

JÄRKIPALAA 



Järkipalaa Käsikirja

**IDEOITA NUORTEN RUOKAILU-
YMPÄRISTÖN KEHITTÄMISEEN JA
NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUKSEEN.**

Toimittajat



Teija Keso on terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Tämä monitaitoinen nainen on lisäksi farmaseutti.

Teija piti kaikkien käytännön toimenpiteiden sekä tämän käsikirjan langat käsissään. Erityisesti hän nautti kentällä tehdystä yhteistyöstä ja hedelmällisistä keskusteluista koulujen henkilökunnan, oppilaiden ja ruokapalveluiden kanssa. Parhaat ideat on saatu koulumaailman konkareilta, jotka toimivat myös tämän teoksen inspiraation lähteinä.



Jenni Lehtisalo on elintarviketieteiden maisteri. Hänellä on myös kokemusta käytännön ruokapalvelutyöstä. Jenni toimi tutkijana Kansanterveyslaitoksella lasten ja nuorten ravitsemustutkimuksen parissa.

Jenni hyppäsi vuodeksi tutkimusten parista koulumaailmaan toteuttamaan toimenpiteitä. Hän on tuonut tiimiin niin letkeää kirjoittamisen huumaa kuin jämerää tutkimuslista otetta.



Sini Garam on elintarviketieteiden maisteri. Hän toimi Leipätiedotuksen vt. toiminnanjohtajana vastaten kouluissa tehdyistä toimenpiteistä ja tiimin hallinnoinnista.

Tätä ravitsemustieteilijää kiehtoo ruokailutottumuksiin vaikuttaminen ja nimenomaan joukkoruokailussa piilevä suuri vaikuttavuus. Innostuksensa hän ammentaa erityisesti ideoinnista, uuden suunnittelusta ja visuaalisen materiaalin toteuttamisesta. Sini on ollut tiimin innostaja, kannustava voima ja monien ideoiden alkulähde.

Kirjoittajat ja avustajat

Miki Garam
Sini Garam
Teija Keso
Tiina Kiviluoto
Paula Koivisto
Johanna Kujala
Emma Laivisto
Reeta Lappalainen
Jenni Lehtisalo
Ulla Rauramo
Anne Sandström
Kari Solala
Taru Toivonen
Päivi Pitkänen

Kuvat

Miki Garam
Sini Garam
Kari Karttiala
Teija Keso
Kotimaiset Kasvikset
Leipätiedotus
Santtu Salovaara
Kari Solala
Sari Tammikari
Suomen Sydänliitto

SITRA



JÄRKIPALAA



Sisältö



ESIPUHE, Sitra	5
LUKIJALLE, toimitus	6

Osa 1.

Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön

1.1. AIKUISET LUOVAT RUOKAILUYMPÄRISTÖN	7
Pikatestit koulu yhteisölle sekä ruokapalvelulle	8
Terveystta edistävä koulu	11
Yhteistyö koulu yhteisössä	12
Välituntikäytänteet	13
Kouluruokailun tukeminen	13
Välipalasta jaksamista	17
LIITE 1 Järkipalaa-teesit	19
LIITE 2 Muutoksen polulla - tukea koulun toimintatapojen kehittämiseksi	21
LIITE 3 Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin	23
LIITE 4 Kunnon välipalat koululaisille	24
1.2. KOULURUOKA- JA VANHEMPAINILTA	25
Johdanto vanhempainilta	26
Vanhempainiltaesitys	27
Missä mennään - testi vanhemmalle ja nuorelle	33
Mitä söit tänään - kurkistus nuorten ruokavalioihin	35



Sisältö

Osa 2.

Työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen

2.1 JÄRKIPALAA-OPETUSKUVAT	38
Hiilihydraatit	39
Pelit	40
Välipalan laatu	41
Kumman tai minkä valitsisit	42
Annoskoko	44
Välipalapeli	46
2.2 MAKUKOULU	47
Johdanto makukouluun	48
2.2.1 MAKUKOULU, TUNTI 1 – Johdatus aisteihin	
Yleistä oppitunnista	49
Harjoitustehtävät	50
Ostoslistat	57
Tehtävälomake	58
2.2.2 MAKUKOULU, TUNTI 2 – Elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa	
Yleistä oppitunnista	59
Johdanto elintarvikkeiden aistittavaan laatuun ja rakenteeseen	60
Harjoitustehtävät	62
Ostoslistat	68
Tehtävälomakkeet	70
2.3 TOIMINTAPAJA – TOIMINNALLISIA HARJOITTEITA RYHMÄNOHJAUKSEEN	73
Johdanto toimintapajaan	74
Toimintapajan rakenne	76
Toimintapajan harjoitteet	77
Lisäharjoitepankki	81
Kirjallisuutta	81



Esipuhe

Sitra aloitti vuonna 2005 Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n. Ohjelman toteuttaman alan yhteisen strategiaproessin tuloksena syntyi visio Suomi – kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä. ERA-ohjelma keskittyi alan kansainvälisen kilpailukykyyn parantamiseen, pk-sektorin kehittämiseen ja terveyden edistämiseen ravitsemuksen keinoin. Lasten ja nuorten terveyden ja ravitsemuksen parantamiseksi toteutettiin ns. Järkipalaa-hanke. Hankkeessa julkinen ja yksityinen sektori tekivät monipuolista yhteistyötä terveellisen ravitsemuksen mallimaan rakentamiseksi. Hanke on mahdollistanut useita tutkimus-, kehitys- ja pilottitoimia, joista on saatu uutta tietoa toimivista käytännöistä.

Kansanterveyslaitoksen, Leipätiedotus ry:n ja Sydänliitto ry:n yhteistyössä toteuttama Järkipalaa - Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke pureutui peruskoulun 7-8 luokkalaisten ravitsemukseen ja terveyteen sekä niiden parantamiseen.

Nyt käsissämme oleva Järkipalaa-käsikirja esittää käytännönläheisiä keinoja, joita voidaan soveltaa koululaisten arkeen kaikkialla Suomessa. Tavoitteemme on, että Järkipalaa-hankkeen loppuessa hankkeen tulokset, kehittämisideat ja käytännöt, joilla koululaisten ruokamaailmaan saadaan merkittäviä muutoksia aikaan, otetaan laajasti käyttöön koko maassa. Opittujen asioiden jalkauttamisen vastuu jää niille tahoille, jotka toimivat koulun käytäntöjen parissa ja kehittävät koulun arkea. Toivomme, että tämä käsikirja tukee tätä työtä matkalla kohti ravitsemuksen mallimaata.

Kiitämme lämpimästi kaikkia laajaan hankkeeseen osallistuneita ja toivomme tulosten edistävän lasten ja nuorten ravitsemusta ja terveyttä. Erityisen kiitoksen esitämme KTL:n tutkimusprofessori Pirjo Pietiselle ja Leipätiedotuksen toiminnanjohtaja Ulla Rauramolle sekä hankkeen käytännön toimenpiteistä ja tämän käsikirjan toimittamisesta vastanneille Leipätiedotuksen Teija Kesolle, Jenni Lehtisalolle ja Sini Garamille.

Helsingissä lokakuussa 2008

Anu Harkki, ohjelmajohtaja ja Markku Mikola, projektipäällikkö

SITRA



Lukijalle

Järkipalaa-hanke oli osa Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:a. Hankkeen yhtenä tarkoituksena oli saada tutkimustietoa nuorten terveydentilasta sekä vaikuttaa nuorten kouluaikaiseen ruokailuun ja hyvinvointiin luomalla yhteistyömalleja ja toimintatapoja. Yläkoulu- ja laisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksessa oli mukana kaikkiaan 12 ylä- tai yhtenäiskoulua kolmelta eri paikkakunnalta (Lahti, Mikkeli, Tampere). Lukuvuoden 2007-2008 aikana kuudessa koulusta kokeiltiin erilaisia toimenpiteitä ja käytänteitä koulu-ruokailun, välipalojen ja ruokailuympäristön kehittämiseksi. Tätä kehitystyötä tehtiin yhdessä koulujen ja ruokapalveluiden kanssa. Kokeilukouluissa käytettiin myös uudenlaisia opetus- ja ravitsemuskasvatusmateriaaleja.



Tähän käsikirjaan on koottu parhaiten toimineita käytänteitä ja toimintatapoja, joiden avulla rehtori, opettajat ja kouluravintolan henkilökunta ovat saaneet tehtyä positiivisia muutoksia koulunsa ruokailuympäristöön. Lisäksi käsikirjasta löytyy uudenlaisia opetus- ja ravitsemuskasvatusmateriaaleja. Käytämme käsikirjassa termiä yläkoululaiset, jolla tarkoitamme yhtenäisen perusopetuksen vuosiluokkia 7-9. Käsikirjassa esiintyvät kommentit ovat rehtorien, opettajien, kouluravintolan henkilökunnan ja oppilaiden autenttisia kommentteja ja näkemyksiä.

Vaikka tarkoituksemme oli kehittää uusia käytäntöjä koulun arkeen, monessa tapauksessa tämä tarkoitti paluuta vanhoihin, hyviin käytäntöihin. Lisää aikuisten vastuuta, rajoja, välittämistä ja terveellisiä vaihtoehtoja. On totta, että ihmisten terveyteen vaikuttaminen kannattaa aloittaa lapsista ja nuorista. On kuitenkin ymmärrettävä, että he eivät itse luo ympäristöjä, joissa ruokavalinnat tehdään. Eivät kotona, eivätkä koulussa. Lukuisat innostavat pelit, leikit ja oppimateriaalit eivät yksin riitä muuttamaan käyttäytymistä, jos ympäristö ei tue muutosta. Lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaminen alkaa aikuisista.

Hankkeen aikana meillä oli ilo työskennellä lukuisten inspiroivien ja mahtavien ihmisten kanssa. Haluamme kiittää kaikkia Järkipalaa-hankkeessa ja Järkipalaa-käsikirjan teossa mukana olleita tahoja. Erityisesti haluamme kiittää Sitraa hankkeen mahdollistamisesta taloudellisella tuellaan.

Helsingissä marraskuussa 2008

Toimittajat



Osa 1. Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön



1.1.

Aikuiset luovat ruokailu- ympäristön



Pika- testit & koulu yhteisölle ruokapalvelulle

Nämä humoristisesti tehdyt pikatestit on tarkoitettu testeiksi koulu yhteisön kaikille aikuisille. Ensimmäinen osa testistä on tarkoitettu rehtorille, opettajille ja terveydenhoitajille. Testin jälkimmäinen osa on suunnattu ruokaravintolan henkilökunnalle. Testien avulla koulun aikuiset voivat miettiä pilke silmäkulmassa oman koulun käytänteitä ja kehityskohteita. Testiä voi käyttää esimerkiksi keskustelun avaajana koulun ja kouluravintolan yhteisessä kehityskokouksessa.



**Missä meidän
koulussa mennään?**

Pikatesti

kouluyhteisölle



Täydellinenhän ei mikään koulu ole, mutta pikkuisen paremmaksi on helppo tulla. Miettikää miten asiat ovat Teidän koulussanne ja ympyröikää sopivat vaihtoehdot.

Koulun alueelta poistuminen koulupäivän aikana:

- a) Poistuminen on kielletty ja säännöstä pidetään kiinni. Kaikki tarpeellinen löytyy koulualueelta.
- b) Noh, periaatteessa on kielletty, mutta ei sitä ehditä valvomaan.
- c) Oppilaat saavat mennä miten tahtovat.

Limujen, karkkien ja muiden herkkujen myynti koulun alueella:

- a) Meidän koulussa ei ole automaatteja tai herkkumyyntiä, eikä tulekaan.
- b) Automaatti tai herkkumyynti ei ole koulun järjestämä ja olemme kyllä puhuneet...
- c) Täytyyhän oppilaiden jostain saada hankittua rahaa oppilaskunnalle.

Terveellinen ja maukas välipalatarjoilu kouluravintolassa:

- a) Nuoret eivät tulisi toimeen ilman sitä.
- b) Onhan meillä sellainen – kai, eikö olekin?
- c) Ei ole tarpeellinen.

Yhteistyö koulun ja kouluravintolan henkilökunnan välillä:

- a) Yhdessä on helpompi tehdä työtä saman päämäärän eteen.
- b) Joo, olihan meillä yhteinen palaveri... viime vuonna.
- c) Ketähän siellä keittiössä oikein on töissä?

Oppilaiden rooli kouluruokailussa ja sen kehittämisessä:

- a) Ruokailutoimikunnan tai oppilaskunnan kanssa yhdessä me näitä asioita säännöllisesti pohditaan.
- b) Onhan oppilaiden piirustuksia kouluravintolan seinillä.
- c) Käyhän ne syömässä, kai?

TULOSTEN LASKENTA SUJUU NÄIN:

Kaikki vastaukset a-vaihtoehdossa:

--> Aivan loistavaa! Kouluyhteisössänne asiat ovat kouluruokailun osalta hyvällä mallilla. Aikuisilla on koulussanne aikuisille kuuluva vastuu, ja nuoret pääsevät osallistumaan yhteistyöhön. Koulunne ruokailuympäristö on tehty kannustavaksi ja terveellisiä valintoja tukevaksi.

A-vaihtoehtojen lisäksi myös b- ja c-vaihtoehtoja:

--> Monet asiat ovat jo kunnossa, mutta pienillä parannuksilla ja yhteistyöllä koulunne ruokailuympäristöä pystyisi muuttamaan terveellisiksi valintoja tukevaksi.

Kaikki vastaukset b- tai c-vaihtoehtoja:

--> Kouluarjen ja kiireiden keskellä kannattaa hetkeksi pysähtyä miettimään, voisiko koulussanne jotain tehdä uudella tavalla. Myös vanhoja tapoja voi kehittää parempaan suuntaan.

Pikatesti

ruokapalvelulle



Koulukeittiön toiminnalla on tärkeä rooli koulun ruokailuympäristön luomisessa. Täydellinen ei ole mikään koulu, mutta pikkuisen paremmaksi on helppo tulla. Testaa, miten asiat ovat teidän koulussanne!

Asiakaspalvelu ruokailutilanteessa:

- a) Jutellaan ja kysellään oppilaiden mielipiteitä. Onhan ne nuoret meidän asiakkaita.
- b) Linjastoon täytyy lisäillä ruokaa useaan kertaan. Siinä saa tulla sanomaan, jos on jotain asiaa.
- c) Ruokailu on sellaista hulinaa, ei siinä jutustelemaan oikein ehdi.

Terveellinen ja maukas välipalatarjoilu kouluravintolassa:

- a) Nuoret eivät tulisi toimeen ilman sitä.
- b) On meillä välipalaa, mutta taitaa mennä enemmän sinne herkkujen puolelle.
- c) Ei ole nähty tarpeelliseksi, koska karkkia ja limua ne kuitenkin haluavat syödä.

Yhteistyö koulun ja kouluravintolan henkilökunnan kanssa:

- a) Yhdessä on helppo tehdä työtä saman päämäärän eteen.
- b) Joo, olihan meillä yhteinen palaveri... viime vuonna.
- c) Ketähän siellä opettajanhuoneessa nykyään oikein on?

Oppilaiden rooli kouluruokailussa ja sen kehittämisessä:

- a) Oppilas- tai ruokailutoimikunnan kanssa yhdessä näitä asioita pohditaan.
- b) Onhan oppilaiden piirustuksia kouluravintolan seinillä.
- c) Käyhän ne syömässä, ainakin suurin osa.

Kouluravintolan viihtyisyys:

- a) Viihtyisäähän täällä on ja kyllä ne oppilaatkin sen huomaa.
- b) Kyllä meillä teemapäivinä jotain koristeita on.
- c) Ei täällä voi pöytäliinoja pitää, kun ne vaan sotketaan.

TULOSTEN LASKENTA SUJUU NÄIN:

Kaikki vastaukset

a-vaihtoehdossa:

--> Aivan loistavaa! Kouluravintolassanne asiat ovat hyvällä mallilla. Yhteistyö pelaa sekä opettajien että nuorten suuntaan. Kouluravintolanne on tehty viihtyisäksi ja terveellisiä valintoja tukevaksi.

A-vaihtoehtojen lisäksi myös

b- ja c-vaihtoehtoja:

--> Monet asiat ovat jo kunnossa, mutta pienillä parannuksilla ja yhteistyöllä kouluravintolanne pystyisi muuttamaan viihtyisämmäksi ja terveellisiä valintoja tukevaksi.

Kaikki vastaukset b- tai

c-vaihtoehtoja:

--> Kouluarjen ja kiireiden keskellä kannattaa hetkeksi pysähtyä miettimään voisiko koulussanne jotain tehdä uudella tavalla. Ainoa riskihän tässä on, että kouluravintolasta tulisi viihtyisämpi paikka sekä teille että asiakkaille.



Aikuiset rakentavat nuorten ruokailuympäristön

Tähän osioon on koottu Järkipalaa-hankkeen toimenpidekouluissa esille tulleita parhaiten toimineita käytänteitä ja toimintatapoja, joiden avulla rehtori, opettajat ja kouluravintolan henkilökunta ovat saaneet tehtyä positiivisia muutoksia koulunsa ruokailuympäristöön. Mukaan on otettu myös autenttisia kommentteja, joissa kouluyhteisön aikuiset ja nuoret kertovat oman näkemyksensä.

Tietoruutuihin on koottu tämän hetken säädöksiä ja suosituksia liittyen kouluruokailuun ja välipalaan.

Terveyttä edistävä koulu

Terveys- ja ruokakäyttäytyminen muovautuvat lapsuus- ja nuoruusiässä, ja opitut tavat seuraavat usein pitkälle aikuisikään asti. Epäterveelliset ruokailutottumukset vaikuttavat epäedullisesti nuorten terveyteen ja hyvinvointiin lisäten riskiä ylipainoon, tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Liiallinen sokerin saanti, alhainen kuidun saanti, hyvin vähäinen kasvisten ja hedelmien käyttö, aamupalan väliin jättäminen ja napostelu ovat yleisiä ongelmia yläkouluikäisten nuorten ruokavaliossa.

Nuorten ympärillä olevat aikuiset ovat ruokavalintojen suhteen ratkaisevassa asemassa. Aikuisten luoma ruokailuympäristö sanelee pitkälti nuoren ruokavalintojen laadun – hyvässä ja pahassa. Siksi myös koulun tulisi tukea osaltaan

terveellisten valintojen tekemistä yhteisin pelisäännöin, kouluruokailua kehittämällä, terveellistä välipalaa tarjoamalla ja pitämällä herkkuhoukutukset pois koulujen käytäviltä.

Terveyttä edistävän ruokailuympäristön luominen ei ole ristiriidassa sen kanssa, että nuoria kasvatetaan tekemään omia valintoja. Yleistynyt epäterveellisten tuotteiden tarjonta ja mainonta aiheuttavat sen, että nuori joutuu vapaa-ajalla pohtimaan syömistään ja ruokavalintojaan ihan riittävästi; koulun voisi tältä rauhoittaa.

VINKKI! Terveyden edistämisen keskukselta löytyy terveyttä edistävän koulun tarkistuslista.

tietoruutu

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2004 veloitetaan kuntia määrittelemään paikallisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet.

"Opetussuunnitelmaan tulee laatia suunnitelma, jossa kuvataan oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet. Kouluruokailun järjestämisessä otettava huomioon terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet."

(Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Yhteistyö kouluyhteisössä

Aikuisten yhteistyö

Yläkouluikäisten ravitsemusta ja terveyttä voidaan parantaa pienillä teoilla, kun ruokailuympäristö laitetaan kuntoon ja aikuisten yhteistyö pelaa. Kun kaikki tarjolla olevat vaihtoehdot ovat hyviä, on nuorten helppo tehdä suositusten mukaisia valintoja. Säännölliset yhteiset kokoontumiset ja keskustelut kaikkien koulun aikuisten kesken (rehtori, opettajat, terveydenhoitaja, kouluravintolan henkilökunta) ovat tehokkaita koulun yhteisöllisyyden ja yhteistyön lisääjiä. Rehtorilla on usein merkittävä rooli tämän yhteistyön mahdollistajana. Osassa kouluista on nykyään ulkopuolinen kouluruokailun järjestäjä. Se, että koulussa ei ole enää koulun omaa keittiöhenkilökuntaa, ei saa vähentää yhteistyötä koulun ja koulun keittiön välillä.

"Ihan hyvä aikuistenkin välillä pohtia omiakin näkökantoja ja mihin ne perustuu."

- Rehtori -

"Rehtorin kiinnostus kouluruokailun ja välipalan kehittämiseen auttaa ihan arjen toteutumista. Yhteistyötä koulun kanssa on hankala tehdä ilman rehtorin tukea."

- Ruokapalvelupäällikkö -

"Ollaan 20 vuotta tehty töitä samassa talossa, mutta opettajien naamat ja nimet sai yhdistettyä vasta nyt tässä ensimmäisessä yhteisessä palaverissa. Tosi kiva, että tultiin tutuiksi!"

- Ruokapalvelutyöntekijä -

Aikuisten ja nuorten yhteistyö

On tärkeää, että myös koulun nuoret pääsevät osallistumaan ja vaikuttamaan asioihin. Osallisuus ja osallistuminen tuovat mukanaan oikeuksia ja vastuuta. Ne myös auttavat koulun aikuisia ja nuoria sitoutumaan yhteiseen toimintaan ja yhteisten päämäärien saavuttamiseen. Keskeistä on yhdessä tekeminen ja yhteisen koulun ja kouluruokailun korostaminen. Koulun ruokailuympäristön kehittämisen kannalta tärkeä yhteistyökanava koulun aikuisten ja nuorten välillä on ruokailutoimikunta. Kun nuoret itse saavat miettiä kouluruokailuympäristön kehityskohteita, niin useimmat nuorten esittämät toiveet ovat hyvin yksinkertaisia ja toteutuskelpoisia. Lue lisää tietoruudusta.



"Ku ei olis niin kiire ja hulina, useampaa salaattivaihtoehtoa mistä valita, ruokasalissa vähemmän pöytiä et olis vähän enemmän tilaa, muutakin leipää kuin vain näkkäriä ja joskus jälkiruokaa."

- 8-luokkalaiset oppilaat -

tietoruutu

Kouluruokailusuosituksissa kannustetaan ruokailutoimikunnan perustamiseen.

"Kaikkiin kouluihin olisi hyvä saada rehtorin koolle kutsuma koulun oppilashuoltoryhmän alainen ruokailutoimikunta, jossa rehtorin ja/tai kotitalousopettajan lisäksi olisivat jäseninä ainakin keittiön, terveydenhuollon, opettajien ja oppilaiden edustajat sekä vanhempien edustaja. Toimikunnan tehtävänä on mm. ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen."

(Kouluruokailusuositus 2008.)

Välituntikäytännöt

Välituntikäytännöt ovat erilaiset jokaisessa koulussa. On kouluja, joissa koulualueelta saa poistua koulupäivän aikana ja ruokavälitunti saattaa olla jopa ainoa luvallinen välitunti poistua. Toisissa kouluissa oppilaat eivät saa poistua koulun alueen ulkopuolelle koulupäivän aikana. Kouluyhteisön aikuisten ja nuorten vanhempien on hyvä yhdessä keskustella oman koulun periaatteista ja säännöistä.

”Meidän koulussa vanhemmat vaativat poistumiskiellon koulun alueelta koulupäivän aikana liikenneturvallisuuden takia. Onhan siitä ollut terveydellekin etua, kun se jatkuva kioskillä ramppaaminen on samalla loppunut.”

- Rehtori -

Kouluruokailun tukeminen

Koulussa tarjottava koululounas joutuu nykyään monissa kouluissa kilpailemaan ulkopuolisten houkutusten kanssa. Vaikka koululla tarjotaan monipuolista ja maukasta ruokaa, koulujen lähistöllä olevat pikaruokapaikat ja kaupat tai koulun sisällä olevat kioskit tai automaatit houkuttelevat nuoria. Koululounaasta tulisi luoda itsestään selvä ruokailuvaihtoehto tukemalla sitä mm. välituntikäytäntöjä ja ruokailutilanteen houkuttelevuutta parantamalla.

”Onhan se meille aika mahdoton tehtävä kilpailla grillin kanssa. Nuoret saattaa käydä täällä syömässä vähän jotakin ja sitten täyttävät mahansa ranskalaisilla.”

- Ruokapalvelupäällikkö -



On hyvä muistaa, että ruoho näyttää vihreämmältä koulun aidan toisella puolella ja moni nuori lähtee muualle vain siksi, että se on mahdollista. Kouluyhteisön aikuiset ja nuorten vanhemmat voivat yhdessä päättää, että koulun alueelta ei ole mitään syytä poistua koulupäivän aikana. Tällöin koululounas tai terveellinen välipalamyyni eivät joudu kilpailu-asemaan koulun lähellä olevien vaihtoehtoisten houkutusten kanssa. Myös ruokailutilanne rauhoittuu, kun ei ole kiire päästä koulun alueelta grillille, kauppaan tai kioskiin.

”Koulun alueelta poistuminen ei ole enää sallittua. Jatkossa oppilaat eivät saa poistua koulun alueelta yhdelläkään välitunnilla. Turvallisuus ja terveellinen koululounas ovat tärkeämpiä asioita kuin kauppojen, pelikoneiden tai lähimetsän houkutukset.”

- Rehtori -

tietoruutu

”Lapsille ja nuorille on luotava kiireettömään kouluikäiseen ruokailuun kannustava ja terveelliset valinnat mahdollistava oppimisympäristö.” (Kouluruokailusuositus 2008.)

Koululounaalla nuorista suurin osa ilmoittaa syövänsä päivittäin, mutta hyvin harvat syövät täysipainoisesti kaikki aterian osat. Myös ruokamäärät saattavat olla pieniä. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa havaittiin, että nuoret saavatkin keskimäärin vain viidenneksen päivittäisestä energiastaan koululounaasta, kun suositus koululounaalle olisi kolmannes.

VINKKI! Kurkista nuorten tarjottimille ”Mitä söit tänään? – kurkistus nuorten ruokavalintoihin” -kuivissa, sivulla 35.

Pienillä ideoilla ja muutoksilla sekä yhteisesti sovitulla pelisäännöllä saadaan usein toimivia ja käyttökelpoisia ratkaisuja lisäämään ruokailun viihtyisyyttä, ruokahetken rauhaa ja saadaan kouluruoka maistumaan nuorille ja koulun aikuisille paremmin.

”Kouluruoka on terveellistä ja on tosi hyvä, että saadaan syödä koulussa joka päivä. Totta kai kaikista ei voi tykätä.”

- 8-luokkalainen oppilas -

Ruokailuhetkeen tulisi varata myös riittävästi aikaa, jotta ruokailutilanne pysyisi kiireettömänä ja kaikilla olisi mahdollisuus nauttia ruoasta ja seurasta. Jos ruokailuvuorot on suunniteltu liian tiiviiksi, ei kouluravintolaan saada luotua viiptymisen ilmapiiriä, koska istumapaikka täytyy luovuttaa seuraavalle syöjälle.

”Toivois että edes kerkee rauhoittumaan. Se on niin sanottu ruokatunti, mut eihän se ole ku ruokavartti. Lisää rauhoittumisaikaa.”

- Opettaja -

tietoruutu

”Sopiva aika lounaan syömiselle on noin klo 11–12. Ruokailu on jaksotettava ja koulun lukujärjestys suunniteltava erilaisille ja eri -ikäisille ryhmille niin, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia.”

(Kouluruokailusuositus 2008.)

Kouluruokailu on koulun yhteinen asia

Rehtorilla, opettajilla, terveydenhoitajalla ja kouluravintolan henkilökunnalla on tärkeä rooli kannustavan ja arvostavan ruokailuympäristön luomisessa. On turha toivoa, että oppilaat arvostaisivat kouluruokailua, jos he huomaavat etteivät koulun aikuisetkaan arvosta. Oppilaat myös huomaavat, ketkä koulun aikuisista käyvät kouluravintolassa syömässä ja ketkä eivät.

”Meidän koulussa kouluruoka on hyvää! Tietenkin minä ja opettajat puhutaan kouluruoan puolesta. Oppilaat käyvätkin meillä hyvin syömässä.”

- Rehtori -

”En käy syömässä koskaan. Ei kiinnostanut kouluruoka omana kouluaikana eikä nytkään.”

- Opettaja -

Aikuisten läsnäolo

Kouluruokailun onnistumisessa on tärkeää rehtorin, opettajien ja ruokapalveluhenkilökunnan läsnäolo. Nuoret tarvitsevat aikuisia rauhoittamaan ruokailutilannetta, vaikka eivät sitä itse myönnä.

Yläkoulussakin luokan vieminen opettajan johdolla syömään on tehokas keino lisätä syöjien määrää ja ruokailuun osallistuva opettaja on myös nuorille tärkeä roolimalli.



”Ei ne yläkoululaiset vielä niin isoja ole, etteikö opettaja voisi viedä tuntinsa jälkeen luokkaa koulu-lounaalle.”

- Opettaja -

Opettajat tai rehtori voivat myös pienillä teoilla osoittaa kiinnostustaan ja välittämistään nuorille. Asioita voi ottaa esille myös huumorilla höystettynä.

”Joskus kun huomaan, että oppilaan lautaselta puuttuu salaatti kokonaan, käyn nappaamassa lautasen ja laitan siihen salaattia ja vien lautasen takaisin pöytään sanoen, että tänään on pöytiintarjoilu.”

- Vararehtori -

Kun ruoka otetaan nuorten kanssa samasta linjastosta, voi edellä menevän tai perässä tulevan nuoren tarjotinta hiukan vilkaista.

”Jos siinä edellä menevän tai perässä tulevan pojan tarjottimelta puuttuu kokonaan esimerkiksi salaatti, niin sanon, että Kalle hei, tolla ei kyllä kasva mieheksi. Ei tuolla kaikkia tavoita, mutta joka päivä siihen osuu eri pojat.”

- Opettaja -

Kouluruoan mainostauko

Opettaja voi myös läsnäolon lisäksi osoittaa kiinnostusta ja arvostusta kouluruokailua kohtaan oppitunnillaan. Kouluruokailu on hyvä keskustelunaihe useissakin oppiaineissa. Yksi hyväksi havaittu keino on opettajan ”mainostauko” tunnin lopussa ennen ruokailuun menoa. Opettaja voi ottaa tavaksi kouluruoan puolesta lobbaamisen: muistuttaa oppilaita päivän ruoasta ja kannustaa mukaan kouluruokai-

luun. Yhtä lailla ruokailun jälkeen oppitunnin alussa voisi muutamalla sanalla kysellä oppilailta esimerkiksi päivän kouluruoasta, kuinka se maistui tai tuliko otettua leipää tai salaattia. Tämä ei vie montaa minuuttia aikaa.

