäähtyneet perunat ja valkosipulin kynsi. Ruskista ne kevyesti paistinpannalla öljyssä.
3. Lisää ruskistetut perunat ja valkosipuli salaatin päälle ja ripottele juustoraaste päällimmäiseksi. Gratinoi salaattia muutama minuutti uunissa 250 asteessa.
4. Valmista gratinoinnin aikana salaatinkastike: Sekoita sinappi ja mustapippuri. Lisää öljy juoksevana nauhana koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Lopuksi lisää varovasti viinietikka samalla sekoittaen. Tarjoile salaatti lämpimänä kastikkeen kanssa.



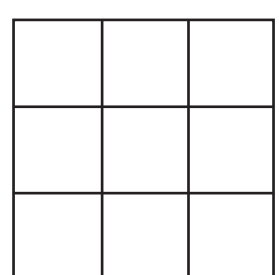
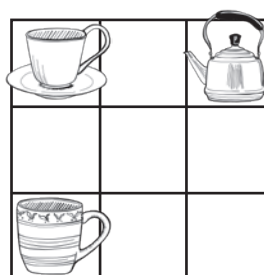
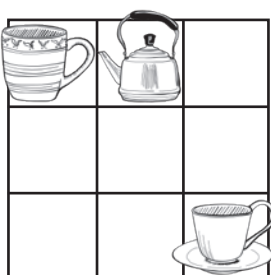
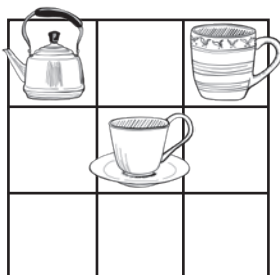
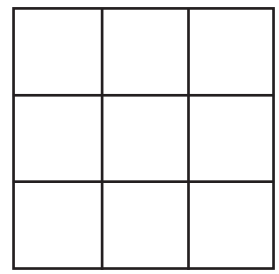
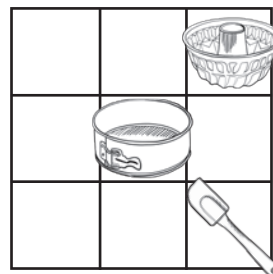
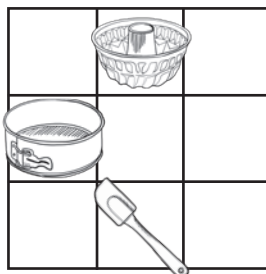
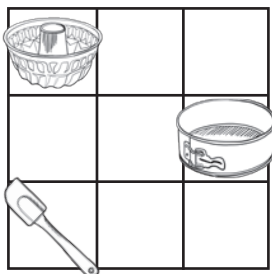
TEHTÄVÄ 11

Jatka sarjaa

Päättele mikä kuvio tai numero tulee kysymysmerkkiruutuun?

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|---|---|----|--|---|---|----|---|---|
| 39 |  |  | 9 | 41 |  |  | 8 | 43 |  |  | 7 | 45 |  | ? |
|----|---|---|---|----|---|---|---|----|--|---|---|----|---|---|
- | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
- | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
|  |  | 16 | 14 | 12 |  |  |  | 10 | 8 | 6 |  |  | 4 | ? |
|---|---|----|----|----|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|

Haasta vielä itseäsi lisää! Päättele, miten kuvat ja numerot asettuvat tyhjiin ruudukkoihin.



50		9
49		
	22	3

35		10
34	22	
		▽

20	22	11
19		
		5

Broileri-pastasalaatti (8 annosta)

Siirrä edellisen sivun kysymysmerkkien ratkaisut numeroiden mukaisille paikoille reseptiin.



RAAKA-AINEET

- 300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita ♡
 1 tl rouhittua mustapippuria
 400 g täysjyväpastaa ♡
 1 rkl öljyä ♡
 (3) _____ (1) _____ ♡
 500 g _____ (2) _____ ♡
 200 g kurkku ♡
 2 dl hillosipuleita
 1 dl silputtua ruohosipulia ♡
 1 ruokku rucolaa ♡

KASTIKE

- 1 dl öljyä
 2 rkl viinietikkaa ♡
 1 rkl fariinisokeria
 2 tl currya
 1 tl timjamia
 1 tl suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Jaa broilerinsuikaleet saksilla kahteen tai kolmeen osaan. Purista sitruunasta mehu ja laita broilerinsuikaleet marinoitumaan mehuun hetkeksi. Mausta pippurilla.
2. Keitä pasta kypsäksi suolattomassa vedessä.
3. Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalla, lisää keitetty kuuma pasta ja sekoita.
4. Ruskista broilerinsuikaleet öljyssä paistinpannussa. Lisää kypsä liha pastan joukkoon.
5. Kun pasta-lihaseos on jäähtynyt, lisää loput ainekset pilkottuina. Koristele rucolalla. Laita salaatti jääkaappiin maustumaan.

Broilerisalaatti on nopea pyöräyttää lounaaksi tai vaikka retkievääksi.



TEHTÄVÄ 12

Tarkkaile ja havainnoi



Alla olevaan kuvaan on piilotettu tietty määrä yllä olevan mallin mukaisia vispilöitä. Huomioi, että vispilöiden koko ja muoto pysyvät aina samana, mutta väri ja suunta voivat muuttua.




Kasvismunakas uunissa (4 annosta)

Ruokaisa kasvismunakas soveltuu lounaaksi tai vaikka aamiaisbrunssille. Kasvismunakas valmistuu nopeasti, eikä vaadi esivalmisteluja.

Edelliseltä sivulta löydettyjen vispilöiden lukumäärä kuvaa sekä kananmunien että maidon määrää reseptissä.

RAAKA-AINEET

	munaa
rkl	maitoa ♥
¼ tl	suolaa
¼ tl	rouhittua mustapippuria
1	sipuli ♥
200 g	kirsikkatomaattia ♥
1 tl	öljyä ♥
75 g	pinaattia (pakaste) ♥
½	ruokku tuoretta basilikaa ♥
½	pkt (125 g) koti- tai salaattijuustoa ♥

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita munat, maito ja mausteet.
2. Suikaloi sipuli ja puolita tomaatit. Kuumenna kasviksia öljytilkassa uuninkestävässä (valurautaisessa) paistinpannussa pari minuuttia. Lisää pinaatti, basilika ja juusto kuutioituna ja kuumenna vielä hetki.
3. Lisää munamassa ja laita pannu kypsymään uuniin 200 asteeseen noin 15–20 minuutiksi. Voit siirtää kasvikset ja munamassan myös uunivuokaan tai pellille.



TEHTÄVÄ 13

Murresanat

"Nyt opetelas erilaissi suamenkielen murresanoi." (Turun murre)

Mikä vaihtoehtoista on oikein, A, B vai C?

1. AAMIAINEN (Nivala)

- a) Eine
- b) Aira
- c) Oiva

2. SYÖDÄ (Savo)

- a) Röpöstää
- b) Äpöstää
- c) Muputtaa

3. LEIKKIÄ (Lappi)

- a) Hauvata
- b) Tiputtaa
- c) Kisuta

4. REIPAS KÄVELY/ HIDAS HÖLKKÄ (Kälviä)

- a) Hiepanyrriä
- b) Kaasuhoppua
- c) Hernoholkkua

5. LEPO (Kainuu)

- a) Viuluu
- b) Harppuu
- c) Huiluu

6. TUPAKKA (Pori)

- a) Tsuuki
- b) Rööki
- c) Zääki

7. KRAPULA (Stadin slangi)

- a) Luuttu
- b) Mandoliini
- c) Balalaikka

8. YSTÄVÄ (Karjala)

- a) Miekko
- b) Nakoma
- c) Hilppa

9. SEURUSTELLA (Pohjanmaa)

- a) Friiata
- b) Pörrätä
- c) Tsirrata

Alla herkullinen resepti turun murteel.
Puuttuvat määrät saat laskemalla A-vastausten määrän.



Perunapannukakku (8 annosta)

Nopea ja ruokaisa perunapannari sopii vaikka iltapalaksi.

RAAKA-AINEET

- 400 g perunaa ♥
- 1 sipuli ♥
- 200 g kinkkua ♥
- munaa
- 6 dl maitoa ♥
- dl hiivaleipäjauhoja
- 2 rkl öljyä ♥
- 1 tl suolaa
- ¼ tl timjama
- ¼ tl rouhittua mustapippuria

VALMISTUSOHJE

1. Kuari ja raast perunat. Hienonna sipulit totanoi ja kuutioi kinkku.
2. Sekoit munat, maito, jauhot, öljy ja mausteet sit vaa. Lisää perunaraaste täsä ny, sipulihakkelus sekä kinkkukuutiot.
3. Kaara leivinpaperil vuaratul uunipellil ja paist 200 astees kui vaa 40–50 minuuttia eli kunnes pinta o saanut kauniin värin.



TEHTÄVÄ 14

Sanapilvi

Alla olevaan sanapilveen on sekoittunut iso määrä aivo- ja sydänterveysteen oleellisesti liittyviä asioita. Tehtävänäsi on löytää pilvestä kaikki ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät sanat ja ympyröidä ne. Sanoja on yhteensä 10 kappaletta. Löydätkö kaikki?



Kalatar-tatajanmarjakupit

(4 annosta)

Alla oleva resepti on puutteellinen, tärkeän ainesosan löydät etsimällä edellisen sivun sanoista ainoan kalan.



RAAKA-AINEET

- 300g ____ fileetä ♥
- 1/2 punasipuli ♥
- 1/2 dl tuoretta tilliä ♥
- 5 katajanmarjaa
- 4 rkl sitruunanmehua ♥
- 1 rkl limetinmehua ♥
- 1 1/2 rkl ruokosokeria
- 1/4 tl suolaa

LISÄKSI

- 1 rkl öljyä (esim. oliivi) ♥
- pari oksaa tuoretta tilliä ♥
- 4 viipaletta ruisleipää ♥

VALMISTUSOHJE

1. Nypi ____ fileistä tarvittaessa ruodot pois ruotopinseteillä. Leikkaa fileet nahattomiksi ja kuutioi fileet pieniksi kuutioiksi.
2. Kuori ja hienonna punasipuli. Hienonna tilli. Leikkaa katajanmarjat hienoksi rouheeksi.
3. Laita laakeaan kulhoon sitruunan- ja limetinmehut, ruokosokeri, suola ja katajanmarjat. Sekoittele, kunnes sokeri sulaa sitrusmehujen joukkoon. Lisää ____ fileekuutiot, punasipulit ja tilli. Peitä astia kannella tai tuorekelmulla ja nosta jääkaappiin kypsymään pari tunniksi.
4. Nostelee ____ tartaria pieniin annoskuppeihin. Valuta tartarin päälle oliiviöljyä. Koristele vielä halutessasi tuoreella tillillä.
5. Paahda ruisleivät rapeiksi leivänpaahtimella. Leikkaa leipäviipaleet pitkittäin 4–5 osaan tikuiksi. Tarjoile rapeita ruisleipätikkuja tartarin kanssa.

Vinkkinä!

- Raakakypsytettävän kalan pitää olla ehdottoman tuoretta. Halutessasi voit korvata ____n lohifileellä, jolloin tartarista tulee hieman rasvaisempi.
- Tarjoile tartar pienistä annoskupeista ruisleipätikuilla dippaillen tai lastaa cocktailpaloiksi palttoonappien päälle.



Suomalainen versio perulaisesta cevichestä sopii alku- tai välipalaksi tai lisäksi keiton kaveriksi.

TEHTÄVÄ 15 *Nonogrammi*

Nonogrammi on japanilainen ristikko, jossa väritetään ruutuja. Ruudukon päällä ja sivulla olevat numerot kertovat, kuinka monta ruutua kyseiselle riville tai sarakkeeseen väritetään. Jos riviin tai sarakkeeseen tulee useampi ruutujono, on näiden välissä oltava aina vähintään yksi värittämätön ruutu. Varmasti värittämättömät ruudut voi merkitä vaikka rastilla. Numeroiden järjestys säilyy ruutujonoissa. Vinkki: Tehtävä kannattaa aloittaa riveistä tai sarakkeista, joissa on vain yksi mahdollinen vaihtoehto.

Esimerkki:

Alarivistä tulee värittää kaksi kertaa yksi ruutu ja niiden välissä on oltava yksi tyhjä ruutu, jonka voi merkitä X:lla.

Samalla tavalla ratkeaa vasemman puoleinen pystyrivi.

Numeroita tutkimalla ratkeavat loputkin väritettävät ruudut.

1 1
1 1
1 1 5 0 3 1 5

3	1	1					
1	1	1					
3	3						
1	1						
3	1						

1 3 4 4 4 3 1

2	2						
7							
5							
3							
1							

0 3 5 5 1 1 0

3							
3	1						
3							
3	1						
3							

2 4 4 5 2 2 2 4 4 2 1

6										
2	2									
1	1									
1	1									
1	1									
1	2									
2	4									
4	4									
4	2									
2										

1 1
3 2 1 2 1 1 2 1 1 3
1 1 1 2 4 4 2 1 2 1
3 1 1 2 1 1 2 1 1 3

3	1	3								
1	1	2	1							
1	1	1	1							
2	2	2								
1	4	1								
1	4	1								
2	2	2								
1	1	1	1							
1	2	1	1							
3	1	3								

Pinaatti-lehtikaalilasagne (6 annosta)

Tämä kasvispitoinen uuniruoka sopii pääruoaksi.

Edellisen sivun ensimmäiseen ristikkoon muodostuneiden:

numeroiden
summa =



pienemmästä nume-
rosta vähennetään 1 =



suuremmasta nume-
rosta vähennetään 3 =



RAAKA-AINEET

- sipuli ♡
- valkosipulin kynttä ♡
- ▲ 0 g lehtikaalia ♡
- 200 g kirsikkatomaatteja ♡
- rkl öljyä ♡
- 150 g pinaattia (pakaste) ♡
- prk (800 g) tomaattimurskaa
- 200 g tuorejuustoa ♡
(esim. aurinkokuivattu tomaatti)
- tl suolaa
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria
- 1/2 dl tuoretta oreganoa tai basilikaa ♡

LISÄKSI

- 9 (täysjyvä)lasagnelevyä ♡
- 100 g juustoa ♡

VALMISTUSOHJE

1. Hienonna sipulit. Poista lehtikaalin lehdistä kova lehtiruoti ja silppua lehdet. Viipaloi kirsikkatomaatit.
2. Kuullota sipuleita ja lehtikaalisilppua hetki öljyssä. Lisää tomaattiviipaleet ja pinaatti ja anna hautua muutama minuutti.
3. Lisää tomaattimurska, tuorejuusto ja mausteet. Hauduttele miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia.
4. Kokoa lasagne laittamalla kastiketta ja lasagnelevyjä kerroksittain. Ripottele päälle juustoraaste Paista 175-asteisessa uunissa 45–50 minuuttia.



TEHTÄVÄ 16

Valitse pehmeät rasvat

Alta löydät vaihtoehtoja päivän eri aterioihin. Ympyröi mielestäsi terveellisin vaihtoehto arvioimalla, missä on eniten pehmeää ja vähiten kovaa rasvaa ja merkitse vastauksesi numero alla oleviin laskukaavoihin.

