



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Ravitsemus- ja kuluttajataitoja käytännössä Yläkoululaisten välipalamyynti-projekti

Helsingin yliopisto
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos
Kotitalousopettajan koulutus
Ainedidaktinen proseminaari
Kasvatustiede
Toukokuu 2015
Heli Hokajärvi
Nina Hopia
Eija Väänänen

Ohjaaja: Anne Malin



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Heli Hokajärvi, Nina Hopia, Eija Väänänen			
Työn nimi - Arbetets titel Ravitsemus- ja kuluttajataitoja käytännössä – Yläkoululaisten välipalamyynti-projekti			
Title Nutrition and consumer skills in practice – Organizing a snack sale -project in elementary school			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Ainedidaktinen proseminaari / Anne Malin		Aika - Datum - Month and year 5/2015	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 22 s + 2 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Tämän proseminarityön taustalla on ravitsemuskasvatukseen liittyvä ongelma siitä, etteivät ravitsemusopetuksessa opitut asiat välity käytännön ruoanvalintaan. Tämän proseminarityön tavoitteena oli kehitellä ravitsemuskasvatuksen opetuskokonaisuus, jonka avulla teoria-tieto saadaan muutettua käytännön taidoiksi. Tämän proseminarityön taustalla on ravitsemuskasvatukseen liittyvä ongelma siitä, etteivät ravitsemusopetuksessa opitut asiat välity käytännön ruoanvalintaan. Lisäksi tavoitteena oli oppilaiden kuluttajataitojen vahvistaminen ja koko koulun välipalakuultuuriin vaikuttaminen.</p> <p>Opetuskokeilu toteutettiin opettajan pedagogisiin opintoihin kuuluvan soveltavan harjoittelun yhteydessä helsinkiläisessä peruskoulussa keväällä 2015. Kokeilu toteutettiin yhden 7. luokan kanssa kolmen opetuskerran kokonaisuutena. Oppituntien aikana oppilaat pohtivat välipalojen merkitystä ruokavaliossa sekä hyvän välipalan tunnusmerkkejä. Tämän jälkeen oppilaat saivat itse suunnitella ja toteuttaa terveellisen välipalan. Opetuskokeilu huipentui koko koululle järjestettävään ravintolapäivä-tapahtumaan, jossa luokan oppilaat myivät valmistamia välipaloja koko koululle yhden välitunnin aikana.</p> <p>Opetuskokeilussa kävi ilmi, että oppilaat innostuivat erilaisesta lähestymistavasta ravitsemuksen opiskeluun. Pidempi, kolmen opetustunnin kokonaisuus, mahdollisti laajemman kokonaisuuden suunnittelun. Opetuskokeilun haasteiksi muodostuivat oppilaiden erilaiset taitotasot sekä oppituntien pituudet (90 minuuttia). Opetuskokeilu vahvisti ajatusta siitä, että ravitsemuskasvatukseen tarvitaan monipuolisia, oppilaslähtöisiä menetelmiä, joiden avulla erityisesti käytännön taitoja ja ravitsemustiedon käytännön soveltamista voidaan vahvistaa.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Ravitsemuskasvatus, kotitalous, kuluttajakasvatus, välipalat, opetuskokeilu			
Keywords Nutrition education, home economics, consumer education, snacks, teaching experiment			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 RAVITSEMUSKASVATUKSEN HAASTEITA.....	3
2.1 Ravitsemuskasvatuksen siirrettävyys nuorten arkeen	3
2.2 Nuorten välipalat	4
3 KULUTTAJAKASVATUS RAVITSEMUSKASVATUKSEN VÄLINEENÄ.....	5
4 OPETUSKOKOILUN KUVAUS.....	7
4.1 Opetuskokeilun ideologia	7
4.2 Opetuskokeilun tavoitteet.....	8
4.3 Opetuskertojen toteutus	9
1. <i>oppitunti</i>	10
2. <i>oppitunti</i>	10
3. <i>oppitunti</i>	11
5 OPETUSKOKOILUN ARVIOINTI	14
6 POHDINTAA	16
LÄHTEET	18
SUMMARY	20
LIITTEET	22
LIITE 1. Sertifikaatti.....	22
LIITE 2. Ruokaohjeet.	24

1 Johdanto

Televisio ja sosiaalinen media ovat täynnä fitness-ammattilaisia, jotka jakavat ravitsemusneuvoja kansalle. Yhden napin painalluksella ja tilisiirrolla voit tilata itsellesi henkilökohtaisen ravinto-ohjelman, joka lupaa terveyttä ja hyvinvointia. Koska markkinoilla vallitsee kysynnän ja tarjonnan laki, voidaan olettaa, että näille palveluille riittää ostajia. Minkä vuoksi syömisestä, ja nimenomaan terveellisestä syömisestä, on tullut niin vaikeaa, ettemme pysty siihen ilman ammattilaisen apua?

Vielä muutama vuosikymmen sitten kauppojen tarjonta oli melko suppeaa, eikä ravitsemustietouttakaan ollut kovin paljoa saatavilla. Nykyään supermarkettien hyllyt notkuvat valinnanvaikeutta ja terveellisestä ruokavaliosta on olemassa niin montaa eri näkökulmaa, että vähemmästäkin hämmentyy. Tilanne korostuu erityisesti nuorten kohdalla, jotka ovat alttiissa iässä yhteiskunnan vaikutuksille. Syömisestä on tullut tarjonnan laajentumisen myötä monimutkaisempaa, joka saattaa johtaa yksilön kohdalla erilaisiin ongelmiin. Syömishäiriöt ja ylipaino ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa viime vuosina. Yhteiskunta on myös muuttunut individualistiseen suuntaan, mikä vaikuttaa myös ruokailutottumuksiin. Perheen yhteiset ateriat vähenevät ja tilalle tulee nopeasti välipala.

Ravitsemus on yksi kotitalouden keskeisistä sisältöalueista ja kotitalousopetuksella onkin suuri mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä nuoret ajattelevat ravitsemusasioista. Kotitalousopettajalla on mahdollisuus tuoda opetukseen puolueetonta tietoa ravitsemuksesta ja herätellä oppilaita suhtautumaan kriittisesti loputtomaan ja ristiriitaiseen ravitsemustietoon, jota media on tulvillaan. Meillä kotitalousopettajilla on siis mahdollisuus vaikuttaa tulevan sukupolven kansanterveyteen. Usein ravitsemusopetuksesta tulee kuitenkin irrallinen kokonaisuus, jolloin tiedon siirtäminen käytännön elämään on vaikeaa. Millä tavoin ravitsemustiedosta olisi mahdollista tehdä helpommin omaksuttavaa?