“Jos me opettajat kerran keskenään jutellaan siitä, mitä ruokaa on tarjolla tänään, niin eikö vois samalla tavalla puhua oppilaiden kanssa tunnin lopussa ennen ruokailua. Pitää niin kuin mainostauko.”

- Vararehtori -



Asiakaspalvelua kouluruokailussa

Nuorten mielipiteistä kiinnostunut kouluravintolan henkilökunta huomioidaan oppilaiden keskuudessa. Keittiön henkilökunta tulee tätä kautta paremmin tutuksi nuorille.

”Juttelen lähes päivittäin ruokasalin puolella oppilaiden kanssa. Ensinhän nuoret olivat melko ihmeissään, mutta nyt kun he ovat tottuneet siihen, niin meillä on hyviä keskusteluja ja nuoret uskaltavat paremmin esittää toiveita ja kiitoksia. Nyt kun oppilaita tuntee myös nimeltä, niin voi pilke silmäkulmassa komentaa takaisin salaattikipolle.”

- Ruokapalvelupäällikkö -



Nuorten osallistaminen – kouluravintolalle nimi

Kouluravintola saa lisäarvostusta, jos sille saadaan oma nimi. Nimi kannattaa valita esimerkiksi nimikilpailun avulla, jolloin oppilaat pääsevät itse mukaan päättämään nimestä. Vaikka aluksi oppilaat saattavat äänestää ”ruokalaa”, yleensä ehdotusten joukosta löytyy myös helmiä. Voittajan voi joko valita ruokailutoimikunta tai oppilaat voivat äänestää voittajaa. Kuvaamataidon tunnilla voidaan tehdä kouluravintolalle oma nimikyltti. Mikäli intoa löytyy, myös kyltin suunnittelussa voidaan järjestää kilpailu.

”Meille tuli nimikilpailussa ihania nimiehdotuksia kuten koulun sydän. Onhan se niin, että olemme tässä koulun keskellä ja paikka johon kaikki tulevat”

- Ruokapalvelupäällikkö -

Ruokailutoimikunta

Kouluruokailun kehittämiseen voidaan kouluun perustaa ruokailutoimikunta. Toimikuntaan voi kuulua rehtori, opettajia, kouluravintolan henkilökuntaa, oppilaita ja vanhempien edustusta esimerkiksi vanhempainyhdistyksen kautta. Ruokailutoimikunta voisi aluksi huolehtia siitä, että kouluravintolalle annetaan nimi ja ruokailulle laaditaan yhteiset pelisäännöt. Tämän jälkeen kokoonnutaan säännöllisesti kehittämään toimintaa eteenpäin.

Ruokailuun on hyvä laatia kaikkien yhteisesti hyväksymät pelisäännöt. Pelisäännöt voidaan antaa esimerkiksi luokittain laadittavaksi ja lopullisen ”virallisen” ehdotuksen voi hyväksyä ja vahvistaa ruokailutoimikunta. Sääntöihin kootaan asioita, jotka ovat omassa koulussa havaittuja kehittämiskohteita: esimerkiksi siirtyminen ruokailuun, jonottaminen, reppujen ja pipojen paikka ruokailun aikana sekä siisteys ja ruokailun aikainen seurustelu. Hyväksytyistä säännöistä voidaan laatia kouluravintolan seinälle huoneentaulu.

Kouluravintolan viihtyvyyteen panostaminen

Kouluravintolassa viihtymistä tukevat pienet asiat: pöytäliinat ja kukat ruokapöydissä, ikkunoissa pirteät verhot, huonekasvit ja linjastossa leipäkorit. Myös oppilaiden käsityöt tai kuvaamataidon tunnilla tehdyt työt piristävät kouluravintolan ilmettä.



”Kouluruokailu vois olla kivempää, jos olis parempi ympäristö. Avaruutta, pöytiä on aivan liikaa. Voisi olla aina kolme ruokailua että mahtuu. Seinät voisi olla eriväriset, ei valkoset. Lisää oppilaiden töitä eri puolille. Jos olisi niin kun sillain parempi ympäristö ni kouluruoka alkais maistua paremmalle ja silleen.”

- 8-luokkalainen oppilas -

Koulun on tärkeä ottaa huomioon, että oppilaiden viihtyminen kouluravintolassa saa aikaan sen, että kouluruoka maistuu paremmin ja tätä kautta edistää oppilaiden terveyttä ja sen kautta myös oppimista.

”Kun viihtyvyyteen on satsattu, oon huomannut sen, että oppilaat istuskelee enemmän ruokasalissa ja viihtyy pidempään siellä istumassa ja syömässä. Siellä ennen oli niin kun se yks luokallinen, ketkä jäi sinne pidempään. Nyt siellä istuu enemmän oppilaita ihan ruokailun loppuun asti. Ne tykkää istua siellä.”

- Ruokapalvelupäällikkö -

Ruokailun melutasoon on tärkeää kiinnittää huomiota, koska kukaan ei viihdy pitkään syömässä tilassa, jossa on korvia huumaava meteli.

”Tällä hetkellä tarttis kuulonsuojaimet kaikille ruokailun ajaks.”

- 8-luokkalainen oppilas

tietoruutu

”Viihtyisässä, meluttomassa ja viipymiseen houkuttelevassa ruokailuympäristössä lapsi ja nuori oppii ymmärtämään ruokailun, ateriarhythmin ja yhdessäolon merkitystä ja tarkoitusta hyvinvointinsa edistäjänä.

(Kouluruokailusuositus 2008).

Kouluruoan ravitsemuksellinen laatu

Tarjottavan kouluruoan tulee olla monipuolista, ravitsemussuosituksia täyttävää, mutta myös maukasta ja ruoan tulisi houkutella nuoria ja koulun aikuisia syömään kouluravintolaan. Malliateria, joka on koostettu lautasmallin mukaisesti päivän ruokalistan mukaan, antaa suuntaviivat ja mallin täysipainoisen aterian kokoamiseen. Tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua ja ravitsemussuosituksien täyttymistä voidaan suuntaa antavasti arvioida liitteestä 1 löytyvän kriteeristön avulla.

”Kouluruoka on aika hyvää, mutta hedelmiä saisi olla enemmän.”

- 8-luokkalainen oppilas -

VINKKI! Mikäli malliannosta ei ole mahdollista laittaa esille linjastoon, voidaan oikein koottu malliannos havainnollistaa nuorille Leipätiedotuksen lautasmallisarjan kuvien avulla. Lautasmallisarja sisältää 13 erilaista kouluruokailun suosikkiruokaa.

Terveellinen ruokailuympäristö on myös hammasterveellinen

Hammasterveyttä tuetaan koulussa järkevällä ruokailuympäristöllä, jossa on tarjolla monipuolinen koululounas ja terveelliset välipalavaihtoehdot. Näin vältetään hampaille vahingollinen jatkuva napostelu ja sokeripitoisten mehujen sekä limujen juominen. Ksylitolipastillien tarjoaminen koululounaan jälkeen on helppo ja pidetty keino hammasterveyden parantamisessa. Esimerkiksi vanhempainyhdistykset voivat mahdollistaa pastillien hankinnan.

tietoruutu

MALLIATERIA KOULURUOKAILUSSA

”Ravitsemussuosituksien lautasmalliin perustuva ja päivän ruokalistan mukainen malliateria ohjaa oppilaita koostamaan ateriakokonaisuuden. Malliateria on sijoitettava niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa annostelua. Se sisältää kaikki aterian osat. Malliateria koostetaan siten, että lautasesta puolet täytetään kasviksilla, perunaa/pastaa/riisiä on lautasesta neljännes ja liha/kala/muna/pavut täyttävät neljänneksen. Ateriaan kuuluu lisäksi 1–2 leipäviipaletta, kasvirasvavete, lasillinen maitoa tai piimää sekä mahdollinen jälkiruoka, joka voidaan tarjota myös välipalana.”

(Kouluruokailusuositus 2008).



Välipalasta jaksamista

Välipala on kouluruoan lisäksi tärkeä osa nuorten jaksamista ja hyvinvointia koulupäivän aikana. Kouluruokaa tarjotaan käytännön syistä usein jo ennen klo 11. Tällöin iltpäivällä nälkä saattaa yllättää ennen viimeisiä tunteja. Monesti myös harrastukset voivat kutsua nuorta heti koulupäivän päätyttyä.

Laadukasta polttoainetta nuorten aivoille

Koulussa tarjolla olevien välipalojen laatuun on syytä kiinnittää huomiota, koska Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan lähes puolet nuorten saamasta energiasta tulee välipaloista. Ei ole siis lainkaan yhdentekevää, mitä välipaloina syödään.

”Jos mä oon kotona, niin mä syön silleen leipää tai jogurttiä tai hedelmiä tai just tämmöistä vähän terveellisempää. Mutta sitten jos mä syön koulussa, niin mä syön niitä herkuja mitä löytyy.”

- 8-luokkalainen oppilas -

”Keksittiin ruveta pakkamaan viinirypäleitä pieninä terttuina välipalamyyntiin, kun ei niitä muuten voinut myydä.”

- Ruokapalvelupäällikkö -

Koulun terveystieteiden ja samanaikainen herkkujen myynti antavat ristiriitaisen viestin nuorille. Avainasemassa on tarjonnan muokkaaminen, virvoitusjuoma- ja

makeisautomaattien poistaminen ja järkevien välipalojen myynnin mahdollistaminen. Myös koulujen ja oppilaskuntien kioskien valikoima on muokattava suosituksia vastaavaksi. Kun epäterveellisten välipalojen tarjonta on poistettu koulun alueelta ja kouluravintola tai oppilaskunta puolestaan myyvät terveellistä välipalaa järkevään hintaan, vain harvalla on kiusausta lähteä muualle.

”Olin aikanaan järjestämässä automaattit meidän kouluun. Nyt vuosia myöhemmin olin huolehtimassa siitä, että automaattit poistuivat meidän koulusta. Meillä oppilaskunta hankkii nykyään rahaa myymällä järkeviä välipaloja.”

- Opettaja -

Välipala tuo lisäarvoa kouluruoalle

Järkevän välipalan tarjoamisella on myös arvoaikutusta kouluruokaan. Kun nuorista tulee välipalan ostotilanteessa ostavia asiakkaita, nuoret alkavat arvostamaan enemmän koulunsa kouluravintolaa, sen henkilökuntaa ja sitä kautta myös kouluruokaa. Välipalamyynti ei syö kouluruokailijoiden määrää vaan pikemminkin lisää lounaan syöjien määrää.

”Kun meillä aloitettiin välipalamyynti, lisääntyi myös koululounaan syöjien määrä.”

- Ruokapalvelupäällikkö -

tietoruutu

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuosituksen kannanotto välipaloihin

"Varsinaisen lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Myös tarjottava välipala on osa opetusta ja kouluaikaista ruokailua. Koululla on oltava suunnitelma myös välipalojen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja valvonnasta. Suositeltavaa on tehdä lounaslistan rinnalle välipalalista, jossa otetaan huomioon välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus ja jossa suunnitellaan koulupäivän ateriat toisiaan täydentäväksi kokonaisuudeksi. Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja / tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin."

(Kouluruokailusuositus 2008.)

Opetushallituksen ja Kansanterveyslaitoksen suositus makeisten ja virvoitusjuomien tarjonnasta kouluissa ja oppilaitoksissa

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos ovat myös ilmaisseet kantansa koulun tarjonnasta: "Kouluissa ei tule olla tarjolla makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Ne eivät tue koulun terveys- ja ravitsemuskasvatusta. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelevat, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei ainakaan kouluaikana ole säännöllisesti myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Välipala-automaattien tai kioskien tulee tarjota koululaisten terveyden ja kasvun kannalta suositeltavia tuotteita. Kouluissa ja oppilaitoksissa tulee olla myös maksuton, hygieeninen ja helppo mahdollisuus juoda janoon puhdasta, raikasta vettä myös muuna kuin aterioiden tarjoiluajankohtina."

(Opetushallituksen ja Kansanterveyslaitoksen suositus.)

Tarjonta ohjaa valintoja

Koulun välipalatarjonta näkyy nuorten valinnoissa. Jos koulussa on tarjolla limuja, karkkeja ja muita herkkuja tai oppilailla on lupa mennä ostamaan kaupasta tai kioskilta herkkuja, syödään epäterveellisiä vaihtoehtoja enemmän. Jos taas koulussa on kouluravintolan tai oppilaskunnan järjestämä järkevä välipalamyynti ja koulun alueelta ei ole luvallista poistua, valitaan välipalaksi selvästi useammin terveellisiä vaihtoehtoja.

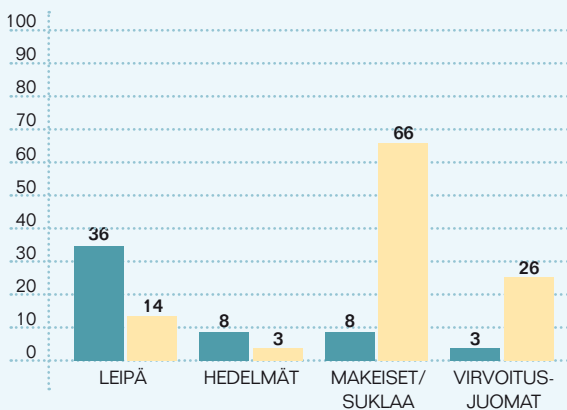
Koulun ruokailuympäristö ohjaa nuorten valintoja.

KOULU A

Kouluravintolassa on maksullinen välipalamyynti, koulun alueelta ei saa poistua koulupäivän aikana ja koulussa ei ole automaatteja.

KOULU B

Koulussa on virvoitusjuoma-automaatti, koulun alueelta on luvallista poistua ruokavälitunnilla ja koulun välittömässä läheisyydessä on kioskeja ja kauppoja.



Lähde: Kansanterveyslaitos 2008.

"Tänään näin käytävällä, kun oppilas söi leipää. Yleensä jos joku jotain syö, se on limua tai karkkia. Ilokseni huomasin, että 8-luokkalaissella pojalla oli leipä, jonka se oli ostanut välipalamyyntistä."

- Opettaja -

Nuoret itsekkin tiedostavat vaikeuden valita terveellinen vaihtoehto silloin, kun tarjolla on herkkuhoukutteita. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan vain neljäsosa nuorista sanoo pystyvänsä valitsemaan terveellisen vaihtoehdon silloinkin, kun tarjolla on epäterveellisiä vaihtoehtoja. Aikuiset itsekkin varmasti tiedostavat vaikeuden vastustaa kiusauksia, miksi sitten altistaa nuoret koulussakin näille kiusauksille?

"Jos mulla ei ole niitä välipalalippuja, niin mä käyn aina hakemassa kaupasta kroisantteja."

- 8-luokkalainen oppilas -

Välipalojen kriteerit ja vinkkejä toteutukseen

Koulun välipalojen kohdalla pätevät samat periaatteet kuin muussakin syömisessä. Arkiruoka on arkea varten ja juhlaruoat ja herkut ovat erityistilanteita varten. Koulun välipalatarjoilun perusta tulisi luoda viljapohjaisilla tuotteilla (kuten leivällä) sekä kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Välipalaa täydentävät vähärasvaiset maito- tai lihatuotteet. Tarkemmin hyvän välipalan kokoamisesta liitteessä 2.

"Välipalatarjonta parantunut. Ihan kiva homma sinänsä, tuli paljon leipää joka on hyvä juttu."

- 8-luokkalainen oppilas -

Järkipalaa-teesit

Aikuisilla on vastuu nuorten terveellisen ruokaympäristön luomisesta

Aikuisten luomat rajat luovat turvallisuutta ja ohjaavat koululaisia valinnoissa

1. Kuntapäättäjä: Kouluruokailulle taattava riittävät määrärahat ja arvostus

Kouluruokailu tarvitsee lisää rahaa

Mitä saa 60 sentillä? Selvitä oman kuntasi kouluruokailun tilanne ja määrärahat – kuinka paljon yksittäisen kouluaterian elintarvikekustannukset ovat? Onko se mielestäsi riittävästi? Koululounaalle tarvitaan lisää pehmeää leipää, kasviksia ja hedelmiä, jotta nuoret voivat syödä suositusten mukaan. On myös huomioitava, että raaka-ainekustannusten noustessa määrärahoja tarvitaan lisää, jotta voidaan turvata kouluruoan nykyinen taso.

Maksuton ruokailu ohjaaville aikuisille

Kouluruokailu on osa koulun terveystieteiden ja ruokailun ohjaaminen ja mallina toimiminen osa tätä kasvatustyötä. Kaikille ruokailuun osallistuville opettajille sekä ruokapalveluhenkilöstölle tarvitaan mahdollisuus ruokailla oppilaiden kanssa maksutta tai vähintään verotusarvolla.

2. Koulun aikuiset: koululle terveyttä edistävät säännöt, toimintatavat ja ruokailuympäristö

Koulun alueelta ei saa poistua päivän aikana

Koulusta löytyy kaikki tarpeellinen, eikä oppilailla ole syytä poistua koulun alueelta kesken päivän. Ruokailutilanne rauhoittuu, kun oppilailla ei ole kiire muualle, eikä koululounas tai välipala joudu kilpailemaan lähikauppojen, kioskien tai grillien tarjonnan kanssa.

Riittävästi aikaa ruokailulle, vähintään puoli tuntia

Ruokailun aikataullinen sujuvuus ja ruokailulle varattu aika ovat järjestelykysymyksiä.

Ruokailu on koululaisille oppimis- ja aikuisille ohjaustilanne

Vain täysipainoisesti koottu ateria täyttää kouluruokailulle asetetut suositukset. Kun ruoka otetaan nuorten kanssa samasta linjastosta, voi esimerkiksi edellä menevän tai perässä tulevan koululaisen valinnoista keskustella sekä toimia mallina.

Ruokailuun yhdessä opettajan kanssa

Ala- ja yläkoulussa luokan vieminen opettajan johdolla syömään on tehokas keino lisätä syöjien määrää.

Epäterveellisten tuotteiden myynti ei kuulu koulun toimintaan.

Oppilaskuntien rahankeruu on järjestettävä niin, ettei koulun opetuksen ja tarjonnan välillä ole ristiriitaa.

3. Ruokapalvelu: Viihtyisä ja terveyttä edistävä kouluravintola

Viihtyisässä kouluravintolassa ruoka maistuu paremmalta

Kouluravintolassa viihtymistä tukevat pienet asiat kuten pöytäliinat, verhot, linjastossa leipäkorit, maustepiste, pienemmät pöytäryhmät, melua vähentävät ratkaisut, säännöt ja toimintatavat, kouluravintolan nimeäminen, opettajien osallistuminen ja viihtyvyyden kehittäminen yhdessä oppilaiden kanssa.

Terveelliset välipalavalinnat tehdään helpoiksi

Välipalalla on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja järkevään hintaan. Välipalapassi helpottaa vanhempien arkea ja ohjaa välipalojen hankintaa.





4. Yhteistyö koulussa

Yhteistyö koulun aikuisten välillä (rehtori, opettajat, ruokapalveluhenkilöstö, terveydenhoitaja)

Koulun aikuiset pyörittävät yhdessä koulun arkea ja keneltäkään se ei onnistu yksin. Yhteiset, säännölliset kokoontumiset auttavat koulun arjen sujumisessa. Lisäksi ruokapalvelun edustaja voi osallistua koulun kokouksiin ja koulun edustaja ruokapalvelun. Rehtorilla on usein merkittävä rooli yhteistyön mahdollistajana.

Oppilaat mukaan kehittämistyöhön

Oppilaiden osallistuminen ja mahdollisuus vaikuttaa koulun yhteiseen päätöksen tekoon tuo mukanaan sitoutumista ja arvostuksen tunnetta.

Perustetaan koulun oma ruokailutoimikunta

Kaikki koulu yhteisön jäsenet saavat edustajansa ruokailutoimikuntaan ja pääsevät kehittämään oman koulun koulu ruokailua.

Vanhemmat tietoisiksi koulu aikaisesta ruokailusta.

Vanhemmat saavat ajantasaisen käsityksen kouluruokailusta, kun heille tarjotaan mahdollisuus päästä tutustumaan ja maistamaan kouluruokaa ja kun ruokapalvelu pääsee esittämään vanhempainilloissa ja koulun tiedotuskirjeissä.

5. Vanhemmat: Kodin aikuisten malli ja vastuu

Vanhemmat toimivat mallina nuorille kaikessa terveystyössä

Vanhempien malli ohjaa nuoren käyttäytymistä, hyvässä ja huonossa. Jos isä harjaa hampaat, poikakin harjaa. Jos äiti syö hedelmiä, tyttärikin syö. Toimi itse niin kuin toivoisit lapsesi toimivan.

Vanhemmat ovat vastuussa terveellisen ruoan tarjonnasta kotona

Aikuiset luovat ruokailuympäristön myös kotona. Sitä syödään mitä on tarjolla.

Kannustetaan vanhempia keskustelemaan lastensa kanssa ruokailusta

Tiedätkö mitä lapsesi söi koululounaalla? Entä välipalalla?

Yhdessä ruokailu on arjen hyvinvointiteko

Yhdessä ruokailu paitsi ohjaa koululaisen ruokailutottumuksia, luo säännöllisyyttä ja turvallisuutta nuoren arkeen. Ruokapöydän ääressä keskustellaan perheen isot ja pienet asiat. Yhteinen ateria voi olla myös aamiainen tai iltapala.

Vanhemmat tutustumaan kouluruokailuun, koulun sääntöihin ja toimintatapoihin

Koulujen toimintatavoissa on suuria eroja. Kannattaa olla selvillä oman nuoren koulu ympäristöstä - vanhemmat voivat vaikuttaa koulun käytäntöihin. Myös käsitykset kouluruokailusta on hyvä päivittää.



Muutoksen polulla - tukea koulun toimintatapojen kehittämiseksi

Muutosvastarinta kuuluu jokaiseen työyhteisöön. Muutos vaatii aina keskustelua ja asennemuutoksia. Ensimmäisen vastaväitteen kohdalla ei kuitenkaan kannata luovuttaa

Tähän osioon olemme keränneet koulumaailmassa kuulemiamme perusteluita puolesta ja vastaan koskien koulun ruokailuympäristöä ja toimintatapoja. Näistä perusteluista voit löytää apua oman koulun kehitystyöhön.

Virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit	
	
"Sehän on oppilaskunnan ja tarttee niiden jollain kerätä rahaa."	"Sovittiin oppilaskunnan kanssa, että rahan keruu ei saa olla ristiriidassa terveystiedon kanssa – nykyisin ne myy pesuaineita." "Oppilaskunta hankki hygieniapassit ja ne myy nykyisin täytettyjä leipiä."
"Automaattien poistosta nousisi hirveä haloo."	"Se kävi yllättävän helposti, kun automaatit poistettiin kesäloman aikana. Ei niiden perään paljon kyselyä."
"Automaatit ovat lukion, joten ei me peruskoulun rehtorit voida siihen vaikuttaa."	"Kun meillä on nyt lukion kanssa yhteinen koulu ja yhteiset tilat, sovittiin, että noudatetaan yhteisiä terveystiedon periaatteita. Ei se tee pahaa isommillekaan nuorille." "Otettiin asia esille vanhempainillalla ja vanhempainyhdistys puuttui asiaan ja ratkaisi asian."
"Automaatin käyttö on niin vähäistä, ettei siitä ole ongelmaa."	"Aateltiin, ettei haluta viestittää, että karkki ja limu kuuluvat kouluun." "Ei haluttu ristiriitaa, että terveystiedon tunnilla opetetaan yhtä ja välitunnilla toista."
"Kyllä ne hakisi karkkia kuitenkin kaupasta, parempi, että pysyvät koulun alueella."	"Jos koulussa on välipalaa, ei tarte mennä muualle." "Meillä aikuiset päättää, mitä tehdään ja mitä ei. Yhdessä vanhempien ja oppilaiden kanssa sovittiin, että koulun alueelta ei poistuta kesken koulupäivää."
"Oppilailla on vastuu omista valinnoistaan, onhan ne jo niin isojakin."	"Meidän koulussa lapset saavat olla lapsia – me aikuiset pidetään huolta ja päätetään rajat." "Ei haluttu ylimääräisiä kiusauksia nuorilla enää koulualueella. Niitä on vapaa-ajalla ihan riittämiin."
"Tarvii oppilailla olla jotain juotavaa tarjolla, kun ei ole kuin vessan hanat."	"Sovittiin, että kouluravintolasta saa hakea välitunneilla vettä." "Hankittiin meidän kouluun sopivat vesipisteet käytäville."

Poistuminen koulualueelta koulupäivän aikana	
	
<p>"Ei kukaan halua ruveta vahtimaan poliisina koulun rajalla."</p>	<p>"Meillä on itsestään selvää kaikille, ettei koulun alueelta poistuta. Vanhemmat ovat myös asian takana. Sama käytäntö on ekasta luokasta ysiin asti."</p> <p>"Vanhempainyhdistys vaati kouluun poistumiskiellon liikenneturvallisuussyistä ja ne terveystvaikutukset tuli vähän siinä sivussa."</p> <p>"Koulupäivä on rauhoittunut, kun ei olla jatkuvasti ravaamassa edes taas."</p>
<p>"Ei voida ottaa oppilailta pois annettua vapautta."</p>	<p>"Meillä kiellettiin koulualueelta poistuminen kesken koulupäivän kaikilta luokilta lukuvuoden alussa. Alussa tuli vähän mutinaa, mutta siihen se sitten jäi. Me aikuiset koulussa luomme rajat."</p> <p>"Koulussa on tarjolla koululounas ja toimme myyntiin terveelliset välipalavaihtoehdot. Kouluruokaa maistuu nuorille nyt paljon enemmän, kun eivät saa enää poistua koulun alueelta ja täytä mahaa kiskalla. Opettajatkin sanoo että nuoret on nykyään rauhallisempia tunneilla."</p>
<p>"Tuon ikäisillä pitää olla jo vapauksia ja voida harjoitella itse päätöksentekoa."</p>	<p>"Jatkuva epäterveellisten tuotteiden tarjonta ja mainonta aiheuttavat sen, että nuori joutuu vapaa-ajalla pohtimaan syömistään ja ruokavalintojaan ihan riittävästi; koulun voi tältä rauhoittaa."</p> <p>"Tuon ikäisillä pitää olla vielä rajoja ja aikuisten ohjausta. Miten ne muuten oppii."</p>
<p>"Nälkähän sitä jo iltapäivällä iskee ja jotain on voitava syödä."</p>	<p>"Meillä aloitettiin terveellisen välipalan myyminen iltapäivisin."</p>

Ruokailutilanne	
	
<p>"Ei sitä yksi opettaja voi vielä opetusvastuun lisäksi ottaa vastuulleen sitä miten nuoret syövät."</p> <p>Ruokailu on ainoa hetki päivässä, kun saa itse rauhoittua toisten aikuisten kanssa."</p> <p>"Ei sinne ruokasaliin voi mennä kun siellä on niin kova meteli."</p> <p>"Ei ruoasta viitsi maksaa täyttä hintaa ja vielä joutua valvomaan."</p> <p>"Opettajilla oltava oma linjasto, jotta saa ruoan tarpeeksi nopeasti."</p>	<p>"Meillä ei ole erikseen valvovia opettajia vaan vastuu on meillä kaikilla aikuisilla. Näin se ei rasita ketään liikaa."</p> <p>"Aikuinen rauhoittaa läsnäolollaan tilannetta, kun siinä oppilaiden kanssa ottaa ruokaa samasta linjastosta ja ruokailee samassa tilassa."</p> <p>"Meillä kun on aikuiset aina mukana, niin ei se ruokailu ole sellainen viidakko mitä jossain kouluilla näkee."</p> <p>"Meillä kaikki opettajat ruokailevat nykyään verotusarvolla. Katsottiin, että ruokailu on osa koulun ravitsemuskasvatustyötä."</p>

Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin



Kriteeristöllä voidaan arvioida ruoan terveellisyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suosituksen mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuosituksen mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan arviointiin.

Peruskriteeri

Joka päivä aterian yhteydessä tarjolla

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua ≥ 6 g / 100 g)
2. margariinia tai muuta kasvirasvavalevitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa.

Hyvä keittiö: kaikki 5 kohtaa toteutuvat.

Rasvakriteeri

1. Kalaruokia vähintään kerran viikossa.
2. Makkararuokia harvemmin kuin kerran viikossa.
3. Rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa (esim. paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita).
4. Runsasrasvaista kermaa tai kermavalmistetta (rasvaa yli 15 %) ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
5. Runsasrasvaista juustoa (rasvaa yli 17 %) harvemmin kuin kerran viikossa.
6. Runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmis-teita ¹⁾ harvemmin kuin kerran viikossa.
7. Voita tai voi-kasviöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan.
8. Jauheliha ja liha (naudan-, sian- ja siipikarjanliha) vähärasvaisia (rasvaa ≤ 10 %, kypsässä tuotteessa ≤ 12 %).

Hyvä keittiö: vähintään 6 kohtaa toteutuu.

1) Tähän ryhmään kuuluvat:

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet, joissa rasvaa yli 5 %
- pääruokakeitot, joissa rasvaa yli 3 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %
- kastikkeet ja pataruokat, joissa rasvaa yli 5 %.

Suolakriteeri

1. Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan ^{*)}.
2. Perunoiden kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita.
3. Kasvisten kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita.
4. Riisin tai makaronin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita ei ollenkaan tai hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3 g/100 g).
5. Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmis-teita ²⁾ harvemmin kuin kerran viikossa.
6. Vähäsuolaista leipää vähintään 2–3 kertaa viikossa (suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %).

Hyvä keittiö: vähintään 5 kohtaa toteutuu.

**) Oleellista on, että suurkeittiöiden ruokaohjeissa määritetään suolan, suolaa sisältävien mausteiden ja liemivalmisteiden määrät. Ruokaohjeiden suolamäärää on syytä järjestelmällisesti vähentää. Suolan vähentämisessä on tärkeää edetä vähitellen, jolloin ruokailijat tottuvat vähempisuolaisiin ruokiin.*

2) Tähän ryhmään kuuluvat

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %
- kastikkeet ja pataruokat, joissa suolaa yli 0,8 %.