A) AAMIAINEN

1. Voileipä, voi ja kananmuna
2. Kaurapuuroa, marjoja ja pähkinöitä
3. Kuppi kahvia

B) LOUNAS

1. Uunilohi ja kasvikset
2. Grillattu kana
3. Voileipä ja ranskalaiset



C) VÄLIPALA

1. Marjasmoothie
2. Suklaapatukka
3. Kahvi ja pulla

D) PÄIVÄLLINEN

1. Pasta ja jauhelihakastike
2. Lihakeitto
3. Kasvissosekeitto ja siemenet

E) ILTAPALA

1. Paistettu makkara
2. Maustamaton jogurtti
3. Letut ja hillo

LASKU 1:

$$\frac{(A)}{(A)} + \frac{(B)}{(B)} - \frac{(C)}{(C)} = \blacksquare$$

LASKU 2:

$$\frac{(D)}{(D)} - \frac{(E)}{(E)} + \frac{(C)}{(C)} + \frac{(B)}{(B)} = \blacktriangle$$

Superkulho (2 annosta)

Superkulho sopii lounaaksi ja siinä voi hyödyntää edellisen päivän ruokailusta tähteeksi jäänyttä lohta, tattaria, kaaleja ja salaattia.

RAAKA-AINEET

■ dl	keitettyä tattaria
150 g	lohta ♥
1 rkl	öljyä ♥
¼ tl	suolaa
¼ tl	rouhittua mustapippuria
50 g	jääsalaattia ♥
▲	vartta kevätsipulia ♥
100 g	parsakaalia ♥
20 g	lehtikaalia ♥
1	avokado ♥

VALMISTUSOHJE

1. Keitä tattari pakkauksen ohjeen mukaan. Anna jäähtyä. Leikkaa lohi kahteen osaan ja paista palat kypsäksi öljytilkassa. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Huuhtele ja pilko salaatti sekä kevätsipulit. Pilko parsakaalin varsi ja kukinnot ja kiehauta yhdessä lehtikaalin lehtien kanssa pari minuuttia vesitilkassa. Jäähdytä.
3. Halkaise avokado, poista kivi, viipaloi hedelmä ja poista kuorestaan lusikalla. Jaa ainekset kahteen annoskulhoon.
4. Sekoita kastikkeen ainekset ja valuta salaattiainesten päälle.



TEHTÄVÄ 17

Futoshiki

Sijoita numerot 1-4 ruudukkoon siten, että **kukin numero esiintyy kullakin pysty- ja vaakarivillä vain kerran**. Lisäksi "on suurempi kuin" (>) ja "on pienempi kuin" (<) -merkkien on toteuduttava.

Esimerkki: Alla olevalla rivillä on valmiina numerot 3 ja 2. Numeron 3 vieressä oleva merkintä < tarkoittaa, että vasemman puoleiseen laatikkoon tulevan numeron on oltava pienempi kuin 3. Vaihtoehtoina tällöin on numerot 1 ja 2. Koska riviltä löytyy jo numero 2, ainoaksi mahdolliseksi vaihtoehdoksi jää numero 1. Numeron 2 vieressä oleva merkintä > tarkoittaa, että vasemman puoleiseen laatikkoon tulevan numeron on oltava suurempi kuin 2. Vaihtoehtoina tällöin on myös numerot 3 ja 4. Taas, koska riviltä löytyy jo numero 3, ainoaksi mahdolliseksi vaihtoehdoksi jää numero 4.

$$\square < 3 \quad \square > 2$$

1. $\square < \square \quad \square < \square$
 $\square \quad 3 > \triangle \quad \square$
 $\square \quad \square \quad \square < 2$
 $\square \quad \circ \quad \square \quad \square$

2. $\square \quad \square \quad \square \quad \square$
 $4 \quad 2 \quad \square > \square$
 $3 \quad \square \quad \square < 4$
 $\square < \square > \square \quad \square$

3. $\square \quad \square \quad \square \quad \square$
 $\square \quad 3 > \square \quad \square$
 \wedge
 $\square < \square \quad \square \quad \square$
 $3 \quad 2 \quad \square \quad \square$

4. $\square < \square \quad \square < \square$
 $\square \quad \square < \square \quad \square$
 $\square \quad \square < \square \quad 4$
 $\square \quad \square \quad 3 \quad \square$

Juures-linssipihvit (6 annosta)



Juures-linssipihvit sisältävät mukavasti proteiinia ja sopivat lounaaksi tai päivälliselle.

RAAKA-AINEET

- 200 g palsternakkaa ♡
- 200 g porkkanaa ♡
- 50 g juuriselleriä ♡
- 100 g sipulia ♡
- dl vettä
- 2 dl punaisia linssejä
- ½ dl korppujauhoja
- rkl vehnä jauhoja
- 200 g kermaviiliä ♡
- ▲ kananmuna
- 1½ tl suolaa
- 1 tl rakuunaa
- ½ tl jauhettua valkopippuria

OMENATSATSIKI

- 300 g maustamatonta jogurtia (rasvaa max. 4 %)
- omena ♡
- 4 valkosipulin kynttä ♡
- 2 rkl öljyä ♡
- 1 rkl viinietikkaa
- ½ tl suolaa
- ¼ tl jauhettua valkopippuria

VALMISTUSOHJE

1. Tee ensiksi omenatsatsiki. Raasta omena ja valkosipulin kynnet. Sekoita kaikki ainekset ja laita jääkaappiin maustumaan pihvien valmistuksen ajaksi.
2. Kuori palsternakka, porkkanat, selleri ja sipulit. Raasta hienoksi raasteeksi.
3. Kiehauta vesi. Huuhtelee linsit ja keitä niitä noin 10 minuuttia. Lisää kasvisraasteet kattilaan ja hauduta pari minuuttia. Jäähdytä hetki.
4. Lisää loput ainekset linssi-kasvisseokseen ja sekoita tasaiseksi.
5. Paista pihvit öljytyllä ohukais- tai paistinpannalla miedolla lämmöllä. Paistoaika on 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta.

Vinkki!

Jos haluat nopeuttaa paistovaihetta, paistat pihvit näppärästi myös uunissa leivinpaperilla vuoratulla pellillä. Sopiva paistolämpötila on 200 astetta, aikaa kuluu 15–20 minuuttia.



RAVITSEMUS

Mieti mielessäsi viisi ruokaa tai ruoka-ainetta, jotka ovat sinun mielestäsi todella herkullisia.

Mitä sanoja sait? Mietitkö vain ruoan herkullisuutta vai ajattelitko myös terveellisyyttä? Vai onko herkulliset lempiruokasi terveellisiä, vaikka et ajatellutkaan sitä?

Ihmisen hyvinvointi rakentuu kokonaisuudesta, ei yksittäisestä suupalasta tai herkkuhetkestä. Tärkeää on nauttia ruoasta.

Säännöllinen **ATERIARYTMI** (4-6 aterialla päivässä) sekä monipuolinen ravinto varmistavat, että verensokeri pysyy tasaisena ja toimintakyky säilyy. Ruokahalu saattaa iän myötä heikentyä, mutta elimistö tarvitsee edelleen saman verran tai jopa enemmän ravinto- ja suoja-aineita.

Kasvikset, juurekset, marjat ja hedelmät takaavat **KUIDULLAAN** tasaisen verensokerin sekä toimivan vatsan. Niitä suositellaan syötäväksi noin puoli kiloa päivässä, joka tarkoittaa suurin piirtein viittä (5) kourallista. Puraise lisäksi täysjyväviljavalmisteita 6-9 annosta päivässä laskemaan veren kolesterolia.

Muista riittävä **NESTEYTYYS**: 5-8 lasillista juomaa päivässä! Nesteen saanti on välttämätöntä ruoansulatukselle, ravintoainesten imeytymiselle sekä aineenvaihdunnalle. Iän myötä nesteen määrä kehossa vähenee ja janon tunne voi heikentyä, joten juomiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

PROTEIININ eli valkuaisen saantiin tulisi ikääntyessä kiinnittää erityistä huomiota, sillä sen tarve lähes kaksinkertaistuu. Proteiini on lihaksille ja soluille tärkeä rakennusaine, joka vaikuttaa yleisvointiin, toimintakykyyn sekä elimistön vastustuskykyyn. Ensiaskeleena voit varmistaa, että lautaseltasi löytyy joka aterialla tai välipalalla jotain proteiinipitoista, esimerkiksi kalaa, broileria, lihaa, kananmunaa, maitotuotteita, herneitä, papuja tai linssejä.

Päivittäisestä rasvasta 2/3 tulisi olla **PEHMEÄÄ RASVAA**. Riittävä saanti varmistuu helposti, kun käytät päivittäin leivällä margariinia (väh. 60 % rasvaa), salaattissa öljypohjaista kastiketta, ruoanvalmistukseen öljyä tai nappaat kourallisen pähkinöitä. Sydänmerkki auttaa valitsemaan rasvojen ja suolan kannalta parempia vaihtoehtoja. Syömällä kalaa 2-3 kertaa viikossa saat paljon pehmeää rasvaa, D-vitamiinia sekä proteiinia.

TEHTÄVÄ 18

Ruokahalun- nostatusjumppa

1. PUUPUNNERRUS

(Liike vahvistaa yläselän ja -raajojen lihaksia)

- Seiso selkä suorana puun edessä.
- Nosta kädet hartiatasolle runkoa vasten.
- Koukista kyynärnivelet ja vie siten rintakehä lähelle runkoa.
- Työnnä itsesi takaisin suoraksi.

Pidä selkä suorana ja kannat maassa koko liikkeen ajan. Toista liike 8–12 kertaa.

2. KIVELTÄ YLÖS

(Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia)

- Istu kivelle.
- Aseta kädet ristiin rintakehälle ja ota olkapäistä kiinni.
- Nouse seisomaan suoraksi
- Palaa istuma-asentoon.

Voit tehostaa liikettä nousemalla ylös juuri, kun olet koskettamassa kiveä. Toista liike 8-12 kertaa.

3. POHJE PITKÄKSI

(Tunne venytys pohkeessa)

- Nojaa puuhun
- Paina taaimmisen jalan kantapäätä maata vasten noin 20 sekuntia.
- Vaihda jalkaa.

Rauhalliset venytykset kuuluvat lihasvoimaharjoitteluun. Jotta lihakset säilyttävät pituutensa, niitä tulee venytellä säännöllisesti (20 sek./lihasryhmä).



Tomaattinen lihapata (6 annosta)

RAAKA-AINEET

400 g juureksia (esim. porkkana, palsternakka, selleri) ♡
 1 sipuli ♡
 2 valkosipulin kynttä ♡
 1 paprika ♡
 400 g naudan paistia ♡
 1 laakerinlehti
 ½ tl rouhittua mustapippuria
 1 tl paprikajauhetta
 1 tl suolaa
 ½ tl timjamia
 1 rkl sokeria
 400 g tomaattimurskaa
 1½ dl vettä

VALMISTUSOHJE

1. Viipaloi kuoritut juurekset, lohko sipuli ja silppua valkosipulin kynnet. Suikaloi paprika ja halutessasi myös chiliä.
2. Laita kaikki ainekset (kannelliseen) uunivuokaan. Sekoita kevyesti, jotta maut tasaantuvat.
3. Kypsennä kannella tai foliolla peitettynä 175 asteessa 2–2,5 tuntia. Sekoita ruokaa muutaman kerran kypsennyksen aikana.
4. Laita lenkkarit jalkaan ja lähde pienelle happihyppelylle ja lihaskuntojumpalle luontoon!



Tomaattinen
lihapata
valmistuu vähällä
vaivalla, uunissa
haudutellen.



LIIKUNTA

Mieti mielessäsi viisi kotityötä, josta saat liikuntaa.

Olisit varmasti löytänyt useammankin sanan? Mikä parantaisi kestävyyskuntoa? Entä lihasvoimaa tai notkeutta ja tasapainoa?

Arjen aktiivisuus ja liikunta edistävät sydän- ja aivoterveyttä sekä ylläpitävät lihasvoimaa. Päivittäiset kotiaskareet ovat oiva keino ylläpitää toimintakykyä ja pysyä aktiivisena.

Metsässä voi harrastaa hyötyliikuntaa ja **LUONNOSTA** löytyy kuin itsestään kuntosali, jossa voi vahvistaa lihasvoimaa sekä parantaa tasapainoa. Luonnossa myös stressi lievittyy, verenpaine laskee ja mieli rauhoittuu.

Liikunnan tulee olla **ITSELLE SOPIVAA SEKÄ MIELEKÄSTÄ**. Valitse sellainen laji mistä pidät ja lähde liikkumaan ystävän kanssa tai ryhmässä! Samalla tulee vaihdettua myös kuulumiset!

Arki helpottuu, kun nivelillä on hyvä liikelaajuus eivätkä lihakset kiristä. **LIKKUVUUTTA** onkin hyvä huoltaa joka päivä rauhallisilla venytyksillä.

LIHASVOIMAA tarvitaan lähes kaikissa arjen tilanteissa esimerkiksi tuoilta seisomaan noustessa ja portaissa kävellessä. Ikääntyessä lihasvoima heikkenee, mutta sopivalla harjoittelulla sitä voidaan kuitenkin säilyttää tai jopa parantaa. Keskeisimpiä lihasryhmiä ovat asentoa ylläpitävät lihakset (alaraajat ja keskivartalo).

TASAPAINOA tarvitaan joka päivä asennon ylläpitoon ja turvalliseen liikkumiseen. Parhaan tuloksen saat, kun harjoittelet säännöllisesti yhdistäen tasapaino- ja lihaskuntoliikkeitä.

TEHTÄVÄ 19

Yhdistä parit

Etsi pari vasemmassa sarakkeessa olevalle sanalle oikean puoleisesta sarakkeesta.

PERUSMAUT

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. Sokeri | A. Suolainen |
| 2. Soijakastike | B. Hapan |
| 3. Kermaviili | C. Karvas |
| 4. Kahvi | D. Umami |
| 5. Oliivi | E. Makea |

RAVINTOAINEET

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Kananmuna | A. Kuitu |
| 2. Peruna | B. D-vitamiini |
| 3. Saksanpähkinä | C. Kalsium |
| 4. Kookosöljy | D. Natrium |
| 5. Vesi | E. Kova rasva |
| 6. Ruisleipä | F. Pehmeä rasva |
| 7. Suola | G. Hiilihydraatti |
| 8. Lohi | H. Proteiini |
| 9. Piimä | I. Paras janojuoma |

RAVITSEMUS

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Korvapuusti | A. Kasvikset |
| 2. Tuoreet mansikat | B. Ravintosisältö |
| 3. Vihersmoothie | C. 2–3 kertaa viikossa |
| 4. Ateriarytmi | D. 4–6 kertaa päivässä |
| 5. Puoli kiloa päivässä | E. Hyvä välipala |
| 6. Kala | F. Muista herkutella! |
| 7. Tuoteseloste | G. Jäätelö |

Kalamurekepihvit (4 annosta)

Herkulliset murekepihvit käyvät sopivat sellaisenaan tai hampurilaisen väliin.

Etsi edellisen sivun tehtävään oikeat parit, jotta saat täydennettyä raaka-ainelistan.