Millä tavoin ravitsemusta voisi opettaa peruskoulun kotitalousopetuksessa? Mitä keinoja opettaja voisi käyttää, jotta tiedosta tulisi helposti käytäntöön sovellettavaa. Tässä proseminarityössä olemme pyrkineet omalta osaltamme vastamaan näihin kysymyksiin ja lähteneet kehittämään yhtä käytännön työtapaa, jossa kotitalousopetuksen ravitsemuskasvatus linkittyy vahvasti käytännön tekemiseen.

2 Ravitsemuskasvatuksen haasteita

Nuoret oppivat monessa yhteydessä tietoja ruoasta ja syömisestä. Koulu on tärkeä taho ravitsemustiedon välittäjänä. Monille nuorille koulun vaikutus ruokattottumuksiin vaikuttajana on kuitenkin vähäinen. (Palojoki, 2009, 83.) Tyttöjen mielestä koululla on tärkeämpi merkitys heidän ruokailutottumuksiin kuin poikien mielestä (Palojoki, 2009, 89). Koulu on kuitenkin tärkeässä roolissa terveellisen syömisopettamisessa, sillä koulussa tavoitetaan koko ikäryhmä (Kainulainen ym., 2012, 53). Tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella voidaan vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin. Koulun ravitsemuskasvatuksella on siten suuri merkitys yksilöille ja yhteiskunnalle. Koulun ravitsemuskasvatukseen liittyvät kouluruokailu, ravitsemus- ja kotitalousopetus sekä kouluterveydenhuolto. (Lyytikäinen, 2003, 152–153.)

2.1 Ravitsemuskasvatuksen siirrettävyys nuorten arkeen

Ravitsemukseen liittyvän arkitiedon ja teoreettisen tiedon välillä vallitsee kuitenkin usein ristiriita (Palojoki, 2014). Ongelmana on, että oppilaiden on vaikea ymmärtää ravitsemusta ja ravintoaineita konkreettisesti, joten ravitsemusoppi nähdään merkityksettömänä (Benn, 2009, 35). Ravintoaineiden laskeminen koulussa ei välttämättä auta jokapäiväisessä elämässä. Tieto ravintoaineista ei välttämättä siirry ruoanlaittotaidoiksi ja ravintoaineet saattavat jäädä irrallisiksi tiedoiksi. (Palojoki, 2009, 83.)

Nuoret tietävät paljon ravitsemusasioista, mutta useimmiten heidän ruoanvalintaansa vaikuttavat kuitenkin maku ja helppous (Kainulainen ym., 2012, 61). Ravitsemustieto olisikin tärkeää yhdistää kotitaloustunneilla valmistettavaan ruokaan. Ravitsemussuositukset ovat kotitaloudessa vahvasti mukana. Opetuksessa tulisi unohtaa teorian tiedon ja ruoanvalmistustaitojen tiukka toisistaan erottaminen. Kun ravitsemustieto tulee valmistettavan ruoan ohessa, on sen soveltaminen nuorten arkielämän tilanteisiin helpompaa. Toisaalta myös ruoanvalintatilanteet tulisi tehdä kotitaloustunneilla hyvin näkyviksi. Käytännössä opettaja

usein valitsee raaka-aineet, joista ruokaa valmistetaan, mutta oppilaatkin voi ottaa mukaan aterioiden suunnitteluun. Tartumme tähän opetuskokeilussa, jossa oppilaat soveltavat oppimiaan tietoja terveellisen välipalan koostamisesta suunnittelemalla ja valmistamalla mieleisiään välipaloja.

Tiedon puute ei ole enää ongelma ravitsemukseen liittyvien asioiden oppimisessa, vaan tiedon siirrettävyys arkielämään on tärkeää. Motivaation ja henkilökohtaisten merkitysten luominen ravitsemustiedolle on olennaista. (Palojoki, 2014.) Nuoria tulisi kasvattaa ja tukea kriittiseen ajatteluun, jotta he osaisivat käyttää tietojaan arkielämän tilanteissa (Kainulainen, 2009, 99). Opetuskokeilussa kuluttajuus- ja yrityskasvatus linkitetään ravitsemuskasvatukseen, millä pyritään lisäämään oppilaiden motivaatiota ravitsemuksen opiskeluun.

2.2 Nuorten välipalat

Ruokailu tapahtuu enenevässä määrin kodin ulkopuolella, esimerkiksi siirryttäessä paikasta toiseen (Holm 2001, 200). Näissä tilanteissa terveellisten välipalojen merkitys korostuu, jos aikaa ei ole nauttia kunnollista ateriaa tai kokonainen ateria olisi liian täyttävä esimerkiksi ennen urheilusuoritusta.

Suomessa on maksuton kouluruoka, mutta osa koululaisista ei syö kouluruokaa riittävästi vaan syö sen sijaan koulussa epäterveellisiä välipaloja (Hoppu ym., 2008, 1). Yleisimmin kouluaikana syödyt välipalat ovat makeisia tai suklaata, leipää, välipalapatukoita, hedelmiä tai virvoitusjuomia (Hoppu ym., 2008, 28–29.) Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos (nyk. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) ovat antaneet vuonna 2007 suosituksensa, jonka mukaan kouluissa ei suositella myymään makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja koulupäivän aikana, ainakaan jatkuvasti. Lisäksi myytävien tuotteiden automaateissa tai kioskeissa tulee olla tarkoituksenmukaisia nuorten hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. (Opetushallituksen Internet-sivut 2015.) Fjellströmin (2010, 219) mukaan nuorten energiansaannista suuri osa tuleeekin aterioiden välillä nautituista välipaloista. Tulos viestii myös siitä, että nautittujen välipalojen energiapitoisuus on korkea. Tämän vuoksi haluamme opetuskokeilussa keskittyä nimenomaan ravitsemuksellisesti laadukkaisiin välipaloihin, joita voidaan nauttia eri tilanteissa.

3 Kuluttajakasvatus ravitsemuskasvatuksen välineenä

Yksi kotitalouden oppisisällöistä on kuluttajakasvatus. Opetushallituksen (2004, 252) opetussuunnitelman perusteissa yhtenä kotitalousopetuksen tavoitteena on, että oppilas oppii tekemään vastuullisia kulutusvalintoja ja tiedostamaan kulutusvalintoihin liittyviä ongelmia. Kuluttajakasvatukseen liittyviä sisältöalueita ovat mm. oman rahankäytön suunnittelu, kuluttajan vastuut ja mahdollisuudet, tuotteiden ja palveluiden hankinta ja käyttö sekä kulutuksen ympäristövaikutukset. (POPS, 2004, 253.) Vuonna 2016 voimaan tulevassa uudessa opetussuunnitelman perusteissa kuluttajakasvatus on edelleen yksi kotitalouden keskeisimmistä sisältöalueista. (POPS, 2014, 509.) Tarkoituksena on, että oppilas oppii tarkastelemaan kriittisesti omia kulutusvalintojaan, tekemään vastuullisia kulutuspäätöksiä sekä hallitsemaan kotitalouden rahankäyttöä. (POPS, 2014, 509.)