Tiedotuskriteeri

Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille malliaterian avulla vähintään kerran viikossa.

Hyvä keittiö: kriteeri toteutuu.

Täytettävä kriteerilomake ja kriteerien tulkintaohje: www.sydänliitto.fi/ruokapalvelut

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuositus 2008.

Kriteeristö perustuu raporttiin: Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. 2004. Suomen Sydänliitto, Kansanterveyslaitos, Elintarvikevirasto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysministeriö ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kriteerit päivitetty 2007.

Kunnon välipala koululaisille = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Hyvä välipala rakentuu aina kasviksista ja viljavalmisteista.
Tarvittaessa sitä voi täydentää maito- ja lihavalmisteilla.



RUOKARYHMÄ	SUOSITUS	VINKIT
Kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät	Monipuolisesti ja vaihtelevasti. Varmista, että jokainen välipala sisältää kasviksia.	Suosi tuoreita ja värikkäitä kasviksia sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseissä. Lisää runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin. Muista mausteet ja yrtit myös välipaloissa.
Leipä ja puurot	Leipä mahdollisimman runsaskuituista ≥ 4 g/100 g, mielellään > 6 g/100 g ja vähäsuolaista $\leq 0,7$ %, näikkileivät $\leq 1,2$ %.	Suosi täysjyväviljavalmisteita. Lisää leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja vaikkapa pirtelöihin. Leipien lisäksi myös puurot ovat hyviä vaihtoehtoja. Tarjoa leivillä vihanneksia ja puuron kanssa marjoja tai pilkottuja hedelmiä.
Makeat ja suolaiset leivonnaiset	Valmistuotteissa tavoitteena rasvaa enintään 10 g/100g. Sokeria enintään 20 g/100 g ja suolaa enintään 0,7 %.	Suosi leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Suosi makeissa leivonnaisissa pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Vältä viinereitä ja munkkeja. Unohda pasteijat, lihapiirakat ja croissantit. Suosi niiden sijaan karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita.
Leipä- ja ruoanvalmistusrasva	Kasvimargariinit, kasvirasvalevitteet ja kasviöljyt.	Käytä leivillä kasvimargariinia tai kasvirasvalevitettä ja ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai margariinia.
Leikkeleet ja makkarat	Vähärasvaisina: täyslihavalmisteen ≤ 4 g/100 g, leikkelemakkarat ≤ 12 g/100 g. Suolaa: lihavalmisteen $\leq 1,8$ %, makkarat $\leq 1,6$ %.	Tarjoa leikkeleitä ja makkaroita vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale/leipä. Täydennä salaatinlehdillä ja paprikarenkaililla.
Juustot	Vähärasvaisina ≤ 17 g/100 g tai kasvirasvapohjaisina. Suolaa $\leq 1,2$ %.	Tarjoa juustoa vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale/leipä. Täydennä tomaatti- ja kurkkuviipaleilla. Vähennä juuston käyttöä myös suolaisissa leivonnaisissa kuten pizzoissa ja piirakoissa.
Jogurtit, viilit ja niiden kaltaiset valmisteet	Rasvattomina, vähärasvaisina ≤ 1 g/100 g. Hiilihydraatteja enintään 12 g/100g, jolloin sokerin määrä pysyy kohtuullisena.	Tarjoa maustamattoman jogurtin ja viilin kanssa marjoja ja pilkottuja hedelmiä. Tee jogurtista ja piimästä myös marja- ja hedelmäjuomia. Valmista kaakao rasvattomasta tai 1 % -maidosta.
Juomat	Rasvaton tai 1 % maito ja piimä, vesi tai täysmehu.	Laimenna täysmehu tarvittaessa. Paras janojuoma on vesi, jota tulee olla aina tarjolla.



Katso myös Kouluruokailusuositus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.



Kotimaiset Kasvikset ry
Suomen Sydänliitto
Syöpäjärjestöt
Suomen Hammaslääkäriliitto
Suomen Terveystta Kasviksilla



Osa 1. Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön



1.2. Kouluruoka- ja vanhempain- ilta



Johdanto vanhempainiltaan

Illan idea on yksinkertainen: saada vanhemmat itse kokeilemaan kouluruokaa ja samalla keskustelemaan kouluruokailusta ja nuorten ravitsemuksesta.

Tavoite

Tavoitteena on tutustuttaa vanhemmat tämän päivän kouluruokaan. Monien käsitykset pohjautuvat omiin kokemuksiin vuosien takaa sekä nuorten ehkä hieman väritettyihin kertomuksiin. Usein vanhemmille tulee yllätyksenä se, kuinka monipuolista ja hyvää ruokaa koulussa tarjotaan. Samalla tutustutaan koulukeittiön henkilökuntaan ja heiltä voi kysyä mieltä askarruttavista asioista. Ruokailun yhteydessä opettajien on myös helpompi käydä keskustelua vanhempien kanssa, ja myös vanhempien on helpompi keskustella keskenään kouluruoan ääressä.

Illan kulku

Vanhempainillassa voi olla lyhyt alustus kouluruokailusta, nuorten jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Tämä jälkeen voidaan siirtyä kouluravintolaan ruokailemaan ja keskustelemaan vapaasti. Illan aikana keittiöhenkilökunnan on mahdollista esittäytyä ja tulla tutummiksi vanhemmille ja kertoa käytännön työstään.

ALUSTUS

Alustus ei ole välttämätön, mutta siitä on hyötyä, jotta aiheesta syntyy keskustelua. Alustukseksi sopii esimerkiksi vanhempillemme suunnattu vanhempainiltakalvosarja, jonka voi esittää esim. rehtori, terveystiedon tai kotitalouden opettaja tms. Rehtorin ja opettajan ohella olisi hyvä olla puhumassa koulun ruokapalveluesimies tai kunnan ruokapalvelun edustaja. Hyvä idea voisi myös olla kuntapäättäjä tai virkamies puhumassa ja vastaamassa kouluruokailun kustannuksia koskeviin kysymyksiin. Tärkeää on, että puhujat ymmärtävät kouluruokailun tärkeyden ja osavat puheenvuoroillaan tukea illan tavoitetta – ennakkoluulojen karsimista ja kouluruokailun arvostuksen lisäämistä.

RUOKAILU

Koska tilaisuuden tarkoituksena on esitellä kouluruokailua, ruokailutilanteen tulisi olla realistinen. Ruoan on hyvä olla saman päivän kouluruokaa tai ainakin samalta viikolta, jotta nuoret ja vanhemmat voivat vertailla kokemuksiaan kotona. Ruoka otetaan normaalisti linjastosta eikä tavoitteena ole muutenkaan tehdä tilaisuudesta tavallisesta poikkeavaa. On toki mahdollista tuoda iltaan pientä ekstrapäätä esimerkiksi tarjoamalla vanhemmillemme lopuksi kahvit.

”Erittäin hyvä vanhempainilta. Ehkä paras missä olen ollut. Pääsin kontaktiin vanhempien kanssa.”

- Ruokapalveluesimies -



Ajoitus

Vanhempien ruokajuhlan ja vanhempainillan voi pitää milloin tahansa. Erityisen hyödyllinen se on esimerkiksi seitsemäsluokkalaisten vanhemmille heti syksyllä, koska monet oppilaat ovat vaihtaneet koulua, ja koulu sekä keittiö ovat vanhemmille uudet.

”Munkin luokan pojat, jotka ei aikaisemmin käyneet syömässä käytännössä koskaan, niin ovat nyt ruvenneet käymään. En jaksaa uskoa, että ilman sitä vanhempainiltaa sitä olisi tapahtunut. Sen ruokailun jälkeen mukuloiden on vaikeampi saada vanhempia uskomaan, että koulussa on paha ruokaa ja sen kouluruuan julkinen imago parani varmasti huomattavasti. Ideana se oli erittäin hyvä.”

- Opettaja -

Illan kustannukset

Illan aiheuttamien henkilöstö- ja ruokailukustannusten jakamisesta on hyvä keskustella koulun ja ruokapalvelun välillä. Ilta on koettu hyödylliseksi myös ruokapalvelun tarjoajan näkökulmasta, koska se antaa mahdollisuuden keskusteluun vanhempien kanssa. On myös mahdollista miettiä vanhemmille pientä osallistumismaksua.

Vinkki

Oppilaita voi hyvin ottaa mukaan ruokailtaan. He voivat esimerkiksi opastaa vanhempia ruoan otossa tai järjestää ohjelmaa.

Vanhempainiltaesitys

Ohjeistus

Esitys on tarkoitettu esimerkiksi vanhempainillan tueksi tai muuten keskustelun pohjaksi vanhempien kanssa. Sarjassa nostetaan esille tärkeitä nuorten hyvinvointiin ja ravitsemukseen liittyviä asioita. Tähän ohjeistukseen on kerätty tilaisuutta pitävälle henkilölle hieman taustatietoja kuvasarjan esittämistä / esityksen pitämistä varten.



Kuva 2. Pikatesti

Nuorten hyvinvointia on helpompi lähestyä humoristisella pikatestillä. Testillä saadaan heräteltyä vanhempia pohtimaan oman perheensä tilannetta. Testin voi näyttää vanhemmille esityksen osana tai tulostaa paperiversiona täytettäväksi.

Testi saattaa osoittaa joillekin vanhemmista, etteivät he ole kovin tietoisia nuoren terveyskäyttäytymisestä. Vaikka teini-ikä onkin itsenäistymisen aikaa, vanhempien vastuun kantaminen ja kiinnostus nuoren elämään kohtaan ovat edelleen tärkeitä.

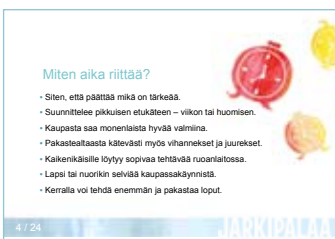


Kuva 3. Rytmi haltuun

Sekä tutkimusten että opettajien kertoman mukaan yläkouluikäiset nuoret ovat usein väsyneitä. Väsymystä hoidetaan helposti esimerkiksi käyttämällä energiajuomia. Totuus on kuitenkin se, ettei nuori – tai sen enempää aikuinenkaan – tarvitse väsymyksensä hoitoon yleensä muuta kuin unta.

On tärkeää muistaa, että yläkouluikäisenkin tarvitsee vielä noin yhdeksän tuntia unta. Riittävän yönun varmistamiseksi auttaa se, että nuori tulee riittävän aikaisin kotiin ja tietokoneen ja television käytölle on sovittu järkevät aikarajat. Ruutu-aikaa (televisio, tietokone, pelikoneet) ei tulisi viettää yli kahta tuntia päivässä. Nuoren olisi hyvä harrastaa päivittäin liikuntaa vähintään tunti. Urheiluharrastukset tulisi sijoittaa alkuihän, koska raskas urheilu myöhäisillalla vaikeuttaa unensaantia ja viivästyttää nukkumaan menemistä.

Kun nuori menee riittävän aikaisin nukkumaan, hän jaksaa herätä tarpeeksi ajoissa ja ehtii syödä aamupalaakin ennen kouluun lähtemistä. Päivä on näin lähtenyt hyvin käyntiin ja säännöllistä rytmiä on helpompi jatkaa läpi päivän.



Kuva 4. Miten aika riittää?

Moni miettii, miten aika saadaan riittämään. Usein pienet päätökset auttavat kodin ruokailujen järjestelyssä: suunnitellaan ruokalistaa vähän etukäteen, tehdään monen päivän ostokset kerralla, käytetään valmiita tai puolivalmiita raaka-aineita apuna ja tehdään isompia määriä kerralla. Perheen lapset ja nuoret kannattaa ottaa mukaan valmisteluihin ja itse ruoan valmistamiseen. Ruoanlaitto on mukavaa yhdessäoloa ja samalla se helpottaa aikuisen työtaakkaa sekä antaa nuorelle mahdollisuuden harjoitella vastuuta. Ruoanlaitto ja syöminen ovat perheelle luontaisia kohtaamistilanteita ja niistä kannattaa pitää kiinni.



Kuva 5. Tyhjä vatsa pätkii päässä

Epäsäännöllinen ateriarytmi aiheuttaa verensokerin heittelyä, josta voi seurata väsymystä ja keskittymisvaikeuksia. Energiaa tarvitaan säännöllisesti pitkin päivää, eikä ole yhdentekevää, mistä energiaa saadaan. Nuoret saattavat tehdä kauppaa itsensä kanssa: ”Jos en syö aamiaista, voin syödä karkkipussin iltapäivällä”. Tämä johtaa helposti yksipuoliseen ja liian vähäiseen ravinnonsaantiin. Kaupan päälle tulee väsymystä ja levottomuutta.

Kuvassa on havainnollistettu kolme välipalaa, joissa kaikissa on saman verran energiaa. Laadussa on kuitenkin melkoisia eroja: kaksi ensimmäistä on lähinnä tyhjää energiaa rasvasta ja sokerista, kun kolmas välipala on monipuolinen ja terveellinen. Kuva havainnollistaa välipalan laadun ohella, kuinka helposti pienistä välipaloista voi kertyä energiaa.



Kuva 6. Tämäkö verran oma lapsesi söi tänään koulussa?

Kuvissa on esitetty seitsemäsluokkalaisten tarjottimia ruoan ottamisen jälkeen. On tärkeää, että vanhemmat keskustelevat nuoren kanssa koululounaasta ja sen syömisestä. Vaikka koulussa on tarjolla maittava ja täysipainoinen lounas, osa nuorista jättää sen kokonaan tai osittain syömättä.

Nuoret kommentoivat monesti kotona, että kouluruoka on ”pahaa”. Ovatko vanhemmat tulleet ajatelleeksi, että kouluruokaan negatiivisesti suhtautuminen on usein imagokysymys? Nuorten keskuudessa sitä ”kuuluu” usein pitää huonona, eikä vanhemman kannata tällä perusteella muodostaa käsitystään kouluruoan laadusta. Myös vanhempien omat kouluruokamuistot ovat usein vuosien tai vuosikymmenien takaa, ja ajat ja kouluruoka on muuttunut niistä ajoista. Vanhempien kannattaa siis käydä tutustumassa oman koulun koululounaaseen, jos siihen on mahdollisuus.

Kouluruoka on monipuolista ja maukasta säästöistä huolimatta. Tietenkään kaikki ruokailajit eivät voi aina miellyttää kaikkia. Ravitsemussuositukset toteutuvat vain silloin, kun tarjottimelle valitaan kaikki kouluruoan osat. Erityisesti pojilla salaatti jää usein ottamatta ja tytöt taas valitsevat liian harvoin maitoa. Myös leipä puuttuu turhan usein molempien tarjottimilta.



Kuva 7. Mistä on hyvä välipala tehty?

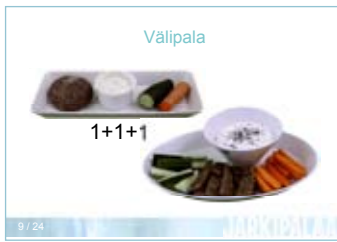
Monipuolisen ja terveellisen välipalan kokoaminen on yhtä helppoa kuin yhteenlasku 1+1 (+1). Välipalaan kuuluu aina viljavalmisteita + kasviksia, hedelmiä tai marjoja (+ lisäksi halutessa vähärasvaisia maito-, liha-, tai kalavalmisteita). Muunnoksia on lukemattomia: erilaiset leivät, puurot, jogurtit, välipalajuomat ja muut syntyvät sekä nuoren että aikuisen käsissä hetkessä, kun aineet on varattu jääkaappiin.

Kuvan tukimateriaaliksi sopii Terveyttä kasviksilla -hankkeen Kunnan välipala -opaslehtinen, jota voi jakaa vanhemmille. Esimerkiksi jääkaapin oveen sopivaa lehtistä voi tilata postikulujen hinnalla osoitteesta www.terveyttakasviksilla.fi tai tulostaa samalta sivulta itse kopioitavaksi.



Kuva 8. Sämpylä + margariini + kurkku + kinkku

Perusvoileipä on aina paikallaan.



Kuva 9. Ruisleipä + kurkku + porkkana + kermaviili

Ruisleipä sopii hyvin myös dipattavaksi erilaisten kasvistien kanssa. Tuoreemman leivän voi paahtaa ennen pilkkomista. Vähärasvaisen kermaviiliin voi maustaa mieleisekseen mausteilla ja erilaisilla yrteillä esimerkiksi pitsamausteella, mustapippurilla ja sipulijauheella.

Kuvat 10–17

Kuvasarjan tarkoituksena on havainnollistaa pienten valintojen merkitystä. Kuinka pieneltä tuntuvasta annoksesta voi salakavalasti tulla paljon energiaa, rasvaa tai sokeria eikä juurikaan tärkeitä ravintoaineita. Vanhempia voi muistuttaa siitä, että Kansanterveyslaitoksen tutkimusten mukaan sekä nuorten että aikuisten päivittäisestä energiasta noin puolet tulee välipaloista ja sellaisenaan juoduista juomista. Välipalan laadulla on siis iso merkitys ruokavalion kokonaislaadun kannalta.

Kuviin on merkitty tuotteen kannalta oleelliset sokeri-, rasva- ja/tai energiamäärät. Tulokinnan helpottamiseksi tuotteiden sisältämä sokerimäärä on kuvattu sokeripaloina ja rasvamäärä grammoina. Osassa kuvista on verrattu keskenään yksittäisiä tuotteita. Toisissa kuvissa vertaillaan välipala- tai ateriakokonaisuuksia.

Oheisessa taulukossa on nuorten viitteelliset energiantarpeet auttamaan hahmottamaan tuotteiden energiamäärien osuutta nuorten koko päivän tarpeesta.

Ikä	Arvioitu energiantarve (kcal) tyttö/poika
13 v	2 170 / 2 440
14 v	2 270 / 2 580
15 v	2 290 / 2 700
16 v	2 370 / 2 870

Lähde: Ravitsemussuositukset 2005.



Kuva 10. Kumman valitsisit?

Molemmista saa yhteensä saman verran energiaa (1600 kcal)

Kuvan vasemmalla puolella olevista herkuista tulee yhtä paljon energiaa kuin neljästä aterialta yhteensä. Kuvan tarkoituksena on havainnollistaa, että herkuista kertyy helposti koko päivän energiantarvetta vastaava määrä energiaa. Kannattaa huomioida, että herkkujen puolella 130 g perunalastuja ei edes ole erityisen iso annos (kaupan pussit 250–350 g) ja 45 gramman suklaapatukka on pieni patukka. Sekä aikuisten että nuorten on hyvä muistaa, että järkevä arkiruoka ei lihota. Kaloreita kertyy helposti pieniltä tuntuvista rasvaisista ja paljon sokeria sisältävistä tuotteista.



Kuva 11. Kumman valitsisit?

Molemmista saman verran energiaa (300 kcal)

Kuvassa vasemmalla puolella on pieni juustohampurilainen ja oikealla täytetty leipä, banaani, kirsikkatomaatteja ja sokeriton mehu. Molemmat vaihtoehdot sisältävät saman verran energiaa (300 kcal). Monipuolisempi välipala (oikealla) sisältää kuitenkin paljon tärkeitä ravintoaineita ja kuitupitoisuutensa vuoksi pitää myös nälkää pidempään.



Kuva 12. Karkit ja omenat

Kuvassa on verrattu ”mättökarkkipussia” (400 g) ja omenia. Kuvan tavoitteena on hahmottaa kuinka suuri ero on sen välillä, syökö karkkia vai hedelmiä. Saadakseen saman määrän energiaa, jonka yksi ”mättöpussi” sisältää, voisi syödä lähes viisi kiloa omenoita. Omenoista saadaan paljon hyviä ravintoaineita, kuten vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita ja kuitua, kun taas karkeista saadaan vain sokeria ja ylimääräistä energiaa.



Kuva 13. Kumman välipalan valitsisit?

Kuvassa on kaksi erilaista välipalapakonaisuutta. Vaihtoehtojen vastakkainasettelu on melko jyrkkä, mutta kuvan avulla pyritään havainnollistamaan, että vasemmanpuoleista välipalaa voisi syödä kymmenen kertaa saadakseen oikeanpuoleista välipalaa vastaavan määrän energiaa, rasvaa tai sokeria. Eli painonhallintamielessä tavallista välipalaa ei koskaan kannata jättää väliin, usein vastaava energia tulee myöhemmin napattua pieneltä tuntuvasta karkkipussista tai limupullosta.



Kuvat 14. Suolaiset leivonnaiset

Kuvassa on esitetty välipaloja (lihapiirakka, pastei ja karjalanpiirakka), joita nuoret yleisesti ostavat kaupoista nopeiksi välipaloiksi. Välipaloista kertyy energiaa usein huomaamatta. Esimerkiksi lihapasteijassa on moninkertainen määrä energiaa ja rasvaa karjalanpiirakkaan verrattuna, vaikka ne syöjän näkökulmasta saattavat tuntua samankokoisilta välipaloilta.



Kuva 15. Makeat leivonnaiset

Makeiden leivonnaisten välillä on ravitsemuksellisesti suuria eroja, niin annoskoossa kuin rasvan, sokerin ja energian määrässäkin. Erityisesti pieniksi miellettyistä kekseistä kertyy energiaa huomaamatta. Makeannälkään paras vaihtoehto on tavallinen pikkupulla, mieluiten rasvattomaan maitoon ja margariiniin leivottu.



Kuva 16. Valitse vesi janojuomaksi

Sokeripitoiset juomat eivät sovi jatkuvasti siemaittavaksi janojuomaksi. Janojuomana tulisi olla vesi. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää.

Kuvassa on esitetty litra yleisiä sokeripitoisia juomia: limua, energiajuomaa ja mehua. Kuvan tavoitteena on havainnollistaa, että näissä kaikissa on saman verran sokeria ja energiaa. Myös mehujuomassa ja täysmehussa on saman verran energiaa ja sokeria kuin limussa. Täysmehuun ei lisätä sokeria, mutta se sisältää luonnostaan sokeria saman verran kuin sokeroidut mehut ja limut. Lasillinen täysmehua aamulla mahtuu hyvin terveelliseen ruokavalioon, mutta janojuomaksi täysmehukaan ei sovi. Litra mehua lohkaisee ison osan nuoren päivittäisestä energiensaannista eikä kuitenkaan täytä tai sisällä juurikaan muita ravintoaineita sokerin lisäksi. Myös hampaille runsas mehun juominen on haitallista. Yleistyneet sokerittomat juomat ja limut vahingoittavat nekin hampaita happamuutensa takia. Erityisesti pitkin päivää siemaittuna juomat aiheuttavat hampaille eroosiota, joka on palautumaton hammasvaurio.

Vesijohtoveden juomista voi perustella myös ekologisilla syillä: turha pulloitetujen juomien juominen kuormittaa ympäristöä, kun Suomessa on mahdollista juoda myös erityisen korkealaatuista vesijohtovettä.



Kuva 17. Perunaherkut

Kuvassa on sekä välipalana että lisäkkeenä syötäviä perunaruokia. Peruna taipuu moneksi – hyvässä ja pahassa. Peruna on monipuolinen raaka-aine, mutta arkiaruokavaliossa kannattaa kiinnittää huomiota sen valmistustapaan. Keitetyt ja uuniperunat sopivat hyvin arkivalinnoiksi, kun taas ranskalaiset ja sipsit kuuluvat juhlaruokiksi eivätkä jokapäiväisiksi valinnoiksi. Vertaillen kannattaa huomioida, että useimmat markkinoilla olevat sipsipussit ovat kooltaan kuvattua perunalastumäärää suurempia, 250–300 g.



Kuva 18. Annoskoko

Aina ei tarvitse kieltäytyä herkuista kokonaan, mutta voisiko valita hieman pienemmän annoksen? Onko mielekästä aina valita isoin pakkaus tai annos mitä rahalla saa? Kuvat havainnollistavat myös ”SuperSize”-ilmiötä: usein pienellä lisämaksulla saa paljon isomman annoksen ravintolassa tai suuremman pakkauskoon kaupassa. Muutamassa vuodessa esimerkiksi makeispussien koko on moninkertaistunut (200 g -> 400 g).

Kuluttajien avuksi moniin elintarvikepakkausihin on tullut GDA-merkintä*. Merkintää lukiessa on hyvä muistaa, että oma ajateltu annoskoko ja GDA-merkinnässä käytetty annoskoko voivat poiketa toisistaan. GDA-merkinnän mukaan esimerkiksi 0,5 l limussa on 2 annosta (à 250 ml), 350 g sipsipussissa on 14 annosta (à 25 g) ja 400 g karkkipussissa on 16 annosta (à 25 g).

tietoruutu

*Viitteellinen päiväsaanti (GDA) -merkinnästä voi lukea yhdellä silmäyksellä, minkä verran annos elintarviketta sisältää energiaa. Merkinnän yhteydessä kerrotaan aina annoskoko. Annoskoko on kerralla syötäväksi tarkoitettu pakkaus (esim. jogurttipurkki), pakkauksessa oleva yksittäinen elintarvike (esim. yksi keksi tai grillimakkarat) tai suuremmasta pakkauksesta kerralla käytettäväksi oletettu määrä (esim. 700 g:n perhelasagne-pakkauksesta 300 g). Monissa tuotteissa kerrotaan myös sokereiden, rasvojen, tyydyttyneiden rasvojen ja natriumin määrä. Energian vertailuarvona on 2000 kcal. Se vastaa normaalipainoisen, kevyttä työtä tekevän, kohtuullisesti liikkuvan aikuisen naisen energian tarvetta.



Kuva 19. Hampurilaisateriat

Kuvassa on kolme erikokoista hampurilaisateriaa hampurilaisravintolasta. Ylin on hampurilaisateria eli pieni hampurilainen, pienet ranskalaiset ja juoma. Keskimmäisenä on tavallinen kerroshampurilaisateria. Kolmantena on erikoissuuri kerroshampurilainen, suuret ranskalaiset ja suuri juoma. Juomana kaikissa aterioissa on sokerilla makeutettu tavallinen limu.

Viimeisen aterian energiamäärä on suunnilleen sama kuin kevyttä työtä tekevän naisen koko päivän energiantarve ja suosittelua enemmän rasvaa. Riittäisikö ateria koko päivän ainoaksi ateriaksi?



Kuva 20. Pitsat

Joskus herkkuhetkenä haluaa syödä pitzaa. Annoskoolla on suuri merkitys siihen, onko pizzan sisältämä energiamäärä yhden aterian suuruinen vai kattaako se lähes puolet koko päivän energiantarpeesta.



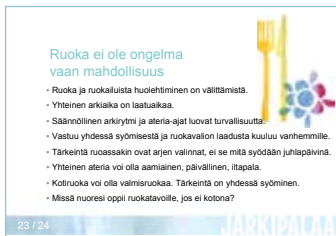
Kuva 21. Karkkipussit

Kuvassa on kuvattu kaksi yleisintä karkkipussikokoja sekä karkkirasian/pikkupussin koko. Riittäisikö pikkupussi joskus tyydyttämään makeanhimon? Karkit ovat myös hyvä esi-merkki pakkauskoon muutoksesta: joitain vuosia sitten yleisin pakkauskoko oli 100 g, kun vastaavat pussit on nyt tuotu uudelleen markkinoille ”pikkupussina”. Usein karkkipussi saatetaan syödä kerralla riippumatta siitä, onko pussin koko 100 g vai 400 g.



Kuva 22. Jäätelöpuikot

Jäätelöpuikoissa isommat puikot sisältävät usein myös suhteessa enemmän suklaata, jolloin energiamäärä entisestään nousee.



Kuva 23. Ruoka ei ole ongelma vaan mahdollisuus!

Vanhemmat kokevat toisinaan, että perheen yhteiseen ruokailuun ei ole aikaa, tai että ruoan laatuun ei ainakaan ehditä panostaa, kun ”on niin paljon muutakin”. Perheen yhteinen ruokailu voi kuitenkin olla myös mahdollisuus: samalla saadaan juteltua nuoren kuulumisista, sovittua perheen yhteisistä asioista ja lisättyä perheen yhdessäoloa. Yhdessä syöminen on yhdessäoloa parhaimmillaan. Samalla nuoret oppivat ruokailutapoja ja esimerkiksi salaatti löytyy nuoren lautaselta useammin kuin yksin syödessä.

Perheeteriasta ei pidä ottaa turhaa stressiä. Perheen yhteisen aterian ei tarvitse välttämättä olla lämmin ruoka, jos aikataulu ei sitä salli. Perhe voi esimerkiksi kerääntyä illalla yhteiselle iltapalalle tai aloittaa päivän yhteisellä aamiaisella. Tärkeitä on yhdessäolo. Itse ruoastakaan ei kannata stressata – aina ei tarvitse tehdä itse. Ruoka voi olla järkevästi valittua valmisruokaa täydennettynä sopivilla kasvishöysteillä ja leivällä. Myös monista työpaikkaravintoloista saa ostettua valmista ruokaa mukaan.



Kuva 24. Hyvinvoinnin eväät

Yhteenvetona lopuksi muistutetaan, että hyvinvointi on kokonaisuus, joka koostuu riittävästä unesta, liikunnasta, ruoasta ja yhdessäolosta.

Missä meillä mennään?

Pikatesti yläkoululaisen vanhemmalle.



Täydellisiä emme ole, mutta pikkuisen paremmaksi on helppo tulla. Mieti nuoresi/perheesi viimeisintä viikkoa ja vastaa kuten asia on.

- Nuoreni on nukkunut tarpeeksi liian vähän en tiedä, pitääpä jutella
- Nuoreni on nähnyt perhettään tarpeeksi liian vähän en tiedä, en ole ollut kotona
- Nuoreni on liikkunut tarpeeksi liian vähän en tiedä, pitääpä jutella
- Nuoreni on syönyt kunnolla kehnosti en tiedä, otanpa puheeksi
- Perheeni tapaa ruokapöydässä päivittäin viikoittain kyllä, justinsa jouluna

TULOSLASKENTA SUJUUN NÄIN:

Kaikki rastisi ovat vasemmalla

--> Perheessänne ovat perusasiat mukavasti mallillaan. Tästä lehdestä löydät varmasti lisää kiintoisia vinkkejä.