RAAKA-AINEET

- 500 g **D-vitamiinin lähdettä** ♥
- ¾ tl **natriumia sisältävää**
- ½ tl rouhittua roseippuria
- ¼ tl valkopippuria
- ½ dl hienonnettua tilliä ♥
- 1 sipuli ♥
- 2 **proteiinin lähdettä**
- 1 dl **hapanta makua** ♥
- 2 rkl perunajauhoja

- ½ dl öljyä paistamiseen

VALMISTUSOHJE

1. Jauha paloitetut D-vitamiinin lähteet tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Lisää natriumia sisältävää, pippurit ja tilli.
2. Hienonna sipuli ja pehmitä sitä hetki vesitilkassa mikrossa. Lisää sipulisiilppu, proteiinin lähteet, hapanta makua ja perunajauhot D-vitamiinin lähde massaan ja sekoita tasaiseksi.
3. Paista taikina pihveiksi kevyesti öljyssä lettupannussa.



TEHTÄVÄ 20

Numerosokkelo

Etsi annetut luvut alla olevasta ruudukosta ja väritä ne piiloon.
Luvut voivat olla luettavissa vasemmalta oikealle tai ylhäältä alas.

835 - 2996 - 2073 - 534 - 3688 - 6946 - 902 - 617
5697 - 982 - 319 - 4598 - 703 - 8970 - 2909 - 6763

9	4	8	3	5	5	6	9	7	4	5	9	8	3	7
0	6	1	7	9	8	2	2	9	0	9	3	1	1	0
2	8	9	7	0	2	0	7	3	6	7	6	3	9	3
5	3	4	3	6	8	8	2	9	9	6	6	9	4	6

Mitkä ruudut jäävät värittämättä? Siirrä ylimääräiset numerot
suuruusjärjestyksessä suurimmasta pienimpään viereisiin laatikoihin:



HALUATKO LISÄÄ HAASTETTA?

Etsi vihjeiden perusteella numerosarjat viereisestä ruudukosta ja väritä ne piiloon. Tässä ruudukossa numerosarjat voivat löytyä vaakaan, pystyyn tai vinottain ja voivat mennä limittäin. Päivämäärät ovat muodossa pp.kk tai pp.kk.vvvv.

- Jouluaatto
- 555555
- Suomi itsenäistyi
- Karkauspäivä
- 987654321
- Vapun nimipäivä vuonna 2019
- $2000+400+80+6$
- Kuluvan vuosituhanen ensimmäinen päivämäärä

2	0	1	0	5	2	0	1	9	1
4	6	8	2	0	2	1	3	7	2
4	4	0	2	1	1	1	1	7	8
6	9	1	4	0	0	9	6	5	2
2	4	5	2	1	1	6	1	5	4
2	5	3	8	2	5	9	3	5	1
2	2	5	1	0	4	8	0	5	8
6	5	6	2	0	9	8	9	5	6
0	0	4	6	0	0	3	6	5	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Savuinen kirjolohikiusaus (4 annosta)

Savulohi tuo ruokaan arkiseen ruokaan juhlan tuntua.

Siirrä edelliseltä sivulta löydetyt luvut reseptiin symbolien mukaisesti

RAAKA-AINEET

- 750 g kasvisuikaleita (pakaste)
- 100 g lämminsavulohta
- ▲ dl kevytmaitoa
- muna
- 1 rkl perunajauhoja
- 1/2–1 tl rouhittua mustapippuria
- 3/4 tl suolaa

- 1/2 dl tuoretta tilliä koristeeksi ♡

VALMISTUSOHJE

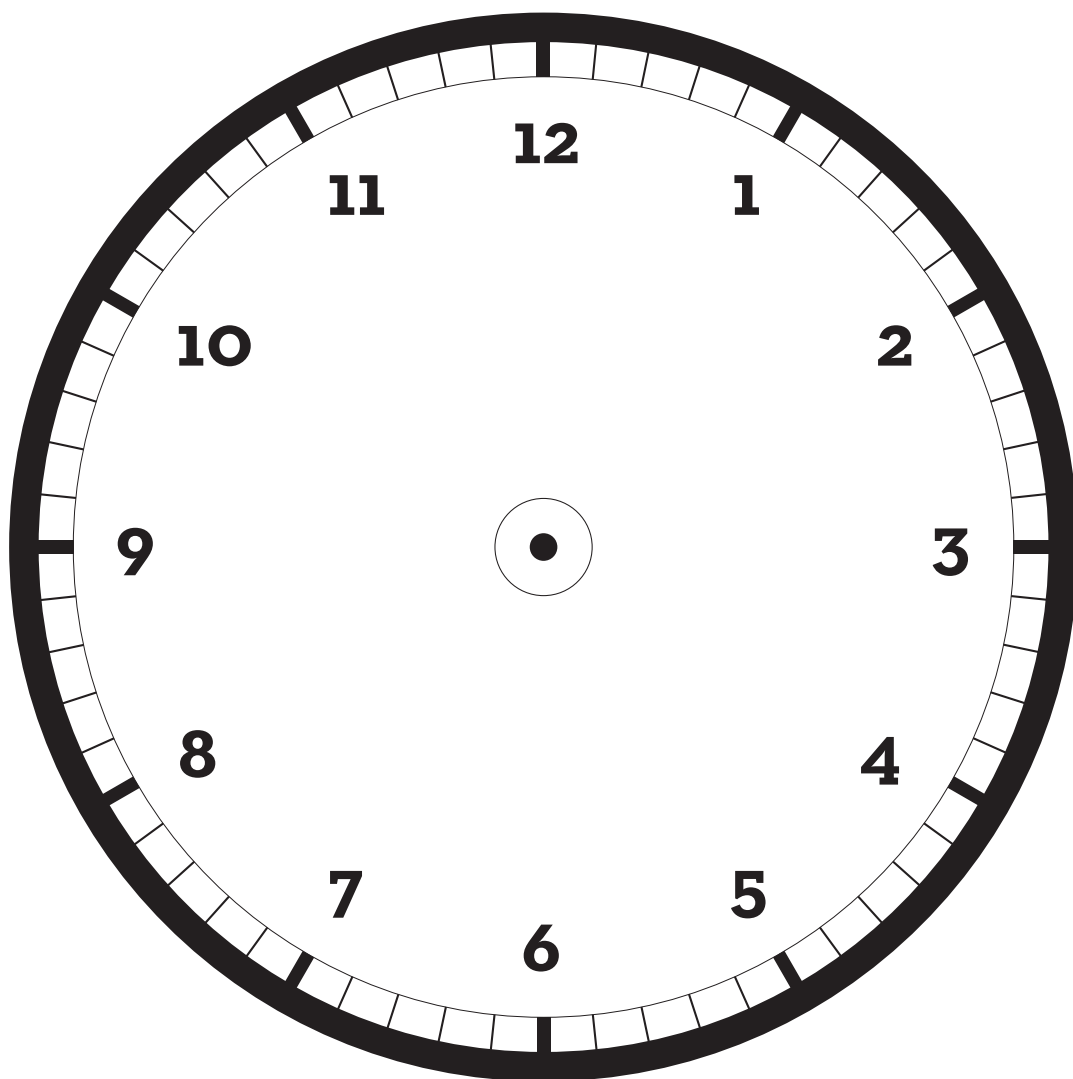
1. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Kaada vuoan pohjalle puolet kasvisuikaleista, muretele päälle kala ja kaada pinnalle loput kasvikset.
2. Sekoita loput ainekset maitoon ja kaada liemi vuokaan. Paista 200 asteessa noin tunti eli kunnes neste on hyytynyt ja kasvikset kypsyneet. Jos pinta tummuu liikaa, peitä vuoka leivinpaperilla.



TEHTÄVÄ 21

Kellotaulun jako

Jaa kellotaulu kolmeen osaan niin, että jokaisessa osassa on yhtä monta numeroa ja numeroiden summa on kaikissa osissa sama.



Kun olet ratkaissut tehtävän, etsi alla oleviin kohtiin vastaukset kellotaulusta:



Kolmannen osan kolmanneksi suurin numero



Ensimmäisen osan toiseksi pienin numero



Toisen osan toiseksi pienin numero



Toisen osan pienin numero

Punajuuri-jauhelihavuoka (8 annosta)

Punajuuri-jauhelihavuoka valmistuu uunissa vaivattomasti ja maistuu myös perheen pienemmille.

Siirrä edellisen sivun vastaukset reseptin tyhjiin kohtiin samassa järjestyksessä.

RAAKA-AINEET

- 800 g punajuurta ♥
- 2 sipulia ♥
- 3 valkosipulin kynttä ♥
- 400 g jauhelihaa ♥
- 1 rkl öljyä ♥
- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita ♥
- 1 ½ tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 rkl timjamia
- 1 rkl etikkaa

LIEMI

- dl vettä
- dl rasvatonta maitoa ♥
- ▲ dl kermankaltaista kasvirasvavalmistetta ♥
- ♥ muna

VALMISTUSOHJE

1. Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi ja hienonna sipulit. Ruskista jauheliha kevyesti rypsiöljyssä.
2. Yhdistä kaikki ainekset ja kaada uunivuokaan.
3. Sekoita liemen ainekset tasaiseksi seokseksi. Kaada vuokaan ja kypsennä 200 asteisessa uunissa noin tunti.



TEHTÄVÄ 22

Väritä numerot

Tehtävässä väritetään ruutuja numero-ohjeiden mukaisesti. Jokainen numero kertoo väritettyjen ruutujen kokonaismäärän numeroa ympäröivältä alueelta. Mahdollisia väritettäviä ruutuja ovat numeroruutu sekä kaikki ruudut sen ympäriltä. Sääntöjen on toteuduttava jokaisesta ruudusta tarkasteltuna.

Esimerkki ja vinkki: Viereisessä kuvassa on ensin väritetty toisella rivillä olevan nro:n 9 ympäriltä kaikki yhdeksän mahdollista ruutua (ympyröity).

Tämän jälkeen on tarkasteltu kolmannella rivillä olevaa nroa 9 ja väritetty sen ympäriltä kolme ruutua lisää, jotta väritettävien yhdeksän ruudun määrä toteutuu (neliöt).

Kun lasketaan ysiän alapuolelta löytyvän nro:n 6 ympäriltä väritetyt ruudut, huomataan että kuusi ruutua on jo väritettynä. Tämän vuoksi alimmalta riviltä ei tarvitse enää värittää yhtään ruutua (rastit). Samalla ratkeaa myös alimman rivin oikean reunan numerot.

Saatko ratkaistua esimerkkit tehtävän loppuun, mikä kirjain kuvaan muodostuu?

2	6	④	○	④
	6	○	⑨	○
3	6	○	⑨	⑥
		④	⑥	□
2		⊗	⊗	⊗

			6		6		6		6		4
6	9					9			9	9	6
5		8	9							8	5
4		8		9	9			9	8	7	4
3	6	8	9	8	7	7	8		8	6	3
3		9		7	5	5	7	9	9	6	3
3		9	9					9	9	6	
3	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	3
4	6			6	6	6	6			6	4
5	7			7	8	8	7			7	5
	9	9	9		9		9		9		6
4				6					6	6	

Guacamole (8 annosta)

Guacamole sopii dipiksi tai kastikkeeksi.

Mikä numero edellisen sivun kuvaan muodostui väritettyäsi ruudut?
Lisää numero tyhjään kohtaan reseptissä.

RAAKA-AINEET

- 2 avokadoa ♥
- ___ rkl sitruunan tai limen mehua ♥
- 1 tomaatti ♥
- 1 sipuli ♥
- 1 valkosipulin kynsi ♥
- ½ chili ♥
- 2 dl tuoretta korianteria ♥
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- 1 tl sokeria
- ½ tl suolaa

VALMISTUSOHJE

1. Halkaise avokadot. Poista siemenet ja koverra hedelmäliha lusikalla. Hienonna avokadon hedelmäliha haarukalla. Mausta sitruunanmehulla.
2. Kuutioi tomaatti, sipulit ja chili hienoksi. Silppua myös korianteri. Yhdistä kaikki ainekset ja anna maustua jääkaapissa.



TEHTÄVÄ 23

Sanasokkelo

Etsi ja yliviiava sanasokkelosta 21 aivo- ja sydänterveeyteen liittyvää sanaa. Sanat voivat löytyä: pysty- tai vaakasuunnassa, vinottain, etu- tai takaperin kirjoitettuna.

ETSITTÄVÄT SANAT:

aivojumppa	kypärä	ristikko
aktiivisuus	lepo	savuttomuus
harrastus	liikunta	sudoku
ihmissuhteet	mielihyvä	uni
kaverit	paino	verenpaine
kohtuullisuus	ravinto	verensokeri
kolesteroli	rentoutus	ystävät



Ratkaise tehtävät ja siirrä numerot värien osoittamille paikoille alla olevaan reseptiin.

Edellisen sivun etsittäväistä sanoista löytyi:

vaakatasossa → vasemmalta oikealle kirjoitettuna yhteensä ▲ kpl

pystysuorassa ↑ alhaalta ylös ___ kpl ja vinottain ↙ oikeasta yläkulmasta vasempaan alakulmaan ___ kpl, joita molempia on yhteensä laskettuna ● kpl

pystysuorassa ↓ ylhäältä alas ___ kpl, josta vähennä vaakatasossa ← vasemmalta oikealle kirjoitettujen sanojen määrä ___ kpl, jolloin luvuksi tulee ■ kpl

Kalkkunaa pestokastikkeessa (6 annosta)

Yrttinen kastike antaa kalkkunalle makua.

RAAKA-AINEET

- 1 rs (480 g) kalkkunan
 maustamattomia fileepihvejä ♡
 1 sipuli ♡
 ● kpl aurinkokuivattua tomaattia
 200 g maissia (pakaste) ♡

KASTIKE

- ▲ dl vettä
 ■ dl kermankaltaista
 kasvirasvasekoitusta ♡
 1 dl (90 g) pestokastiketta
 1 rkl maissitärkkelystä
 1 tl sokeria
 ½ tl suolaa
 ½ tl kurkumaa

PINNALLE

- 1 dl tuoretta basilikaa ♡
 100 g kirsikkatomaatteja ♡
 1 dl juustoraastetta ♡

VALMISTUSOHJE

1. Leikkaa kalkkunapihvit 2–3 osaan. Pilko sipuli ja leikkaa tomaatit suikaleiksi. Laita kasvikset ja pihvit uunivuokaan.
2. Sekoita kastikeainekset ja kaada lihojen päälle. Ripottele pinnalle hienonnettua basilikaa, puolitetut kirsikkatomaatit ja juustoraastetta.
3. Paista 200 asteessa noin 30–35 minuuttia.



TEHTÄVÄ 24

Numerojono

Etsi oheisesta numerojonosta siihen kuulumattomat numerot, joita on yhteensä neljä (4) kappaletta.