Uuden opetussuunnitelman yleisessä osassa yhdeksi tavoitteeksi asetetaan laaja-alainen oppiminen. Yksi laaja-alaisista kokonaisuuksista on itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Kuluttajakasvatus on keskeinen osa arjen taitoja. Oppilaille on oltava taitoja oman talouden hallintaan ja kuluttamiseen, jotta he pärjäävät elämässä ja arjessa. Oppilaat oppivat koulussa myös tietoja vastuista ja velvollisuuksistaan kuluttajana. (POPS, 2014, 20.)

Laaja-alaisen osaamiseen kuuluu myös yhtenä osa-alueena työelämätaidot ja yrittäjyys. Oppilaiden tulee saada kokemuksia, joissa he voivat ymmärtää työn ja yritteliäisyyden merkityksen. (POPS, 2014, 23.) Oppilaiden onkin tärkeää oppia yrittäjämäistä toimintatapaa yhtenä esimerkkinä työelämästä. Koulussa opitaan työelämässä sopivaa käyttäytymistä, yhteistyötaitoja sekä projektityöskentelyä. (POPS, 2004, 23-24.) Nämä olivat keskeisiä myös opetuskokeilussamme.

Opetuskokeilussamme olemme halunneet yhdistää kuluttajakasvatuksen ja ravitsemuskasvatuksen yhdeksi kokonaisuudeksi. Ravintolapäivän näkyvä teema on ravitsemus, mutta siihen on myös yhdistetty kuluttajakasvatuksen piirteitä. Kuluttajakasvatus onkin projektissamme ravitsemuskasvatuksen väline ja kulut-

tajataitoja opitaan suunnittelemalla myyntituote, pohtimalla ravintolan perustamisessa huomioitavia asioita ja myymällä tuotteita muille oppilaille ja opettajille.

4 Opetuskokeilun kuvaus

4.1 Opetuskokeilun ideologia

Opetuskokeilumme ideologia pohjautuu yhteistoiminnalliseen oppimiseen ja sosiokulttuuriseen oppimisteoriaan. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa oppilaat tavoittelevat yhdessä luotua päämäärää (Saloviita 2006, 10). Tässä projektissa päämääränä on ravintolan perustaminen ja välipalan myyminen muille oppilaille. Samalla oppilaat osallistetaan yhteistoiminnallisen oppimisen mukaisesti toimintaan, johon koko koulu yhteisö voi osallistua (ks. Saloviita 2006, 10). Tavoitteenamme on toteuttaa opetuskokeilu oppilaslähtöisesti ja välttää opettajajohdosta opetustyyliä. Välipalan suunnittelua olemme pyrkineet johdattamaan ravitsemuksellisesti hyvien valintojen suuntaan antamalla oppilaille tehtäväksi laatia käsittekartta välipaloihin liittyen. Näin oppilailta tuli itse ajatus siitä, että hyvä välipala on oppilaiden sanojen mukaan ”terveellinen”. Pyrimme kuitenkin avaamaan tätä käsitettä ja tarkentamaan, mitä oppilaat tarkoittavat terveellisellä välipalalla. Painotimme kuitenkin, että olennaisinta on, että myyntituotteen valinnalle on olemassa perustelut, jolloin tavoitteenamme oli saada oppilaat pohtimaan omia ravitsemusvalintoja ja mihin nämä valinnat perustuvat.

Yhteistoiminnallisessa oppimisessä kehittyvät oppilaiden sosiaaliset taidot, joita tarvitaan yhä enemmän työelämässä (Saloviita 2006, 19). Omaa ravintolaa suunniteltaessa oppilaat neuvottelevat ryhmän jäsenten kesken ja tekevät päätöksiä yhdessä, jolloin yhdessä toimimisen taidot vahvistuvat. Lisäksi myyntitahtumassa oppilaat harjoittelevat vuorovaikutustaitoja, jotka ovat keskeisiä palveluammateissa. Projektissamme oppilaiden välillä onkin paljon suoraa vuorovaikutusta, joka on yksi yhteistoiminnallisen oppimisen keskeisistä piirteistä (Saloviita 2006, 45). Opetuskokeilussa haluamme välittää yhteistoiminnalliseen oppimiseen kuuluvia arvoja, kuten toisten arvostamista, yhdenvertaisuutta ja kaikkien mahdollisuutta osallistua (Saloviita 2006, 165).

Yhteistoiminnan myötä mahdollistuu se, että taidoiltaan eritasoiset oppilaat voivat toimia edellytystensä mukaisesti (Saloviita 2006, 153). Opetuskokeilus-

samme ryhmän jäsenet saavat tukea toisiltaan ja he voivat jakaa tehtäviä oppilaiden vahvuuksien ja kykyjen mukaisesti. Toinen ominainen yhteistoiminnalliseen oppimiseen kuuluva piirre on positiivinen keskinäisriippuvuus, jota vahvistaa ryhmän jäsenten yhteinen päämäärä. Positiivisessa keskinäisriippuvuudessa jokaisen ryhmän jäsenen työpanos vaikuttaa lopputuloksen onnistumiseen, jolloin oppilaat havahtuvat siihen, että oppilaiden kannattaa auttaa toisiaan eikä kilpailla toisiaan vastaan. (Saloviita 2006, 47.) Projektissamme positiivinen keskinäisriippuvuus rakentuu erityisesti yhteisen tavoitteen ja rooliriippuvuuden kautta (ks. Saloviita 2006, 48). Ravintolan toiminnan sujuvuuden kannalta selkeä työnjako on tärkeää ja opetuskokeilussamme oppilailla onkin selkeät roolit ruoanlaitto- ja koristeluvastaavina. Lisäksi jokaisen ryhmän jäsenen määritelty rooli lisää yksilöllistä vastuuta, joka vähentää vapaamatkustamista tai sitä, että vastuu projektin onnistumisesta on vain tietyillä henkilöillä (Saloviita 2006, 48). Jokainen ryhmä täyttää ”ravintolaan perustamiseen vaadittavan sertifikaatin”, johon kirjataan ylös kunkin roolit. Lisäksi sertifikaatissa mainitaan, että ryhmän jäsenet sitoutuvat auttamaan muita tilanteen ja tarpeen mukaan. Pyrimme tällä tavalla kontrolloimaan ja lisäämään yksilöllisen vastuun kasvua ja kaikkien osallistumista. Sertifikaatti on esitetty liitteessä 1.