Rasteja myös keskellä tai oikealla

--> Hiljennä hetkeksi ja mieti, miten voit vaikuttaa nuoresi hyvinvointiin. Hyviä vinkkejä saat tästä lehdestä. Nuoreni on vielä niin nuori, että aikaa kyllä on.

Rasteja vain oikealla

--> Näettekö varmasti toisianne kotona? Vanhemman pitää tietää, mikä on tilanne ja toimia, jos on korjattavaa. Aloita jo tänään tutustumalla nuoresi elämään ja tähän lehteen, josta saat hyviä vinkkejä avuksi arkeen.

NUORI EI OLE VIELÄ AIKUISENEN. VASTUU ON VANHEMMALLA.

Missä meillä mennään?

Pikatesti nuorelle.

Tämän testin avulla selviää, onko elämäsi vanhemillesi tuttu juttu. Mieti menoa viimeisen viikon ajalta ja vastaa. Vertaa sitten tuloksia vanhempasi antamiin vastauksiin.

- | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|
| Olen nukkunut | <input type="checkbox"/> | tarpeeksi | <input type="checkbox"/> | liian vähän | | |
| Olen nähnyt perhettäni | <input type="checkbox"/> | tarpeeksi | <input type="checkbox"/> | liian vähän | | |
| Olen liikkunut | <input type="checkbox"/> | tarpeeksi | <input type="checkbox"/> | liian vähän | | |
| Olen syönyt | <input type="checkbox"/> | kunnolla | <input type="checkbox"/> | kehnosti | | |
| Perheeni tapaa ruokapöydässä | <input type="checkbox"/> | päivittäin | <input type="checkbox"/> | viikoittain | <input type="checkbox"/> | kyllä, justinsa jouluna |



No, oliko vanhempasi tilanteesi tasalla?

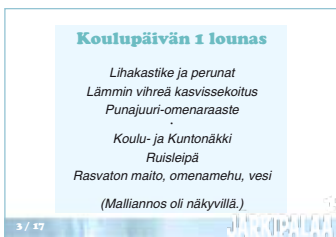
Jos kohennuskohteita löytyy (rasteja oikealla), ottakaa ensimmäinen edistysaskel jo tänään. Siitä on hyvä aloittaa.

Mitä söit tänään – kurkistus nuorten ruokavalintoihin

Tähän kuvasarjaan on koottu Kansanterveyslaitoksen ja Leipätiedotuksen Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihankkeessa keräämiä tietoja kuvina. Kuvien perusteella on helppo hahmottaa, miltä nyky-päivän yläkoululaisen ruokavalio usein näyttää.

Kuvat sopivat näytettäväksi yhtä hyvin aikuisille kuin nuorille itselleenkin. Tietävätkö esimerkiksi vanhemmat, miltä nuorten kouluruokatarjottimet näyttävät, jos esimerkiksi maha onkin jo täytetty kaupan herkuilla ennen ruokailua? Entä onko opetta-jilla käsitystä nuorten kokonaisruokavaliosta? Ja nuorten oma mielipide – näyttääkö tutulta?

Osa kuvista ovat ääriesimerkkejä, jotka on poimittu nimenomaan keskustelun herättäjiksi. On hyvä muistaa, että monet nuoret syövät monipuolisesti ja järkevästi. Liiallinen sokerin saanti, alhainen kuidun saanti ja hyvin vähäinen kasvien käyttö ovat kuitenkin yleisiä ongelmia yläkouluikäisten nuorten ruokavaliossa. Erityisesti sokeripitoisten mehujen käyttö janojuomana heikentää monilla ruokavalion laatua ja vaarantaa myös hammasterveyden.



Kuvat 3–7. Koulupäivän 1 lounas

Tarjotinkuvat otettiin erään yläkoulun kaikilta koululounaalle tulleilta 7-luokkala-i-silta oppilailta ruoanoton jälkeen. Kuvat saatiin 86 %:lta koko vuosiluokasta. Tarjot-timista ei ole poimittu esille vain huonoimpia vaan kuvat on esitetty siinä järjestyk-sessä kuin ne ovat tulleet kuvatuiksi.

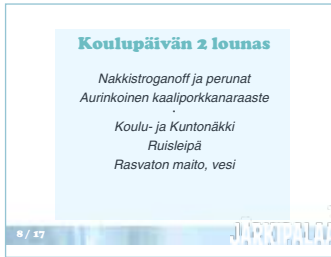
Kuvauspäivänä kouluruokana oli:

Lihakastike ja perunat
Lämmin vihreä kasvissekoitus
Punajuuri-omenaraaste
Koulu- ja Kuntonäkki
Ruisleipä
Margariini
Rasvaton maito, omenamehu, vesi
(Malliannos oli näkyvillä.)



Kuvia arvioitaessa on hyvä kiinnittää huomiota päivän ruokalistaan. Koululla oli tarjolla kaksi kasvislisäketettä (salaatti ja lämmin kasvis), mikä ei ole yleistä kouluis-sa. Kasvien valitsemiseen oli siis normaalia paremmat mahdollisuudet. Samoin tuoreen ruisleivän tarjoaminen ei ole jokapäiväistä kouluruokailussa. Tarjolla ollut omenamehu taas saattoi houkutella muutenkin liian harvoja maidonjuojia valitse-maan ruokajuomakseen mehun.





Kuvat 8–11. Koulupäivän 2 lounas

Tarjotinkuvaus toistettiin samassa koulussa, kun oppilaat olivat 8-luokalla. Kuvat saatiin jälleen 86 %:lta vuosiluokasta.

Kuvauspäivänä ruokana oli:

- Nakkistroganoff ja perunat
- Aurinkoinen kaaliporkkanaraaste
- Koulu- ja Kuntonäkki
- Ruisleipä
- Margariini
- Rasvaton maito, vesi

Toisella kuvauskerralla kasvisvaihtoehtona oli pelkkä salaatti. Tämä näkyi entistä pienempinä kasvismäärinä lautasilla. Toisaalta maitoa oli hieman useammalla tarjottimella, kun mehu oli jäänyt tarjonnasta pois.

Kuva 12. Poimintoja ravintohaastatteluista

Kansanterveyslaitoksen Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksessa osalle tutkittavista oppilaista tehtiin ravintohaastattelu. Ravintohaastattelussa haastattelijat selvittää kahden edeltävän päivän kaikki nautitut juomat ja ruoat.

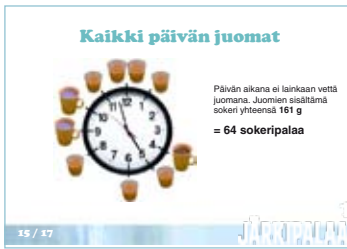
Kuvissa on esitelty hätkähdyttävimpiä esimerkkejä elintarvikkeiden käytöstä ja ravinnonsaannista. Ruoat on sijoitettu kellon ympärille syömisajankohdan mukaan.

Kuva 13. Kaikki päivän viljatuotteet

Kuvassa 13 on esitelty nuoren kaikki päivän aikana syödyt viljatuotteet. Viljatuotteisiin on laskettu leivät, puurot, murot, riisit, pastat ja kaikki muutkin viljatuotteet, sekä sellaisenaan syötynä että ruokien joukossa. Kuitua tämä nuori sai koko päivän aikana 1,4 grammaa, kun kuidunsaantisuositus päivässä on 25–35 grammaa.

Kuva 14. Kaikki päivän kasvikset, hedelmät ja marjat

Kuvassa 14 on esitelty nuoren kaikki päivän aikana syödyt kasvikset, hedelmät ja marjat. Mukana ovat sekä sellaisenaan syödyt että ruokien sisältämät kasvikset. Tämä nuori söi koko päivän aikana klo 16 kotiin tultuaan 45 grammaa salaattia. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivittäin 500 grammaa.



Kuva 15. Kaikki päivän aikana juodut juomat

Kuvassa 15 on kellon ympärille sijoitettu nuoren kaikki päivän aikana juodut juomat.

(Nuori söikin päivän aikana, mutta ruokia ei ole otettu kuvaan). Kuvasta huomaa, ettei nuori ole juonut päivän aikana lainkaan vettä vaan janojuomana on ollut mehu, minkä lisäksi nuori on juonut sokeroitua kaakaota ja kahvia. Jatkuva happaman ja sokერიpitoisen mehun juominen altistaa hampaat sekä eroosiolle että reikiintymiselle ja heikentää ruokavalion laatua.



Kuva 16. Koulupäivän jälkeen juodut juomat

Kuvassa 16 on havainnollistettu nuoren koulupäivän jälkeisiä juomia.

Iltapäivän ja illan aikana nuori joi lähes 2 litraa sokeroitua mehua. Jälleen janojuomana ei ole lainkaan vettä.



Kuva 17. Lisää osoitteesta www.jarkipalaa.fi

Löydät lisää tietoa nuorten ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista sekä materiaaleja osoitteesta www.jarkipalaa.fi.

Osa 2. Työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen

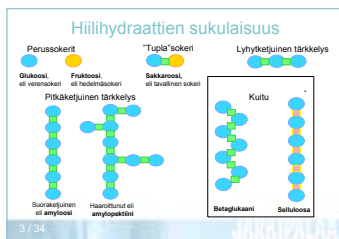


2.1.

Järkipalaa- opetuskuvat

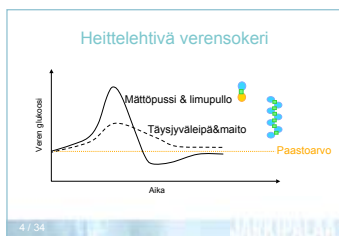


HIILIHYDRAATIT • Kuvat 3–6



Kuva 3. Hiilihydraattien sukulaisuus

Opetuskuvassa on kuvattu erilaisten hiilihydraattien kemiallinen rakenne. Perusosana ovat yhden yksikön sokerit glukoosi ja fruktoosi. Sakkaroosi rakentuu näistä kahdesta ja on lyhytketjuinen hiilihydraatti (disakkaridi). Tärkkelys ja kuitu ovat pitkäketjuisia hiilihydraatteja, jotka rakentuvat useista glukoosiyksiköistä (polysakkaridi). Elimistön täytyy pilkkoa hiilihydraatti ensin, jotta se voi hyödyntää sitä. Kuitua elimistö ei pysty pilkkomaan ja siksi kuitupitoinen ruoka pitää nälkää hyvin loitolla ja tasaa verensokeria.



Kuva 4. Heittelehtivä verensokeri

Kuvassa on kuvattu erilaisten hiilihydraattien erilainen vaikutus verensokeriin. ”Mättöpussi” eli suuri karkkipussi ja limupullo sisältävät runsaasti tavallista sokeria eli sakkaroosia. Sakkaroosi imeytyy ja pilkkoutuu hyvin nopeasti ja sen takia nostaa verensokeria nopeasti. Täysjyväleipä sisältää puolestaan kuituja ja tärkkelystä (pitkäketjuisia hiilihydraatteja). Kuvasta nähdään, että sakkaroosi aiheuttaa nopean verensokerin nousun (”sokerihumalan”), jonka jälkeen verensokeri putoaa jopa lähtötason alapuolelle (”sokerikooma”). Runsaakuituinen leipä ja maito puolestaan eivät nosta verensokeria liian nopeasti ja pitävät verensokerin pitkään tasaisena.



Kuva 5. Näissä kaikissa on noin 5 g kuitua

Suositus kuidunsaanniksi on 25–35 g päivässä. Kaikista kuvan annoksista saa noin viisi grammaa kuitua. Tuotteen annoksen koko lukee kuvan vieressä. Sulkeisiin on merkitty, kuinka paljon kyseistä tuotetta täytyisi syödä, jotta koko päivän kuidunsaantisuositus (25 grammaa) täyttyisi. Kuvan avulla pystyy helposti havainnollistamaan viljatuotteiden ja erityisesti leivän tärkeyttä kuidunlähteenä.

Kuvan yhteydessä kannattaa keskustella siitä, että vaikka kasvikset ovat muuten välttämätön osa ruokavaliota, niistä yksinään ei saa riittävästi kuitua. Sen sijaan niissä on paljon muita tarpeellisia ravintoaineita ja vitamiineja. Kannattaa myös muistuttaa, että liha, kana, kala tai maito eivät sisällä kuitua.

Lisäksi voidaan keskustella tarkemmin erilaisista leivistä. Nykyään kauppoissa on saatavilla vaaleita täysjyväleipiä, joissa on kuitua lähdes saman verran kuin ruisleivässä. Kuidunsaannin kannalta on sama, haluaako syödä tummaa vai vaaleaa leipää, kunhan siinä on runsaasti kuitua (yli 6 g / 100 g).

Leivän kuitupitoisuutta ei siis voi päätellä leivän väristä vaan asia kannattaa aina tarkistaa ravintosisältötiedoista. Tuotteen voidaan sanoa sisältävän kuitua, kun siinä on kuitua yli 3 g / 100 g ja runsakuituiseksi sitä voidaan sanoa kun kuitua on yli 6 g / 100 g.

PELIT • Kuvat 6–9



Kuva 7. ihQ-kuitupeli

TAVOITE

Pelin tavoitteena on saada nuoret itse huomaamaan, mitkä tuotteet ovat hyviä kuidunlähteitä ja kuinka paljon kuitupitoisia tuotteita olisi päivittäin syötävä, jotta saavutettaisiin suositeltu määrä kuitua (25–30 grammaa). Pelin avulla on helppo muodostaa käsitys siitä, minkä elintarvikkeiden avulla kuidun saantisuositus täyttyy helpommin ja mitä täytyisi syödä suuria määriä.

TEHTÄVÄ

Peliin kuuluu yksi opetuskuva, jossa on lueteltu erilaisia elintarvikkeita ja niiden annoskokoja. Oppilaiden tehtävä on koota itselleen kuvasta elintarvikkeivalikoima, joka heidän mielestään sisältää suositellun päiväannoksen kuitua (25 g). Tuotteiden kuitupitoisuuksia ei kerrota oppilaille vielä tässä vaiheessa!

Valittujen ruutujen määrä voi vaihdella ja halutessaan oppilas voi valita yhden ruudun myös useampaan kertaan. Kun kaikki oppilaat ovat tehneet valintansa, paljastetaan heille vastaukset.

VASTAUS JA KESKUSTELU

Jokainen ruutu sisältää viisi grammaa kuitua. Suositus (25 g) täyttyy valitsemalla mitkä tahansa viisi ruutua. Riittävä määrä olisi esimerkiksi lautasellisessa puuroa ja neljässä leipäpalasessa, kun taas kurkkuja pitäisi syödä 5 kappaletta tai omenoita 10 kappaletta.

Luokassa voidaan keskustella, mistä tuotteista kuitu kannattaa hankkia ja onko järkevää tai edes mahdollista täyttää kuiduntarpeensa syömällä esimerkiksi 30 tomaattia. Onko oppilaiden mielestä helppoa saavuttaa suositus, jos he ajattelevat omaa päivittäistä ruokavaliotaan? Onko heidän mielestään mahdollista saada päivän kuitumäärä täyteen syömättä viljatuotteita?



Kuvat 8 ja 9. Ähky-sokeripeli

TAVOITE

Pelin tavoitteena on saada nuoret huomaamaan miten helposti ruokavaliosta kertyy päivän mittaan sokeria.

TEHTÄVÄ

Peliin kuuluu kaksi opetuskuva, joista ensimmäisessä on lueteltu elintarvikkeita ja niiden annoskokoja ja toisessa lisäksi tuotteiden sisältämä sokerimäärä sokeripaloina (à 2,5 g). Oppilaille näytetään ensin kuva, johon ei ole merkitty sokeripalojen määrää.

Oppilaiden tehtävänä on valita ensimmäisestä kuvasta elintarvikkeita, joiden yhteenlaske-
tun sokerimäärän he arvioivat olevan korkeintaan 25 sokeripalan verran. Valittujen ruutu-
jen määrä voi vaihdella, ja halutessaan oppilas voi valita yhden ruudun myös useampaan
kertaan.

Nuorten ruokavaliossa koko päivän energiasta korkeintaan 10 prosenttia saisi tulla lisätystä sokerista. Tämä tarkoittaa käytännössä noin 25 sokeripalan (palan paino 2,5 g) verran sokeria eli noin 63 grammaa.



Elintarvikkeissa on useita erilaisia sokereita. Yleisimpiä ovat hedelmien sokeri (fruktoosi), ns. tavallinen sokeri (sakkarooosi) ja maidon sokeri (laktoosi). Lisäksi teollisissa elintarvikkeissa käytetään erilaisia siirappeja (esim. glukoosi-fruktoosisiirappi) ja muita sokerivalmisteita. Elintarvikkeita voidaan makeuttaa myös energiattomilla makeutusaineilla.

Elintarvikkeissa sokeria voi olla luonnostaan, lisättynä tai sekä luonnostaan että lisättynä. Esimerkiksi hedelmät ja täysmehut sisältävät sokereita luonnostaan (fruktoosi ja sakkarooosi), kun taas limuissa ja energiajuomissa on vain lisättyä sokeria (sakkarooosi). Jogurtti puolestaan sisältää luonnostaan maidon sokeria (laktoosi) ja usein siihen on myös lisätty sokeria (sakkarooosi) maustamisen yhteydessä.

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan puhdistettujen sokerien saanti ei saisi ylittää 10 % päivittäisestä energiansaannista. Puhdistetulla sokerilla tarkoitetaan suosituksessa sokereita, jotka lisätään elintarvikkeeseen tai syödään sellaisenaan. Puhdistettuihin sokereihin kuuluvat sakkarooosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosi-fruktoosisiirapit) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet. Mukaan ei siis lasketa esimerkiksi hedelmissä tai maidossa luonnostaan olevia sokeita.

VASTAUS JA KESKUSTELU

Kun kaikki ovat tehneet valintansa, esitetään toinen kuva, jossa on kerrottu elintarvikkeiden sisältämä sokerimäärä sokeripaloina. Oppilaat laskevat, paljonko sokeria heidän valitsemansa elintarvikkeet sisältäisivät. Jos valitut elintarvikkeet sisältäisivät liikaa sokeria, kootaan suosituksen rajoissa pysyvä valikoima.

Pelissä jogurtin kohdalla on sokeripalojen määrässä huomioitu vain lisätty sokeri. Lisätyn sokerin määrä hedelmä-/marjajogurtissa on noin 8 g / 100 g eli 6 sokeripalan verran 200 g pikarissa. Maidon, hedelmien ja marjojen luontaista sokeria on lisäksi noin 6 g / 100 g eli 5 sokeripalan verran 200 g pikarissa. Vanukkaassa ja kaakaossa on myös huomioitu vain lisätty sokeri eikä maidon luontaista sokeria (5 g / 100 g).

Hyvä keskustelunaihe on esimerkiksi, onko oppilaiden mielestä vaikeaa pysyä suosituksessa, jos he ajattelevat omaa päivittäistä ruokavaliotaan. Mistä voisi vähentää, jos suositus ylittyy? On myös hyvä keskustella siitä, että sokeria ei tarvitse saada tätä määrää, 10 % on suositellun saannin yläraja. Muut hiilihydraatit ovat parempia energianlähteitä, koska puhdas sokeri sisältää vain tyhjää energiaa, ei lainkaan tärkeitä ravintoaineita.



VÄLIPALAN LAATU • Kuvat 10–12

Kuvien tavoitteena on hahmottaa nuorten keskuudessa suosittujen tuotteiden, esim. limujen, energiajuomien, ranskalaisten ja sipsien ravintosisältöjä sokeripalojen ja energiamäärien muodossa.



Kuva 11. Juomat

Kuvassa on esitetty litra yleisiä sokeripitoisia juomia: limua, energiajuomaa ja mehua. Kuvan tavoitteena on havainnollistaa, että näissä kaikissa on saman verran sokeria ja energiaa. Myös mehujuomassa ja täysmehussa on saman verran energiaa ja sokeria kuin limussa. Täysmehuun ei lisätä sokeria, mutta se sisältää luonnostaan sokeria saman verran kuin sokeroitunut mehut ja limut. Mikään näistä juomista ei ole janojuoma eikä sovi jatkuvaan käyttöön, koska niissä on energian lisäksi hampaita syövyttäviä happoja. On hyvä muistaa, että light-limut ja -mehut syövyttävät myös hampaita. Janojuomaksi suositellaan ainoastaan vettä.

Nuorten kanssa on hyvä keskustella erityisesti mielikuvista, joita eri juomilla on: esimerkiksi täysmehujen ”terveellisestä” mielikuvasta tai urheilijoiden mainostamista limuista.



Kuva 12. Perunaherkut

Kuvassa on sekä välipalana että lisäkkeenä syötäviä perunaruokia. Peruna taipuu moneksi – hyvässä ja pahassa. Peruna on monipuolinen raaka-aine, mutta arkiaruokavaliossa kannattaa kiinnittää huomiota sen valmistustapaan. Keitetyt ja uuniperunat sopivat hyvin arkivalinnoiksi, kun taas ranskalaiset ja sipsit kuuluvat juhlaruokiksi eivätkä jokapäiväisiksi valinnoiksi.

Kuvassa on esillä perunaruokat pienimmästä energiasisällöstä suurimpaan: keitetyt perunat, rypsiöljyllä sivellyt yrttiuuniperunat, perunasose, uuniperuna kermaviilitäytteellä, perunagraatiini, paistetut perunat, perunasalaatti, ranskalaiset, perunalastut. Kaikissa annoksissa on 150 grammaa.

Oppilaat voivat esimerkiksi pohtia, montako keitettyä perunaa aterialla voisi syödä saadakseen esim. sipsipussin energiamäärän. Pohdinnassa kannattaa huomioida, että useimmat markkinoilla olevat sipsipussit ovat kooltaan 250–300 g.



KUMMAN TAI MINKÄ VALITSISIT? • Kuvat 13–20

Kuvasarjan tarkoituksena on havainnollistaa pienten valintojen merkitystä. Kuinka pieneltä tuntuvasta annoksesta voi salakavalasti tulla paljon energiaa, rasvaa tai sokeria eikä juuriakaan tärkeitä ravintoaineita.

Kuviin on merkitty tuotteen kannalta oleelliset sokeri-, rasva- ja/tai energiamäärät. Tuloksin helpottamiseksi tuotteiden sisältämä sokerimäärä on kuvattu sokeripaloina ja rasvamäärä grammoina. Osassa kuvista on verrattu keskenään yksittäisiä tuotteita. Osassa välipala- tai ateriakokonaisuuksia.

Hyvä keskustelunaihe tähän kokonaisuuteen on laatu ja omat ruokavalinnat. Keho käyttää rakennus- ja polttoaineena vain ja ainoastaan sitä mitä syömme. Millaista bensaa nuori haluaa laittaa koneeseensa – halpaa ja nopeaa, vai haluaako panostaa myös laatuun, jolloin oma kone kävisi paremmin ja tasaisemmin?



Kuva 14. Suolaiset leivonnaiset

Kuvassa on esitetty välipaloja (lihapiirakka, pasteija ja karjalanpiirakka), joita nuoret yleisesti ostavat kaupoista nopeiksi välipaloiksi.



Kuva 15. Makeat leivonnaiset

Makeiden leivonnaisten välillä on suuria eroja, niin annoskoossa kuin rasvan, sokerin ja energian määrässäkin. Erityisesti pieniksi miellettyistä kekseistä kertyy energiaa huomaamatta. Makeannälkään paras vaihtoehto on tavallinen pikkupulla, mieluiten rasvattomaan maitoon ja margariiniin leivottu.



Kuva 16. Mysliti

Myslitiä markkinoidaan yleensä terveellisenä tuotteena. Laadun kanssa kannattaa olla tarkkana! Muromyslissä on runsaasti rasvaa ja sokeria. Kyseessä on varsinainen energiapommi eikä rasvan laatuakaan ole yleensä kovin hyvä. Tavallisten myslitiäkin sokerimäärissä on suuria eroja, joten valitessa on hyvä olla tarkkana. Järkevästi valittu mysliti on hyvä aamupala, välipala tai iltapala, esimerkiksi rasvattoman maustamattoman jogurtin tai maidon kanssa.



Kuva 17. Karkit ja omenat

Kuvassa on verrattu ”mättökarkkipussia” (400 g) ja omenoita. Kuvan tavoitteena on saada nuori hahmottamaan, kuinka suuri ero on sen välillä, syökö karkkia vai hedelmiä. Saadaksesen saman määrän energiaa, jonka yksi ”mättöpussi” sisältää, voisi syödä lähes viisi kiloa omenoita. Omenoista saadaan paljon hyviä ravintoaineita, kuten vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita ja kuitua, kun taas karkeista saa vain sokeria ja ylimääräistä energiaa. Nuorten kanssa voi keskustella siitä, että irtokarkit ovat käytännössä pelkkää sokeria.



Kuva 18. Kumpu valitsisit? Molemmissa saman verran energiaa (300 kcal)

Kuvassa vasemmalla puolella on pieni juustohampurilainen ja oikealla täytetty leipä, banaani, kirsikkatomaatteja ja sokeriton mehu. Molemmat vaihtoehdot sisältävät saman verran energiaa (300 kcal). Nuorten kanssa voi pohtia, miten eri vaihtoehdoilla jaksaa esimerkiksi, jos retkellä olisi jompikumpi vaihtoehto koko päivän eväiksi mukana. Kumpi pitää paremmin nälkää ja miksi? Lisäksi voidaan keskustella siitä, kumpi on houkuttelevampi – litistynyt hamppari vai värikäs eväsrasian sisältö? Hyvä pohdinnan aihe on myös se, mitä ravintoaineita eri vaihtoehdoista saa. Hampurilaisesta saadaan paljon rasvaa ja suolaa, kun taas eväistä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuitua. Suurimmalle osalle on varmasti selvää, kumpi on terveellisempi vaihtoehto, joten keskustelua kannattaa ohjata enemmän oman valinnan pohtimisen suuntaan – kumpi, missä tilanteessa ja miksi?



Kuva 19. Kumpu valitsisit? Kummassakin saman verran energiaa (1 600 kcal)

Kuvan vasemmalla puolella olevista herkuista tulee yhtä paljon energiaa, kuin neljästä aterialta yhteensä. Kuvan tarkoituksena on havainnollistaa, että herkuista kertyy helposti koko päivän energiantarvetta vastaava määrä energiaa. Kannattaa huomioida, että herkkujen puolella 130 g perunalastuja ei edes ole erityisen iso annos (kaupan pussit 250–350 g) ja 45 gramman suklaapatukka on pieni patukka.

Nuorille on hyvä huomauttaa, että tässä päivän ateriat on laskettu melko alhaiselle energiatasolle, vähän kuluttavalle aikuiselle. Nuorille suositus heidän energiansaannikseen on kasvuiässä suurempi.

Ikä	Arvioitu energiantarve (kcal) tyttö/poika
13 v	2 170 / 2 440
14 v	2 270 / 2 580
15 v	2 290 / 2 700
16 v	2 370 / 2 870

Lähde: Ravitsemussuositukset 2005.

Oheisessa taulukossa on nuorten viitteelliset energiantarpeet auttamaan hahmottamaan tuotteiden energiamäärien osuutta nuorten koko päivän tarpeesta.



Kuva 20. Kaksi erilaista välipalaa

Kuvassa on kaksi erilaista välipalapakonaisuutta. Kuvassa vastakkainasettelu on melko jyrkkä, mutta kuvan avulla pyritään havainnollistamaan, että vasemmanpuoleista välipalaa voisi syödä kymmenen kertaa, saadakseen oikeanpuoleista välipalaa vastaavan määrän energiaa, rasvaa tai sokeria. Nuorten kanssa voidaan jälleen pohtia, miten eri vaihtoehdoilla jaksaa, kumpi pitää paremmin nälkää ja miksi? Keskustelua kannattaa tässäkin ohjata enemmän oman valinnan pohtimisen suuntaan – kumpi, missä tilanteessa ja miksi?



ANNOSKOKO • Kuvat 21–28.

Kuvasarjan tarkoituksena on hahmottaa annoskoon merkitystä. Aina ei tarvitse kieltäytyä herkuista kokonaan, mutta voisiko valita hieman pienemmän annoksen? Onko mielekästä aina valita isoin pakkaus tai annos mitä rahalla irti saa? Kuvia katsoessa voidaan pohtia ”SuperSize”-ilmiötä: miten usein pienellä lisämaksulla saa paljon isomman annoksen ja suurentuneita pakkauskokoja kaupassa. Muutamassa vuodessa esimerkiksi makeispussin koko on moninkertaistunut (200 g -> 400 g). Voidaan myös pohtia, onko helppoa valita pienempi annos esimerkiksi kaupassa, kotona tai ravintolassa. Onko mahdollista esimerkiksi syödä iso karkkipussi monena pienenä annoksena eikä kaikkea kerralla? Vai onko järkevämpi vaihtoehto valita pienempi pakkauskoko, josta tulee kuitenkin ihan yhtä hyvä mieli?

Mikäli tunnille on mahdollista hankkia pakkauksia tukimateriaaliksi, voidaan tarkastella myös esim. GDA-merkintöjä*. Nuorten kanssa on hyvä tarkistaa, mikä on heidän mielestään tuotteen annoskoko, ja mitä on käytetty GDA-merkinnän annoskokona. GDA-merkinnän mukaan 0,5 l limussa on 2 annosta (à 250 ml) tai 350 g sipsipussissa on 14 annosta (à 25 g). Onko merkinnässä käytetty annoskoko sellainen määrä, joka yleensä syödään kerralla? (Esim. perunalastuissa ja makeisissa annos on 25 g.)

tietoruutu

*Viitteellinen päiväsaanti (GDA) -merkinnästä voi lukea yhdellä silmäyksellä, minkä verran annos elintarviketta sisältää energiaa. Merkinnän yhteydessä kerrotaan aina annoskoko. Annoskoko on kerralla syötäväksi tarkoitettu pakkaus (esim. jogurttipurkki), pakkauksessa oleva yksittäinen elintarvike (esim. yksi keksi tai grillimakkarat) tai suuremmasta pakkauksesta kerralla käytettäväksi oletettu määrä (esim. 700 g perhelasagne pakkauksesta 300 g). Monissa tuotteissa kerrotaan myös sokereiden, rasvojen, tyydyttyneiden rasvojen ja natriumin määrä. Energian vertailuarvona on 2000 kcal. Se vastaa normaalipainoisen, kevyttä työtä tekevän, kohtuullisesti liikkuvan aikuisen naisen energian tarvetta.