1337588913375889133758891337588913375889133758891337588913
3758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588913
375889133758891337588913375889133758891337588913375889133758891337
58891337588913375889133758891337588913375889133758891337588913375
88913375889133758891337588913375889133758891337588913375889133758
891133758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588
91337588913375889133758891337588913375889133758891337588913375889
133758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588913
3758891337588913375889133758891337588913375288913375889133
758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588913375
88913375889133758891337588913375889133758891337588913375889133758
89133758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588
9133758891337588913375889133758891337588913375889133758891337588
91337588913375889133758891337588913375889133758891337588913375889

Numerojonoon kuulumattomat numerot pienimmästä suurimpaan:



Vinkki! Aloita tutkimalla ylintä numeroriviä. Löydätkö sieltä toistuvan sarjan?

Uuniperunat proteiinipitoisin täyttein (4 annosta)

Maukkaat tahnat maistuvat uuniperunan kaverina tai leivän päällä, joko pääruoalla tai välipalaksi.

Siirrä edellisen sivun numerojonosta löytyneet neljä numeroa reseptiin muotojen mukaisesti.



RAAKA-AINEET

■ jauhoista perunaa ♥

KINKKUTÄYTE

170 g kinkkuleikkelettä ♥
 ● paprika ♥
 1/2 –1 chili ♥
 ● punasipuli
 200 g tuorejuustoa ♥
 ● dl kurkkusalaattia
 1/2 tl rouhittua mustapippuria

TONNIKALATÄYTE

▲ prk (á 52 g) tonnikalaa ♥
 100 g kevätsipulia tai purjoa ♥
 250 g kurkkua ♥
 200 g kermaviiliä tai ruuanvalmisjugurttia ♥
 ♥ rkl tuoretta tilliä ♥
 1/2 tl suolaa
 1/2 tl rouhittua mustapippuria
 (1/4 tl chiliä)

VALMISTUSOHJE

1. Pese perunat ja pistele niihin haarukalla muutamia reikiä. Laita pellille leivinpaperin päälle ja paista 200 asteessa noin 1 tunti. Valmista täyte perunoiden paistoaikana.
2. **Kinkkutäyte:** Kuutioi kinkku, paprika ja chili, hienonna sipuli. Sekoita kaikki aineet ja anna maustua jääkaapissa. Jos täyte on makuusi liian paksua, ohenna tilkalla maitoa.
3. **Tonnikalatäyte:** Valuta tonnikala. Hienonna sipuli. Puolita kurkku ja kaavi siemenet pikkulusikalla pois. Kuutioi kiinteä osa pieniksi panoiksi. Sekoita kaikki aineet ja anna maustua jääkaapissa.



MIELEKÄS TEKEMINEN JA HARRASTUKSET

*Mieti mielessäsi viisi asiaa,
jotka saavat sinut innostumaan.*

Mikä sai sinut viimeksi hymyilemään? Näitkö jotain kaunista? Uppouduitko johonkin mukavaan tekemiseen niin, että aika ja paikka katosivat?

Harrastuksilla ja mielen hyvinvoinnilla on vaikutus aivojen ja sydämen terveyteen. Toiset nauttivat leipomisesta, tanssista tai käsitöistä, toiset taas lukemisesta, musiikista tai ristikoista. Tärkeintä on **tekemisen mielekkyys** sekä **hyvä, iloinen mieli**. Uuden harrastuksen aloittamisella ei ole ikärajaa!

AIVOJA HAASTAVAT TEHTÄVÄT, harrastukset ja **UTELIAISUUS** uusia asioita kohtaan treenaavat aivoja joka päiväisiin tilanteisiin ja kohentavat niiden toimintakykyä. Tehtävät eivät saa tuntua liian helpoilta; mitä haastavampi tehtävä on, sitä enemmän se harjoittaa aivoja ja sitä suuremman ilon onnistumisesta saa. Virheiden tekeminen ja niiden huomaaminen ovat myös tehokasta aivojumppaa. "Aivot muovautuvat läpi elämän ja kehittyvät siinä, mihin niitä käytetään."

KULTTUURI pitää sisällään laajan kirjon erilaisia harrastuksia, jotka tuottavat hyvää mieltä ja elämyksiä. Se on luovaa, lähellä arkea ja sopii jokaiselle. Musiikki, kirjallisuus ja taide voivat vapauttaa tunteita, herättää muistoja sekä auttaa käsittelemään hankalia asioita. Kulttuuria voi harrastaa esimerkiksi soittamalla, kirjoittamalla tai maalaamalla tai sitten nauttimalla muiden tuottamista elämyksistä kuuntelemalla, katsomalla ja koskettamalla.

TEHTÄVÄ 25

Pysähdy leipomaan

Tietoinen läsnäolo on pysähtymistä itsensä äärelle, omien tunteiden ja ajatusten tarkastelua sekä hyväksyvää läsnäoloa niiden kanssa. Arjen askareet ovat mitä loistavin paikka harjoittaa tietoista läsnäoloa!

Kun leivot seuraavan sivun rouhesämpylöitä, havainnoi, mitä teet. Leivo sämpylöitä kuin tekisit sen ensimmäistä kertaa. Miltä taikina tuntuu käsissä? Miltä se tuoksuu? Miltä taikinan vaivaaminen kuulostaa? Tällaiset oivallukset auttavat sinua elämään elämäsi juuri tässä hetkessä.



Rouhesämpylät (30 annosta)

Pähkinäiset sämpylät sopivat aamu-, väli- tai iltapalaksi sekä keiton kaveriksi.

RAAKA-AINEET

- 6 dl maitoa ♥
 - 50 g hiivaa
 - 2 dl leseitä ♥
 - 1 ½ dl hiutaleita ♥
 - ½ dl pähkinärouhetta ♥
 - 1 rkl hunajaa
 - 1 tl suolaa
 - 9 dl hiivaleipäjauhoja
-
- 1 dl leseitä tai siemeniä pinnalle



VALMISTUSOHJE

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Keskity siihen miltä maito-hiiva -seos tuntuu. Miltä se tuoksuu? Lisää muut ainekset hiivaleipäjauhoja lukuun ottamatta ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi jauhoja vähitellen ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Miltä taikina tuntuu käsissä? Miltä se tuoksuu? Miltä se maistuu? Jos taikina on liian löysää, lisää jauhoja. Kohota lämpimässä paikassa leivinliinan alla n. 30 minuuttia.
2. Leivo kohonneesta taikinasta tanko ja jaa se 30 yhtä suureen osaan. Pyörittele taikinapalat sämpylöiksi kaikessa rauhassa. Keskity sämpylöiden pyörittelyyn ja havainnoi mitä teet. Kohota sämpylöitä uunipellillä liinan alla n. 30 minuuttia ennen paistamista.
3. Voitele halutessasi sämpylät vedellä ja ripottele pinnalle leseitä tai siemeniä. Paista 225 asteessa 10-15 minuuttia.
4. Nauti tuoreita vasta leivottuja sämpylöitä kaikessa rauhassa. Syö rauhallisesti. Keskity aistimaan makuja, tuoksuja ja sitä miltä ruoka näyttää ja tuntuu. Anna ruokailun olla itsellesi hyvää tekevä hetki. Hidasta vauhtia, pureskele, nauti ja ole läsnä itsellesi!



SOSIAALISET SUHTEET

Luettele viisi asiaa, jotka kuvaavat hyvää ystävää.

Tuliko mieleesi joku tietty ihminen?
Tai joku, johon et ole hetkeen pitänyt yhteyttä?
Mitä jos tänään soittaisit?

Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi aivoja, ylläpitää muistin toimintaa, sekä hoitaa sydäntä.

Useat harrastukset tarjoavat aivoja **AKTI-VOIVIA SOSIAALISIA TILANTEITA** ja vaihtelua arkeen. Ystävien tai harrastusryhmän kanssa tulee tehtyä sellaista, mitä yksin ei tekisi. Harrastuksiin ja tilaisuuksiin on myös mukavampi lähteä yhdessä.

Muisti toimii ketterämmin, kun **MIELIALA** on positiivinen. Hyvät ihmissuhteet luovat iloa, hyvinvointia ja merkitystä elämälle. Lisäksi ne ennaltaehkäisevät masennusta.

Ajatusten vaihtaminen toisen kanssa virkistää ja **KESKUSTELU** on tehokasta aivojumbppaa. Samalla voi saada uusia näkökulmia ja oppia jotain uutta. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat antaa toisilleen **VERTAISTUKEA**.

LEMMIKIT tuovat päivään rytmiä ja sisältöä. Lemmikki voi olla tärkeä juttukaveri ja arjen tapahtumien jakaja. Niiden kanssa vietetty aika tuottaa usein miellyttäviä tunteita sekä alentaa verenpainetta ja stressiä.

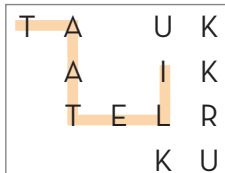
Yksinolo antaa aivoille tärkeän **SOSIAALISEN JA HENKISEN LEPOTAUON**. Silloin voi huoltaa aivoja rentoutusharjoituksin tai suorittaa arkiaskareita tietoisesti läsnä ollen: pysähdy itsesi äärelle, omia tunteita ja ajatuksia tarkastellen ja hyväksyen. Yksinolo ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksinäisyyden kokemuksella voi olla terveydelle haitallisia vaikutuksia.

TEHTÄVÄ 26

Sanamato

Etsi oikealla olevat sanat ruudukosta. Sanat voivat olla etu- tai takaperin sekä muodostaa mutkia. Yksi kirjainruutu käytetään vain kerran.

Esimerkki:



Ä	P	I	S	P	A	A	K	K	A	N	R	E	U	I
S	I	E	H	A	N	K	O	R	P	P	U	T	T	H
S	P	L	I	N	U	U	I	K	L	Ä	J	S	A	A
N	U	N	A	J	U	U	R	I	A	P	A	L	L	R
I	L	T	I	O	R	U	Ä	T	M	U	S	T	E	U
M	U	S	K	K	A	U	N	M	O	S	E	A	R	A
E	P	N	O	L	A	P	Y	E	L	E	U	H	E	K
L	U	A	R	U	I	S	R	N	A	J	Ä	N	R	U
L	A	R	G	N	E	Ä	Ä	L	J	A	K	I	K	K
A	K	K	A	L	M	P	V	I	M	A	A	A	H	K
V	A	N	S	I	E	V	Ä	A	J	R	I	L	Ä	A
M	T	Ä	Y	S	J	Y	I	N	E	I	S	U	P	I

granola
hapankorppu
jälkiuunileipä
kaali
kaurahiutale
lakka
lese
linssi
marja
mustaherukka
mustikka
omena
palsternakka
pellavansiemen
punajuuri
pähkinä
päärynä
ruispuuro
sieni
täysjyvävilja

RATKAISUSANA

Ruudukosta jää kirjaimia yli. Kirjoita ne alla oleville viivoille siinä järjestyksessä kuin ne ilmenevät ruudukossa pystyriveittäin vasemmalta oikealle.

Laske edellisen sivun ratkaisusanasta:

Kirjainten määrä yhteensä ●

U -kirjainten määrä ■

Siirrä luvut alla olevaan reseptiin oikeille paikoille.

Mehevä porkkanaleipä (45 annosta)

Mehevä porkkanaleipä sopii aamu-, väli- tai iltapalaksi sekä keiton kaveriksi.

RAAKA-AINEET

- 8 dl vettä
- 50 g hiivaa
- rkl siirappia
- 2 tl suolaa
- 4 dl hienoksi raastettua porkkanaa ♡
- 2 dl auringonkukansiemeniä ♡
- dl ruisjauhoja
- dl kaurahiutaleita ♡
- 1 1/2 dl vehnäleseitä ♡
- dl hiivaleipävehnä jauhoja
- 1/2 dl öljyä ♡

VALMISTUSOHJE

1. Kuumenna vesi kädenlämpöiseksi. Lisää hiiva ja sekoita tasaiseksi. Lisää suola, siirappi, porkkana-raaste, siemenet, ruisjauhot, hiutaleet ja leseet.
2. Lisää öljy ja hiivaleipäjauhoja vähitellen, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa hyvin käsistä ja kulhon reunoilta. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä liinan alla.
3. Jaa taikina kolmeen osaan. Leivo leiviksi ja kohota pellillä. Paista 200-asteisessa uunissa 25–30 minuuttia.



TEHTÄVÄ 27 *Missä mennään?*

*"Matkustan ympäri Suomen maan,
laukussa leipää ja piimää vaan. Jos mua
hiukkasen onnistaa, niin uuden ystävän saan."*

Selvitä vierekkäisten kuvaparien avulla, missä Suomen kunnissa matkataan.

1.



+



2.



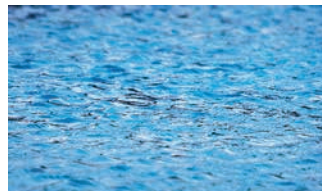
+



3.



+



4.



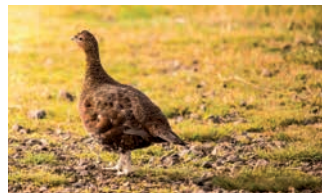
+



5.



+



6.



+





Saitko kaikki selville? Alta löydät muutaman lisävihjeen:

1. Tämän kunnan perinneruoka on kuivatusta kalasta ja sianlihasta valmistettu kapakalapaisti.
2. Tämän kunnan pitäjäruokia ovat riisistä, rusinoista ja leipäjuustosta keitetty elsuupa, peruna-sianlihalaatikko ja rieska.
3. Tämän kunnan pitäjäruoka on mykyrokka, joka sisältää perunoita, sisäelimiä sekä verestä ja jauhoista valmistettuja ns. myvyjä.
4. Tämän kunnan pitäjäruokia ovat suutarinpaisti eli muikkutirri ja kapakalakeitto.
5. Tämän kunnan perinteenä on kaislaesineiden valmistus.
6. Tämän kunnan pitäjäruokia ovat lihalaatikko, mustikkasopan kanssa nautittava pottuvoi (perunasose) sekä hapanleipätaikinaan leivottu mustikkapiirakka.

Reseptissä on muutama ainesosamäärä mennyt sekaisin ja muuttunut kirjaimiksi. Oikeat ainesosamäärät saat selvittämällä, minkä kunnan pitäjäruoka on rieska ja laskemalla kyseisten kirjainten lukumäärän kunnan nimestä.

Ohrasuurimorieska (24 annosta)

Yhtä oikeaa rieskareseptiä ei ole ja eri maakunnissa rieskaa tehdään erilaisilla resepteillä. Alta löydät ohjeen yhdenlaiseen rieskaan. Edellisenä päivänä turpoamaan laitettujen suurimoiden ansiosta rieskojen leipominen käy käden käänteessä ja ne sopivat vaikka aamupalalle tai keiton kaveriksi.