Sosiokulttuurinen oppimiskäsitys perustuu lähtökohtaisesti ajatukseen, jonka mukaan oppiminen on vuorovaikutuksellista toimintaa ja sitä tapahtuu sekä formaaleissa että informaaleissa ympäristöissä (Säljö 2004, 10–11). Vaikka opetuskokeilumme toteutetaankin koulussa, oppimistapahtuma ei rajoitu vain luokahuoneen sisälle. Opetuskokeilumme päämäärästä on pyritty luomaan mahdollisimman aito tilanne, millä pyrimme siihen, että oppilaat näkisivät oppimansa yhteydet omaan arkielämäänsä ja yhteiskunnan todellisuuteen. Tarkoitus on, että oppilaat osaisivat soveltaa oppimaansa myös omassa elämässään.

4.2 Opetuskokeilun tavoitteet

Opetuskokeilun tavoitteina ovat ravitsemustiedon siirtäminen käytäntöön, kuluttajataitojen soveltaminen ja koko koulun välipalokulttuuriin vaikuttaminen. Keskitymme opetuskokeilussa välipaloihin sen vuoksi, että ne kuuluvat olennaisena osana nuorten päivittäiseen ruokailuun. Lounas tarjoillaan koulussa ja päivälli-

sen valmistavat kenties vanhemmat, mutta välipalat nuori valitsee itse ja niiden valintaan nuoren on itse helpointa vaikuttaa.

Opetuskokeilussa nuoret pohtivat hyvän välipalan koostamista ja suunnittelevat tämän pohjalta valmistettavan välipalan. Opitut asiat syvenevät tiedon yhdistyessä käytännön ruoanvalmistukseen. Tavoitteena on motivoida oppilaita tekemään parempia välipalavalintoja välttäen kuitenkin vastakkainasettelua ns. terveellisen tai epäterveellisen välipalan välillä. Oppilaat pohtivat ateriasuunniteluaan, erityisesti välipalojen merkitystä, osana arjen rakentumista. Tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan välipalaan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Millaisissa tilanteissa nuoret yleensä syövät välipaloja ja miksi? Millaisia käytännön esteitä laadukkaiden välipalojen nauttimiseen nuoret kokevat? Nuorten kohdalla esteet voivat liittyä sosiaaliseen paineeseen syödä vertaisryhmän odotusten mukaisesti, mutta asiaan voivat vaikuttaa myös säilytysongelmat. Opetuskokeilun tavoite kuluttajataitojen soveltaminen tukee oppilaiden työelämätaitoja ja yrittäjyyden vahvistamista sekä itsestä huolehtimista ja arjen taitoja (ks. POPS 2014, 22-24). Koulun välipalakulttuuriin pyritään vaikuttamaan osallistamalla koko kouluyhteisö mukaan toimintaan.

4.3 Opetuskertojen toteutus

Projektin tarkoituksena oli pienimuotoisen ravintolapäivän järjestäminen oppilaslähtöisesti. Ravintolapäivä on suomalainen innovaatio, jolloin kuka tahansa voi perustaa päivän ajaksi oman ravintolan (Ravintolapäivän Internet-sivut 2015). Oletuksena on, että ravintolapäivän imago on nuorten keskuudessa hyvä, mikä voisi lisätä motivaatiota. Opetuskokeilu toteutettiin kolmen opetuskerran kokonaisuutena seitsemännen luokan oppilaille. Yhtä opetuskertaa ohjasi kaksi tai kolme opettajaopiskelijaa. Oppilaat suunnittelivat ryhmissä välipalan, jonka valmistamiseen tarvittavat raaka-aineet opettaja tilasi. Oppilaat myivät välipaloja välitunnilla koulun muille oppilaille viimeisen opetuskerran jälkeen. Myynnistä kertyneet tuotot käytettiin raaka-aineiden hankkimiseen. Opetuskokeilu soveltui hyvin harjoittelukouluun, sillä koulun painotuksena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Koulussa on myös urheiluluokkia. Koulun ilmapiiri ja oppilaiden kiinnostuksen kohteet olivatkin otollisia opetuskokeilun toteuttamiseen.

1. oppitunti

Ensimmäisen opetuskerran tavoitteena oli johdatella oppilaita aiheeseen. Kyse-
limme oppilaiden ennakkotietoja ja omia kokemuksia ravintolapäivästä. Esitte-
limme oppilaille ravintolapäivän idean ja projektin tarkoituksen. Jatkoimme tun-
tia pohtimalla välipaloja ja niihin liittyviä kysymyksiä. Piirsimme taululle mielle-
kartan välipaloista, jonka avulla halusimme käydä läpi olennaisia välipaloihin liit-
tyviä asioita. Tarkoitus oli tuoda ilmi välipalan nauttimiseen ja valintaan liittyviä
tekijöitä.

Miellekartta-tehtävän jälkeen siirryimme käytännön ruoanvalmistuksen ohjeis-
tamiseen. Tunnilla valmistettiin välipala, jonka valmistuksessa ohjeistimme kiin-
nittämään erityisesti huomiota esillepanoon tulevaa ravintolapäivää ajatellen.
Oppilaat saivat valmistettua välipalat onnistuneesti, jonka jälkeen jatkoimme ra-
vintolapäivän suunnittelua. Annoimme oppilaille lisäohjeistusta, jonka jälkeen he
saivat ryhmässä suunnitella valmistettavan välipalan. Suunnittelun avuksi ja-
oimme oppilaille sertifikaatit, joiden avulla he pystyivät tekemään kirjallista
suunnitelmaa. Oppitunnin loppuksi kertosimme oppilaille vielä seuraavien oppi-
tuntien ohjelman.

2. oppitunti

Toisen opetuskerran aluksi painotimme, että jokaisen ryhmän tulee viimeistään
tänään päättää myyntituotteesta, jotta ehdimme tilata raaka-aineet ravintolapäi-
vää varten. Teimme kuitenkin aluksi oppimistehtävän, jonka tarkoituksena oli
saada oppilaat pohtimaan onnistuneen välipalamyynnitapahtuman edellytyksiä.
Ryhmät keskustelivat välipalamyynnissä huomioitavista asioista, jonka jälkeen
kävimme ryhmien ajatukset läpi opettajan johdolla. Oppilaat toivat esille moni-
puolisesti eri asioita (työnjako, estetiikka, brändäys) ja tarvittaessa johdattelim-
me oppilaita apukysymyksillä.