Kuva 22. Hampurilaiset

Kuvassa on kolme erikokoista hampurilaisesta hampurilaisravintolasta. Pienin on tavallinen hampurilainen, jossa on yksi pihvi ja mausteet. Keskimmäisenä on kerroshampurilainen. Kolmantena erikoissuuri kerroshampurilainen, jossa on enemmän myös majoneesikastikkeita.



Kuva 23. Hampurilaisateriat

Kuvassa on edellisen kuvan hampurilaisien ympärille rakennetut ateriat, joissa juomana on sokerilla makeutettu virvoitusjuoma. Pienen hampurilaisen kanssa tulee pieni juoma ja ranskanperunat, kerroshampurilaisen kanssa suuret ja jättihampurilaisen kanssa erikoisuuret perunat ja juoma. Viimeisen aterian energiamäärä on suunnilleen sama kuin kevyttä työtä tekevän aikuisen koko päivän energiantarve ja suositeltua enemmän rasvaa. Voidaan keskustella esimerkiksi siitä, riittäisikö ateria koko päivän ainoaksi ateriaksi?



Kuva 24. Karkkipussit

Kuvassa on kuvattu kaksi yleisintä karkkipussikokoja sekä karkkirasian/pikkupussin koko. Riittäisikö pikkupussi joskus tyydyttämään makeanhimon? Karkit ovat myös hyvä esi-merkki pakkauskoon muutoksesta: joitain vuosia sitten yleisin pakkauskoko oli 100 g, kun vastaavat pussit on nyt tuotu uudelleen markkinoille ”pikkupussina”. Lisäksi kannattaa pohtia yleistynyttä karkkien irtomyyntiä. Ovatko nuoret tarkkailleet, paljonko pussiin tulee kerättyä, kun valikoimassa on jopa satoja makeisia? Minkä kokoisen pussin kaupasta valitsee? Vaikuttaako koko siihen, syökö pussillisen kerralla?



Kuva 25. Jäätelötuutit

Myös jäätelöihin on tullut hyvin suuria pakkauskokoja. Iso tuutti ei välttämättä näytä paljon tavallista suuremmalta, mutta voikin olla yli kaksi kertaa suurempi. Suuri jäätelötuutti vastaa äkkiä yhden kokonaisen aterian energiamäärää.



Kuva 26. Jäätelöpuikot

Jäätelöpuikoissa isommat puikot sisältävät usein myös suhteessa enemmän suklaata, jolloin energiamäärä entisestään nousee.



Kuva 27. Mehut

Kuvassa on erikokoisia annoksia mehua. Mehun voidaan ajatella olevan tiivistemehusta tehtyä, mehujuomaa tai täysmehua. Mehut eivät sovi jatkuvasti siemaittavaksi janojuomaksi. Lasillinen esimerkiksi täysmehua aamulla mahtuu hyvin terveelliseen ruokavalioon, mutta janojuomana ainoa oikea juoma on vesi. Litra mehua lohkaisee ison osan nuoren päivittäisestä energiansaannista eikä kuitenkaan täytä tai sisällä juurikaan muita ravintoaineita sokerin lisäksi. Myös hampaille runsas mehun juominen on haitallista – myös keinotekoisesti makeutetun kevyen mehujuoman juominen.



Kuva 28. Pitsat

Joskus herkkuhetkenä haluaa syödä pitsaa. Annoskoolla on suuri merkitys siihen, onko pitsan sisältämä energiamäärä yhden aterian suuruinen vai syökö se lähes puolet koko päivän energiantarpeesta. On hyvä pohtia esimerkiksi pitseriapitsan annoskokoja. Tuleeko tilattua pitsaa puoliksi kaverin kanssa? Syökö koko pitsan, jos tilaa oman?

VÄLIPALAPELI • Kuvat 29–34.



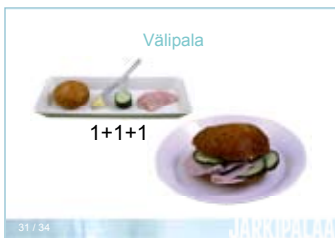
Kuva 29. Välipalapelä

Välipalapelin perusajatuksena on se, että monipuolisen ja terveellisen välipalan kokoaminen on yhtä helppoa kuin yhteenlasku 1+1 (+1). Välipalaan kuuluu aina viljavalmisteita + kasviksia, hedelmiä tai marjoja (+ lisäksi halutessa vähärasvaisia maito-, liha-, tai kalavalmisteita). Kuviin on otettu muutama erityyppinen välipalaesimerkki, joiden pohjalta voidaan ideoida lisää helppoja, maukkaita ja terveellisiä välipaloja.



Kuva 30. Jogurtti + kaurahiutaleet + hedelmä

Tämän välipalan ensimmäinen osa on kaurahiutaleet tai myslä. Toinen osa on banaani ja kolmas (rasvaton) jogurtti. 1 + 1 + 1 ja käsissäsi on maukas välipala.



Kuva 31. Sämpylä + margariini + kurkku + kinkku

Perusvoileipä on aina paikallaan.



Kuva 32. Ruisleipä + margariini + tomaatti + salaatti

Rukiisempi kasvisversio edellisestä.



Kuva 33. Ruisleipä + kurkku + porkkana + kermaviili

Ruisleipä sopii hyvin myös dipattavaksi erilaisten kasvien kanssa. Kuivahtanutkin ruisleipä sopii mainiosti, kun se suikaloidaan kasvien seuraksi. Leivän voi myös paahtaa ennen pilkkomista. Vähärasvaisen kermaviiliin voi maustaa mieleisikseen mausteilla ja erilaisilla yrteillä esimerkiksi pitsamausteella, mustapippurilla ja sipulijauheella.

Osa 2. Työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen



2.2. Makukoulu

2.2.1 Tunti 1 – Johdatus aisteihin

2.2.2 Tunti 2 – Elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa



Johdanto makukouluun

Makukoulu – aistit haltuun

Makukoulun tavoitteena on innostaa nuoria kokeilemaan erilaisia ruokia, arvioimaan makumaailmaa ja auttaa nuoria kasvamaan monitaitoisiksi ruokailijoiksi. Makukoulu antaa eväitä toisaalta ennakkoluulottomaan ruokailuun ja maisteluun, toisaalta ruoan laadun tarkkailuun. Makukoulu on uudenlainen ravitsemuskasvatustyökalu, jossa huomiota kiinnitetään kaloreiden sijasta aistimuksiin ja rajoitusten sijasta elämyksiin. Makukoulussa nuoret pääsevät harjaanuttamaan ”ruoka-aistejaan” – tutustumaan ruokaelämyksiin liittyviin haju-, maku-, tunto- ja kuuloaistimuksiin.

”Oppilaat ottivat toiminnallisen työskentelytavan innostuneena ja ihmeissään vastaan. Toiminnallisia tehtäviä on ollut selvästi liian vähän”

- Biologian opettaja -



Makukoulun juuret Ranskassa

Ranskassa aloitettiin jo 1980-luvulla haju-, maku- ja ruokatuntemusta aktivoivat oppitunnit (Classes du Goût) 9–12-vuotiaille koululaisille. Ruotsissa on koulutettu nelisensataa luokanopettajaa, kotitalousopettajaa ja koulun ruokahuollosta vastaavaa henkilöä makukoulun vetäjiksi (Mat för alla sinnen -opas). Suomessa oppituntien vaikutuksia on tutkittu Helsingin yliopiston elintarviketeknologian laitoksella.

Lisää suomenkielistä tietoa aistinvaraisista tutkimusmenetelmistä ja aistien toiminnasta ja käytöstä:

- Tuorila Hely, Parkkinen Kirsti ja Tolonen Katri: Aistit ammattikäyttöön. WSOY 2008.
- Tuorila Hely ja Appelbye Ulla (Toim.): Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino 2005.

Järkipalaa-makukoulu

Nuoret pääsevät kokeilemaan omia aistejaan: maistelemaan, haistelemaan, kuvailemaan ja arvioimaan erilaisia ruokia. Arviot ”yäk” tai ”nam” tarkentuvat ja saattavat samalla muuttaa muotoaan. Nuoret tutustuvat perusteellisemmin elintarvikkeisiin ja niiden ominaisuuksiin.

Makukoulutus on luonteeltaan kansaliskasvatusta – sen ei tarvitse olla osana kotitalous- tai terveystiedonopetusta. Se sopii myös hyvin esimerkiksi kemian tai biologian tunneille. Makukoulu on ohjeistuksessa suunnattu erityisesti yläkouluikäisille nuorille, mutta se sopii hyvin pidettäväksi aikuisillekin.

”Oppilaat odottivat tuntia innokkaasti ja jännittyneinä, koska olin mainostanut asiaa etukäteen”

- Opettaja -

”Oli kiva kun ei ollu oikeita ja vääriä vastauksia vaan omat mielipiteet oli just oikeita”

- 8-luokkalainen -

2.2.1.

Makukoulu, tunti 1

– johdatus aisteihin

Ohjeistus

Yleistä oppitunnista

Johdatus aisteihin -oppitunnin tavoitteena on tutustuttaa oppilaat omiin aisteihinsa. Oppilaat alkavat hahmottaa, miten suuri merkitys haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistilla on ruoan aistimisessa makuaistin ohella.

Tunti rakentuu erilaisten harjoitustehtävien ympärille. Harjoituksiin kuuluu tyypillisesti näytteitä, joista arvioidaan tietyn aistin avulla jotakin ominaisuutta. Lisäksi opetusmenetelminä voidaan käyttää keskustelua ja erilaisia visuaalisia materiaaleja kuten aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja lehtileikkeitä.

Makukoulu-opetuspakettiin kuuluu opettajan opas, jossa on käytännön ohjeet tuntien ja harjoitteiden pitämiseen, opetuskalvot/Powerpoint-esitys oppitunnin taustaksi, harjoitusten ohjeistamiseen ja purkuun sekä lista tarvittavista materiaaleista. Tämän oppaan lopussa on erillinen ostoslista hankintoja varten. Laskennallinen luokkakoko hankintoja varten on ollut 25 oppilasta.

Tunnin toteutus

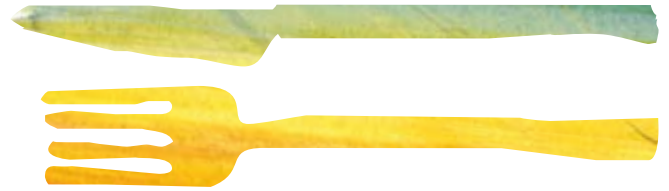
Johdatus aisteihin -oppitunti sisältää lyhyen johdannon aiheeseen ja kuusi lyhyttä harjoitusta (n. 10 min / harjoitus), joista oppitunnin vetäjä voi valita sopivat harjoitukset oppitunnille. Toteutettaessa kaikki harjoitukset aikaa tarvitaan kaksoistunnin verran. Mikäli aikaa on vain yksi oppitunti, kannattaa opettajan valita 3–4 harjoitusta. Opettajan kokemuksen karttuessa makukoulun järjestelyissä on mahdollista lisätä harjoitusten määrää.

Tunti on helpointa järjestää kotitalousluokassa, mutta tunnit on myös mahdollista toteuttaa tavallisessa luokkatilassa. Tunti edellyttää kuitenkin muutamien astioiden ym. tarvikkeiden hankkimista kotitalousluokasta tai koulun keittiöltä.

Opettajan on hyvä lukea tehtävien kuvaukset ennen materiaalien hankkimista. Niissä on kuvattu kunkin tehtävän idea, harjoituksen kulku ja tarvittavat materiaalit. Lisäksi tehtävien yhteydessä on kerrottu, miten tiettyjä materiaaleja voi korvata, jos kaupasta ei löydy täysin samaa tuotetta.

Materiaalit

- Oppitunnille tarvittavat materiaalit saa hankittua hyvin varustellusta ruokakaupasta. Kaikki tarvittavat näytemäärät on laskettu luokkaa (25 oppilasta) kohti ja ilmoitettu kunkin harjoituksen kohdassa materiaalit.



- Oppaan lopussa on kopioitavaksi tehtävälomake, jota tarvitaan harjoituksissa 3 ja 4.
- Ohjeissa neuvotaan tarjoamaan elintarvikenäytteet kertakäyttöastioista ja jokaisen tehtävän kohdalla on lueteltu hankittavat kertakäyttöastiat. Nämä on tietenkin mahdollista korvata oikeilla astioilla, mikäli niitä on käytettävissä.
- Jos harjoitustehtäviin tarvitaan muita tarvikkeita (esim. sekoitusastia), siitä löytyy maininta oppaasta kunkin harjoitustehtävän kohdalta.
- Monen elintarvikenäytteen kohdalla on mainittu tietty tuotemerkki. Tarkoituksena ei ole mainostaa tiettyjen yritysten tuotteita vaan helpottaa tarvikkeiden hankintaa ja taata harjoituksen onnistumisen. Kaikkien valmistajien tuotteita ei kuitenkaan ole mahdollista hankkia kaikista kaupoista, ja valikoima elää jatkuvasti. Tätä varten ostoslistassa on kuvailtu, minkä tyyppisellä tuotteella voidaan parhaiten korvata mainittu tuotemerkki. Käsikirjan kirjoittamishetkellä kaikille tuotteille ei ollut saatavilla vastaavaa vaihtoehtoa.
- Valitettavasti kaikkia erityisruokavaliota ei ole mahdollista huomioida harjoituksissa ja tarvikkeissa, joten allergikot tai erityisruokavaliota noudattavat saattavat joutua jättämään jonkun harjoituksen väliin. Esimerkiksi tehtävä 5 ei sovellu sellaisenaan keliakiolle tai vilja-allergikolle. Tehtävässä 5 keliakia pystytään huomioimaan, jos hankitaan gluteenitonta näkkileipää. Opettajan tulee varmistaa ennen tunnin alkua oppilaiden allergiat ja erityisruokavaliot!

Valmistelut

Näytteiden järjestelyssä voidaan käyttää apuna kouluavustajaa tai luokan oppilaita, sillä yhden henkilön on vaikea suoriutua sekä opettamisesta että järjestelyistä samanaikaisesti. Joissakin tehtävissä näytevalmisteluita pitää tehdä jo ennen tuntia, myös siitä löytyy maininta tästä oppaassa kunkin harjoitustehtävän kohdalta.

Jokaisella oppilaalla tulisi olla lasillinen vettä. Harjoitustehtävien välillä on hyvä huuhdella suuta vedellä, jotta edellisen tehtävän maut eivät sekoittaisi arviointia.

Makukoulu, tunti 1 – johdatus aisteihin

Harjoitustehtävät

JOHDANTO

Oppilaille kerrotaan makukoulun idea: tunnilla on tarkoituksena tutkia omia aistejaan ja ruokaa eri aistien kautta. Samalla opitaan, miten suuri merkitys haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistilla on ruoan aistimisessa makuaistin ohella. Oppilaiden kanssa voi käydä läpi myös tunnin rakenteen: ensin käydään lyhyesti läpi taustaa, mutta tunnin pääpaino on harjoituksissa, joiden kautta jokainen yrittää löytää omat aistinsa ja aistimuksensa.

Ruokakuvan avulla oppilaat voivat miettiä, mitä aisteja he käyttävät nähdessään ruokaa?

Mitä ominaisuuksia he arvioivat aisteillaan nauttiessaan kuvan aterian? Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, mutta on toivottavaa, että esiin tulevat maun lisäksi muutkin aistit: näkö (esimerkiksi värikyvyys, ennakko-odotukset ruoan mausta ulkonäön perusteella), haju (esimerkiksi grillistä ja ruoasta nouseva tuoksu), kuulo (esimerkiksi grillistä kuu-

luva ritinä ja ruokien sihinä kypsyyssä) ja tunto (esimerkiksi miltä ruoka tuntuu, onko se kuumaa/kylmää).

Kuvaan on lueteltu kaikki nämä aistit, jotka osallistuvat ruoka-aistimukseen.

Taulukossa on esitetty, miten eri aistit osallistuvat ruoan ominaisuuksien arviointiin. Tunnilla voidaan myös keskustella termistä flavori eli maitto (molemmat kielitoimiston hyväksymiä termejä), joka saattaa olla oppilaille uusi.

Kalvot 1–2



Kalvo 3



Kalvo 4



Kalvo 5

Ruuan ominaisuus	Mitkä aistit osallistuvat?
Ulkonäkö	Näköaisti
Aromi tai haju	Hajuaisti (nuuhkaistu haju)
Flavori (maitto)	Makuaisti • Hajuaisti (suun kautta aistittu haju) • Kemotunto (kemiallisia tuntemuksia vastaanottava tuntoaistin osa)
Rakenne	Tuntoaisti • Kosketustunto (rakenteen keveät pintakosketukset) • Lihastunto (pureskelun ja muun voimankäytön esim. veitsellä leikkaamisen aikana)
Lämpötila	Näköaisti Kuuloaisti (riipeus) Tuntoaisti (kyynän ja kuumien tuntemukset)

Harjoitustehtävä 1 • MEHUT – NÄKÖAISTI

JOHDANTO

Harjoitustehtävän tavoitteena on havainnollistaa, kuinka näkö vaikuttaa myös maun aistimiseen. Kahteen lasiin laitetaan samaa päärynämehua. Ensimmäisen lasin mehu on värjätty elintarvikeväriä punaiseksi ja toisen jää alkuperäisen kellertäväksi. Oppilaiden on tarkoitus arvioida mehuja ensin ulkonäön perusteella ja vasta sen jälkeen maistamalla. Ennen kuin paljastetaan mitä lasseissa oli, keskustellaan mehujen mausta ja ulkonäöstä sekä ruoan ulkonäön aiheuttamista ennako-oletuksista.

Jotta oppilaat eivät arvaa tehtävän ideaa liian aikaisin, ei välttämättä kannata kertoa heti, että tehtävä on nimenomaan näköaistiin liittyvä.

MATERIAALIT

- päärynämehujuomaa 1 l
- punaista elintarvikeväriä (nestemäinen on helpompi annostella kuin jauhe)
- kirkkaita lasia arviointiin, esim. kertakäyttöiset snapsilasit (2 kpl/oppilas)
- vesilasit suun huuhtomiseen.

MUUT TARVIKKEET

Mehun värjäämiseen kirkas mittakannu/sekoitusastia (josta on helppo kaataa) sekä sekoitusväline (esim. vispilä).

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Mehun värjääminen punaiseksi: kaada puolet (0,5 l) mehusta sekoitusastiaan ja lisää väriainetta, kunnes mehu on sopivan punaista. Sopiva väri on tavallisen sekamehun väri. Kaada mehut pieniin kirkkaisiin lasiin.

SUORITTAMINEN

Oppilaille jaetaan lasit (2 kpl / oppilas) ja niihin kaadetaan keltainen sekä punainen mehu (2 cl / lasi). Ennen maistamista oppilaat saavat värin perusteella arvata, mitä makua mehut ovat. Seuraavaksi oppilaat voivat maistaa mehuja. Tämän jälkeen keskustellaan siitä, mitä mehut olivat ja vastasiko mehujen maku värin luomaa odotusta. Maistuiko punaisessa mehussa marjojen makua? Oliko jompikumpi mehu miellyttävämpää? Vasta lopuksi paljastetaan, että mehut olivat samaa mehua. Huomasivatko oppilaat, että mehut olivat samaa?

PURKU

Ulkonäkö ohjaa odotuksia. Moni saattaa maistaa punaisessa mehussa marjojen makua. Tieteellisessä testissä on esimerkiksi havaittu, että jopa viinialan ammattilaiset liittävät punaiseksi värjättyyn valkoviiniin punaviinille tyypillisiä makuja: tanniininen, marjaisa tms. Samaa viiniä alkuperäisen värisenä arvioidaan kevyeksi ja kukkeaksi tms.

Väri huijaa siis jopa asiantuntijoita. Ulkonäköä voidaan arvioida värin lisäksi myös esim. koon, muodon ja rakenteen avulla.



Kalvot 6–7

Harjoitustehtävä 1. Mehut

Edessäsi on kaksi erilaista mehua.

Tarkastele mehuja **ennen maistamista**.
Mitä makuja arvelet niiden olevan?

Maista mehuja. Miltä ne maistuvat?
Vastasiko maku arviotasi?

6 / 20

Harjoitustehtävä 1. Purku



Mehut olivat **samaa mehua**.

Toinen oli vain värjätty punaisella elintarvikeväriä.

Ulkonäkö ohjaa odotuksia.

7 / 20

Harjoitustehtävä 2 • MAKURAE – HAJUAISTI

JOHDANTO

Tehtävän tavoitteena on havainnollistaa, että hajuaisti on mukana makuaistimuksen muodostumisessa myös silloin, kun tuote ei tuoksu erityisen vahvasti. Makuraetta maistetaan ensin sieraimet suljettuna ja hetken kuluttua ne avataan. Mikäli sieraimet on kunnolla suljettu, maku tulee vasta sierainten avaamisen jälkeen eli nenän hajuepiteelin kautta.

MATERIAALIT

- Makurakeita (Fazerin Tuttifrutti Jelly Beans, tai vastaava ”hedelmäpapu”) n. 50 g / luokka.

Kyseessä oleva näyte on karamelli, mutta tehtävän yhteydessä sitä kutsutaan makurakeeksi, jottei huomio kiinnity makeisten tarjoamiseen koulussa.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Käy tehtävän ohjeistus (alla) läpi huolella oppilaiden kanssa **ENNEN** makurakeiden jakamista.

SUORITTAMINEN

Oppilaiden kanssa läpikäytävä ohjeistus:

1. Ota yksi makurae valmiiksi.
2. Nipistä sieraimet tiiviisti kiinni toisella kädelläsi (hengitä suun kautta).
3. Laita makurae suuhusi ja pureskele makuraetta (5–10 sek.). Miltä maistuu?
4. Vapauta nenäsi? Miltä nyt maistuu?

Ohjeistuksen läpikäynnin jälkeen jaetaan makurae (1 kpl / oppilas). Suoritetaan tehtävä ja lopuksi keskustellaan havaitusta makuerosta ja ilmiöstä.

PURKU

Suuri osa mauista onkin hajuja. Ensiksi makurae maistuu vain makealle, koska haju (aromiyhdisteet) ei pääse vaikuttamaan makuun. Kun sieraimet vapautetaan, haju pääsee kulkeutumaan ilmavirran mukana nenäontelossa sijaitsevalle hajuepiteelille.

HAJUAISTILLA ON KAKSI KANAVAA (OPETUSKALVO 10):

* **Ortonasaali** aistiminen = Aromiyhdisteet kulkeutuvat sierainten kautta hajuepiteelille. Tämä on se, minkä normaalisti miellämme hajuaistimukseksi, kun ruoka haisee/tuoksu jollekin.

* **Retronasaali** aistiminen = Aromiyhdisteet vapautuvat pureskeltaessa ja kulkeutuvat nenänielun kautta hajuepiteelille eli aromiyhdisteet kulkevat suusta nenänieluun ja sieltä hajuepiteelille. Tämä mielletään maistamiseksi, vaikka aistimus tapahtuu hajuaistin kautta hajuepiteelillä. Makuraetehtäväsä havainnollistetaan retronasaalia aistimusta.



Kalvot 8–10

Harjoitustehtävä 2. Makurae

- Ota YKSI makurae.
- Nipistä sieraimet tiukasti kiinni toisella kädelläsi (hengitä suun kautta).
- Laita makurae suuhusi.
- Pureskele makuraetta – miltä maistuu?
- Vapauta nenäsi?
- Miltä nyt maistuu?

8 / 20

Harjoitustehtävä 2. Purku

Suuri osa mauista onkin hajuja. Maistoit ensin vain makean maun, koska hajut (aromiyhdisteet) eivät päässeet vaikuttamaan makuaistimukseen.

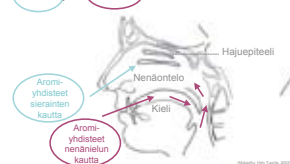
Kun avasit sieraimesi, aromiyhdisteet pääsivät nenän hajuepiteelille ja maistoit rakeen maun.

PS: Huomaat ilmiön funnssaisena, mikään ei maistu miiltään.

9 / 20

Hajuaistin kaksi kanavaa

Orto- ja retro nasaalinen aistiminen



10 / 20

Harjoitustehtävä 3 • HAJUTESTI – HAJUAISTI

JOHDANTO

Tehtävän tavoitteena on tunnistaa tuttuja hajuja. Samalla pohditaan, mitä niistä tulee mieleen – ihmisellä on vahva hajumuisti. Hajuihin liittyvät mielikuvat voivat olla hyvinkin erilaisia. Hajupullojen valmistaminen on melko työlästä, mutta niitä voi käyttää uudelleen monen luokan kanssa.

MATERIAALIT JA NIIDEN VALMISTELU

• Hajupullot:

Pienet (~ 50–100 ml), tummanruskeat apteekista saatavat korkilliset lasipullot ovat parhaat. Jos näitä ei ole mahdollista hankkia, myös lastensosepurkit tai muut lasiset, tiiviillä kannella suljettavat astiat sopivat. Kirkkaat purkit on teipattava tai muuten peitettävä, jotta niistä ei näe läpi.

• Mausteet:

- kuivattu oregano (pullo 1)
- vanilliinisokeri (pullo 2)
- kardemumma (pullo 3)
- rouhittu valkosipuli (pullo 4)

• Pumpulia



Yhteen sarjaan tulee neljä pulloa (purkkia), jotka numeroidaan yhdestä neljään. Pullon pohjalle laitetaan pumpulia, väliin yhtä maustetta numeroiden mukaan ja päälle vielä pumpulia. Pumpulia on helpointa lisätä pulloon useita pieniä tukkoja käyttäen lyijykynää apuna. Pullot on tärkeää sulkea nopeasti, jotta hajut eivät pääse karkaamaan. Hajupulloja on hyvä olla 4 x 4 pullon sarja, jotta yhden luokan haisteluharjoitus etenee sujuvasti. Pullojen hankkiminen ja valmistaminen on työlästä, mutta hajut pysyvät hajupullossa muutaman kuukauden ajan, eli sarja on

usean luokan käytettävissä, mikäli ne on suljettu asianmukaisesti aina harjoituksen jälkeen. Lisäksi pulloihin voi vaihtaa uudet mausteet tarvittaessa, jolloin ne kestävät käyttöä vaikka vuosia.

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Hajupullojen valmistaminen. Kun pullot ovat valmiina, ne sijoitetaan luokkaan neljään pisteeseen, joissa oppilaat kiertävät (yhteen pisteeseen yhtä aromia, 4 pulloa kuhunkin). Mikäli näytepullot ovat olleet kauan käyttämättä, on hyvä varmistaa, että hajua on vielä jäljellä. Tarpeen vaatiessa voidaan vaihtaa uudet mausteet pulloihin.

SUORITTAMINEN

Ensimmäiseksi on tärkeää käydä läpi oikea haistamistekniikka (opetuskalvo 11). Hajupullot tulee arvioidessa pitää pysty-asennossa, eikä niitä saa ravistella voimakkaasti. Hajupullon korkki avataan vasta aivan nenän alla ja pullo suljetaan välittömästi haistamisen jälkeen, koska haju haihtuu helposti. Oppilaille jaetaan tehtävälomake hajutestiä varten ja tehtävänä on tunnistaa hajut. Vaikka hajua ei tunnista, se voi herättää mielikuvia. Näitä kannattaa myös kirjata ylös. Esimerkiksi kardemummasta voi tulla mielikuvia pullasta, joulusta, kodista, mummolasta tms.

PURKU

Oikeat vastaukset (kalvo 12):

Pullo 1. Oregano

Pullo 2. Vanilja

Pullo 3. Kardemumma

Pullo 4. Valkosipuli

Purkamisen yhteydessä voidaan keskustella hajujen herättämistä mielikuvista – olivatko ne erilaisia eri oppilaille? Saiko joku haju aikaan kaikille saman mielikuvan?

Kalvot 11–12

Harjoitustehtävä 3. Purku
Hajutestin vastaukset

Pullo 1 = oregano
Pullo 2 = vaniljasokeri
Pullo 3 = kardemumma
Pullo 4 = valkosipuli

12 / 20

Harjoitustehtävä 3. Hajutesti

- Ota hajupullo. Avaa korkki aivan nenäsi alla ja nuuhkaise. Sulje korkki heti haistamisen jälkeen.
- Mikä haju tulee mieleen?
- Jos et heti tunnista hajua, nuuhkaise uudelleen. Arvaa, jos et tiedä.
- Kirjoita vastauksesi tehtävälomakkeeseen.



11 / 20

Harjoitustehtävä 4 • MAKUTESTI – MAKUAISTI

JOHDANTO

Tämän tehtävän tarkoituksena on tunnistaa perusmakuja. Tehtävässä maistetaan makeaa, suolaista, hapanta ja karvasta. Näiden lisäksi käsitellään myöhemmin tunnistettua viidettä perusmakuu umamia. Umamin maistaminen kouluoloissa on hankalaa, joten sen voi käsitellä vain teoriassa.

MATERIAALIT JA NIIDEN VALMISTELU

- 1. makea kidesokeria
- 2. suolainen ruokasuolaa
- 3. hapant sitruunoita tai valmista sitruunamehua
- 4. karvas tonic-vesi (Greippejä voi käyttää karvaan maun esimerkkinä. Niissä on kuitenkin paljon makeutta, jolloin karvaan maun tunnistaminen voi olla hankalampaa.)

VINKKI: Tehtävänkuvauksen jälkeen on kerrottu vaihtoehtoinen, hieman työlämpi tapa harjoituksen toteuttamiseen.

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille. Kertakäyttömukeja, mikäli karvaan makuna käytetään tonic-vettä.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Sitruunoiden ja/tai greippien viipalointi, mikäli niitä käytetään happaman ja karvaan makuina.

SUORITTAMINEN

Makuja maistetaan yksi kerrallaan, minkä jälkeen tehtävälomakkeessa yhdistetään maku ja näytteen numero. Jos hapant ja karvas maku maistetaan sitruunasta ja greipistä, on hyvä muistaa, että mukaan sekoittuu myös muita makuja, esim. makeutta. Tällöin perusmaun tunnistaminen voi olla vaikeampaa.