RAAKA-AINEET

- M** l rasvatonta piimää ♥
- 5 dl ohrasuurimoita ♥
- K** dl rasvatonta maitoa ♥
- 1 ½ dl kaurahiutaleita ♥
- 2 munaa
- R** tl soodaa
- ¾ tl suolaa

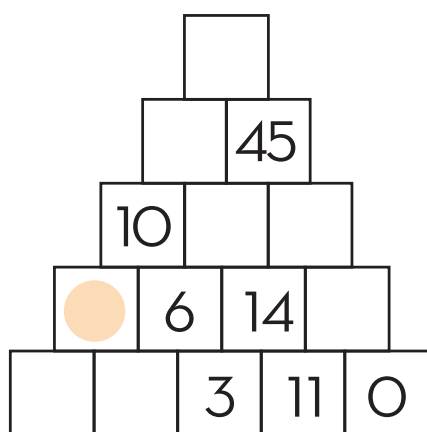
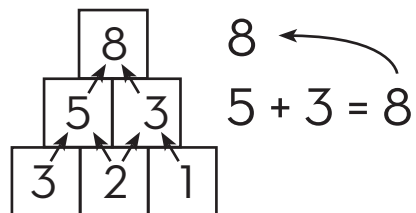
VALMISTUSOHJE

1. Sekoita piimä ja ohrasuurimot ja anna aineiden turvota huoneenlämmössä noin 10 tuntia, esimerkiksi yön yli.
2. Lisää muut aineet. Kaada taikina leivinpaperilla peitetylle uunipellille. Paista 250 asteen lämmössä noin 25 minuuttia.

TEHTÄVÄ 28

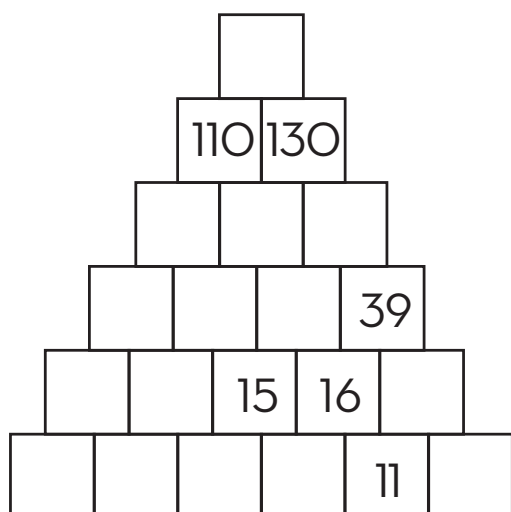
Yhteenlasku- pyramidi

Yhteenlaskupyramidissa saman rivin vierekkäisten numeroiden summa siirtyy ylemmän rivin yhdistävään ruutuun. Ratkaise pyramidien tyhjät ruudut.

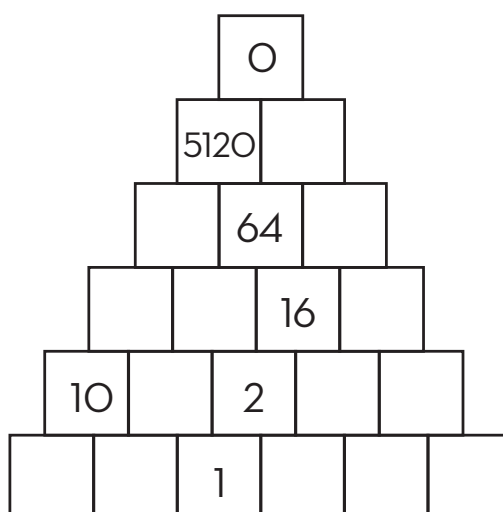
Esimerkiksi:**Vinkki!**

Joissain kohdissa voit joutua etenemään käänteisessä järjestyksessä.

Piditkö tehtävästä? Tee vielä yksi!



Haasta itseäsi! Sama tehtävä kertolaskuin.



Siirrä edellisen sivun ensimmäisestä pyramidista ympyrän luku reseptiin.

Toastit (4 annosta)

Toastit sopivat aamu-, väli- tai iltapalaksi sekä eväiksi retkelle.

RAAKA-AINEET

- 8 viipaletta leipää ♡
- 8 tl rasiamargariinia ♡
- viipaletta leikkelettä maun mukaan ♡
- viipaletta juustoa ♡
- 1/2 punainen paprika ♡

VALMISTUSOHJE

1. Voitele leipäviipaleet margariinilla. Aseta leikkele- ja juustoviipaleet 4 leivälle siten, että jokaiseen tulee 1 siivu leikkelettä ja 1 siivu juustoa. Suikaloi täytteen myös paprikasiivuja. Laita loput 4 leipäpalaa kansiksi.
2. Kääri yksittäiset leivät ensin leivinpaperiin ja sitten alumiinifolioon. Lämmitä nytyt hitaasti grillin tai nuotion lämmössä.

Vinkkinä! Leivät voi lämmittää myös paistinpannalla ilman leivinpaperia ja foliota. Proteiinia saat lisäämällä esim. raejuustoa leivän väliin.



Mitä harjoitit tässä tehtävässä? Missä tarvitset tätä arjessa?

TEHTÄVÄ 29

Aamunavaus

Aloita huomenna aamusi kiitollisuusharjoituksella. Kiitollisuus ja ilon aiheet ovat vahvoja mielen voimavaroja. Pohdi ja kirjoita vaikka ylös seuraavia asioita: Mistä asioista voit tuntea kiitollisuutta? Mitkä asiat ilahduttavat sinua?

Asiat voivat olla pieniä tai suuria, arkisia tai syvällisiä. Ne voivat olla ihmisiä, eläimiä, tapahtumia tai vaikka luontoon liittyviä asioita. Kiitollisuus tekee hyvää myös aivoille ja sydämelle!

Seuraavaksi syö aamupala kaikessa rauhassa nautiskellen.

Tänään olen kiitollinen:

Minua ilahduttaa:

Millainen on hyvä aamupala?



+



+





Siemennäkkileipä (16 annosta)

Rapea siemennäkkäri sopii aamu-, väli- tai iltapalaksi. Hyvä aamupala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja, täysjyväviljoja, pehmeitä rasvoja sekä proteiinia.

RAAKA-AINEET

- 1 dl (glut.) kaurahiutaleita ♡
- 1 dl kurpitsansiemeniä ♡
- 1 dl hassel- tai saksanpähkinöitä (rouhittuja) ♡
- 1 dl kuivattuja puolukoita tai karpaloita
- 1/2 dl pellavansiemeniä ♡
- 1/2 dl seesaminsiemeniä ♡
- 1/2 dl hampunsiemeniä (rouhittuja) ♡
- 3/4 tl suolaa
- 1 1/2 dl vettä

rypsiöljyä voiteluun ♡

VALMISTUSOHJE

1. Mittaa kuivat ainekset kulhoon ja sekoita.
2. Lisää joukkoon vesi ja sekoita taikinaksi.
3. Voitele leivinpaperi ja levitä taikina lastan tai haarukan avulla noin 25 x 30 cm kokoiseksi levyksi. Vedä paperi pellille.
4. Paista noin 15 minuuttia 200 asteessa ja jaa levy veitsellä ruuduiksi, käännä ruudut ympäri ja vähennä lämpö 150 asteeseen. Paista vielä 15 minuuttia.
5. Anna jäähtyä hyvin ja säilytä tiiviissä rasiassa.

Hummus (14 annosta)

Proteiinipitoinen hummus sopii näkkileivän kaveriksi aamu-, väli- tai iltapalalle.

RAAKA-AINEET

- 1 prk (n. 250 g) kikherneitä (säilyke)
- 1/2 dl vettä
- 1/2 dl oliiviöljyä ♡
- 2 rkl tahinia
- 1 valkosipulin kynsi ♡
- 1 tl juustokuminaa
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl rouhittua mustapippuria
- 2 rkl oliiviöljyä pinnalle ♡

VALMISTUSOHJE

1. Valuta kikherneet ja soseuta tasaiseksi massaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää loput ainekset ja jatka soseutusta, kunnes seos on tasaista.
2. Laita tahna tarjoilukulhoon ja kaada päälle oliiviöljyä.



TEHTÄVÄ 30

Anagrammit

Anagrammit ovat sanoja tai lauseita, joiden kirjaimet sekoittamalla muodostuu toinen, järkevä suomenkielinen sana tai lause. Kaikki kirjaimet tulee käyttää. Tehtävissä apukirjaimet osoittavat joidenkin kirjainten oikean paikan. Tehtävän ratkaisusanat liittyvät jollain tavalla muistiin ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn.

Esimerkki:

Rami uutisissa

MUISTISAIRAUS

anagrammi

ratkaisu

1. Yksi terveystieteiden osa-alueista

Kai Lintu

L _ _ K _ _ _ _

2. Yksi terveystieteiden osa-alueista

Olavi Koura

_ _ _ _ _ V _ _ _ _ _

3. Yksi terveystieteiden osa-alueista

Herrat tuskas

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ T

4. Liittyy sosiaalisiin suhteisiin

Siinä kysyy

_ _ _ _ _ _ _ S _ _ S

5. Liittyy sydän- ja verisuoniterveyteen

Veera Penni

_ _ _ _ _ P _ _ _ _ _

6. Liittyy sydän- ja verisuoniterveyteen

Esteri Kollo

_ O _ _ _ _ _ _ _ _ _

7. Voi ennaltaehkäistä muistisairauksia

Vale Antti

_ L _ _ T _ _ _ _ _

8. Liittyy aivoterveystieteeseen

Eine Vartio

_ _ V _ T _ _ _ _ _

9. Liittyy ravitsemukseen

Miia Vintti

V _ _ _ _ _ _ _ _ T

10. Yksi terveystieteiden osa-alueista

Unen munkki

_ _ _ _ _ M _ _ _ _ _

11. Liittyy muistisairauksien ennaltaehkäisyyn

Oiva Terveys

_ _ _ _ T _ _ _ _ _ S

12. Liittyy muistisairauksien ennaltaehkäisyyn

Veden ärsytys

_ _ D _ _ T _ _ _ _ _

13. Liittyy sydän- ja verisuoniterveyteen

Panu Koitti

T _ _ _ _ _ _ _ _ _

14. Liittyy ajattelutoimintoihin

Metsien kytkin

_ E _ _ _ _ _ _ _ _ E _

Pankkiiri Kukka



(10 annosta)

Tämä on suolaisten piirakoiden aatelia ja sopii niin arkeen kuin juhlaan. Se saa makua ja väriä herkullisista kasviksista. Selvitä osa reseptin ainesosista edellisen sivun tehtävän tapaan.

RAAKA-AINEET

POHJA

- 1 ¼ dl hiivaleipäjauhoja
- 1 dl perunahiutaleita
- 1 tl leivinjauhetta
- 50 g rasiamargariinia (rasvaa min 60 %) ♥
- 1 dl rasvatonta maitoa ♥

TÄYTE

- 150 g kinkkua ♥
- 1 paprika ♥
- 150 g **Sakari Palaa** ♥
P_____K_____A
- 100 g purjoa ♥

PINNALLE

- 200 g **Vilma Kieriä** ♥
_____Ä
- 2 munaa
- ½ dl persiljaa ♥
- 1 tl paprikajauhetta
- ½ tl suolaa
- ¼ tl **Krouvi Pappila**
V_____P_____A
- 1 dl juustoraastetta ♥

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita pohjan kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon maito ja pehmeä rasva. Sekoita tasaiseksi. Painele taikina voidellun piirakkavuolan pohjalle.
2. Kuutioi kinkkuviipaleet, paprika ja Sakari Palan varsi. Puolita kukinnot. Halkaise purjo ja huuhtelee sisäosat. Viipaloi purjo puolirenkaaksi. Levitä kinkku- ja kasvispalat pohjan päälle.
3. Sekoita kulhossa Vilma Kieri, munat ja mausteet. Kaada massa vuokaan ja ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä kinkkupiirakkaa 200 asteessa uunissa 30–40 minuuttia.

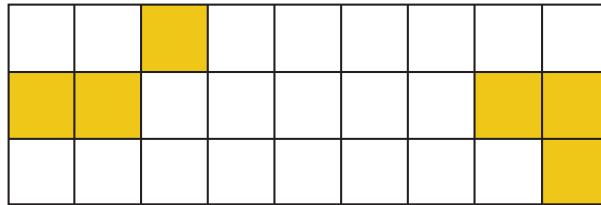


TEHTÄVÄ 31

Pudonnut ristikko

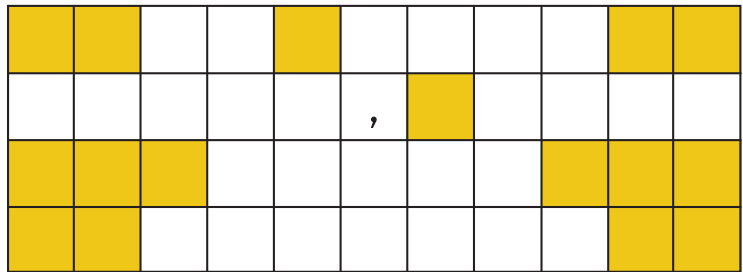
Ristikot ovat varmasti aivopulmailutehtävistä tunnetuimpia, mutta alta löydät hieman erilaisia ristikoita. Kirjaimet ovat pudonneet ruuduista tehtävän alapuolelle, oikeiden sarakkeiden kohdalle. Tehtävänä on nostaa kirjaimet takaisin ruudukkoon ja muodostaa järkevä lause.

1.



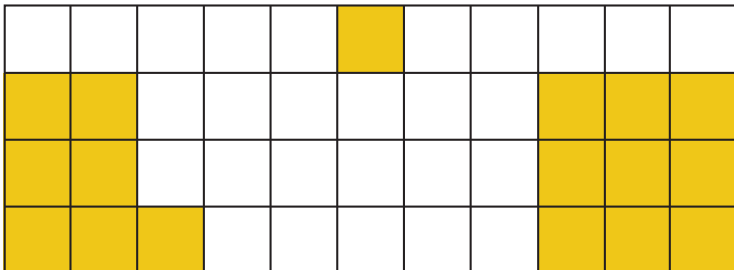
T I M A H L T Ä A
E Ä Y D A K E A
M E A N

2.



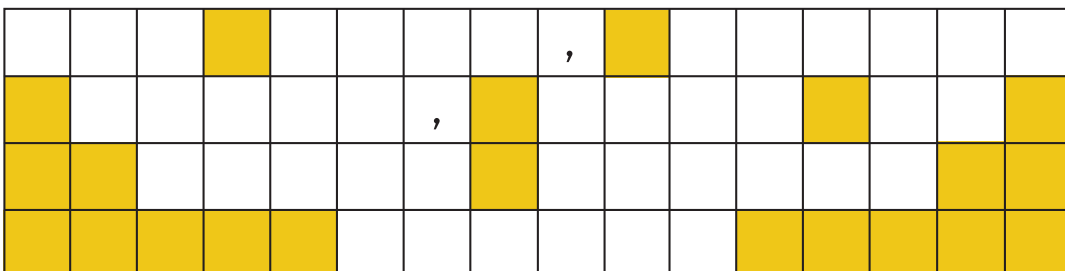
N Ä L A Ä T T I A T Ä
O N I K I A N
H N Ä N Ö E T
K

3.



K Y M L I L L N I P Ä
L I Ä L Ä N
T I E H Ä Ä
P E L E

4.