Kävimme käytännön asioita läpi ja kerroimme, että kaikki annokset maksavat
yhden euron, jokainen ryhmä valmistaa annoksia noin 20 kappaletta ja, että
ryhmät saavat maistaa tekemiään annoksia. Tämän jälkeen ryhmät saivat jat-

kaa valmistettavan välipalan suunnittelua ryhmissä. Oppilaat saivat itse päättää annoksen koostamisesta ja tarvittaessa neuvottelimme oppilaiden kanssa niin, että annos oli hintaan ja muiden ryhmien annoksiin nähden sopiva. Oppilaat täyttivät työskentelyn lomassa "ravintolan perustamiseen vaadittavan sertifikaatin", johon kirjattiin muun muassa valmistettavan tuotteen raaka-aineet, perustelut myyntituotteen valinnalle, tarjoiluastiat ja vastuualueet. Lisäksi koristeluvastaavat valitsivat pöytäliinan myyntipöydälleen. Koska osa ryhmistä oli päättänyt myyntituotteen ja täyttänyt sertifikaatin jo edellisellä kerralla, heidän tehtävään oli suunnitella ravintolalle mainos. Mainoksen suunnittelua varten oli ohjeistus, josta ilmeni, mitkä asiat mainoksesta tulisi ainakin selvittää (aika ja paikka, ravintolan nimi, myyntituote, hinta, tasarahalla maksaminen). Lisäksi yksi nopea ryhmä sai tehtäväkseen myös laatia koulun infotauluun mainoksen. Parilla ryhmällä oli vaikeuksia päättää myyntituotteesta aikataulun mukaisesti, joten opettajalla oli tärkeä rooli ryhmien ohjaamisessa ja tukemisessa. Pääsimme kuitenkin aloittamaan ruoanvalmistuksen lähes aikataulun mukaan. Koska opetuskokeilumme painottui välipaloihin ja tavoitteena oli myös siirtää ravitsemustietoa käytäntöön, valmistimme oppitunnilla kaksi erilaista välipalaa. Välipalojen valmistamiseen kului lopputunti, mutta kävimme ruokailun yhteydessä kertauksena keskustelua siitä, millainen on hyvä välipala. Koska ryhmät työskentelivät eri tahtiin, kävimme vielä kysymässä jokaiselta ryhmältä, oliko heillä jotain epäselvää ravintolapäivään liittyen ja tarkensimme joitakin asioita tarvittaessa. Annoimme ryhmille luvan lähteä, kun jälkityöt olivat tehty. Olimme varautuneet lisätehtävillä (serviettien taittelua ravintolapäivää varten, syö hyvää - opetusvideoiden katsominen ja näistä keskusteleminen), mutta emme kuitenkaan tarvinneet näitä.

3. oppitunti

Viimeisen opetuskerran aluksi oppilaille selvitettiin päivän kulku ja painotettiin tärkeitä asioita välipalamyynnin onnistumiseksi. Välipalojen valmistamiseen tarvittavat raaka-aineet oli sijoiteltu jokaisen ryhmän keittiöön jo valmiiksi ennen tunnin alkua oppilaiden työskentelyä nopeuttamaan. Oppilaille painotettiin, että ruoanvalmistusvastaavat alkaisivat heti yleisen ohjeistuksen jälkeen valmista-

maan välipaloja, jotta myytävät tuotteet ehtisivät valmistua ennen myyntitilannetta. Koristeluvastaavien tehtävät oli kirjoitettu taululle ja ne käytiin yhdessä läpi. Koristeluvastaavien tehtäviin kuuluivat myytävän tuotteen kirjoittaminen mainoslapulle, tarjoilu- ja kertakäyttöastioiden katsominen valmiiksi, rahastuskipon valitseminen sekä myyntipöydän kuljettaminen myyntipaikalle ja pöytäliinan asettaminen myyntipöydälle. Oppilaita muistutettiin kohteliaisuudesta myyntitilanteesta, jälkitöiden tekemisestä välipalamyynnin jälkeen sekä aikataulusta.

Opettajan nopean yleisen ohjeistuksen jälkeen oppilaat alkoivat valmistaa välipaloja ja tehdä myyntipöytien koristeluun liittyviä tehtäviä. Opettajat olivat jakaneet vastuunsa ryhmistä siten, että toinen opettajista seurasi ja oli apuna erityisesti ryhmille 2 & 3 ja toinen opettaja vastasi enemmän ryhmistä 1 & 4. Oppilaille oli kirjoitettu ruokaohjeen loppuun erityisesti huomioitavia asioita ruoanvalmistuksessa. Kun ruoanvalmistus oli päässyt hyvin käyntiin, toinen opettaja lähti luokasta koristeluvastaavien kanssa järjestämään myyntipöytiä, jolloin toinen opettaja otti vastuun kaikkien ryhmien ruoanvalmistuksesta. Myyntipöydät kannettiin toisesta luokasta koulun ala-aulaan, lähelle kotitalousluokkaa. Yhdelle ryhmälle annettiin tehtäväksi asetella koulun oppilaille jaettavat ruokaohjeet jokaisen myyntipöydän yhteyteen.

Kun myyntipöydät oli saatu valmisteltua myyntiä varten, koristeluvastaavat siirtyivät auttamaan ruoanvalmistuksessa ja keittiöiden jälkitöiden tekemisessä. Oppilaat saivat maistaa valmistamia tuotteita sopivassa välissä. Oppilaille oli kerrottu tunnin aluksi, että myytävien tuotteiden kantaminen myyntipöydille tulee aloittaa viimeistään klo 13.50. Oppilaat kantoivat myytäviä tuotteita tarjottimien avulla myyntitilaan. Ryhmällä 1 tuli kiire patonkien täyttämässä ja heitä oli poissaolon vuoksi ryhmässä vain kaksi oppilasta, joten opettaja pyysi muista ryhmistä valmiita oppilaita avuksi patonkien täyttämiseen, jotta ne ehtivät myyntiin. Molemmat opettajat olivat myös apuna patonkien saamisessa myyntiin, jolloin ohjaava opettaja oli muiden ryhmien kanssa ala-aulassa aloittelemassa myyntiä.

Myynti tapahtui välitunnilla koulun ala-aulassa. Myyntipöydät oli sijoitettu riviin vieri viereen lähelle seinää siten, että myyntipöytien taakse mahtuivat vain

myynnistä vastaavat oppilaat ja asiakkaat pysyttelivät pöytien toisella puolella. Oppilaat myivät valmistamiaan välipaloja koulun muille oppilaille ja koulun opettajille välitunnin ajan.

Välitunnin päätyttyä myyntipöydät tyhjennettiin ja myymättä jääneet tuotteet kannettiin takaisin kotitalousluokkaan. Myyntipöydät vietiin takaisin toiseen luokkaan ja myyntitilasta tarkistettiin, ettei sinne jäänyt mitään ylimääräistä. Oppilaat saivat syödä myymättä jääneet tuotteet. Oppilaat viimeistelivät vielä keittiöt puhtaiksi ja viikkasivat käytetyt pöytäliinat. Opettaja kysyi yhteisesti oppilaiden kokemuksia koko projektista. Oppilaat saivat lähteä sitä mukaa, kun oma ryhmä oli valmis.

