

Sadonkorjuuta sanaympyrästä

Ratkaise sanat vihjeiden avulla.

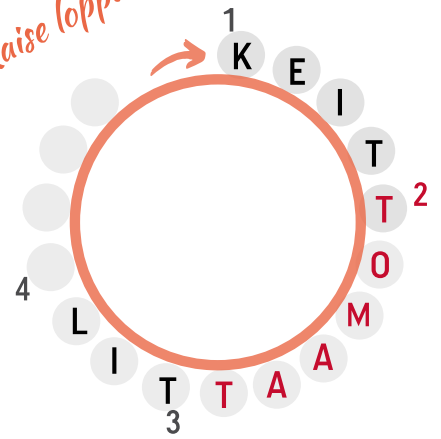
Sijoita ratkaisusanat sanaympyrään myötöpäivään.

Uusi sana alkaa vihjenumeron kohdalta. Sanat menevät muutamien kirjainten verran päällekkäin sanojen alussa ja lopussa.

Harjoitustehtävä:

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

Ratkaise loppuun!



Vihjeet:

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

Ratkaisusanan kirjainten määrä on vihjeen lopussa sulkumerkkien sisällä.

1. Hapan, mutta ei pihlajanmarja. Tulehdusta poistava punaposkinen puuroaines. (8)
2. Sanan alku on silkkiä tai samettia. Sanan 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 tyhjää tynnyriä kylkeen lyödessä (6)
5. Perinteinen juurikasvi, ei kuitenkaan joululaatikon aines eikä punainen (6)
6. Rubus chamaemoruset tai tutummin hillat, lakat, valokit ja nevarmarjat. Sana on monikossa ja alkaa näiden 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)

Edellisen sivun tehtävä harjoitti muistin kielellisiä osa-alueita esim. luetun ymmärtämistä, nimeämistä sekä mieleenpalauttamista. Arjessa tarvitsemme näitä taitoja esim. annettujen ohjeiden mukaan toimiessa tai muistellessa jollekin henkilölle nimeä. Kielellisiä harjoitteluja valitessa kannattaa panostaa monipuolisuuteen -ristikoitakin on erilaisia. Myös mielenkiintoisesta aiheesta keskustelu on tehokasta treeniä!

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kiloa päivässä eli noin 5 kourallista. Tuo määrä kertyy helposti, kun kasviksia nauttii joka aterialla eri muodoissa. Valitse monipuolisesti eri värisiä kasviksia, sillä ne sisältävät vaihtelevasti tärkeitä antioksidantteja. Sydäntautien ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä kasvikset ovat tärkeässä roolissa, sillä ne sisältävät verensokeria ja kolesterolia alentavia kuituja. Kasviksista, juureksista, hedelmistä ja marjoista saa myös puolustuskykyä parantavia vitamiineja.

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

Hilloke ratkaisusanoista

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

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

resepti: www.sydänmerkki.fi

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä.

Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiasia yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Yhteystiedot: hanke@apettaaivoille.fi
tai p. 040 594 0954



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



- Harjoitustehtävä:
1. puolukka
 2. kangasrousku
 3. tilli
 4. liha
 5. nauris
 6. suomuuraimet
 7. metsämansikka
 8. karpalo
 9. ompu