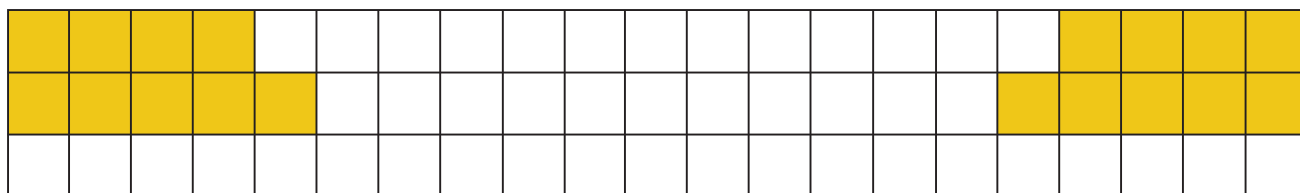
S V K E S A I S V E A N T Ä I S
U A T S S S Ö Ä Ä H A E N O E I
U A U S S Ö T R A N N O T

Porokakku (16 annosta)

Mehevä porokakku on suussa sulava ja juhlava herkku kahvipöytään tai alkupalaksi.

Reseptistä puuttuu kuitenkin muutama ainesosa. Saat puuttuvat raaka-aineet selville ratkaisemalla ristikon. Ainesosat tulevat reseptiin ristikon näyttämässä järjestyksessä.

Piparjuuritahnan määrän saat selville laskemalla P-kirjainten lukumäärän edellisen sivun tehtävistä.



K Y L M Ä I I V A T O E E M P E Ä S T I A
 L K U O H P E L R H A A I
 S A V U U K R O N T A

RAAKA-AINEET

POHJA

100 g tummaa leipää ♡
 ½ dl juoksevaa margariinia ♡

TÄYTE

2 (1.) _____
 3 dl (2.) _____
 100 g (3.) _____
 400 g maustamatonta tuorejuustoa ♡
 P rkl piparjuuritahnaa
 ½ tl jauhettua mustapippuria
 1 dl tuoretta persiljaa ♡
 2 tl hunajaa
 2 rkl sitruunamehua ♡

KORISTELUUN

50 g kylmäsavuporonpaistia viipaleina
 1 dl lakkoja ♡
 vesikranssinlehtiä tai herneenversoja ♡

VALMISTUSOHJE

1. Vuoraa pyöreä irtopohjavuoka kelmulla (halkaisija 22–24 cm). Jauha leipä tai pilko pieneksi. Sekoita rasvan kanssa ja painele leipäseos vuolan pohjalle ja pane vuoka jääkaappiin.
2. Valmista täyte. Liota liivateita kylmässä vedessä 7 minuuttia. Vaahdota kerma. Sekoita monitoimikoneella kylmäsavuporo, juusto, piparjuuritahna, mausteet, persilja ja hunaja tasaiseksi seokseksi.
3. Kuumenna sitruunamehu kuumaksi. Purista liivateista vesi ja lisää kuumaan mehuun. Anna hetki jäähtyä ja lisää juusto-seokseen ohuena nauhana hyvin sekoittaen. Lisää vaahdotettu kerma ja sekoita tasaiseksi.
4. Kaada täyte vuokaan leipäpohjan päälle. Peitä vuoka kelmulla ja anna maustua jääkaapissa noin kuusi tuntia tai seuraavaan päivään.
5. Nosta kakku vuoasta kelmun avulla tarjoiluvadille. Leikkaa kelmun reunat saksilla pois. Koristele kakku kylmäsavuporolla, lakoilla ja versoilla.



TEHTÄVÄ 32

Numerot tekstissä

Etsi tekstistä 10 piilotettua numeroa väliltä 1– 9. Sama numero voi löytyä useampaan kertaan ja numerot ilmenevät tekstissä sattumanvaraisessa järjestyksessä.

Numerot ovat perusmuodossa ja kokonaislukuina esim. **yksitoikkoinen**. Järjestyslukuja ei oteta huomioon esim. ensimmäinen.

Ne saattavat muodostua myös kahdesta tai useammasta peräkkäisestä sanasta esim. **"Seit se män** hakemaan pakastealtaasta". Alleviivaa löytösi tekstiin.

Kesken aivan tavallisen torstain soitti Risto Tapiolle: "Siellä on iltasella mukavat illamat seurantalolla!" Tapio toppuutteli, että eihän hän tunne sieltä ketään ja tuo ilmakin on tuommoinen huononlainen. "Viis ilmasta! Joukol mennään, niin loppujen kanssa tulet tutuksi. En minä yksinään viitsisi lähteä", houkutteli Risto. "No, jos tulisit ensin luokseni kahville, niin lähdetään tästä yhdessä", myöntyi Tapio. Puhelun jälkeen Tapio mietti, mikä yksinkertainen ja helppo resepti sopisi nopeasti kahvileivän tekoon. Jokin sellainen, johon saisi käytetyksi

kananmunat ennen viimeistä käyttöpäivää. Reseptivihkon yhdeksänneltä sivulta Tapio löysi etsimänsä: muffinssit. -Senpä ehdin pyöräyttää tähän väliin. Ensin vain neljä kananmunaa ja puolitoista desiä sokeria napakaksi vaahdoksi. Eipä aikaakaan, kun suussa sulava kahviherkku oli valmis. Tapio vielä järkeili, että leipomukset jakamalla kahdeks, antaa se helpotusta myös huomenna tulevien vieraiden kahvittamiseen. Tämän jälkeen hän jäi odottelemaan Ristoa saapuvaksi ja oli hyvin tyytyväinen, kun ei tarvinnut yksikseen iltaa viettää.

Etsi tekstistä numerot oheisilla säännöillä. Siirrä numerot symbolien mukaisille paikoille paperin toisella puolella sijaitsevaan reseptiin.



Numero,
joka ilmenee
tekstissä toisena



Numero, joka
ilmenee tekstissä
neljä kertaa



Numero, joka ilmenee
tekstissä kolmanneksi
viimeisenä

Vadelma-mustaherukkamuffinssit

(12 annosta)

Makeat muffinssit sopivat herkuiksi herkkuhetkiin tai juhlapöytään.

RAAKA-AINEET

- muna
- dl sokeria
- 1/2 dl vehnä jauhoja
- dl kauraleseitä ♡
- ▲ tl leivinjauhetta
- ▲ tl vaniljasokeria
- rkl pullomargariinia ♡
- 1/2 dl maustamatonta jogurtia ♡
- ▲ dl vadelmia ♡
- dl mustaherukoita ♡

VALMISTUSOHJE

1. Vaahdota muna ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vaahdon joukkoon jogurtin ja rasvan kanssa varovaisesti sekoittaen. Lisää lopuksi marjat.
2. Jaa taikina kaksinkertaisiin muffinssivuokiin ja paista 200 asteessa noin 15–20 minuuttia.



TEHTÄVÄ 33

Sudoku

Kokonainen sudokuruudukko koostuu kuudesta (6) tai yhdeksästä (9) pienemmästä ruudukosta. Numerot 1-6 tai 1-9 (riippuen tehtävästä) sijoitetaan oikeille paikoilleen, seuraavia sääntöjä noudattaen:

- Yksi numero saa esiintyä jokaisella pystyrivillä vain kerran.
- Yksi numero saa esiintyä jokaisella vaakarivillä vain kerran.
- Yksi numero saa esiintyä jokaisessa peliruudukon pienemmässä ruudukossa vain kerran.

1. Tutki viereistä peliruudukkoa (oikealla) ja siitä vasemman alakulman pienempää ruudukkoa. Mitkä numerot siitä puuttuu väliltä 1-6? Muista, että yhdellä vaakarivillä numero saa esiintyä vain kerran. Löydätkö vaakarivejä tutkimalla samoja numeroita? Näin voit päätellä, mihin ruutuun puuttuvat numerot sijoittuvat.
2. Tutki sitten kolmanneksi ylintä vaakariviä, siitäkin puuttuu kaksi numeroa väliltä 1-6. Muista, että yhdessä pystyrivissä numero saa esiintyä vain kerran. Näin voit päätellä, mihin ruutuun puuttuvat numerot sijoittuvat. Seuraavaksi kannattaa ratkaista alimmainen vaakarivi ja vasemmanpuoleinen pystyrivi. Jatka näillä säännöillä loppuun.

4	1	6			5
		2			1
●		1	4	3	6
3	4	5	1		
1			2		▲
5			6	1	3

		5			1		4	
8		4	2	3	7			1
	1	9	4	5	8	6		
9		1	7	4	5	3	2	6
			1	6		4		9
	4	3	8					
	2	6				5	7	
	5		3		6	2		
4	9	7	5	8	2	1	6	3

		5	2	1	3			
4	3		8	7	5		6	9
8			4	9			2	3
			3	4		8	9	2
2	9	3	5		8	7		1
	8			2				6
		8					1	5
5					7	2		
		9			2		8	

5	7				4	9		3
		3						
1	9		5					8
				5		8	9	6
6	1		8			5	3	
	8		4		6			7
8		1	3		7	6	5	9
4		6	1	2				8
7			6			2	4	1

		4	6			2		5
	3	5	4	8				
			5			3		
2				5				7
							9	
		8					3	
1						4		
			7		6		8	
6			3					

Punajuurikakku (14 annosta)

Ratkaise ensimmäinen sudoku ja siirrä numerot symbolien osoittamille paikoille. Näin saat itsellesi maukkaan ja aivoterveellisen reseptin.

RAAKA-AINEET

- 1 ½ dl pullomargariinia ♡
- 1 ½ dl piimää ♡
- ▲ kananmuna
- ▲ dl vehnä jauhoja
- 3 dl sokeria
- 1 dl kaakaojauhetta
- tl kardemummaa
- tl vaniljasokeria
- 1 tl soodaa
- ▲ dl punajuuriraastetta (n. 300g punajuuria)

- dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta tarjoiluun

VALMISTUSOHJE

1. Sekoita rasva, piimä ja munat tasaiseksi. Lisää keskenään sekoitetut kuivat ainekset sekä lopuksi hienoksi raastettu punajuuria.
2. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun irtopohjavuokaan (halkaisija 24 cm).
3. Paista 175 asteessa noin tunti.
4. Tarjoa vaahdotetun vaniljakastikkeen kanssa hiukan jäähtyneenä.

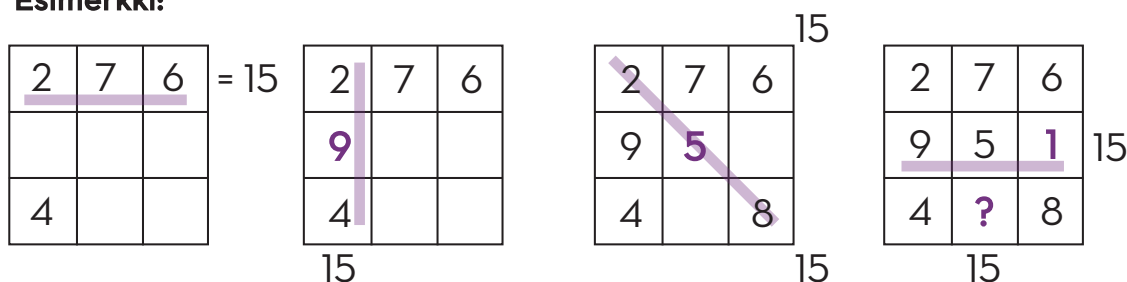


TEHTÄVÄ 34

Numerot neliössä

Selvitä, mitkä numerot tyhjiin ruutuihin kuuluvat. Yhdessä neliössä jokaisen pysty-, vaaka- ja vinorivin yhteenlaskettu summa on sama. Aloita laskemalla jo tiedossa olevan rivin numerot yhteen. Esimerkkiruudukossa ne ovat: $2 + 7 + 6 = 15$.

Esimerkki:



TEHTÄVÄ 1.

4	9	2
	●	
8		

TEHTÄVÄ 2.

8		4
1		
6		■

TEHTÄVÄ 3.

	5	9
	6	▲
3		

TEHTÄVÄ 4.

7		5
	♥	10
	4	9

TEHTÄVÄ 5.

	10	◆
	6	
	2	7

TEHTÄVÄ 6.

		7
8	10	12

Siirrä muotoihin ratkomasi numerot seuraavan sivun reseptiin samojen muotojen osoittamille paikoille.

Raparperi-murupiiras (10 annosta)

Sopii herkuksi herkkuhetkiin tai juhlapöytään.

RAAKA-AINEET

POHJA

- 0 g rasiamargariinia ♡
(rasvaa vähintään 60%)
- ½ dl sokeria
- 1 muna
- ½ dl rasvatonta maitoa ♡
- dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita
- ▲ tl leivinjauhetta

- ♡ dl raparperinpaloja ♡
- ◆ rkl sokeria

MURUSEOS

- 1 dl mantelijauhetta
- ¾ dl sokeria
- 1 rkl vehnä jauhoja
- 1 tl kardemummaa
- 2 rkl pullomargariinia ♡

VALMISTUSOHJE

1. Laita raparperiviipaleet mikronkestävään astiaan. Kuumenna paloja mikrossa muutama minuutti, kunnes ne pehmenevät. Lisää sokeri ja anna jäähtyä taikinan ja muruseoksen teon ajan.
2. Vaahdota pohjan margariini ja sokeri. Lisää kanamuna ja maito sekä kuivat aineet. Painele taikina jauhotetuilla käsillä piirakkavuoaan pohjalle. Sopiva vuoka on halkaisijaltaan noin 27 cm.
3. Sekoita muruseoksen kuivat aineet ja lisää lopuksi pullomargariini.
4. Levitä pehmenneet raparperipalat pohjalle ja ripottele päälle muruseos. Paista 175 asteessa noin 30 minuuttia.



TEHTÄVÄ 35

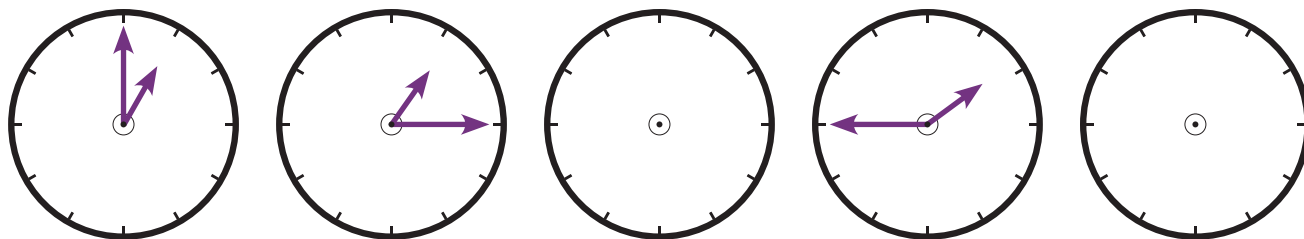
Mitä seuraavaksi?

Alapuolelta löydät neljä (1-4.) viiden kellon sarjaa. Päättele muista saman rivin kelloista, mikä kellonaika tyhjiin tauluihin tulee.

1.



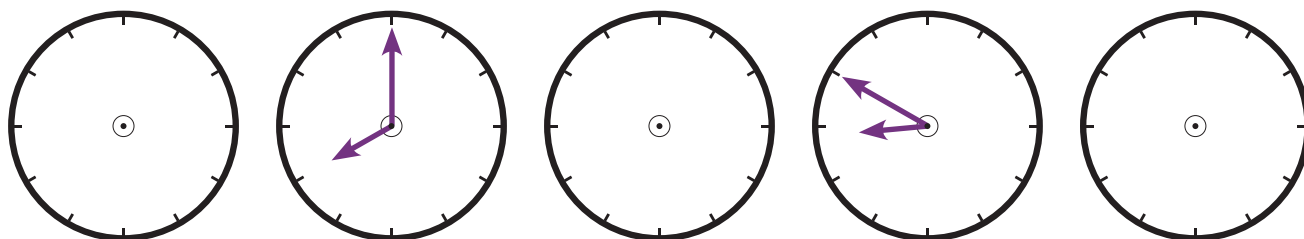
2.