5 Opetuskokeilun arviointi

Opetuskokeilu toteutui pääosin suunnitelmien mukaan. Ensimmäisellä oppitunnilla projekti lähti liikkeelle ravintolapäivän idean esittelemisestä oppilaille ja heidän kokemuksiensa kyselyisestä. Olimme etukäteen ajatelleet, että ravintolapäivä on oppilaille tuttu tapahtuma, mutta vaikutti kuitenkin siltä, etteivät oppilaat tienneet siitä kovinkaan paljoa. Tämä ei kuitenkaan haitannut, sillä välipalamyynti toteutettiin projektina, jossa edettiin suunnitelman mukaan.

Miellekartta tehtävä välipaloista ei toteutunut suunnitelmien mukaan, sillä osa oppilaista ei kuunnellut opetusta ja heille jäi epäselväksi ns. oikeat vastaukset, joita opettaja kyseli muilta oppilailta. Oppilaiden oppimista olisi voinut tukea, jos taululle olisi koottu yhdessä vielä koko luokan miellekartta, josta jokainen olisi voinut täydentää puuttuvat kohdat omaan vihkoonsa.

Osa oppilasryhmistä valitsi toteutettavan välipalan jo ensimmäisellä oppitunnilla, mutta joillakin oppilailla päätöksen tekeminen oli haasteellisempaa. Yksi ryhmä ei meinannut päästä yhteisymmärrykseen valmistettavasta välipalasta vielä toisellakaan oppitunnilla. Ryhmä tarvitsi siis opettajien tukea valinnan tekemiseen useaan otteeseen. Toisaalta aikaa valinnan tekemiseen oli varattu melko runsaasti ja päätöstä ei tarvinnut tehdä vielä ensimmäisellä opetuskerralla. Toisella oppitunnilla suunnittelun tuli kuitenkin olla valmista, sillä viimeinen opetuskerralla suunnitelmat jo toteutettiin. Oppilaiden tuli lisäksi perustella, miksi he valitsivat tietyn välipalan myyntiä varten. Perustelut jäivät kaikilla ryhmillä heikoiksi. Oppilaat saivat kuitenkin projektin aikana monta hyvää esimerkkiä hyvästä ja nopeasta välipalasta ja niiden valmistamisesta.

Viimeisen oppitunnilla saavutettiin osatavoite, sillä kaikki ryhmät saivat valmistamansa välipalat myyntiin. Valmistuksen aikana kävi kuitenkin ilmi, että kaikki oppilaat eivät olleet lukeneet ruokaohjeita tarkasti, josta aiheutui ylimääräistä työtä esimerkiksi wrappien täyttämässä, kun täyte jakautui epätasaisesti. Oppilaille oli kirjoitettu valmiiksi erityishuomioita ruokaohjeen perään, jotta ruoanvalmistus sujuisi mahdollisimman ongelmitta. Opettajat unohtivat kuitenkin ope-

tuskerran aluksi vielä muistuttaa oppilaita ruokaohjeen ja erityishuomioiden huolellisesta lukemisesta. Kahdella ryhmällä uunissa valmistettavien välipalojen valmistamisessa tuli kiire, sillä aika oli todella rajallinen ennen myyntiä. Opettajien pitikin auttaa paria ryhmää vielä juuri ennen myynnin alkamista, jolloin oli tilanne, että molemmat opettajat olivat luokassa ja osa oppilaista jo luokan ulkopuolella myyntipöytien luona. Ohjaava opettaja oli kuitenkin onneksi vahtimassa myyntitilannetta. Opettajien olisi pitänyt jakautua ennen myyntitilannetta siten, että toinen on koko ajan oppilaiden kanssa ala-aulassa. Opetuskerran ajan rajallisuuden vuoksi myös palautteen saaminen oppilailta jäi todella vähäiseksi.

Koko projektin tavoitteena oli lisäksi koko koulun välipalakulttuuriin vaikuttaminen ja sen vuoksi kaikkien myytävien välipalojen ohjeet olivat asiakkaiden saatavilla esitteinä. Kukaan asiakkaista ei kuitenkaan ottanut esillä olleita ruokaohjeita mukaansa ostamisen yhteydessä. Jaettavat ruokaohjeet olisivat voineet olla näkyvämmiin esillä ja myyjät olisivat myös voineet aktiivisesti tarjota niitä asiakkaille. Ruokaohjeet on esitetty liitteessä 2.

6 Pohdintaa

Opetuskokeilun tavoitteina olivat ravitsemustiedon siirtäminen käytäntöön, kuluttajataitojen soveltaminen sekä koko koulun välipalakulttuuriin vaikuttaminen. Ravitsemuskasvatus oli kantavana teemana koko projektin ajan, mutta se rajoitui sisällöllisesti ainoastaan välipaloihin, mikä oli ajankäytöllisesti perusteltua. Oppilaat oppivat valmistamaan monia erilaisia välipaloja ja pohtivat välipalojen merkitystä heidän arjessaan. Jos opetuskokeiluun olisi ollut enemmän aikaa käytettävissä, olisi ravitsemusopetus voinut olla monipuolisempaa. Ravitsemusteeman opettaminen kuitenkin projektin ulkopuolella pitkäkestoisesti ja päivittäin olisi tärkeää, jotta ravitsemustieto todella siirtyisi käytäntöön.

Tässä projektissa ravitsemuskasvatus linkittyi vahvasti kuluttajataitojen kanssa, sillä kuluttajataidot olivat ravitsemuskasvatuksen väline. Kuluttajataidot olivat vahvasti mukana opetuksessa ja oppiminen oli hyvin oppilaslähtöistä. Oppilaat suunnittelivat myyntituotteet, mainokset, myyntipöydän kattauksen ja pohtivat ravintolan perustamisessa huomioitavia asioita. Myös myyntitilanteessa oppilaat harjoittelivat kuluttajataitoja myymällä tuotteita oppilaille ja opettajille. Projektin jälkeen oppilailla on valmiuksia esimerkiksi osallistua itse myyjänä ravintolapäivään.

Opetuskokeilun tarkoituksena oli vaikuttaa koko koulun välipalakulttuuriin. Oppilaiden on mahdollista ostaa erilaisia välipaloja koulun ruokalasta ja osa oppilaisista ostaa välipalatuotteita koulupäivän aikana. Tässä projektissa luotiin hyvien välipalojen kulttuuria myymällä terveellisiä välipaloja koulun oppilaille ja opettajille. Tavoitteena oli tuoda näkyväksi se, että itse tehden voi valmistaa maukkaita välipaloja. Myytävistä välipaloista olikin jaossa ruokaohjeet, jotka eivät kuitenkaan tavoittaneet asiakkaita. Monet oppilaista olivat kuitenkin innokkaita ostamaan houkuttelevia välipaloja ja olivat kiinnostuneita siitä, että toiset oppilaat olivat valmistaneet tuotteet alusta asti itse. Myös myyjinä toimivat oppilaat vaikuttivat ylpeiltä tuotoksistaan.