Suolaa ja sokeria jaetaan kunkin oppilaan kämmenelle muutamia kiteitä, mikä riittää hyvin maistamiseen. Sitruunasta ja greipistä kannattaa tehdä lohkoja, joista oppilaat pystyvät maistamaan.

Mikäli käytetään valmista sitruunamehutiivistettä, sitä kannattaa tiputtaa muutamia tippoja oppilaiden kämmenselälle. Karvaan maun maistamiseen tonic-vedestä tarvitaan hieman suurempi määrä nestettä, joten se kannattaa kaataa pieniin kertakäyttömukeihin.

PURKU

Oikeat vastaukset

- 1. makea
- 2. suolainen
- 3. hapant
- 4. karvas

Perusmakujen (suolainen, makea, hapant, karvas) maistamisen jälkeen voidaan keskustella siitä mitä elintarvikkeita perusmaut tuovat mieleen (opetuskalvo 15). Purkamisen yhteydessä voidaan ottaa esiin myös viides perusmaku, umami. Umami on myöhemmin löydetty perusmaku, ja saattaa olla oppilaille uusi. Umami on ”lihaisa” maku, jonka aiheuttaa natriumglutamaatti. Natriumglutamaattia on esimerkiksi lihaliemikuutioissa. Maku on todennäköisesti oppilaille tuttu, vaikka termi ei olisikaan. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että makuaistimme tunnistaa vain viisi perusmakuu. Muut ”maut” elintarvikkeissa ovat mm. hajuaistin ja muiden aistien kautta välittyviä.

(Mikäli natriumglutamaatin makua haluaa demonstroida tunnilla, voi valmistaa lihaliemistä maistettavaksi. Vähäsuolainen lihaliemi on parempi vaihtoehto, jotta suolaisuus ei pääse peittämään umamin makua).

Ovatko oppilaat kuulleet ajatuksen kielikartasta? Kielikartta on vanhentunutta tietoa. Pitkään ajateltiin, että kielen eri osat ovat erikoistuneet maistamaan eri makuja. Uusimmat tutkimustulokset kumoavat tämän väitteen. Kielen eri osissa saattaa olla herkkyyseroja, mutta niillä ei ole käytännön merkitystä, koska ruoan ja juoman nauttiminen stimuloi koko suun makureseptoreja samanaikaisesti. Arviolta 2/3 makureseptoreista sijaitsee kielessä ja loput suontelon muissa osissa.

VINKKI!

Kolme ensimmäistä makua (makea, suolainen, hapant) ovat mahdollisia myös maistattaa nestemäisinä. Valmistaminen on työlämpää, mutta testi on yllätyksellisempi, kun kaikki neljä makua ovat samannäköisinä värittöminä lieminä (karvas maku tonic-vedestä).

LIEMIEN VALMISTUS

- 1. makea
20 g sokeria + 1 l vettä
- 2. suolainen
2 g merisuolaa + 1 l vettä
- 3. hapan
0,4 g sitruunahappoa (apteekista) + 1l vettä

Liemet valmistetaan liuottamalla makuaine kuumaan veteen. Liemi jäädytetään ennen maistamista. Liemet säilyvät muutamia päiviä jääkaapissa, ja yhdestä litrasta riittää useammallekin luokalle. Maistamiseen riittää muutama millilitra. Näiden liemien ohessa valmistuu myös lihaliemi, jolloin umamin maku saadaan mukaan testiin.

Kalvot 13–15

Harjoitustehtävä 4. Makutesti

Maistele näytettä rauhassa. Älä nielaise liian nopeasti.

Tarkoituksena on löytää perusmakuja. Maut on lueteltu tehtävälomakkeessa.

Yhdistä näyte ja maku.

13 / 20

Harjoitustehtävä 4. Purku
Makutestin vastaukset

1. Makea
2. Suolainen
3. Hapan
4. Karvas

14 / 20

Harjoitustehtävä 4. Purku
Perusmaut

Nykytietämyksen mukaan aistimme viittä ns. perusmakuja:

- makea (esim. sakkaroosi eli sokeri)
- suolainen (esim. ruokasuola)
- hapan (esim. sitruunahappo)
- karvas (esim. kofeiini)
- umami eli "lihaisa maku" (esim. natriumglutamaatti)

15 / 20

Harjoitustehtävä 5 • TUNTO- JA KUULOTESTI – TUNTO- JA KUULOAIISTI

JOHDANTO

Tehtävän tavoitteena on havainnollistaa tunto- ja kuuloaistin roolia elintarvikkeen aistimisessa. Silmät suljettuna tavallisestakin elintarvikkeesta löytää uudenlaisia ominaisuuksia.

MATERIAALIT

- Kuivattu pyöreä ruisleipä (Väinämöisen palttoonnappi)
- 1 kpl /oppilas

SUORITTAMINEN

Leipänapit jaetaan oppilaille niin, että he pitävät silmänsä kiinni ja yrittävät arvata, mikä tuote on kyseessä. Arvaamisen jälkeen oppilaat voivat yrittää taivuttaa leipänappia käsissään. Seuraavaksi maistetaan palanen leipänappia. Oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, minkälaisia ääniä

leivästä syntyy pureskeltaessa, miltä se tuntuu suussa pureskelyn jälkeen (suutuntuma) ja miten nämä ominaisuudet muuttuvat, kun leivän annetaan pehmetä suussa?

PURKU

Tunto- ja kuuloaistilla on merkittävä osuus elintarvikkeiden aistinvaraisessa arvioinnissa. Useisiin elintarvikkeisiin liitetään tiettyjä ominaispiirteitä, kuten esimerkiksi rapeus ja kovuus, jotka ohjaavat odotuksia tuotteesta. Jos kovana ja rapeana pidetty leipä (esimerkiksi näkkileipä) onkin rakenteeltaan pehmeämpää kuin sen on odotettu olevan, se saatetaan mieltää laadultaan virheelliseksi. Tuoreessa leivässä pehmeys taas on tuoreuden merkki ja esimerkiksi kova sämpylä tuottaa maistajalle pettymyksen.

Kalvot 16–17

Harjoitustehtävä 5. Tunto- ja kuulotesti

Tunnustele "nappia" ensin kädessä. Miltä tuntuu – yritä taivuttaa?

Haukkaa pala ja pureskele. Arvioi miltä tuntuu suussa ja millaisia ääniä kuulet?

Anna palan pehmetä suussa. Onko suutuntuma ja ääni sama?

16 / 20

Harjoitustehtävä 5. Purku

Tunto- ja kuuloaistilla on merkittävä osuus aistinvaraisessa arvioinnissa.

Jos näkkileipä on pehmenyt, se ei enää tunnu eikä kuulosta samalle. Tuote ei tällöin vastaa odotuksia ja se on laadultaan virheellinen.

17 / 20

Harjoitustehtävä 6 • KEMOTUNTO – TUNTOAISTI

JOHDANTO

Tehtävän tavoitteena on havainnollistaa, että maku voi olla myös tunne. Monet markkinoilla olevat purukumit tai pastillit aiheuttavat suussa kihelmöivän ja viileän tunteen, joka johtuu limakalvojen vapaiden hermopäätteiden kemiallisesta ärsytyksestä.

ESIMERKKIMATERIAALIT

- Purukumi (Pepsodent Active Fresh tai Airwaves Menthol-Eucalyptus)



SUORITTAMINEN

Opetuskalvon avulla kerrotaan, mistä kemotunnossa on kyse. Oppilaille jaetaan purukumit (1 kpl / oppilas) ja annetaan pureskella 10–15 s.

PURKU

Suussa tuntuu viileä ja kihelmöivä tuntemus. Purukumin sisältämät ksylitoli ja eukalyptus aiheuttavat limakalvoilla kemiallista ärsytystä ja se koetaan viileänä tuntemuksena. Saman ilmiön voi havaita myös monissa hammastahnoissa.

KOTITEHTÄVÄIDEA:

Opettaja voi halutessaan muokata makukouluharjoituksia siten, että ne sopivat kotitehtäviksi. Nuori voi tehdä tehtäviä itsenäisesti tai yhdessä vanhempien kanssa. Perhe voi tutustua esimerkiksi oman kotinsa makumaailmaan testaamalla omasta kaapista löytyviä elintarvikkeita.

Kalvot 18–20

Kemotunto – tuntoaistin osa

Suun ja nenän limakalvojen vapaat hermopäätteet ottavat vastaan kemiallista ärsytystä.

Tämä koetaan pistävänä, polttavana, kihelmöivänä, viileänä tai turruttavana tuntemuksena suussa.

Aiheuttajana ovat usein mausteet esimerkiksi:

- kapsaisiini (chili)
- kanelialdehydi (kaneli)
- hiidioksiidi (suomat)
- mentoli (purukumi, pastillit)
- ammoniakki
- etanoli (alkoholijuomat)

18 / 20

Harjoitustehtävä 6. Kemotunto

Laita purukumi suuhusi.

Pureskele 15 sekuntia.


Miltä suussasi tuntuu?

19 / 20

Harjoitustehtävä 6. Purku

Purukumi sisältää mentolia ja eukalyptusta.

Suussa ja nenässä tuntuu viilentävä, kihelmöivä tuntemus.



20 / 20

Ostoslista

elintarvikkeet



Tehtävä	Tuote	Esimerkkituotemerkki (suluisissa ohjeita sen korvaamiseen)	Määrä/ luokka
1	päärynämehujuoma	Juissi päärynämehujuoma, Pirkka päärynämehujuoma, (muu kirkas, vaalea mehujuoma)	1 l
1	punainen elintarvikeväri	apteekista tai kaupasta	muutama tippa/ vähän jauhetta
2	pienet pehmeät hedelmäraekaramellit	Jelly Beans, Fazer Tuttifrutti Jelly Beans -pikkupussi, CandyKing Hedelmäpapu (muu vastaava hedelmärae)	25 kpl
3	mustapippuri, rouhittu		1 tl
3	valkosipuli, kuivattu, rouhittu		1 tl
3	kardemumma		1 tl
3	oregano, kuivattu		1 tl
4	sokeri		n. 100 g
4	suola		n. 50 g
4	sitruunatäysmehu		1 dl – 5 dl
4	tonic water TAI greippimehu		½ l
4	(vähäsuolainen lihaliemikuutio) YLIMÄÄRÄISEEN TEHTÄVÄÄN!	Maggi vähärasvainen ja –suolainen (myös tavallinen lihaliemikuutio käy, mutta testin kannalta parempi mitä vähemmän lihaliemessä on suolaa)	1 kpl
5	ruisleipä, kuivattu pieni pyöreä	Linkosuo Väinämöisen palttoonnappi, (muu vastaava kuiva ruisleipä käy, mutta samaa muotoa ei ole muissa tuotteissa)	25 kpl
6	purukumi	Pepsodent Active Fresh, Airwaves Menthol-Eucalyptus (muu mentol-/eucalyptus-purkka tai pastilli)	25 kpl

kertakäyttöastiat ym.

Tehtävä	Tuote	Määrä/luokka
1	kertakäyttölasit, kirkkaat pienet esim. kertakäyttöiset snapsilasit (4 cl)	50 kpl
1,2,3,4	kertakäyttölasit tai tavalliset lasit (vesilasi)	25 kpl
3	lasipullot, pienet tiiviillä korkilla (saa apteekista, voi myös käyttää lastenruokapurkkeja, mutta tällöin teipattava etteivät ole läpinäkyviä)	20 kpl
3	pumpulia	



Harjoitustehtävä 3. Hajupullot

Haista hajupullon sisältöä. Mikä haju on kyseessä? Arvaa, jos et tiedä. Kirjoita tietosi tai arvauksesi hajupullon numeroa vastaavalle numeroriville.

1.

2.

3.

4.

Mieti hajuihin liittyviä mielikuvia. Mihin elintarvikkeeseen tai tuotteeseen tuoksu liittyy?

1.

2.

3.

4.

Harjoitustehtävä 4. Makutesti

Mikä maku? Yhdistä viivalla näyte ja maku.

Näyte 1 KARVAS

Näyte 2 MAKEA

Näyte 3 SUOLAINEN

Näyte 4 HAPAN



2.2.2.

Makukoulu, tunti 2

– elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa

ohjeistus

Yleistä oppitunnista

Elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa -kaksoisoppitunnin (75 min) tavoitteena on havainnollistaa oppilaille elintarvikkeiden aistittavan laadun, miellyttävyyden ja muiden ominaisuuksien arviointia. Lisäksi havainnollistetaan, millaisia rakenneominaisuuksia ruoissa on ja miten rakenne vaikuttaa elintarvikkeiden makuun ja nautittavuuteen. Oppitunnilla on tarkoitus käsitellä aiheita aistien näkökulmasta.

Tunti rakentuu erilaisten harjoitustehtävien ympärille. Harjoitukset on tarkoitettu käsiteltäväksi makukoulun ensimmäisen oppitunnin jälkeen, jolloin aistien toimintaan ja makukoulun toimintatapaan on jo tutustuttu. Harjoituksiin kuuluu tyypillisesti elintarvikenäyte, josta arvioidaan tietyn aistin avulla jotakin ominaisuutta. Lisäksi opetusmenetelmänä voidaan käyttää keskustelua ja erilaisia visuaalisia materiaaleja kuten aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja lehti- leikkeitä.

Opetuspakettiin kuuluu opetuskalvot/Powerpoint-esitys oppitunnin taustaksi, harjoitusten ohjeistamiseen ja purkuun sekä lista tarvittavista materiaaleista. Tarvittavat materiaalit on lueteltu ohjeiden alussa tehtäväkohtaisesti. Tämän oppaan lopussa on erillinen ostoslista hankintoja varten. Listat on tehty erikseen 2A- ja 2B-tunneille. Laskennallinen luokkakoko hankintoja varten on ollut 25 oppilasta.

Tunnin toteutus

Elintarvikkeiden ominaisuudet aistien puntarissa -kaksoisoppitunti koostuu kuudesta lyhyestä harjoituksesta (noin 10 min / harjoitus). Kaksoisoppitunti jakaantuu kahteen osaan 2A ja 2B, jotka voi toteuttaa myös kahdella eri opetuskerralla, mutta ne toimivat parhaiten yhtenä kokonaisuutena. Kaikki

kuusi tehtävää ehtii käydä läpi yhden kaksoisoppitunnin aikana, mikäli ryhmä ei ole erityisen suuri. Ensimmäisellä kerralla aikaa saattaa kulua vähän enemmän. Opettajan kokemuksen karttuessa makukoulun opetus ja valmistelu nopeutuvat.

- Kolmeen ensimmäiseen harjoitustehtävään (osa 2A) tarvittavat materiaalit ovat kuivatuotteita, joita on mahdollista hankkia usealle ryhmälle kerralla ja säilyttää koululla pidempiä aikoja.
- Kolmessa viimeisessä harjoitustehtävässä (osa 2B) käytetään tuoretuotteita, jotka opettajan tulee hankkia melko lähellä opetustapahtumaa. Osa näistä tuotteista on kylmä-säilytettäviä.

Tunti on helpointa toteuttaa kotitalousluokassa ennakkojärjestelyiden ja kylmäsäilytystä vaativien tuotteiden takia. Tuntien välillä kannattaa pitää pieni tauko, jonka aikana muutama oppilas voi auttaa näyttöiden esillepanossa.

Opettajan on hyvä lukea tehtävien kuvaukset ennen materiaalien hankkimista. Kunkin tehtävän kohdalla on kuvattu tehtävän idea, harjoituksen kulku ja tarvittavat materiaalit. Lisäksi tehtävien yhteydessä on kerrottu, miten tiettyjä materiaaleja voi korvata, jos kaupasta ei löydy täysin samaa tuotetta.

Materiaalit

- Oppitunnille tarvittavat materiaalit saa hankittua hyvin varustellusta ruokakaupasta. Kaikki tarvittavat näytemäärät on laskettu luokkaa (25 oppilasta) kohti ja ilmoitettu kunkin tunnin kohdassa Tunnin materiaalit.
- Ohjeissa neuvotaan tarjoamaan elintarvikenäytteet kertakäyttöastioista ja jokaisen tehtävän kohdalla on lueteltu hankittavat kertakäyttöastiat. Nämä on tietenkin mahdollista korvata oikeilla astioilla, mikäli niitä on käytettävissä.
- Oppaan lopussa on kopioitavaksi tehtävälomake, jota tarvitaan harjoituksissa 1, 3, 4 ja 5.
- Jos harjoitustehtäviin tarvitaan muita tarvikkeita (esim. sekoitusastia), siitä löytyy maininta kunkin harjoitustehtävän kohdalta.



- Monen elintarvikenäytteen kohdalla on mainittu tietty tuotemerkki. Tarkoituksena ei ole mainostaa tiettyjen yritysten tuotteita vaan helpottaa tarvikkeiden hankintaa ja taata harjoituksen onnistumisen. Kaikkien valmistajien tuotteita ei kuitenkaan ole mahdollista hankkia kaikista kaupoista ja valikoima elää jatkuvasti. Tätä varten ostolistassa on kuvailtu, minkä tyyppisellä tuotteella voidaan parhaiten korvata mainittu tuotemerkki. Käsikirjan kirjoittamishetkellä kaikille tuotteille ei ollut saatavilla vastaavaa vaihtoehtoa.
- Valitettavasti kaikkia erityisruokavaliota ei ole pystytty huomioimaan tehtäviä suunniteltaessa. Esimerkiksi harjoitukset 1 ja 3 eivät sovellu keliaakikoille tai vilja-allergikoille. Harjoitus 4 puolestaan ei sovi maitoallergikolle tai kaikille laktoosi-intolerantikoille. Myöskään harjoitus 6 ei sovi maitoallergisille.

Opettajan tulee varmistaa ennen tunnin alkua oppilaiden allergiat ja erityisruokavaliot!

Valmistelut

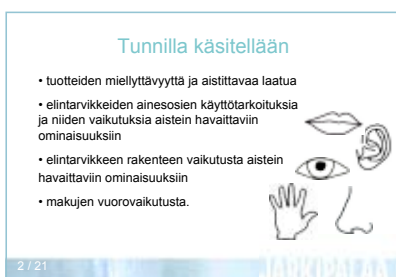
Näytteiden järjestelyssä voidaan käyttää apuna kouluavustajaa / luokan oppilaita, sillä yhden henkilön on vaikea suoriutua sekä opettamisesta että järjestelyistä. Olisi kuitenkin hyvä, etteivät kaikki oppilaat näe arvioitavia tuotteita pakkausissaan etukäteen, jolloin tehtävien idea säilyy. Joissakin tehtävissä näytevalmisteluita pitää tehdä jo ennen tuntia, myös siitä löytyy maininta tästä oppaassa kunkin harjoitus-tehtävän kohdalta.

Jokaisella oppilaalla tulisi olla lasillinen vettä. Harjoitustehtävien välillä on hyvä huuhdella suuta vedellä, jotta edellisen tehtävän maut eivät sekoittaisi arviointia.

Johdanto elintarvikkeiden aistittavaan laatuun ja rakenteeseen

Johdanto aiheeseen. Ensimmäisellä makukoulutunnilla tutustuttiin aisteihin. Nyt tarkastellaan hieman laajemmin sitä, miten aistiemme avulla havainnoimme elintarvikkeita: niiden laatua, rakennetta, käyttötarkoitusta ja eri ominaisuuksien vuorovaikutuksia. Kokonaisuus kertoo meille elintarvikkeiden miellyttävyydestä. Eri elintarvikkeessa sama ominaisuus koetaan hyvin eri tavalla – miltä tuntuukaan pehmeä näkkileipä tai kivikova pulla?

Kalvot 1-3



Sokereita käytetään ruokien ja juomien makeuttamiseen ja maustamiseen sekä ruoka-aineiden omien aromien korostamiseen. Sokerin tärkein tehtävä säilönnässä on homeiden, hiivojen ja bakteerien kasvun estäminen. Sokerin vaikutus perustuu sokerin kykyyn sitoa vettä, mikä kasvattaa osmoottista painetta ja mikrobin toiminta vaikeutuu. Marja- ja hedelmävalmisteissa, kuten hilloissa, sokeri säilyttää tuotteen väriä ja korostaa aromia.

Kakkujen leivonnassa sokeri vaikuttaa kakkujen kuohkeuteen. Hiivataikinoissa hiiva tuottaa sokerista hiilidioksidia ja etanolia, jotka osaltaan nostattavat taikinaa. Sokerit vaikuttavat leivonnaisten paistoväriin. (Lähde: www.finfood.fi)

Suola muokkaa leivän aistittavaa laatua. Suolatonta vaaleaa ruokaleipää on kuvailtu pahvimaiseksi ja vähemmän syljen eritystä kiihottavaksi sekä kuivemman tuntuiseksi ja murenevammaksi kuin normaalisuolaista leipää. (Lähde: Hely Tuorila, 1992)

Makkaroiden suolapitoisuutta toivotaan usein alennettavan, mutta ilman suolaa makkarin valmistus on mahdollista. Suolaa lisätään rakenteen ja maun vuoksi. Lisäksi suola parantaa makkarin säilyvyyttä. (Lähde: www.finfood.fi)

Suolan määrää on monissa elintarvikkeissa kuitenkin pystytty alentamaan viime vuosina valmistusteknologian kehityksen myötä.

Rasva vaikuttaa ennen kaikkea elintarvikkeen rakenteeseen. Rasvan määrän ja laadun vaihtelu havaitaan esimerkiksi juoksevuuden, kermaisuuden tai rasvaisen suutuntuman muutoksina. Rasva tekee lihajalosteista mehukkaita ja muureita sekä pehmentää juuston rakennetta. Se lisää juoksevien maitotuotteiden sakeutta ja leivonnaisten mureutta. Monet aromiaineet ovat rasvaliukoisia, joten rasvasisällön muutos muuttaa helposti aromitasapainoa. Rasva muuntaa myös muiden aineosien makua ja vaikuttaa joissakin tapauksissa tuotteiden ulkonäköön. (Lähde: Hely Tuorila, 1996)

Kalvojen 7 ja 8 avulla käydään läpi, miten tuotteiden rakennetta havainnoidaan.

Kalvo 4

Miksi sokeria käytetään elintarvikkeissa?

Makeuttaa
Maustaa
Säilöo
Osallistuu rakenteen ja värin muodostamiseen

Mieltymys makeaan on synnynnäistä.

4 / 21

Kalvo 5

Miksi suolaa käytetään elintarvikkeissa?

Maustaa
Säilöo
Vaikuttaa rakenteeseen ja ulkonäköön

Mieltymys suolaiseen makuun opitaan.

5 / 21

Kalvo 6

Miksi rasvaa käytetään elintarvikkeissa?

Vaikuttaa rakenteeseen.
Vahvistaa makuja.
Sitoo aromeja.

6 / 21

Kalvot 7–8

Rakenne- ja tuntoaistimukset

Tuntoaistilla on merkittävä osuus rakenteen arvioinnissa:

- **lihastunto** (kädessä ja pureskellessa): tarttuvuus, kovuus, hauraus, silkeys, kimmoisuus
- **kosketustunto** (suutuntuma): sileys, karheus, tasaisuus, huokoisuus, kokkareisuus, nesteiden sakeus
- **kylmän ja kuuman tunto**: elintarvikkeen lämpötila vaikuttaa rakenteen aistimiseen.

Nämä yhdistyvät usein muihin aistikokemuksiin.

7 / 21

Rakenteen havaitsemisen vaiheet

1. **Visuaalinen**: näköaisti, odotus
2. **Manuaalinen**: käsin tuntoaisti
3. **Ensimmäinen puraisu**: kuuloaisti, tuntoaisti
4. **Pureskelu**: tuntoaisti, kuuloaisti
5. **Nieleminen**: tuntoaisti
6. **Suuhun jäävä jälkivaikutelma**: tuntoaisti

8 / 21

Makukoulu, tunti 2

– johdanto elintarvikkeiden aistittavaan laatuun ja rakenteeseen

Harjoitustehtävät

Harjoitustehtävä 1 (2a)

• MUROT – RAKENNE JA MAKUJEN VUOROVAIKUTUS

JOHDANTO

Tämän tehtävän tavoitteena on havainnollistaa, miten rakenne ja makujen vuorovaikutus (sokeri-, suola- ja kuitupitoisuus) vaikuttavat tuotteen miellyttävyyteen. Toinen voi pitää hyvin tiiviistä muroista, kun toista miellyttää ohut ja kevyt rakenne. Makujen vuorovaikutuksen hahmottamiseen murot soveltuvat erityisen hyvin, koska niiden kuitu-, suola- ja sokeripitoisuuksissa on suuria eroja. Lisäksi suolaisuus peittää joskus makeaa tai päinvastoin. Myös runsas kuitu- ja täysjyväpitoisuus saattaa vaikuttaa makean ja suolaisen aistimiseen.

MATERIAALIT

- Rölli-murot (A) ¼ pkt
- Elovena rapea kauramuro (B) ¼ pkt
- Kelloggs All-Bran Plus kuitupitoiset murot (C) ¼ pkt
- Kelloggs Frosties sokerihuurretut murot (D) ¼ pkt
- pahvilautaset

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille.

SUORITTAMINEN

Oppilaille jaetaan pahvilautaset ja heitä neuvotaan piirtämään viivat niin, että lautanen jakaantuu neljään osaan. Tämän jälkeen lautasen osat nimetään muroja vastaavilla kirjaimilla A, B, C ja D. Oppilaat ottavat itse tai heille jaetaan murot kauhalla tai lusikalla.

Oppilaat arvioivat tehtävälomakkeelle, mihin ryhmään murot parhaiten sopivat (makea, suolainen, kuitupitoinen, tiivis, huokoinen, minua eniten miellyttävä). Sama muro



voi kuulua useampaankin ryhmään.

PURKU

Tarkat ravintosisältötiedot löytyvät pakkauksista ja ne voidaan kirjoittaa esimerkiksi taululle. Esimerkkituotteiden suhteelliset suola- ja sokerimäärä (punaiset pallot) ja kuitumäärä (vihreät pallot) ovat merkittyinä opetuskalvoon 10. Tehtävän purkamisen yhteydessä keskustellaan siitä, oliko sokeri-, suola- ja kuitupitoisuuksien erojen havaitseminen vaikeaa? Vaikuttivatko rakenne-erot makuun tai miellyttävyyteen? Voidaan pohtia myös makujen vuorovaikutusta. Peittikö makea maku esimerkiksi muron suolaisuutta tai päinvastoin? Miten kuitupitoisuus vaikutti asiaan?

Elintarvikkeet koostuvat useista raaka-aineista, jolloin yhden ainesosan maun ja sen voimakkuuden havaitseminen voi olla vaikeaa, vaikka erot ovat suuria. Myös elintarvikkeen rakenne vaikuttaa usein miellyttävyyteen.

Kalvot 9–10

Harjoitustehtävä 1. Murot

Mihin ryhmään muro mielestäsi sopii ?

Merkitse muronäytteen kirjain tehtävälomakkeessa sopivaan laatikkoon (sama muro voi kuulua useampaan ryhmään).

Arvioivat ominaisuudet ovat makeus, suolaisuus, kuitupitoisuus, tiivis, huokoinen.

Arvioi lisäksi, mikä muro miellytti sinua eniten.

9 / 21

Harjoitustehtävä 1. Purku

MURO A.	MURO B.
kuitua ●●●●●	kuitua ●●●●●
suolaa ●	suolaa ●●●●●
sokeria ●●	sokeria ●●
MURO C.	MURO D.
kuitua ●●●●●	kuitua ●●●●●
suolaa ●●●●●	suolaa ●●●●●
sokeria ●●	sokeria ●●●●●

10 / 21

Harjoitustehtävä 2 (2a)

• JUOMAT – MAKUJEN PEITTYMINEN

JOHDANTO

Tämän tehtävän tavoitteena on havainnollistaa, kuinka jokin elintarvikkeeseen lisätty aine voi muuttaa sen makua. Virvoitusjuomassa hiilidioksidi vähentää (peittää) makean aistimista, vaikka juomassa on runsaasti sokeria. Kun hiilidioksidi poistetaan sekoittamalla (haihtuu ilmaan), juoma maistuu paljon alkuperäistä makeammalta.

MATERIAALIT

- Seven Up 2 x 0,5 l
- kirkkaita pieniä lasia

MUUT TARVIKKEET

Virvoitusjuoman väljähdettämiseen (hiilidioksidin poistoon) vispilä ja astia, josta on helppo kaataa.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Kaada virvoitusjuoma astiaan ja sekoita voimakkaasti vispilällä (varo, aluksi voi kuohua voimakkaasti), kunnes suurin osa hiilidioksidista on haihtunut. Anna juoman olla avoimessa astiassa noin tunnin ajan ennen oppituntia ja sekoita sen aikana vielä pariin otteeseen, jotta hiilidioksidi poistuisi. Mikäli aikaa etukäteisvalmisteluihin on niukemmin, on vispaaminen tehokkain tapa poistaa hiilidioksidia. Pelkkä virvoitusjuoman seisottaminen ei ole riittävän tehokasta.

Merkitse lasit (2 kpl / oppilas) numeroilla 1 ja 2. Aseta ne pöydälle omiin riveihinsä.

SUORITTAMINEN

Kaada väljähtynyt juoma lasihin numero 2 (n. 2 cl / lasi). Avaa toinen virvoitusjuomapullo juuri ennen tuntia ja kaada se lasihin numero 1 (2 cl / lasi). Oppilaat hakevat lasit ja maistavat juomia. Mitä juomat ovat? Tunnistavatko oppilaat niiden eron? Voidaan keskustella juomissa havaituista eroista.

PURKU


Väljähtyneestä virvoitusjuomasta oli poistettu hiilidioksidi lähes kokonaan, jolloin se maistuu makeammalta. Hiilidioksidin hapan maku peittää virvoitusjuomien makeutta. Hiilidioksidi saa myös aikaan kuplimisen, joten väljähtänyt juoma ei ole muutenkaan enää miellyttävä hiilidioksidin poistamisen jälkeen. Ilmiö on varmasti monelle tuttu kotoakin; pitkään kaapissa ollut virvoitusjuoma on väljähtynyt eli hiilidioksidi on poistunut, eikä juoma maistu enää yhtään niin hyvältä.



Kalvot 11–12

Harjoitustehtävä 2. Juomat

Tehtävässä on kaksi näytettä.
Maistele molempia juomia.
Mitä havaitset?
Miten näytteet eroavat toisistaan?