3.



4.



Mustikkakupit (12 annosta)

Pohjan paistoajan saat ratkaisemalla edelliseltä sivulta kellosarjasta 3. kahden kellon välisen muutosajan.



RAAKA-AINEET

RUISPOHJA

- 1 ½ dl ruisjauhoja ♥
- 1 dl vehnä jauhoja
- 2 rkl sokeria
- 1 tl kardemummaa
- ¼ tl suolaa
- 1 kananmuna
- 3 rkl pullomargariinia tai rypsiöljyä ♥

MUSTIKKAMOUSSE

- 200 g maustettua rahkaa (esim. kuningatar)
- 250 g maitorahkaa ♥
- 3 dl mustikoita ♥
- 1–2 rkl sokeria
- 2 dl (pensas)mustikoita koristeeksi ♥

VALMISTUSOHJE

1. Valmista pohja sekoittamalla kaikki kuivat ainekset keskenään. Lisää kananmuna ja rasva. Vaivaa taikinaa hetki, jotta siitä tulee kimmoisa. Jos seos on liian kuivaa, lisää vettä tilkka kerrallaan.
2. Kaulitse pohja noin 1mm paksuiseksi levyksi ruisjauhoja apuna käyttäen. Leikkaa levystä noin 10cm halkaisijaltaan olevia ympyröitä.
3. Käännä muffinipelti, metalliset leivosvuokat tai uuninkestävät kupit ylösalaisin ja asettele pohjat kuppien päälle ja painele reunoja hieman alaspäin. Paista pohjia 225 asteessa noin ____ minuutin ajan. Anna kuppien jäähtyä ja irrota vuoista.
4. Valmista mustikkamousse sekoittamalla rahkat keskenään, lisää (soseutetut) mustikat ja sokeri. Anna maustua jääkaapissa kuppien jäähtymisen ajan.
5. Lusikoi tai pursota täytettä ruis-kuppeihin. Koristele tuoreilla mustikoilla.



*Kesäiset
mustikkakupit
sopivat
jälkiruoaksi.*

TEHTÄVÄ 36

Piilotetut luvut

Etsi ja alleviivaa tarinan tekstiin piilotetut luvut (7 kpl).

– Mihinkähän Ritva on taas menossa? On aivan kaksi kassiakin mukana, hämmästeli Rauno 1 1/2 kerroksisen rintamamiestalon ikkunasta pitkäaikaista naapuriaan.

Ritvan elämässä tuntuu olevan niin paljon puuhaa! Niin on aina ollut, tietää Rauno viisikymmentävuotisen naapurussuhteen perusteella. Olisiko se ollut neljä päivää sitten, kun Ritvalla kävi kahdeksan naisvierastakin. Mitä lie naisten kahvikutsuja tai muovikippojen myyntikokouksia pitäneet. On siinä ollut puhetta ja pulputusta kerrakseen, pohti Rauno mielessään tuhahdellen ja silmäkulmiaan siristellen.

Niissä mietteissä mies lähti astelemaan verkalleen kohti keittiötään, kun tienookin ikkunan takana hiljensi Ritvan jäljiltä.

Rauno oli juuri huokaisemassa syvään ja miettimässä, mihinkä puuhaan tarttuisi, kun puhelimen muistutusääni suorastaan säikäytti hänet.

– Jaahas, se on aika virittää kaakaot tulille, totesi Rauno itsekseen ääneen.

Kymmenen aikaan tulee Raunon mieluisin vieras: Ville, vaarin ikioma kaakaopartamies, kolme vuotta.

Kirjoita tarinasta löytyneet luvut viivoille järjestäen ne pienimmästä suurimpaan.

A

B

C

D

E

F

G



Mokkabrita (12 annosta)

Sopii herkuksi herkkuhetkiin tai juhlapöytään.

Ratkaise oheinen resepti siirtämällä kirjaimia vastaavat luvut edelliseltä sivulta ja hemmottele itseäsi ja ystävääsi tummaa suklaata sisältävällä leivonnaisella!

RAAKA-AINEET

MARENKI

- C** valkuaista
- A** dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria

POHJA

- 2 x **G** g rasiamargariinia ♥
- 3/4 dl sokeria
- C** keltuaista
- 1 dl maitoa ♥
- A** dl vehnä jauhoja
- B** rkl kaakaojauhetta
- B** tl leivinjauhetta

PINNALLE

- 1 dl mantelilastuja

MOKKAVAAHTO

- 2 x **G** g tummaa suklaata
- C** rkl tomusokeria
- B** keltuaista
- 1–2 rkl pikakahvijauhetta
- B** dl vaahdotettavaa vaniljakastiketta (1–2 rkl vaniljakreemijauhetta)
- D** x 100 g persikkaa, päärynää tai muita hedelmiä ♥

VALMISTUSOHJE

1. Erottele valkuaiset ja keltuaiset. Vaahdota marengin valkuaiset ja sokerit. Anna marengin seistä pohjan tekemisen ajan jääkaapissa. Vispilöitä ei tarvitse pestä.
2. Vaahdota pohjan rasva ja sokeri. Lisää keltuaiset, maito ja keskenään sekoitetut kuivat ainekset.
3. Tee leivinpaperille kolme 20 cm pyörylää lautasta apuna käyttäen. Yhdelle pellille mahtuu 1–2 pyörylää pellin koon mukaan. Levitä pohjataikina renkaille ja pinnalle marenki ja mantelilastut. Paista levyt 200 asteessa 15–20 minuuttia. Anna pohjien jäähtyä.
4. Tee paistamisen aikana mokkavaahto. Sulata suklaa vesihauteessa tai mikrossa. Lisää haaleaan suklaaseen tomusokeri, pikakahvijauhe ja keltuaiset. Vaahdota vaniljakastike ja lisää suklaan joukkoon sähkövatkaimella sekoittaen. Maista ja lisää halutessasi kahvia tai sokeria. Anna seoksen jähmettyä jääkaapissa ainakin reilun tunnin ajan. Jos täyte tuntuu liian valuvalla, voit tukevoittaa sitä vaniljakreemijauheella. Täytteen voi tehdä myös edellisenä päivänä.
5. Viipaloi hedelmät. Laita yksi pohjalevy tarjoilu-lautaselle. Lisää puolet vaahdosta ja hedelmäpaloi-sta. Lisää pohja ja täytä toinen väli samaan tapaan. Lisää päällimmäiseksi kolmas kakkupohja. Koristele pinta tomusokerilla tai sulatetulla suklaalla.



TEHTÄVÄ 37

Etsi eroavaisuudet

Etsi kuvista vähintään kymmenen (10) eroavaisuutta.



Yritä palauttaa mieleesi, kääntämättä paperia, mitä hedelmiä edellisen sivun jääteekannussa oli sisällä. Tämä hedelmä puuttuu alla olevasta reseptistä.

Jäätee (6 annosta)

RAAKA-AINEET

- 1 l vettä
- 1 dl sokeria
- ½ tl soodaa
- 6 pss teetä (sitruuna, Earl Grey, hedelmäinen)
- 2–3 _____
(1 dl mehua) ♥
- 3 dl vettä

TARJOILUUN

- 1 _____ ♥
tuoreita sitruunamelissan lehtiä jääpaloja (hedelmiä ja marjoja)

Jäätee on mitä parhain helteisen sään vilvoittaja ja janojuoma.

VALMISTUSOHJE

1. Keitä vesi. Liuota kuumaan nesteeseen sokeri ja sooda. Lisää teepussit ja anna hautua 10 min.
2. Ota teepussit pois, hedelmistä puristettua mehua 1 dl verran sekä kylmää vettä. Anna jäähtyä huoneenlämmössä.
3. Siirrä jäähtynyt jäätee jääkaappiin. Lisää tarjoiluvaiheessa hedelmäviipaleita, jääpaloja ja sitruunamelissan lehtiä sekä halutessasi hedelmäkuutioita tai marjoja.



TEHTÄVÄ 38

Muistettava resepti

Ohessa on kuva Vihermoothien reseptistä. Tutki sitä hetki. Paina yksityiskohdat mieleen ja käännä sivua. Löydätkö kaikki 8 muutosta?

Vihermoothie

Huuhtele 50 g salaattia ♡ ja laita se tehosekoittimeen.



Lisää 3 dl omenamehua,



50 g kurkkua ♡ sekä 1/2 dl manteleita ♡,



1 cm pala inkiväiriä ♡ ja 1 dl minttua tai basilikaa ♡.



Lisää lopuksi 1,5 rkl sitruunamehua.



Sekoita.



Nauti kylmänä!

Täydennä edellisen sivun keittokirjakuva kirjoittaen ja piirtäen. Yritä tehdä se muistinvaraisesti - vältä kääntämästä paperia.



Vihersmoothie

(2 annosta)

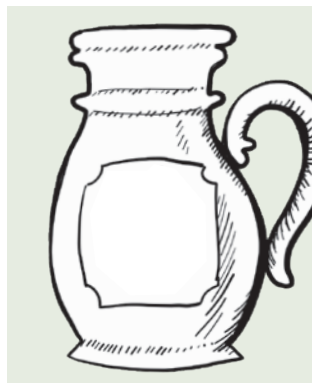
Tämä herkullinen voimajuoma auttaa torjumaan flunssaa talvikaudella.



_____ 50 g salaattia ♡ ja laita se tehosekoittimeen.



Lisää 3 dl _____ mehua,



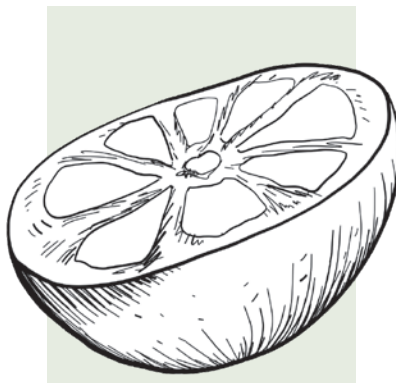
50 g kurkkua ♡ sekä 1/2 dl manteleita ♡,



_____ pala inkivääriä ♡ ja 1 dl minttua tai basilikaa ♡.



Lisää lopuksi 1,5 rkl sitruunamehua.



Sekoita.



Nauti kylmänä!

TEHTÄVÄ 39

Koodi kadoksissa

Ohessa on viisi koodia. Mikä näistä löytyy ruudukosta? Koodi löytyy pysty- tai vaakariviltä ja sen on oltava täysin sama.

KOODIT: 5369 0235
4816 9253 7561

7	3	2	9	0	5	3	8	1	5	4	7	9	0	8
5	7	8	3	0	2	3	9	2	4	8	5	4	7	4
4	3	2	4	8	5	6	1	3	6	4	5	1	0	5
1	3	8	0	9	3	5	8	1	7	3	3	6	2	1
7	9	2	3	4	5	3	2	4	5	8	7	1	0	8
3	8	0	4	8	0	6	5	8	6	7	2	5	7	1
7	3	2	3	0	5	3	1	0	6	5	7	1	0	4
2	5	1	9	6	4	9	3	8	1	8	5	4	6	0
4	2	7	2	0	5	2	0	1	8	6	6	0	2	8
7	4	3	9	7	7	3	5	0	6	1	7	2	1	2
5	3	4	0	2	3	5	8	4	7	8	6	3	5	7
1	9	8	2	9	6	3	2	1	6	9	7	1	0	5
6	2	5	9	0	5	5	8	9	4	2	8	0	4	6
8	4	3	0	2	4	0	5	2	1	5	7	2	3	7
9	3	5	3	5	6	3	8	4	6	2	0	1	9	8

Numeroruudukosta löytynyt koodi pienimmästä numerosta suurimpaan:



Siirrä edellisen sivun ruudukosta löytyneen koodin numerot reseptiin muotojen mukaisesti.



Mansikkamaiquiri (4 annosta)

Alkoholiton ja mansikkainen mocktail juhlistaa vaikka kaunista kesäpäivää ja sopii myös jälkiruuaksi.



RAAKA-AINEET

- ♥ ● jääpalaa
- ▲ ■ 0 g kotimaisia mansikoita ♥ (esim. pakaste)
- 1/2 dl mehua
- ♥ limen mehu ♥
- ♥ rkl sokeria

VALMISTUSOHJE

1. Laita jääpalat tehosekoittimeen.
2. Lisää (hieman sulaneet) mansikat, mehu, limenmehu ja sokeri.
3. Aja sileäksi ja kaada cocktaillasiin.

UNI JA PALAUTUMINEN

Mieti viisi muuta aivojen rentoutumiskeinoa kuin uni.

Millä keinoin sinä hallitset stressiä, rentoudut kesken päivän tai rauhoitat itseäsi ennen nukkumaanmenoa?

Riittävä ja hyvälaatuinen uni on välttämätöntä terveyden kannalta. Unen aikana aivot **puhdistuvat**, järjestelevät uudet opitut asiat sekä palautuvat päivän rasituksista. Uni on riittävä, kun heräät aamulla virkeänä.

SÄÄNNÖLLINEN UNIRYTMİ parantaa nukahtamista ja unta. Ikääntyessä nukkuminen voi muuttua esimerkiksi yöheräämiset lisääntyä. Lyhyillä **PÄIVÄUNILLA** voi parantaa vireystilaa, välttämättä kuitenkin iltanokosia. Väsymys on paras unilääke, joten liiku sekä tee aivoja aktivoivia asioita päivisin.

Liian vähäinen ja huonolaatuinen uni näkyy nopeasti kyvyssä käsitellä tietoa, ajatella, ratkoa ongelmia ja pohtia luovasti. Vaikka ikääntyessä uni muuttuu, ei se aiheuta **UNETTOMUUTTA**. Jos väsymys haittaa arkiaskareita ja yleisvointia, on hyvä selvittää sen syyt.

Nukahtamista voi helpottaa **ILTARUTIINEILLA JA YMPÄRISTÖJÄRJESTELYILLÄ**. Sauna tai rauhallinen iltalenkki voivat rauhoittaa iltatoimiin. Iltapala ja -pesu valmistella yöunille sekä makuuhuoneen sopiva lämpötila ja valaistus auttaa nukahtamista. Myös sängyllä, peitolla ja tyynyllä sekä petivaatteilla on merkitystä – vietämme kolmasosan elämästämme nukkuen!

Aivot tarvitsevat unen ja arjen aktiivisuuden vastapainoksi myös **RENTOUTUMISHETKIÄ**. Pysähtymisen hetkeksi, vaikka kuuntelemaan musiikkia, herkuttelemaan iltapäiväkahville tai käynti hierojalla virkistävät ja tarjoavat tärkeän tauon aivoille kesken arkipuuhien.