Opetuskokeilun käytännön toteutuksessa nousi esiin kehitettäviä osa-alueita. Viimeisellä opetuskerralla olisi ollut tarpeellista, että toteutukseen olisi ollut käy-

tettävissä enemmän aikaa. Ruoanvalmistuksessa tuli parilla ryhmällä kiire, joten lisäaika olisi vähentänyt kiirettä. Toisaalta välipalojen valinnalla voi myös vaikuttaa ruoanvalmistukseen tarvittavaan aikaan. Kohotusta ja uunissa paistamista edellyttävät välipalat vaativat yllättävän paljon aikaa valmistuakseen. Kokonaisuudessaan olisi ollut myös hyvä, jos myynti-välitunnin jälkeen olisi ollut vielä yksi opetustunti käyttää jälkitöihin, projektin koontiin ja oppilaiden palautteen keräämiseen. Tässä projektissa palautteen saaminen jäi todella vähäiseksi, kun oppilailta vaan kyseltiin nopeasti kommentteja. Oppilailta olisi voinut kerätä jälkeinpäin palautetta, mutta opetusharjoittelun ajankohdan puitteissa se ei ollut mahdollista.

Projektin toteuttamisen mahdollisti yhteisopettajuus harjoittelijoiden kesken. Yhden opettajan olisi haastavaa toteuttaa projekti tässä muodossaan. Toisaalta projektia voisi myös laajentaa, jos moni eri aineiden opettaja toimisi yhteistyössä. Esimerkiksi mainoksia voisi suunnitella ja toteuttaa kuvaamataidossa, myytävien tuotteiden hintaa ja tuottoa laskea matematiikassa jne. Tässä projektissa yhteistyötä ei toteutettu, sillä oppilailla ei ollut samassa jaksossa kuvaamataittoa. Myöskään matematiikassa ei laskettu tuotteiden hintoja, sillä päätimme asettaa hinnaksi saman kuin koulun normaalissa välipalamyynnissä.

Lähteet

- Benn, J. (2009). "Youngsters` Conception of Food" – Educational and Curricular Perspectives. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H & Palojoki, P. (toim.), *Food in Contemporary Society* (35–44). Helsinki: Yliopistopaino.
- Fjellström, C. (2010). The family meal in Europe. Teoksessa Meiselman H. (toim.), *Meals in science and practice*. Interdisciplinary Research and Business Applications. Cambridge: Woodhead Publishing; Boca Raton (FL): CRC Press.
- Holm, L (2001). Family Meals. Teoksessa Kjaernes U. (toim.), *Eating Patterns – A Day In the Lives of Nordic Peoples*. Lysaker: National Institute for Consumer Research. 199–212.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) (2008). *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B, 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Kainulainen, K. (2009). *Ravintoa keholle, ruokaa mielelle – vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa*. Helsingin yliopisto.
- Kainulainen, K., Behn, J., Fjellström, C. & Palojoki, P. (2012). Nordic adolescents` school lunch patterns and their suggestions for making healthy choices at school easier. *Appetite* 59, 53–62.
- Lyytikäinen, A. (2003). Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.), *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*, (143–167). Helsingin yliopisto: Palmenia-kustannus.
- Palojoki, P. (2009). Health and food in the school environment. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H & Palojoki, P. (toim.), *Food in Contemporary Society* (83–92). Helsinki: Yliopistopaino.

Palojoki, P. (2014). Ruoan valinta ja ruokakäyttäytyminen–opintojakso, henkilökohtainen tiedonanto, 23.9.2014.

Saloviita, T. (2006). *Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvat*us. Jyväskylä: PS-kustannus.

Säljö, R. (2004). *Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Elektroniset lähteet

Opetushallituksen Internet-sivut (2015). Saatavissa:

http://www.oph.fi/download/136961_Tiedote_11_2007.pdf Luettu 28.1.2015.

POPS (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Saatavissa:

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

POPS (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Opetushallitus. Saatavissa: <http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>

Ravintolapäivän Internet-sivut (2015). Saatavissa: <http://www.restaurantday.org/fi>

Luettu 28.1.2015.

Summary

Keywords: nutrition education, home economics, consumer education, snacks, teaching experiment

The purpose of this thesis was to create a practical method of teaching nutrition to pupils in home economics. The starting point was acknowledging the main big problem concerning nutritional education: knowledge does not turn into action. A lot of people are aware how to maintain a healthy diet but they do not have the practical skills to do so.

The main purpose of the teaching experiment was to give pupils nutritional information and improve their cooking skills so that they are able to prepare healthy food. The second goal was to strengthen consumer skills and to impact the whole school and make pupils think about their eating habits.

Based on these ideas, we organized a Restaurant day at school where the pupils would prepare and sell healthy snacks to other pupils. Pupils planned and were responsible for organizing the event.

The eating habits are changing continuously in society. In modern society it is common that actual meals are replaced with snacks. It is especially common among the young people. This is the reason why we wanted to focus on snacks and decided that in our Restaurant day we would serve only healthy snacks. The goal was to make the pupils understand that there are healthy options to candy bars and energy drinks. Healthy food can be tasty as well as easy to prepare.

The teaching experiment was executed in one elementary school in Helsinki. The Restaurant day was planned and organized with seventh grade students within three lessons. The pupils were divided into four groups with four people in each group. The idea was that the pupils would plan their own healthy snack and plan how to prepare it and make it tempting to customers. They also needed to plan how they would divide the work between each other. Pupils also created and designed their own advertisement.

In the first class the concept behind Restaurant day was introduced. The pupils were told that they would plan and organize their own version of that event. They were also informed that the idea was to focus on healthy snacks. The next task was discussing the significance of snacking. The idea was to underline the nutritional importance of snacks. Then the pupils were guided to prepare a healthy snack. At the end of the class the pupils started to plan their own version of a healthy snack.

In the second class we focused on the sales of the snacks, things to consider when selling food to other people. The purpose was to make pupils aware of hygiene, esthetical things and the importance of careful upfront planning. Then the pupils prepared a healthy snack and continued then planning their own restaurant stands and snacks.

The third and final class was the most hectic one. Pupils had one hour and twenty minutes to prepare their snack and the stand. The final sale event took place during the recess after the class.

The teaching experiment was successful. Pupils were enthusiastic and they managed to successfully plan and prepare healthy snacks and sell them to other pupils. There were also printed booklets with all the recipes available to the pupils so that they would be able to preparing the snacks at home.