11 / 21

Harjoitustehtävä 2. Purku

Näyte numero 1 oli juuri avatusta virvoitusjuomapullosta.
Näyte numero 2 oli myös virvoitusjuomaa, mutta hiilidioksidi oli poistettu lähes kokonaan (väljähtänyt).

Hiilidioksidin hapan maku peittää virvoitusjuoman makeutta siksi näyte 2 maistui makeammalta.
Hiilidioksidi saa aikaan myös virvoitusjuoman kuplimisen.

12 / 21

Harjoitustehtävä 3 (2a)

• LEIVÄT – SUOLAPITOISUUS

JOHDANTO

Tämän tehtävän tavoitteena on arvioida erilaisten kivi-
vien leipien suolapitoisuutta. Leivät ovat rakenteeltaan
ja valmistustavaltaan hieman erilaisia, joten arviointi on
haastavaa.

MATERIAALIT

- Ryvita Dark Rye -näkkileipä (R)
(suolaa 0,9% ja kuitua 18%)
- Vaasan koulunäkki (S),
(suolaa 1,4% ja kuitua 17%)
- Vaasan rapeat moniviljahapankorput (T),
(suolaa 1,9% ja kuitua 14%)
- pähvilautaset (1 kpl / oppilas)

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Näkkileipä- ja hapankorppuviipaleiden paloittelu. Arvioin-
tiin riittävät hyvin esimerkiksi puolikkaat viipaleet.

SUORITTAMINEN

Oppilaille jaetaan pähvilautaset ja neuvotaan piirtämään
viivat niin, että lautanen jakaantuu kolmeen osaan. Tä-
män jälkeen osat nimetään leipiä vastaavilla kirjaimilla
R, S ja T. Oppilaat ottavat itse tai heille jaetaan leivät.

Oppilaiden tehtävänä on laittaa leivät suolaisuusjärjestyk-
seen suolaisimmasta vähäsuolaisimpaan ja valita leivistä



mieleisin. Suolaisuuden maistaa parhaiten, jos malttaa pu-
reskella leivän pehmeäksi ja pyöritellä massaa hetken aikaa
suussa.

PURKU

Tarkat ravintosisältötiedot löytyvät leipäpakkauksista ja ne
voidaan kirjoittaa esimerkiksi taululle. Esimerkkituotteiden
suhteelliset suola- (punaiset pallot) ja kuitumäärä (vihreät
pallot) ovat merkittynä purkukalvoon.

Huomasivatko oppilaat eroja? Tuotteiden väliset suolaisuus-
erot voivat olla suuret, mutta erojen havaitseminen runsaasti
ruista sisältävistä, voimakasmakuisista ja kuitupitoisista lei-
vistä on yllättävän vaikeaa. Tehtävän purkamisen yhteydessä
opetuskalvon 14 avulla voidaan keskustella siitä, oliko suola-
pitoisuuksien erojen havaitseminen vaikeaa, vaikuttiko leivän
tyyppi suolaisuuden aistimiseen ja mitkä tekijät vaikuttivat
miellyttävimmän leivän valintaan?

Kalvot 13–14

Harjoitustehtävä 3. Leivät

Maista näytteenä olevia leipiä.

Laita ne suolaisuusjärjestykseen tehtävälomakkeeseen.

Mieti, mikä leivistä oli sinulle mieluisin ja miksi?

13 / 21

Harjoitustehtävä 3. Purku

R	suolaa ● kuitua ●●●
S	suolaa ●●● kuitua ●●
T	suolaa ●●●● kuitua ●

14 / 21

Harjoitustehtävä 4 (2b)

• JOGURTIT – MAKUJEN VUOROVAIKUTUS JA PEITTYMINEN

JOHDANTO

Tehtävässä havainnollistetaan makujen vuorovaikutusta. Näytteenä olevien maitotuotteiden happamuus, makeus sekä vaniljan maku vaihtelevat, vaikka tuotteet ovat hyvin samantyyppisiä. Oppilaiden tehtävänä on pohtia makujen vuorovaikutusta sekä tuotteiden välisiä eroja.

MATERIAALIT

- Valio Vaniljajogurtti -30 % sokeria 1 kg (H) (lisättyä sokeria 5%)
- Valio A+ jogurtti maustamaton 1 kg (I) (lisättyä sokeria 0%)
- Valio Vanilla vaniljakastike 500 g x 2 = 1 kg (J) (lisättyä sokeria 7%)
- Valio Vanilla vaniljajogurtti 1 kg (K) (lisättyä sokeria 8%)
- pieniä näytepurkkeja (4 kpl / oppilas) esim. kertakäyttöisiä snapsilaseja
- lusikat (1 kpl / oppilas)
- kannuja tai kulhoja (4 kpl)

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Merkitse jogurtinäytteet kirjaimilla (H, I, J ja K). Opettaja voi nimetä ja annostella oppilaille valmiiksi näytepurkit (H, I, J ja K) omiin riveihinsä ennen tunnin alkua. Muutama ruokalusikallinen oppilasta kohti on riittävä määrä. Vähemmän opettajaa etukäteen työllistävä vaihtoehto on pyytää oppilaita itse nimeämään näytepurkkinsa (H, I, J ja K). Opettajan olisi hyvä ennen tunnin alkua kaataa maistettavat näytteet esim. kannuun tai kulhoon, etteivät oppilaat tietäisi etukäteen tuotemerkkejä. Ryhmästä riippuen opettaja voi jakaa näytteet oppilaiden näytepurkkeihin tai oppilaat voivat itse annostella näytteet omiin näyte-

purkkeihinsa. Kaikki näytteet on hyvä jakaa kerralla oppilaille ennen maistelun aloittamista.

SUORITTAMINEN

Oppilaat arvioivat tehtävälomakkeen avulla näytteistä neljää ominaisuutta: vaniljan tuoksua, vaniljan makua, tuotteen happamuutta ja makeutta. Tarkoituksena on arvioida ominaisuudet yksi kerrallaan kaikista näytteistä tehtävälomakkeessa olevassa järjestyksessä. Arviot ominaisuudesta merkitään pystyviivalla samalle janalle. Pystyviivan kohdalle merkitään purkissa oleva kirjain. Arvioiden ollessa samalla janalla on helpompi vertailla näytteitä toisiinsa.

PURKU

Tarkat ravintosisältötiedot löytyvät tuotepakkauksista ja ne voidaan kirjoittaa esimerkiksi taululle. Tehtävän purkamisen (opetuskalvo) yhteydessä käydään läpi jogurttien ja vaniljakastikkeen sokerimäärät.

Jogurtti on luonnostaan melko hapanta, kuten maustamattoman jogurtin mausta voi havaita. Jogurtin miellyttävyyden lisäämiseksi siihen lisätään sokeria, aromiaineita, hedelmiä ja marjoja. Harjoituksen aikana huomataan, että hapan maku peittää makeutta. Vaniljakastike ei ole luonnostaan hapanta ja siksi se maistuu monen suussa huomattavasti jogurttia makeammalta, vaikkei sokerin määrässä ole suuria eroja. Tehtävän yhteydessä on hyvä muistaa, että jogurteissa on lisätyn sokerin lisäksi maidon luontaisia sokereita noin 5 %.



Kalvot 15–16

Harjoitustehtävä 4. Jogurtti

Edessäsi on neljä näytettä, joista arvioidaan:

vaniljan haju vaniljan maku
happamuus makeus

Arviot merkitään tehtävälomakkeen janalle pystyviivoin
Merkitse pystyviivan kohdalle purkissa oleva näytteen kirjain.
Arvioi **yksi ominaisuus kerrallaan** kaikista näytteistä

15 / 21

JARKKIPALKA

Harjoitustehtävä 4. Purku

Jogurtti on luonnostaan hapanta.
Jogurttiin lisätään miellyttävyyden lisäämiseksi sokeria, aromiaineita, hedelmiä ja marjoja.

Vaniljakastike ei ole luonnostaan hapanta, jolloin hapan maku ei peitä makeutta. Vaniljakastike maistuu siksi jogurttia makeammalta. Lisätyn sokerin määrässä ei ole kuitenkaan suuria eroja.

16 / 21

JARKKIPALKA

Harjoitustehtävä 5 (2b)

• HEDELMÄT – RAKENNE JA SEN MUUTOKSET PROSESSOINNIN AIKANA

JOHDANTO

Tämän tehtävän tavoitteena on havainnollistaa käsittelyn vaikutusta elintarvikkeen ominaisuuksiin kuten rakenteeseen, ulkonäköön ja makuun. Esimerkkituotteina harjoituksessa ovat viinirypäleet ja rusinat. Rusina on kuivattu viinirypäle, mutta ovatko oppilaat koskaan tulleet ajatelleeksi niiden eroja tai yhtäläisyyksiä?

MATERIAALIT

- rusinat
- 2 x 500 g rasia kivettömiä viinirypäleitä
- pahvilautaset

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Viinirypäleiden huuhtelu ja jakaminen muutaman rypäleen tertuiksi.

SUORITTAMINEN

Rusinat ja viinirypäleet jaetaan oppilaille. Oppilaita voi myös pyytää ottamaan näytteet vastaan silmät suljetuna ja tunnustelemaan ensin näytteitä katsomatta, mitä ne ovat. Hedelmiä tunnustellaan ensin käsin ja sitten suussa.




PURKU

Oppilaiden kanssa keskustellaan havaituista eroista ja siitä, mistä erot johtuvat. Opetuskalvon 18 avulla voidaan käydä läpi tuotteiden eroja. Rusinat ovat kuivattuja viinirypäleitä. Kuivauksen aikana viinirypäleiden vesi haihtuu, rakenne painuu kasaan ja väri tummenee. Rusinat ovat pienempiä ja tiiviitä. Rusinat myös maistuvat makeammalta, koska suhteessa kokoon niissä on paljon enemmän sokeria.

Kalvot 17–18

Harjoitustehtävä 5. Hedelmät

Tunnustele näytteitä ensin käsin ja sitten suussasi.
Mitä eroja löydät? Mistä erot johtuvat?
Kumpi on parempaa, miksi?



17 / 21

Harjoitustehtävä 5. Purku

Kun viinirypäle kuivataan, siitä tulee rusina.
Kuivauksen aikana vesi haihtuu, rakenne painuu kasaan ja väri muuttuu.
Rusina maistuu makeammalta kuin viinirypäle, koska rusinassa on suhteessa painoon enemmän sokeria.

18 / 21

Harjoitustehtävä 6 (2b)

• JUUSTOT – RASVAN VAIKUTUS RAKENTEeseen JA MAKUUN

JOHDANTO

Rasva vaikuttaa elintarvikkeissa erityisesti rakenteeseen ja makuun. Rasvan määrän vaihtelu havaitaan esimerkiksi kermaisuuden tai rasvaisen suutuntuman muutoksina. Koska monet aromiaineet ovat rasvaliukoisia, rasvamäärän muutos muuttaa helposti makua. Tehtävän tavoitteena on pohtia rasvan merkitystä kahden tutkittavan ominaisuuden, kovuuden ja maun voimakkuuden kannalta. Harjoituksessa maistetaan saman juuston kevyempää ja rasvaisempaa versiota ja havainnoidaan niiden eroja.

MATERIAALIT

- Valio Turunmaa juustoa (rasvaa 32 %) 300 g (K)
- Valio Turunmaa 5 juustoa (rasvaa 5 %) 350 g (M) TAI
- Valio Edam juustoa (24 % rasvaa) 350 g (K)
- Valio Edam 9 juustoa (9 % rasvaa) 350 g (M)
- pahvilautaset
- kertakäyttöhansikkaat
- veitsi ja leikkuualusta juustojen leikkaamista varten

MUUT TARVIKKEET

Tehtävälomakkeen kopiointi oppilaille.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Juustopalasta leikataan n. 1 x 1 cm:n paloja, niin että kaikille oppilaille saadaan 2 palaa molempia juustoja. Jos juustopalat leikataan valmiiksi hyvissä ajoin, ne kannattaa peittää esim. kelmulla, koska ne kuivuvat pinnalta melko nopeasti. Vähärasvaiset juustokuutiot nimetään M-kirjaimella ja rasvaisemmat K-kirjaimella.

SUORITTAMINEN

Oppilaille jaetaan pahlautaset ja neuvotaan jakamaan lautanen viivalla puoliksi. Toinen puoli nimetään M-kirjaimella (matala rasvapitoisuus) ja toinen puoli K-kirjaimella (korkea rasvapitoisuus). Kirjaimien merkitystä ei kerrota vielä tässä vaiheessa. Oppilaat ottavat itse tai heille jaetaan juustot (2 palaa molempia juustoja) lautasen puolikkaille. Molemmista juustoista arvioidaan kovuutta ja maun voimakkuutta. Toinen pala juustoista on kovuuden arviointiin ja toinen pala on maun voimakkuuden arviointiin. Kovuutta arvioidaan painamalla juustopalaa lautasta vasten. Juustopalaa voi myös painaa peukalon ja etusormen välissä. Maun voimakkuus arvioidaan maistamalla.

PURKU

Tehtävän purkamisen yhteydessä kerrotaan rasvapitoisuudet ja keskustellaan oppilaiden maistamiskokemuksesta. Oliko vaikea vai helppo löytää eroja juustojen välillä? Kumpi juustoista oli miellyttävämpi? Miksi?

Mitä enemmän juusto sisältää rasvaa sitä pehmeämmältä se tuntuu. Maku- ja aromiaineet ovat sitoutuneina rasvaan, joten maku on voimakkaampi ja täyteläisempi enemmän rasvaa sisältävässä juustossa. Voidaan keskustella myös makujen erosta voileivällä – kuinka moni uskoo huomaavansa juuston rasvapitoisuuden, kun juusto on esimerkiksi margariinin ja kasvien kanssa leivän päällä?

YHTEENVETO TUNNISTA

Tunnin yhteenveto voidaan tehdä opetuskalvojen 21–22 avulla.

Aistien avulla tehdään havaintoja ruoasta ja sen ominaisuuksista. Aistinvaraisten havaintojen tekeminen perustuu sekä aistien että aivojen toimintaan. Jokaisen ihmisen aivoihin kertyy tietoa ja kokemuksia aikaisemmista altistuksista haju-, maku- ja muille ärsykeille ja näin arviointeihin sekoittuu aistikokemuksia muokkaavia odotuksia, asenteita ja mielikuvia. Aistitieto tulkitaan näiden ”suodattimien” (altistus, kokemus, muisti, odotus, asenne) välityksellä ja tämän jälkeen muodostuu jokaisen ihmisen henkilökohtainen mieltymys ruokaa kohtaan.

KOTITEHTÄVÄIDEA

Opettaja voi halutessaan muokata makukouluharjoituksia siten, että ne sopivat kotitehtäviksi. Nuori voi tehdä tehtäviä itsenäisesti tai yhdessä vanhempien kanssa. Perhe voi tutustua esimerkiksi oman kotinsa makumaailmaan testaamalla omasta kaapista löytyviä elintarvikkeita.

Lähteet:
Tuorila H., Suola elintarvikkeiden makutekijänä. Kotitalous 1992;(10): 12–15.
Tuorila H., Rasvan vaikutus elintarvikkeiden aistittavaan laatuun ja hyväksyttävyyteen. Sosiaalilaak. Aikak. 1996;33:33–39.



Kalvot 19–20

Harjoitustehtävä 6. Juustot

Arvioi juustojen kovuutta ja maun voimakkuutta Merkitse arviosi tehtävälomakkeen janalle pystyviivoihin. Muista laittaa pystyviivan kohdalle näyteen kirjaint!

Kovuutta arvioidessa paina juustopalaa sormella lautasta vasten tai peukalon ja etusormen välissä. Arvioi maun voimakkuutta maistamalla juustoa. Anna vielä molemmille juustoille kouluarvosana 4–10.

19 / 21

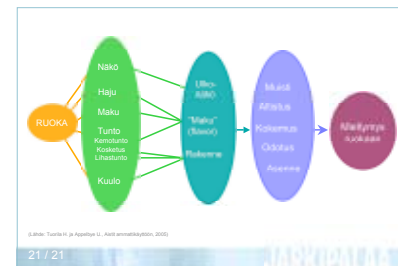
Harjoitustehtävä 6. Purku

Mitä enemmän juusto sisältää rasvaa, sitä pehmeämmältä se tuntuu.

Maku on voimakkaampi ja täyteläisempi enemmän rasvaa sisältävässä juustossa, koska maku- ja aromiaineet ovat sitoutuneena rasvaan.

20 / 21

Kalvo 21



Ostoslista

elintarvikkeet



Tehtävä	Tuote	Esimerkituotemerkki (sulussa ohjeita korvaamiseen)	Määrä/ luokka	Tarvittava määrä
1 (2A)	Murot, vähäsuolainen aromilla maustettu	Rölli-murot, Taivalkosken Mylly (vastaavaa tuotetta ei ole, voi tarvittaessa jättää pois)	¼ pkt	
1 (2A)	Murot, neutraalin makuinen, kuitupitoi- nen täysjyvämuuro	Elovena Kauratäysjyvämuuro (muut neutraalin makuiset murot, mielellään tyynymäinen rakenne, esim. Talk-muru)	¼ pkt	
1 (2A)	Murot, runsaskuituinen, reilusti suolaa sisältävä täysjyvämuuro	Kellogs All-Bran Plus (Kelloggs All Bran, muut All Bran-murot)	¼ pkt	
1 (2A)	Murot, sokerihuurrutetut maissihiutaleet	Kellogg's Frosties (muut huurrutetut maissihiutaleet)	¼ pkt	
2 (2A)	virvoitusjuoma	Seven Up / Sprite	2x0,5 l = 1 l	
3 (2A)	Näkkileipä, vähän suolaa (suola mielellään pinnalle ripoteltu)	Ryvita Dark Rye (Ryvita Original, muiden merkkin suolaiset näkkileivät käyvät, mutta niistä ei nähdä suolan erilaisen käytön vaikutusta: taikinassa vs. pinnalla)	½ pkt	
3 (2A)	Ns. tavallinen näkkileipä	Vaasan koulunäkki (muu vastaava tavallinen näkkileipä)	½ pkt	
3 (2A)	Hapankorppu (runsaasti suolaa)	Vaasan rapeat moniviljahapankorput (muut hapankorput, tässä paras eniten suolaa sisältävä)	1 pkt	
4 (2B)	Tavallinen vaniljajogurtti	Valio Vaniljajogurtti -30 % sokeria (norm.rasvainen, ei kovin paljon sokeria, tällä hetkellä markkinoilla ei ole muita vastaavia tuotteita)	1 kg	
4 (2B)	Maustamaton jogurtti	Valio A+ jogurtti maustamaton (muu maustamaton, normaaliras- vainen jogurtti)	1 kg	
4 (2B)	Teollinen vaniljakastike	Valio Vanilla vaniljakastike (muut teolliset vaniljakastikkeet käyvät, mutta niissä ei yleensä ole yhtä paksu rakenne kuin jogurtissa)	500 g x 2 = 1 kg	

JATKUU →

Ostoslista

elintarvikkeet ja kertakäyttöastiat



← JATKOA EDELLISELTÄ SIVULTA

Tehtävä (tunti)	Tuote	Esimerkituotemerkki (suluissa ohjeita korvaamiseen)	Määrä/luokka	Tarvittava määrä
4 (2B)	Herkkuvaniljajogurtti	Valio Vanilla vaniljajogurtti (runsaammin rasvaa ja sokeria, myös esim. Danone vaniljajogurtti)	1 kg	
5 (2B)	Rusinoita		1 pkt	
5 (2B)	Viinirypäleitä		1 kg	
6	Täysrasvainen juusto	Valio Turunmaa, rasvaa 32 % (Myös muu juusto, josta saatavana kevytversio, esim. täysrasvainen edam)	300 g	
6	Vähärasvainen kevytjuusto	Valio Turunmaa, rasvaa 5 % (myös muu kevytjuusto, josta vastaava rasvainen versio, esim. kevytedam)	350 g	

HUOM! Mikäli luokassa on laktoosi-intoleranteja, voidaan jogurtit ja vaniljakastikkeet korvata laktoosittomilla versioilla. Keliakikkoja varten muroista ja näkkileivistä löytyy myös gluteenittomia vaihtoehtoja, joskin käytetyt viljat ja suola- sekä sokeripitoisuudet saattavat vaihdella enemmän kuin tavallisten tuotteiden kesken.

Tehtävät	Tuote	Määrä/luokka	Tarvittava määrä
2 (2A)	Kertakäyttölaseja: kirkkaita, pieniä 2 kpl/oppilas (esim. kertakäyttöiset snapsilasit)	50	
1, 3, 5, 6 (2A ja 2B)	Pahvilautaset, isohkoja 2 + 2 kpl/oppilas	50 (2A) + 50 (2B)	
1, 3, 5, 6 (2A ja 2B)	Muovikäsineet, kertakäyttöiset (voi korvata myös käyttämällä ottimia eli niin, ettei ruokiin tarvitse koskea käsin)	2-10 paria	
4 (2A ja 2B)	Näytepurkit jogurteille 4kpl/oppilas (esim. pienet kertakäyttömukit tai snapsilasit)	100	
4 (2A ja 2B)	Kertakäyttölusikat jogurtin syömiseen	30	
kaikki (2A ja 2B)	Juomalasit vettä varten, suun huuhtomiseen koko tunnin ajaksi	25	
kaikki (2A ja 2B)	Servetit käsien pyyhkimiseen ym. koko tunnin ajaksi	25	

HUOM! kertakäyttöastiat voi aina korvata tavallisilla astioilla, mikäli sellaisia on käytettävissä.



Harjoitustehtävä 1. Murot

Arvioi muroja ja kirjoita muroa vastaava kirjain sen ominaisuutta kuvaavaan laatikkoon.
Sama muro voidaan merkitä useampaan laatikkoon.

Makea

Suolainen

Huokoinen

Tiivis

Kuitupitoinen

Minua eniten miellyttävä

Harjoitustehtävä 2. Leivät

Laita leivät suolaisuusjärjestykseen (1. eniten suolaa, 3. vähiten suolaa)

R. S. T.

Mistä leivästä pidit eniten?

Miksi?

.....

.....

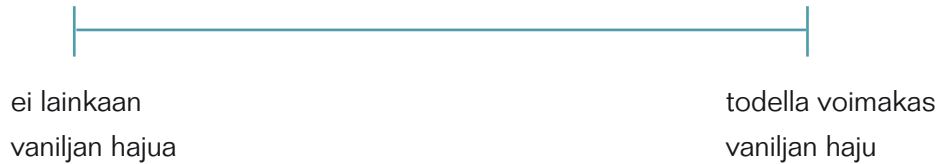


Harjoitustehtävä 4. Jogurtit

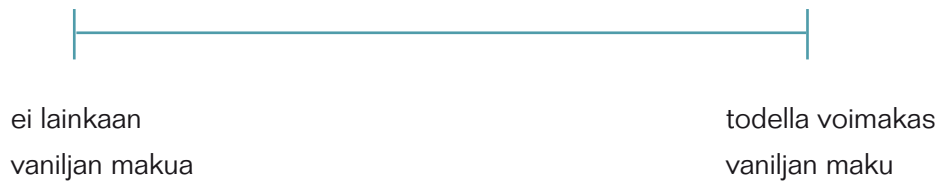


Maista näytteitä ja merkitse arviosi janalle pystyviivalla. Kirjoita pystyviivan yläpuolelle näytenpurkissa oleva kirjain. Arvioi ominaisuus kerrallaan kaikista näytteistä.

1. Kuinka **voimakas vaniljan haju** näytteessä oli?



2. Kuinka **voimakas vaniljan maku** näytteessä oli?



4. Kuinka **hapanta** näyte oli?



5. Kuinka **makeaa** näyte oli?



Anna vielä kouluarvosana 4–10 näytteille:

H I J K



Harjoitustehtävä 6. Juustot

Arvioi lomakkeella kysytyjä ominaisuuksia ja merkitse arviosi janalle pystyviivalla sopivaan kohtaan.



1. Juuston kovuus

Näyte M:



Näyte K:



2. Maun voimakkuus

Näyte M:



Näyte K:



3. Mitä pidit juustoista? Anna kouluarvosana 4–10:

M K



Osa 2. Työkaluja nuorten ravitsemuskasvatukseen



2.3.

Toimintapaja

**Toiminnallisia harjoitteita
ryhmänohjaukseen**

Miki Garam • Anne Sandström



Johdanto toimintapajaan

Toimintapajaopas sisältää toiminnallisia ryhmätyöharjoitteita. Toimintapaja on rakennettu ruokailutottumusaiheen ympärille. Harjoitteita voi käyttää muidenkin asioiden käsittelyyn. Toiminnalliset harjoitteet ovat nimensä mukaisesti vaihtelua pöydän ääressä istumiselle. Ne eivät kuitenkaan ole liikuntaa liikunnan vuoksi. Toiminnallisten työmenetelmien ja draamaharjoitteiden kautta päästään pohtimaan omia asenteita: miksi jokin asia on niin kuin se on. Nuoret haastetaan miettimään asioita hieman pidemmälle kuin kenties aikaisemmin: mitä mieltä minä itse ihan oikeasti tästä asiasta olen? Osallistujia kannustetaan miettimään ja perustelemaan kantojaan sekä kuuntelemaan toisia. Toimintapaja tukee täten yleisiä opetus- ja kasvatustavoitteita.



Vaikeivät harjoitteet sinänsä ole fyysisiä tai rasittavia, osallistuu nuori koko kehollaan ja kaikilla aisteillaan, jolloin tästä hauska yhteistoiminnasta jää positiivinen muistijälki. Opetettava aines kiinnittyy tunteiden kautta oppilaalla jo olevaan tietotaitoon ja muuttuu osaksi hänen omaa pääomaansa.

”Mukava, mukaansatempaava, hauska työtapa. Saa kaikki, passiivisimmatkin henkilöt osallistumaan. Sopii kaikenikäisille.”

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

Harjoitteiden avulla käsitellään jotakin valittua aihetta. Osanottajille luodaan aluksi turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jonka jälkeen ilmaisua rakennetaan asteittain vaativammaksi. Tavoitteena on herättää osallistujien keskuudessa ajatuksia ja keskustelua ruokailutottumuksiin, sosiaaliseen paineeseen, sukupuolirooleihin, itsenäisiin valintoihin liittyen. Myös muita haastavia aiheita kuten koulukiusaamista voidaan harjoitteiden kautta työstää.

Tämä opas on tehty ohjaavalle opettajalle inspiraatioksi ja tueksi. Opas sisältää valmiin opetuskokonaisuuden, jota voi käyttää sellaisenaan tai poimia yksittäisiä harjoituksia sekä muokata ja soveltaa niitä. Oppaassa on käytetty termiä ohjaaja, jolla tarkoitetaan opettajaa tai muuta henkilöä, joka ohjaa harjoitteita.



”Itse kannatan toiminnallisia työpajoja. Ne herättävät ja pakottavat ajattelemaan!”

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

Työpajojen synty

Tämän manuaalin harjoitteet liittyvät työpajoihin, joita järjestettiin kuudessa koulussa elo-syyskuussa 2007. Draamatyöpajat olivat osana Leipätiedotus ry:n Järkipalaa -projektia. Työpajat toteutettiin yhteensä 47 kertaa.

Opetuksen ote

Opetuksen ote on osallistava, hauska ja pohdiskelleva, mutta se ei tarjoa valmiita vastauksia. Keskeistä on mukanaolijoiden oma osallistuminen työskentelyyn. Kuvitteellisen tarinan kautta osallistujat pääsevät hauska ja turvallisella tavalla tutustumaan omiin ja muiden mielipiteisiin. Osallistujat osallistuvat aktiivisesti käsillä olevan teeman pohdiskeluun ottamalla kantaa, miettimällä kuvitteellisen hahmon kautta tai pohtimalla omia valintojaan.

Nuorta rohkaistaan sanomaan ja perustelemaan oma mielipiteensä. Toimintapajan keskustelut perustuvat ns. aitoon dialogiin, jossa sinä ohjaajana ja oppilaat, sekä oppilaat keskenään, kohtaatte toisenne tasavertaisina yksilöinä ja olette valmiita kohtaamaan omista käsityksistänne poikkeavia näkökulmia.

”On uskallettava sanoa omia mielipiteitä, ei mukailta muita. Toisten mielipiteet kuitenkin arvokkaita.”

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

Kokonaisuudessaan toimintapajan arvioitu kesto on n. kaksi oppituntia (90 minuuttia) ilman taukoa. Suuri osa ajasta kuluu turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomiseen. Uuden työtavan kanssa tähän menee aikansa. Puolitoista tuntia voi vaikuttaa ensi silmäyksellä pitkältä ajalta, mutta yleensä käy niin, että kun vauhtiin päästään, ei aikaa jää ollenkaan liikaa.

Toimintapajaa voi lyhentää, jos siihen ei ole mahdollista käyttää kahta oppituntia. Perusrakenne on kuitenkin otettava huomioon. Tästä lisää Toimintapajan rakenneosiossa. Työtappaa voidaan käyttää myös muilla kuin yläkoulun luokkasteilla, sisältöä muokaten. Toimintapajan voi pitää myös koulu yhteisön aikuisille.



”Asiat voi mukavasti tuoda esille kuin huomaamatta, auttaa eläytymään erilaisiin rooleihin, saattaa auttaa katsomaan asioita muustakin kuin omasta näkövinkkelistä.”

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

Toimintapaja

Esitely kokonaisuus on suunniteltu 7.–9. -luokkalaisille. Tunti koostuu erilaisista harjoitteista sekä keskusteluista. Ryhmäkoko on enintään yksi luokka (20 oppilasta). Tarvittaessa voidaan pyytää toinen ohjaaja avuksi, jos ryhmän joillakin osallistujilla on erityistarpeita tai luokkakoko on suuri. Tämä helpottaa ohjausta varsinkin niiden tehtävien kohdalla, joissa oppilaat jaetaan kahteen tai useampaan pienempään ryhmään.

Työskentelyyn tarvittavat tilat ja tarvikkeet

- Työskentelyyn tarvitaan tarpeeksi tilava, tyhjä, tasainen lattiatila. Tähän soveltuvat tilava, tyhjä luokkahuone, voimistelu- tai juhlasali. Tilan tulisi olla rauhallinen, ilman ulkopuolista häiriötä. Suuri osa työpajan ajasta kuluu turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomiseen. Ulkopuolelta tuleva häiriö saattaa hetkessä romuttaa koko tämän työn.