TEHTÄVIEN

Ratkaisut

TEHTÄVÄ 1:

Kirotusvihreet

NBOUFMJKVPNB =
MANTELIJUOMA

TEHTÄVÄ 2:

Salakirjoitus

1. ATERIARYTMI
2. MUSTIKKA
3. HYVINVOINTI

Ainesosat: P=5, O=4, L=1

Puuttuva ainesosa: Mustikka

TEHTÄVÄ 3:

Kauppareitti

1. banaani
2. maito
3. kananmuna
4. öljy

TEHTÄVÄ 4:

Sananlaskuja

1. Vierivä kivi ei sammaloitu.
2. Älä nuolaise ennen kuin tipahtaa.
3. Rakkautta ensi silmäyksellä.
4. Hymyilee kuin Hangon keksi.
5. Kuu kiurusta kesään, puoli kuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskysestä ei päivääkään. Lintulajeja oli 4 (400 g ja 4 dl)
6. Aika menee arvellessa, päivä päätää käännellessä.

TEHTÄVÄ 5:

Sanaympyrä

1. puolukka
2. kangasrousku

3. kurkku
4. kumina
5. nauris
6. suomuuraimet
7. metsämansikka
8. karpalo

9. omppu

Harjoitustehtävä:

3. tilli
4. liha

TEHTÄVÄ 6:

TA-VU-JA

Ravitsemus: Sienikeitto

Liikunta: Pyöräily

Uni ja lepo: Päiväuni

Harrastus: Kalastus

Sosiaaliset suhteet: Ystävä

Tupakka ja päihteet: Savuton

Yrtti: kirveliä






Itkettava kasvi: sipuli

Viljatuotetta: vehnäjauhoja

Metsänantimia: sieniä

TEHTÄVÄ 7:

Palikkapulma

	= 1	A6	F3
	= 6	B8	G1
	= 3	C2	H7
	= 0	D10	I4
	= 6	E5	J9

TEHTÄVÄ 8:

Valokuvamuisti

Oranssia: Porkkanoita

Ruskeaa: Perunoita

Vihreää: Parsakaalia

Keltaista: Sipulia

Valkoista: Raejuustoa

TEHTÄVÄ 9:

Arvoitusresepti

1. Kala, 2. Sipuli,
3. Vesi, 4. Porkkana,
5. Peruna, 6. Suola

TEHTÄVÄ 10:

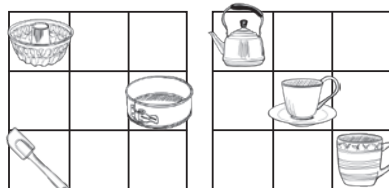
Kuka ja mitä?

1. Liisa on aamuvirkku lenkkeilijä
2. Erkki on yöheräilevä kalastelija
3. Pirjo on iltavirkku teatteriharrastaja
4. Martta on päiväuninen matkailija
5. Markus yökukkuva penkkiurheilija

TEHTÄVÄ 11:

Jatka sarjaa

1. paprika
2. tomaatti
3. kaksi (2)



5		12
4		
	22	9

TEHTÄVÄ 12:

Tarkkaile ja havainnoi

- 4 vispilää
- (4 munaa, 4 rkl maitoa)

TEHTÄVÄ 13:

Murresanat

1. A, 2. B, 3. C, 4. A,
5. C, 6. B, 7. C, 8. B, 9. A,
A-vastauksia yhteensä 3.

TEHTÄVÄ 14:

Sanapilvi

Cashewpähkinä,
kaurapuuro, verensokeri,
kesäkurpitsa, välipala,
raejuusto, oliiviöljy,
mustikka, siika, kolesteroli
Ratkaisu sana: siika

TEHTÄVÄ 15:

Nonogrammi

Tehtävän ratkaisu nähtävillä
sivun alareunasta.

Reseptin ratkaisu:

$$3+4 = 7 \quad \blacktriangle$$

$$3-1 = 2 \quad \bullet$$

$$4-3 = 1 \quad \blacksquare$$

TEHTÄVÄ 16:

Sanapilvi

- A.2, B.1, C.1, D.3, E.2
Neliö: $2+1-1=2$
Kolmio: $3-2+1+1=3$

TEHTÄVÄ 17:

Futoshiki

1. 1234, 4321, 3412, 2143
 2. 1342, 4231, 3124, 2413
 3. 4132, 1324, 2413, 3241
 4. 2413, 1342, 3124, 4231
- neliö = 4, kolmio = 2,
ympyrä = 1

TEHTÄVÄ 19:

Yhdistä parit

- Perusmaut: 1.E, 2.D,
3.B, 4.C, 5.A
Ravintoaineet: 1.H, 2.G, 3.F,
4.E, 5.I, 6.A, 7.D, 8.B, 9.C
Ravitsemus: 1.F, 2.G, 3.E,
4.D, 5.A, 6.C, 7.B

TEHTÄVÄ 20:

Numerosokkelo

1. Suurimmasta
pienimpään: 4, 3, 1
2. 2412, 555555, 06121917,
2902, 987654321, 01052019,
2486, 01012000

TEHTÄVÄ 21:

Kellotaulun jako

- Jokaisen osion
summa = 26,
1. osa 11, 12, 1, 2
2. osa 9, 10, 3, 4
3. osa 5, 6, 7, 8
Reseptin tyhjät luvut
järjestyksessä: 6, 4, 2, 3

TEHTÄVÄ 22:

Väritä numerot

Esimerkki = L, tehtävä = 3
Tehtävän ratkaisu nähtävillä
sivun alareunasta.

TEHTÄVÄ 15: Nonogrammi

1.

2.

3.

4.

5.

TEHTÄVÄ 22:

Väritä numerot

			6		6		6		6		4	
6	9					9			9	9	6	
5		8	9								8	5
4		8		9	9				9	8	7	4
3	6	8	9	8	7	7	8			8	6	3
3		9		7	5	5	7	9	9	6	3	
3		9	9						9	9	6	
3	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	3	
4	6			6	6	6	6				6	4
5	7			7	8	8	7				7	5
	9	9	9		9		9		9		9	6
4				6						6	6	

TEHTÄVÄ 23:**Sanasokkelo**

Kolmio = 2 (sanoja vaakatasossa 2), Ympyrä = 8 (alhaalta ylös 4 + vinottain 4), Neliö = 1 (ylhäältä alas 4 – vaakatasossa nurinpäin 3)

TEHTÄVÄ 24:**Numerojono**

Ylimääräiset numerot: 8123,
Ympyrä: 1, Sydän: 2,
Kolmio: 3, Neliö: 8

TEHTÄVÄ 26:**Sanamato**

Vastaussana: Mustajuuri,
Neliö: 10 kirjainta,
Ympyrä: 3 U -kirjainta

TEHTÄVÄ 27:**Missä mennään?**

1. Leppävirta 2. Kärsämäki
3. Kiuruvesi 4. Kontiolahti
5. Kruunupyö 6. Taivalkoski,
Rieskakunta = Kärsämäki,
M = 1 l piimää, K = 2 dl
maitoa, R = 1 tl soodaa

TEHTÄVÄ 28:**Yhteenlaskupyramidi**

Ympyrä = 4
Tehtävän ratkaisu nähtävillä
sivun alareunasta.

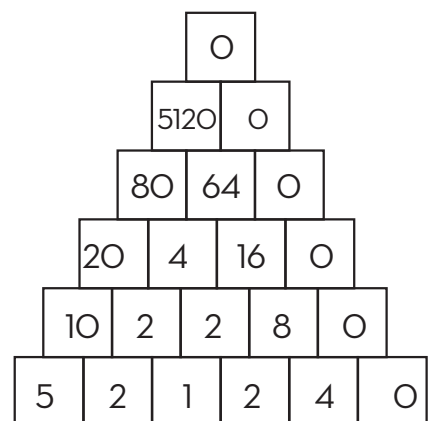
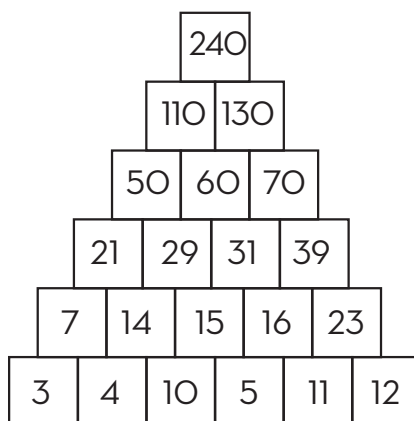
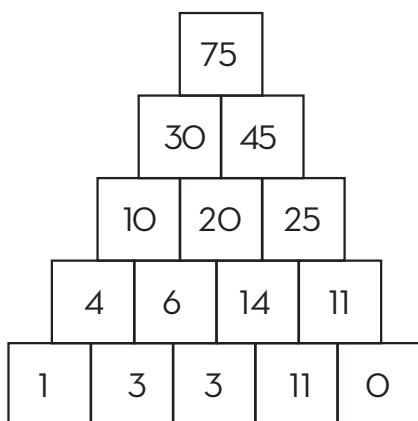
TEHTÄVÄ 30:**Anagrammi**

1. Liikunta, 2. Ruokavalio,
3. Harrastukset, 4. Yksinäisyys,

5. Verenpaine, 6. Kolesteroli,
7. Elintavat, 8. Aivotreeni,
9. Vitamiinit, 10. Nukkuminen,
11. Aivoterveys, 12. Sydänterveys,
13. Tupakointi, 14. Keskittyminen,
Resepti: Kinkkupiirakka, parsakaalia,
kermaviiliä, valkopippuria

TEHTÄVÄ 31:**Pudonnut ristikko**

1. Ei makeaa mahan täydeltä,
2. On niin nälkä, että näköä haittaa,
3. Kyllä leipä miehen tiellä pitää,
4. Suu söis, vetäis vatsa, vaan ei
kestä hennot sääret, Resepti:
liivatetta, kuohukermaa,
kylmäsavuporonpastia

TEHTÄVÄ 28:**Yhteenlaskupyramidi**

Aktiivinen arki ja aivoja haastavat tehtävät ovat oiva keino huolehtia aivojen, sydämen ja muistin hyvinvoinnista.

TEHTÄVÄ 33: *Sudoku*

2	3	5	6	9	1	8	4	7
8	6	4	2	3	7	9	5	1
7	1	9	4	5	8	6	3	2
9	8	1	7	4	5	3	2	6
5	7	2	1	6	3	4	8	9
6	4	3	8	2	9	7	1	5
3	2	6	9	1	4	5	7	8
1	5	8	3	7	6	2	9	4
4	9	7	5	8	2	1	6	3

9	6	5	2	1	3	4	7	8
4	3	2	8	7	5	1	6	9
8	7	1	4	9	6	5	2	3
6	5	7	3	4	1	8	9	2
2	9	3	5	6	8	7	4	1
1	8	4	7	2	9	3	5	6
7	2	8	6	3	4	9	1	5
5	1	6	9	8	7	2	3	4
3	4	9	1	5	2	6	8	7

5	7	8	2	1	4	9	6	3
2	6	3	9	7	8	4	1	5
1	9	4	5	6	3	7	8	2
3	4	2	7	5	1	8	9	6
6	1	7	8	9	2	5	3	4
9	8	5	4	3	6	1	2	7
8	2	1	3	4	7	6	5	9
4	5	6	1	2	9	3	7	8
7	3	9	6	8	5	2	4	1

8	1	4	6	3	9	2	7	5
7	3	5	4	8	2	6	1	9
9	2	6	5	7	1	3	4	8
2	4	1	9	5	3	8	6	7
3	6	7	1	4	8	5	9	2
5	9	8	2	6	7	1	3	4
1	7	3	8	9	5	4	2	6
4	5	2	7	1	6	9	8	3
6	8	9	3	2	4	7	5	1

TEHTÄVÄ 32: *Numerot tekstissä*

Neliö = 3,
Ympyrä = 1,
Kolmio = 2

TEHTÄVÄ 33: *Sudoku*

Ympyrä = 2,
Kolmio = 4

4	1	6	3	2	5
6	3	2	5	4	1
2	5	1	4	3	6
3	4	5	1	6	2
1	6	3	2	5	4
5	2	4	6	1	3

Loput tehtävän ratkaisut nähtävillä sivun vasemmasta reunasta.

TEHTÄVÄ 34: *Numerot neliössä*

1. Summa = 15, ratkaisunro 5,
2. Summa = 15, ratkaisunro 2,
3. Summa = 18, ratkaisunro 1,
4. Summa = 24, ratkaisunro 8,
5. Summa = 18, ratkaisunro 3,
6. Summa = 30

TEHTÄVÄ 35: *Mitä seuraavaksi?*

- Tyhjät kellotaulut:
1. 12:00, 15:00;
 2. 13:30, 14:00;
 3. 7:15, 7:20, 7:25;
 4. 7:35, 8:25, 9:15

TEHTÄVÄ 36: *Pilotetut luvut*

A = 1,5 (puolitoista),
B = 2,
C = 3,
D = 4,
E = 8,
F = 10,
G = 50

TEHTÄVÄ 37: *Etsi eroavaisuudet*

- Sitruuna puuttuu kannusta
- Vesimeloni kääntynyt takana
- Sitruuna maitolasissa
- Hunajamelonipala tullut lisää
- Mehulasien paikka
- Taaimmainen kurkku lyhentynyt
- Mustikoita tullut lisää
- Puolukat hävinneet
- Vesimelonitikku edessä
- Jäätteen kannun sisältö lisääntynyt

TEHTÄVÄ 39: *Koodi kadoksissa*

Löytynyt koodi: 0235



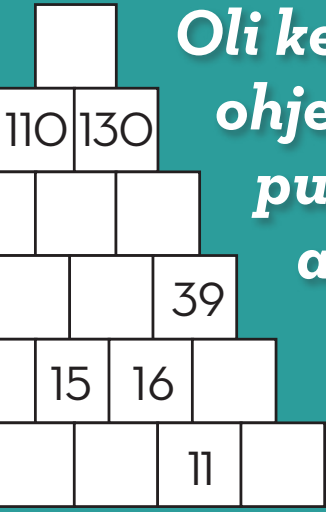
Lähteet

- Duodecim, *Käypä hoito -suositus*
- Miina Sillanpää Säätiö, *Muista Pääasia*
- Muistiliitto, www.muistiliitto.fi
- Muistipuisto, www.muistipuisto.fi
- Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry.,
Aivotreenit -hanke (2016–2018)
- Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveiden verkkopalvelu, www.sydan.fi
- Sydänmerkki, www.sydanmerkki.fi
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta,
Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010

TEHTÄVÄT:

- **Tehtävä 9:** *Suomen kansan arvoituskirja* sekä www.arvoituksia.fi
- **Tehtävä 18:** Luontokuntosali, Sydan.fi
- **Tehtävä 21:** *Jumppaa aivojasi -harjoitekirja.* Espoon kaupungin vanhuspalvelut, Elinvoimaa ikääntyville, www.espoo.fi/senioreille
- **Tehtävä 26:** Tietoinen läsnäolo, Sydan.fi
- **Tehtävä 27:** www.avoinmuseo.fi
- **Tehtävä 29:** Aamupalalla päivä käyntiin, Sydan.fi





*Oli kerran ohjekirja,
ohjekirjasta pulmatehtävä,
pulmatehtävästä aivojumbppa,
aivojumbpasta ratkaisu,
ratkaisusta resepti,
reseptistä hyvää ruokaa,
hyvästä ruuasta aivoterveys!*