- Osallistujilla liikuntaan soveltuvat, ei-arat, löysät vaatteet. Jalanpohjakontakti lattiaan helpottaa ilmaisua.
- CD-soitin tai muu musiikkisoitin mahdollista lämmittelyyn käytettävää taustamusiikkia varten.

”Työtapa on hyvä. Kaikki osallistuvat varmasti. Se on erityisesti oppilaiden kanssa tärkeää.”

- Yläkoulun opettaja, 2008 -



Toimintapajan rakenne

KESTO:

kaksi oppituntia ilman taukoa (90 min)

TOIMINTAPAJAN HARJOITTEET JAKAUTUVAT SEURAAVASTI:

- esittely
- tutustuminen ja alkulämmittelyt
- arvoharjoite valitusta aiheesta
- still-kuva-työskentely
- koostekeskustelu
- palautekeskustelu.

Toimintapajan rakenne perustuu draamapedagogisiin periaatteisiin. Niiden mukaisesti osallistujille luodaan ensin turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri esittelyn ja alkulämmittelyjen avulla. Tällä pohjustetaan seuraavien harjoitteiden onnistumista. Arvoharjoitteen aikana osallistujia kannustetaan miettimään ja perustelevaan mielipiteitään. Still-kuva-työskentelyssä itsensä ilmaiseminen toteutetaan astetta vaativammin: osallistujat saavat tuoda julki omia tunteitaan ja ajatuksiaan roolihenkilöiden kautta. Koostekeskustelussa toimitaan oman mielipiteen mukaisesti ja harjoitetaan keskustelu- ja argumentointitaitoja. Palautekeskustelussa syvennetään oppilaiden kokemuksia työpajasta, tarkennetaan ja täydennetään. Puolitoista tuntia voi vaikuttaa ensi silmäyksellä pitkältä ajalta, mutta yleensä kun alkulämmittelyissä on onnistuttu ja päästy haluttuun kommunikoinnin makuun, ei aikaa ole ollenkaan liikaa.

– Hyvä työtapa, koska se pakottaa ottamaan kantaa ja myös perustelevaan omia mielipiteitä. Asiat eivät ole vain tietoa, vaan ne tulevat esiin kokonaisvaltaisesti.

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

– Hyvä pysähtyä välillä miettimään jokapäiväisiä toimintoja. Huomasin myös miten erilaisilla tavoilla samoja asioita voi tulkita...

- Yläkoulun opettaja, 2008 -

Yksittäinen harjoite muun opetuksen osana

Yksittäistä toiminnallista harjoitetta, esimerkiksi neljän nurkan harjoitetta (s. 80), voi tietyin varauksin käyttää muun opetuksen osana. Harjoitteen tarkoitus on, että oppilas toimii oman mielipiteensä mukaisesti sekä harjoittaa keskustelu- ja argumentointitaitojaan. Tällöin on toivottavaa, että oppilaat ovat toisilleen tuttuja ja ottavat toisensa huomioon kommunikoidessaan ilman, että tähän tarvitaan alkulämmittelyjä. Mielekästä olisi myös, että aiheetta on hiljattain käsitelty jollakin tunnilla. Tällöin oppilaat pääsevät neljän nurkan avulla kuulemaan, mitä mieltä kukin aiheesta itse on, pohtimaan ja perustelevaan kantoja, ehkä muuttamaan omia mielipiteitään. Tässä tapauksessa tulisi ottaa huomioon, että viriävistä keskusteluista riippuen aikaa saattaa kulua enemmän kuin 15 minuuttia. Neljän nurkan harjoitteeseen voi keksiä useammankin kysymyksen vastauksineen, jolloin siihen kuluu aikaa puolikin tuntia.

Harjoitteiden käyttötarkoitus mainitaan niiden esittelyissä. Ohjaajan kannattaa harjoitetta valitessaan ottaa huomioon sen tavoitteen lisäksi ryhmänsä jäsenet. Jos toiminnalliset harjoitteet ovat ryhmäläisille tuttuja, tai jos he muuten toimivat hyvin yhteistyössä, ei aiheen alustukseen tai alkulämmittelyihin ehkä tarvita yhtä paljon aikaa. Oppilaiden pohdittaviksi annettavia väittämiä voi myös olla vähemmän (harjoitteet Sinä, joka... stop! s. 77 ja Väittämät s. 78).

Täysimittainen kahden oppitunnin toimintapaja on joka tapauksessa monitasoinen elämys – oppilas saa aidon mahdollisuuden pohtia annettua aiheetta ja omia valintojaan mutta myös harjoittaa kommunikointitaitojaan. Loppukeskusteluilla on tärkeä paikkansa – niissä kuullaan vielä sellaista, jota ei ole ehditty työpajassa muuten sanoa. Toimintapajassa paino on sillä mitä käsitellään mutta ratkaisevasti myös sillä, miten se tehdään.

Keskeisessä asemassa toimintapajassa on osallistava ilmapiiri, jossa jokainen oppilas pääsee ilmaisemaan ajatuksiaan. Ohjaajan harkinnan varaan jää, onko tarkoituksenmukaista pyrkiä luomaan kyseinen tilanne, jos toimintapajalle on varattu aikaa niukemmin kuin mainitut 90 minuuttia. Lyhyempiä (esim. 1 tunnin kestoisia) työpajoja ohjanneella on yleensä se kokemus, että suurin hyöty toiminnallisista harjoitteista saadaan irti seuraavan kaltaisella työpajalla.

Toimintapaja-harjoitteet

Ohjeistus

ESITTELY: Tervetuloa työpajaan!

KESTO: 2–5 min

Tarkoitus: Osallistujille kerrotaan työpajan sisällöstä ja aikataulusta, jolloin kenenkään ei tarvitse kysellä sitä tunnin edetessä.

TOTEUTUS:

Oppilaat pyydetään rinkiin. Näin kaikki näkevät ja kuulevat toisensa. Osanottajat toivotetaan tervetulleiksi toimintapajaan. Kerrotaan työpajan aikataulu, kesto ja tarkoitus. Tarkoituksena on tehdä muutamia harjoitteita, herättää ajatuksia ja keskustelua. Käsiteltävä aihe mainitaan. On hyvä mainita, että yhtä oikeaa totuutta tai vastausta ei ole, vaan harjoitteiden aikana saa pohtia ja perustella, mitä mieltä on jostakin asiasta.

ALKULÄMMITTELY A. Nimi ja liike

KESTO: 10 min

Tarkoitus: ”Jäänmurtaja”. Jokainen oppilas saa tehdä jotakin sekä äänellään että kehollaan heti alussa sekä katsoa ja kuunnella muita. Osallistujat merkitsevät näin oman paikkansa ryhmän jäsenenä.

TOTEUTUS:

Tämäkin harjoite alkaa piirissä seisten. Osanottajille kerrotaan, että jokainen saa vuorollaan sanoa oman etunimensä ja tehdä jonkin liikkeen tai eleen. Ohjaaja näyttää esimerkin eli sanoo etunimensä ja tekee jonkin liikkeen. Muiden tehtävä on aina toistaa sanottu nimi ja tehty liike: yksi tekee ensin, muut sanovat nimen kuorossa ja tekevät liikkeen, ja vuoro vaihtuu seuraavaan.

Oppilaita kannustetaan tekemään spontaanisti ensimmäinen mieleen tullut liike.

Ohjaajan tehtävä on olla kiinnostunut ja kannustava. Jos kaikki ovat toisilleen tuttuja, voi nimien sanominen tuntua hassulta. Tällöin pyydetään oppilaita suurentamaan liikkeitä, jotta saadaan kroppa lämpimäksi. Omien etunimien sijaan voi keksiä jonkin muun aiheen, mistä jokainen sanoo sanan (esimerkiksi eläimet, hedelmät ja marjat, kasvit).



ALKULÄMMITTELY B. Sinä, joka...Stop!

KESTO: 10 min

Tarkoitus: Antaa ohjaajalle tietoa ryhmän lähtökohdista ja siirtyä asteittain teeman käsittelyyn.

TOTEUTUS:

Kehota osallistujia kävelemään vapaasti ympäriinsä tilassa. Kerro, että ne, joiden kohdalla seuraavaksi sanottava asia on totta, pysähtyvät paikoilleen. Tarkoitus on pysyä paikallaan hievahtamatta ja jatkaa kävelemistä pienen tauon (5 s) jälkeen (tai kun ohjaaja sanoo ”jatkuu”). Jos väite taas ei pidä omalla kohdalla paikkaansa, jatketaan kävelyä pysähtymättä.

Anna ensin harjoituskomento, jotta näet, että kaikki ovat ymmärtäneet harjoituksen idean. Esimerkiksi ”Sinä joka söit aamulla voileipää – Stop!” Toista, että ne, jotka söivät aamulla voileipää, jähmettyvät liikkumattomiksi ja laskevat viiteen, muut jatkavat kävelemistä pysähtymättä. Jatka antamalla viidestä kymmeneen komentoa, joista osa voi jo liittyä valitsemaasi työpajan aiheeseen.

Alla esimerkkiväittämiä liittyen syömiseen.

- Sinä joka söit aamulla puuroa, pysähdy – Stop! (muut jatkavat kävelyä)
- Sinä joka söit aamulla voileipää – Stop!
- Sinä joka joit aamulla kahvia tai teetä – Stop!
- Sinä joka et aamulla syönyt mitään – Stop!
- Sinä joka joit pelkkää kahvia tai teetä – Stop!
- Sinä joka söit muroja – Stop!
- Sinä joka söit hedelmiä tai marjoja – Stop!
- jne.

Tarkoituksena ei ole puhua mitään (esim. kommentoida omaa valintaansa) tai katsoa muiden tekemisiä vaan keskittyä omaan kävelemiseen mahdollisine pysähdyksineen. Omiin valintoihin keskittyminen muista riippumatta ei aina ole helppoa, mistä voi tämän(kin) harjoituksen yhteydessä jossakin vaiheessa keskustella.

ARVOHARJOITE VALITUSTA AIHEESTA: Väittämät

KESTO: 25 min

TARKOITUS: Provosoida osallistujia keskustelemaan ja perustelemaan mielipiteitään sekä miettimään asioita hieman syvällisemmin.

TOTEUTUS:

Kehota osallistujia seisomaan piiriin. Kerro, että tulet esittämään väittämiä, joihin osallistuja saa vastata ”kyllä” tai ”ei”. Vastausta ei ole tarkoitus sanoa ääneen vaan osoittaa se joko vaihtamalla paikkaa (=kyllä) tai pysymällä paikallaan (=ei). Jos osanottaja haluaa vastata kyllä, alkaa lattia hänen allaan ”polttaa” ja hänen on vaihdettava paikkaa siirtymällä rauhallisesti ringin vastapäiselle reunalle. Jos osallistuja taas vastaa ei, hän voi jäädä paikalleen. Vastaus on siis aina joko ”kyllä” tai ”ei”.

Mieltään saa muuttaa keskustelun edetessä. Väittäminen on yksinkertainen lause, ja sen tehtävä on olla provosoiva. Huomioidaan myös, että jokainen ymmärtää asian eri lailla ja vastaa sen mukaisesti. Siksi onkin mielenkiintoista kuulla, miten kukin väittämän ymmärsi.



VÄITTÄMÄT

Harjoituksen idean ymmärtämistä kannattaa kokeilla ensin yhdellä harjoitusväittämällä.

Sano lämmittelyväittämänä vaikka, että ”pizza on parempaa kuin spagetti”. Toista, että ”jos olet samaa mieltä, vaihda paikkaa”. Kerro, että saatat pyytää valinnoille perusteluja. Tällöin saa sanoa, miksi vaihto paikkaa tai jäi paikalleen.

Kun kaikki ovat ymmärtäneet säännöt, voit siirtyä varsinaisiin väittämiin.

Alla esimerkkipäittämiä liittyen kouluruokailuun ja ruokavalintoihin.

- Kouluruokailu voitaisiin lopettaa.
- Koulussamme on hyvä välipalatarjonta.
- Hyvät ruokatottumukset tulisi oppia koulussa.
- Täytyy olla rohkea syödäkseen sellaista ruokaa, mitä kukaan muu ei ota.

- Nuori on itse vastuussa siitä, mitä ja milloin hän syö.
- Oppilailla on velvollisuus osallistua kouluruokailuun.
- Nuoret ottavat aikuisista mallia ruokailukäyttäytymisessään.
- Kunnan tulisi lisätä kouluruokaan käytettäviä varoja.

Lue yksi väittäjä kerrallaan ja sano: ”Jos olet samaa mieltä, vaihda paikkaa”. Jokaisen paikanvaihdon tai paikallaan pysymisen jälkeen ohjaaja kysyy perusteluja. ”Sinä vastasit kyllä (vaihdot paikkaa)” tai ”Sinä vastasit ei (pysyit paikallasi). Voitko perustella, miksi?”

Spontaaneja puheenvuoroja (yksi kerrallaan) rohkaistaan ja yksilöitä kannustetaan esittämään perusteluita valinnoilleen. Tehtäväsi ohjaajana on huolehtia siitä, että jokainen tulee kuulluksi. Pyri kysymään jokaiselta oppilaalta ainakin kerran, haluaako tämä kommentoida jotenkin siirtymistä, paikalleen jäämistä tai jotakin sanottua asiaa. Tämän tehtävän aikana huomataan, että voi olla vaikeaa valita piiriin poikki kävelminen, jos kukaan muu ei siirry. Omaa harkintaa ja valintaa korostetaan.

HARJOITTEEN ILMAPIIRI

Kiireettömyyden ilmapiirin luominen on tässä harjoitteessa tärkeää. Jos jonkin väittämän kohdalla ei tahdo syntyä keskustelua, älä ala kiirehtiä väittämästä toiseen, vaan kysy sitkeästi yhdeltä ja sitten seuraavalta oppilaalta, haluavatko he sanoa aiheesta jotakin. Vaikka ryhmässä on hiljaista, ei tämä tarkoita, ettei joku parhaillaan pohtisi aiheeseen liittyviä asioita.

Varaudu myös siihen, että jonkin väittämän kohdalla syntyy paljon keskustelua. Tällöin on hyvä kuulla niin monta mielipidettä kuin mahdollista eikä kiirehtiä seuraavaan vaiheeseen. Jos aika alkaa käydä vähiin, voit aina jättää jonkin väittämän pois.

Joskus käy niinkin, että oppilaat alkavat rentoutua ja joku haluaa testata tilannetta: ”Kouluruokailun lopettaminen on musta tosi jees”. Tästä seuraa kikatusta. Älä tyrmää kyseistä puhujaa suoralta kädeltä, vaan pyydä kiinnostuneena häntä perustelemaan kantansa: ”Sinä olet sitä mieltä? Voitko perustella, miksi?” Kysy vastauksesta riippumatta vielä, onko kenelläkään muulla tähän puheenvuoroon kommentoitavaa, vai ovatko kaikki samaa mieltä edellisen kannan kanssa. Yleensä tällainen linja johtaa pikkuhiljaa siihen, että nuoret alkavat uskoa, että heillä on mahdollisuus keskustella asioista tosissaan ja he alkavat tehdä niin.

STILL-KUVATYÖSKENTELY

KESTO: 30 min

TARKOITUS: Still-kuvatyoşkentelyn kautta oppilailla on mahdollisuus tutustua muiden mielipiteisiin sekä tuoda julki omia tunteitaan ja ajatuksiaan roolihenkilöiden kautta.

TOTEUTUS:

Kysy, tietääkö joku oppilaista mikä still-kuva on. Se on jähmettynyt pysäytyskuva, kuin dvd:n pause-nappia painaessa näkyvä liikkumaton kuva, valokuva tai patsas. Kuva ei liiku, eikä ääntä kuulu. Kuvassa on pysäytetty tilanne. Tarkoituksena on, että osallistujat ovat itse kuvassa liikkumattomina patsaina. Ryhmät saavat hetken kuluttua saman aiheen ja noin 10 minuuttia aikaa valmistellakseen kuvansa sinun avustuksellasi.



ESIMERKKI STILL-KUVAHARJOITTEESTA

Jaa oppilaat kahteen ryhmään. Anna ryhmille aihe: Kouluunne tulee kuuluisa valokuvaaja joka ottaa valokuvan kouluravintolastanne ruokatunnilla.

Miltä still-kuva näyttää?

- Paikka: kouluravintola
- Aika: ruokatunti
- Roolihenkilöt: koulun ihmisiä – oppilaita, opettajia, muita kouluravintolan ja koulun henkilökuntaa

Tarkoituksena on, ettei kukaan esittäisi itseään, ts. oppilaat esittävät koulun henkilökuntaa, muita aikuisia tai itseään nuorempia tai vanhempia oppilaita.

KUVAN VALMISTAMINEN

Ohjaa ryhmät mahdollisimman kauas toisistaan työrauhan takaamiseksi ja auta hitaampia osallistujia rauhallisilla lisäkysymyksillä: Mitä ruokalassa yleensä tapahtuu? Keitä siellä on? Kuvaan tarvittaisiin varmaankin ainakin oppilaita, ruokalan henkilökuntaa, opettajia. Jonottaako joku ruokaa, tuoko joku sitä lisää? Onko jollakulla vahti-, siivous- tai järjestysvuoro? Istuvatko oppilaat ja opettajat samoissa pöydissä jne.

Vaikka tarkoituksena onkin mahdollisimman realistinen pysäytyskuva, saa mielikuvitusta käyttää. Liioiteltujen ka-

rikatyyrien tai esineiden/ruokalajien esittämisestäkin pääset myöhemmin oppilaiden kanssa eteenpäin tärkeään keskusteluvaiheeseen.

Kuvan alkaessa muotoutua harjoitellaan ryhmän kanssa paikoilleen jääytymistä: Ohjaaja laskee ”yksi, kaksi, kolme – nyt!” tai ”klik!”, ja still-kuvan hahmot jähmettyvät asentoihinsa. Osallistujia kehoitetaan muistamaan asentonsa kuvassa.

KUVAN ESITTÄMINEN TOISELLE RYHMÄLLE

Ensimmäinen ryhmä ottaa paikkansa, toinen ryhmä istuu katsojina lattialla. On hyvä varmistaa, että kaikki näkevät mahdollisimman hyvin. Ohjaaja laskee: ”yksi, kaksi, kolme – nyt!” Ensimmäinen ryhmä jähmettyy paikoilleen. He eivät liiku, vaikka katsojat sanoisivat mitä!

Katsojilta kysytään, mitä kuvassa heidän mielestään tapahtuu. Kuka kukin on? Millainen yleistunnelma kuvassa vallitsee? Jos kuvassa olisi ääntä ja liikettä, millaista se olisi?

Seuraavaksi ohjaaja kulkee esittäjien lomassa ja kysyy jokaiselta: ”Kuka olet?” (vastaus) ”Mitä teet?” (vastaus). Hän kysyy tilanteen mukaan lisäkysymyksiä niin, että jokaisen hahmon toiminta ja päämäärä selkiintyy. Kysymyksiin vastataan esitettyinä rooli-hahmoina. Vastaaajien ei tarvitse ajatella mitä he itse sanoisivat, vaan mitä heidän roolihenkilönsä vastaisi. Seuraavaksi toinen ryhmä esittää oman kuvansa ja tehdään samat asiat.

Kommentoi kummankin ryhmän kuvia ja selkiinnyttä tapahtumia. On hyvä mainita jokin yksityiskohta molemmista kuvista. Lopuksi kiitä kaikkia näyttelijöitä ja antakaa aplodit.

KESKUSTELU

Tämän jälkeen keskustellaan hetki molemmista kuvista. Kuinka todenperäisiä ne ovat? Mikä oli silkkaa hauskanpitoa, mikä taas lähempänä todellisuutta? Ovatko asiat aina näin vai eivät? Kyseessä eivätkin ole oikeat tilanteet, vaan näitte keksittyjä still-kuvia, mutta mitkä asiat perustuvat tosiseikkoihin?

Onko todellisessa versiossa jotakin mitä voisi jotenkin muuttaa parempaan suuntaan? Mitä? Ja miten? Jos ideoita jonkin asian muuttamiseen paremmaksi alkaa syntyä, voit pyytää nuoria sanomaan ajatuksia yhden kerrallaan ja listata niitä paperille. Sitten ideat käydään uudelleen läpi ja mietitään, mitkä voisivat olla toteuttamiskelpoisimpia. Jatkotoimenpiteistä voidaan puhua. Esitetäänkö ehdotukset oppilaskunnalle/vanhempainyhdistykselle / koulun rehtorille ja opettajille heidän seuraavassa kokouksessaan?

VINKKI: Oppaan lopusta löytyy lisäharjoitepankista jatkoa tälle harjoitteelle.

KOOSTEKESKUSTELU: Neljän nurkan harjoite

KESTO: 15 min

TARKOITUS: Oman mielipiteen mukaisesti toimiminen. Keskustelu- ja argumentointitaitojen harjoittelu.

TOTEUTUS:

Ohjaaja sanoo väittämän tai esittää kysymyksen, jolle on neljä vastausvaihtoehtoa. Jokaisella vastauksella on oma nurkkansa, jonne siirrytään oman mielipiteen mukaisesti. Osallistujia pyydetään kuuntelemaan kaikki vaihtoehdot ennen nurkan valintaa.

Kun kaikki ovat tehneet valintansa, oppilaita pyydetään kertomaan vuorollaan omalle nurkkaryhmälleen, miksi valitsivat juuri sen nurkan. Tämän jälkeen kaikki neljä ryhmää kootaan kuuloetäisyydelle toisistaan. Pienintä ryhmää pyydetään aloittamaan. Heitä pyydetään kertomaan, mitä näkökulmia asiasta oli nurkassa tullut esille. Muut ryhmät raportoivat myös vuorollaan oman keskustelunsa.

Annetaan myös mahdollisuus vaihtaa nurkkaa. Hyvän perustelun kuullessaan voi muuttaa mielipidettään. Tällöin tulee ohjaajan aina kysyä, miksi. Yhdessä voidaan pohtia (rakentavasti) ”menin tänne kun kaikki muutkin” -valintoja tai sitä, miten vaikeaa voi olla tehdä oma päätöksensä.



Alla esimerkkiväittämiä liittyen syömiseen.

MIKÄ VAIKUTTAA SIIHEN, MITÄ MINÄ SYÖN KOULUSSA?

Nurkka 1: mitä kaverit / muut oppilaat syövät.

Nurkka 2: mitä kotona on opetettu syömään.

Nurkka 3: mitä opettajat/aikuiset syövät.

Nurkka 4: jokin muu, mikä?

Aiheesta riippumatta nurkka 4 on aina ”jokin muu, mikä?”. Sinne mennään yleensä, kun muut vaihtoehdot eivät tunnu oikealta tai kun vaihtoehdot haluttaisiin yhdistää. Harjoitteessa saa muuttaa mieltään keskustelun edetessä.

PALAUTEKESKUSTELU: Mikä päällimmäisenä?

KESTO: 15 min

TARKOITUS: Syvennetään oppilaiden kokemuksia työpajasta. Mahdollisuus tarkennuksiin ja täydennyksiin, jos jokin jäi askarruttamaan.

TOTEUTUS:

Harjoitteessa seistään tai istutaan piirissä. Jokaista pyydetään vuorollaan kertomaan, mikä jäi harjoitteista päällimmäiseksi mieleen. Tämä voi olla mitä tahansa, mitä harjoitteista tai työtavasta tulee mieleen. Tilanteesta riippuen voidaan pyytää lähinnä olevaa aloittamaan ja kulkea ringin loppuun tai sanoa, että järjestys on vapaa huomioiden kuitenkin kaikki osallistujat. Ajatuksia, kysymyksiä, kommentteja tai täydennyksiä.

Aluksi kerrataan lyhyesti, mitä tehtiin:

Nimi ja liike, Sinä, joka... stop!, jossa käveltiin ja pysähdeltiin, Väittämiä ringissä, Still-kuvat, Neljä nurkkaa.

Mitä jäi mieleen?

Lopuksi kiitetään ryhmää hyvästä työskentelystä!



Lisäharjoitepankki

STILL-KUVATYÖSKENTELY: ihannekuva kouluruokailusta

(20 min)

Sivulla 79 esiteltiin still-kuvan ohjaaminen tämän hetken kouluruokailusta. Tämä harjoite on sille jatkoa.

Samat ryhmät jatkavat. Ryhmille kerrotaan, että tämä toinen still-kuva on ihannekuva kouluruokailusta ja mahdollisesti tulevaisuuden ruokatunnista. Tämän kuvan henkilöhahmot ovat samat kuin ensimmäisessä kuvassa, mutta ihannekuvassa he kaikki ovat tyytyväisiä oloonsa. Tämän varsinaisen paratiisin ruokatunnin valmistamisessa saa käyttää mielikuvitusta oikein olan takaa!

LIKKUVA KUVA

(10 min)

Ihannekuvia katsoessa voidaan ensin tehdä still-kuva ja sitten sanoa, että filmi laitetaan hetkeksi pyörimään. Osallistujat saavat käyttää ääntä ja liikettä ja keksiä (improvisoida), mitä tilanteessa tapahtuu ja mitä hahmot sanovat. Filmin annetaan pyöriä hetken – niin kauan kuin tilanteessa riittää mielenkiintoista katsottavaa. Sitten lasketaan ”yksi, kaksi, kolme, nyt!” ja kuva jähmettyy taas.

Ryhmät harjoittelevat ja esittävät aikaansaannokset toisilleen.

Kuvia on hyvä purkaa kysymyksillä: Kuka kukin on? Mitä on tytön/pojan lautasella? Jne.

Esitysten jälkeen seuraa jälleen keskustelu.

Onko tämä realistinen tulevaisuuden kouluruokailukuva? Mikä olisi oikeasti ihanne? Miten sinne päästäisiin? Mitä muutokseen tarvitaan kunkin kohdalla?

PALAUTEKESKUSTELU: merkityksellinen asia

(15 min)

Sivulla 80 esitellyn Mikä päällimmäisenä? -harjoitteen tilalla tai lisäksi voidaan käyttää eritasoista keskustelua herättävää harjoitetta Merkityksellinen asia.

Jokaista osallistujaa pyydetään miettimään itsekseen, mikä toimintatapajassa on heidän mielestään ollut merkityksellistä, mielenkiintoista, hauskaa, kurjaa tms. Osallistujia pyydetään siirtymään tilassa siihen paikkaan, jossa tämä tapahtui. Ohjaaja kiertää kysymässä jokaiselta vuorollaan, miksi hän on valinnut juuri sen paikan.

KIRJALLISUUTTA:

Boal, A., Games for actors and non-actors. Routledge, London 1992.

Byreus, K., Du har huvudrollen i ditt liv. Om forumspel som pedagogisk metod för frigörelse och förändring. Liber Ab, Stockholm 2001.

Heikkinen, H., Vakava leikkisyyttä – draamakäsityksen perusteita opettajille. Kansanvalistusseura, Helsinki 2003.

Johnstone, K., Impro. Improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen. Suom. S. Routarinne. Yliopistopaino, Helsinki 1996.

Korhonen, P. & Ostern, A. (toim.), Katarsis. Draama, teatteri ja kasvat. Jyväskylä, Atena 2001.

Laukka, S. & Mönkkönen, J., Yhtä draamaa – Oulun kaupungin draamaopetussuunnitelma. Draamatyö, Helsinki 2007.

Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.), Draama. Elämys. Kokemus. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta II. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Jyväskylä 2002.

O'Neill, C., Drama Worlds. , Portsmouth (NH): Heinemann 1995.

Owens, A. & Barber, K., Dramakompassen. Draamatyö, Helsinki 2006.

Owens, A. & Barber, K., Draama toimii. JB- kustannus, Helsinki 1998.

Owens, A. & Barber, K., Draamasuunnistus. Prosessi-draaman arviointi ja reflektointi. Draamatyö, Helsinki, 2002.

Routarinne, S., Improvisoi! Hyve, Kustannusosakeyhtiö Tammi 2004.

Sinivuori, P. & Sinivuori T., Esiripusta aplodeihin. Opas harrastajateatteriohjaajille ja ilmaisukasvattajille. Atena, Jyväskylä 2000.

Spolin, Viola, Improvisation for the Theater. Northwestern University Press 2000.

Teerijoki, P. (toim.), Didaktiikan keittokirja – reseptejä draamatunneille. Reseptien kokoajina draamapedagogiikan cum laude -opiskelijat 1999-2000. DROP. Jyväskylä 2000.

Toivanen, T., Lento! Teatteri ja draama koulussa. WSOY oppimateriaalit, Helsinki 2007.

Toivanen, T., ”Mä en ois kyllä ikinä uskonu ittestäni sellasta”. Peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisten kokemuksia teatterityöstä. Teatterikorkeakoulu, Acta Scenia 9, 2002.

Östern, A.-L., Draamapedagogiikan genret pohjoismaisten opetussuunnitelmien valossa. Teoksessa P. Teerijoki (toim.) **Draaman tiet – suomalainen näkökulma.** Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos 2000.

PELI- JA LEIKKIKIRJOJA

Aalto, Satu (toim.), Suuri Seuraleikkikirja. Karisto, Hämeenlinna 2000.

Aulio, Olli, Suuri Leikkikirja. Gummerus, Jyväskylä 2001.

Parviainen, Jorma, Viimeinen pari uunista ulos. Kirjapaja, Pieksämäki 1984.



JÄRKIPALAA

Yhteistyössä

Abra Nordic Vending Oy

Ateriamestarit Oy

Cloetta Fazer AB

Dot rf (Föreningen för Drama Och Teater)

Helsingin yliopiston Elintarviketeknologian laitos

HK Ruokatalo Oy

Järkipalaa-hankkeen toimenpide- ja vertailukoulut

Kansanterveyslaitos

Kotimaiset Kasvikset ry ja Terveyttä kasviksilla -kampanja

Lahden Ateria

Leaf Suomi Oy

Leipätiedotus ry

Mikkelin Ruokapalvelu

Oulun Yliopiston hammaslääketieteen laitos

Raisio Oyj

Rian Oy

Sodexo Oy

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra

Suomen Sydänliitto ry

Suomen Vanhempainliitto

Tampereen Ateria

Vaasan & Vaasan Oy

Valio Oy