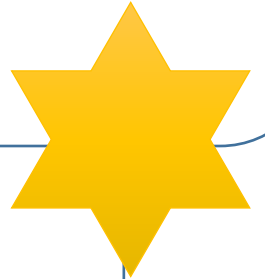
There are many ways to expand the teaching experiment further. Only three lessons were spent in this project. However, it could be useful to make this a long-term project. That way it would be possible to combine other subjects to this. Pupils could for example, design and paint an advertisement in art class and calculate the costs in mathematics. More time would also allow the pupils to deepen their knowledge of nutrition and consuming.

These kind of projects can work as a motivation factor for the pupils. However, the most effective way to teach nutrition is to make it an inseparable part of every single home economics class. This way nutrition isn't just an unattached piece of information. Instead it becomes more concrete and pupils can understand what it is in practice.

LIITTEET

LIITE 1. Sertifikaatti

RAVINTOLAN PERUSTAMISEEN VAADITTAVA SERTIFIKAATTI



Ryhmän jäsenet:

Ruokaohjeen lähde (esim. kirjan nimi/www-osoite, merkitkää ylös myös sivunumero kirjasta) ja välipalan alkuperäinen nimi:

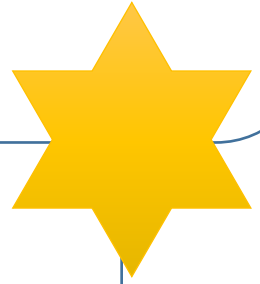
Perustelut kyseisen ruokaohjeen valinnalle:

Myytävän välipalan nimi (voi olla eri kuin alkuperäinen nimi):

Myytävän välipalan ainesosaluettelo:

Välineet, joita tarvitsette välipalan myymiseen:

Miten välipala laitetaan esille, mihin asioihin ruoanvalmistuksessa ja esillepanossa tulee kiinnittää huomiota, jotta annoksestanne tulee houkuttelevan näköinen?:

RAVINTOLAN PERUSTAMISEEN VAADITTAVA SERTIFIKAATTI

Ravintolan teema ja nimi:

Miten myyntipöytä koristellaan/sisustetaan:

Ruoanlaittovastaavat (ruoanlaittoon osallistuu useampi kuin koristeluun):

Koristeluvastaavat:

Lisäksi ruoanlaittovastaavat ja koristeluvastaavat osallistuvat myös tuotteen myymiseen.

Tuotteen rahastuksesta vastaavat:

Tuotteen ojentavat:

Kaikki osallistuvat jälkitöihin! Kaikkia autetaan tarpeen mukaan ja, kun omat hommat ovat valmiit!

Ryhmän jäsenten allekirjoitukset:

LIITE 2. Ruokaohjeet.

Täytetyt patongit

2–4 kpl

2 ½ dl vettä

25 g hiivaa

1 tl sokeria

¾ tl suolaa

3 dl vehnä jauhoja

noin 2 ½ dl sämpylä- tai hiivaleipäjauhoja

2–3 rkl öljyä

1. Murena hiiva kädenlämpöiseen veteen kulhossa ja sekoita puuhaarukalla tasaiseksi. Sekoita joukkoon sokeri, suola, vehnä jauhot ja suurin osa sämpyläjauhoista.
2. Lisää öljy ja alusta taikina kädellä. Lisää samalla sämpyläjauhoja sen verran, että taikina irtoaa astiasta ja siitä muotoutuu pehmeä kiinteä pallo.
3. Anna taikinan kohota peitettynä lämpimässä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina hyvin ja jaa se kahteen tai neljään osaan.
4. Pane uuni kuumentamaan 225 asteeseen.
5. Kaaviloi osat soikion muotoisiksi levyiksi. Kääri levyt rullalle ja pane ne pellille leivinpaperille kohoamaan.
6. Vedä hyvin kohonneisiin patonkeihin vinoja viiltoja terävällä veitsellä.
7. Paista patonkeja uunin keskitasossa noin 15 minuuttia.
8. Anna patonkien jäähtyä ennen täyttämistä. Leikkaa patongit kolmeen osaan ja viillä pitkittäin puoliksi.
9. Voitele patongit margariinilla ja täytä esimerkiksi juustolla, leikkeleellä, tomaatilla, salaattilla ja kurkulla.

Mansikkasmoothie

4 annosta

3 dl jogurttia

1,5–2 banaania, leikattuna paloiksi

4 dl mansikoita

1 dl maitoa

2 rkl hunajaa

(2 dl jäitä)

1. Soseuta marjat tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Lisää banaanit, jogurtti ja maito vähitellen jatkuvasti vatkaton. Mausta hunajalla.
2. Jaa smoothie laseihin.



Broileriwrapit

8 kpl

4 valmista tortillapohjaa

Broileritäyte:

100 g broilerileikettä

100 g valkosipulituorejuustoa

1–2 rkl ruokajogurtia

Lisänä:

4 salaatinlehteä suikaleina

½ paprikaa kuutioina

½ herkkukurkkua kuutioina

1. Sekoita täyteen aineet keskenään.
2. Levitä täyte tortillapohjille niin, että tortillan reunat jäävät ilman täytettä. Ripottele täyteen päälle suikaloitu salaatti, paprika- ja herkkukurkkukuutiot. Taita tortillapohja reunoilta ja kääri tiiviiksi rullaksi.
3. Leikkaa rullat vinosti kahtia ja kietaise lautasliinaan.

Pizzakiekot

n. 25 kpl

Rahkavoitaikina

125 g voita tai margariinia
2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
125 g maitorahkaa

1. Valmista rahkavoitaikina. Sekoita pehmeä rasva, jauhot ja leivinjauhe kulhossa, puuhaarukalla tai sormin nyppien.
2. Lisää maitorahka ja sekoita taikina tasaiseksi.
3. Anna taikinan kovettua kylmässä vähintään 30 minuuttia. Rahkavoitaikina sopii pasteijoihin, piirakoihin ja makeisiin leivonnaisiin.

Täyte

1 pieni sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
2 dl säilöttyjä tomaatteja
1 maustemitta suolaa
1 maustemitta mustapippuria
1 tl kuivattua basilikaa
75–100 g kinkkua kuutioina
3 dl raastettua juustoa (100 g)

1. Hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi ja kuullota kattilassa kuumassa öljyssä. Lisää tomaatit, suola ja pippuri. Keitä seosta hiljalleen noin 15 minuuttia, jotta se sakenee. Mausta seos basilikalla ja anna jäähtyä.

2. Kaaviloi taikina jauhotetulla alustalla ohueksi levyksi (20x40cm). Levitä sen päälle tomaattiseos, juustoraaste ja kinkkukuutiot.
3. Kääri levy kevyesti rullalle ja leikkaa sentin paksuisiksi viipaleiksi. Aseta viipaleet pellille leivinpaperin päälle ja kypsennä 225 asteessa 12–15 minuuttia.



Ruissipsit tonnikalatäytteellä

20–30 kpl

Täyte

200 g yrttituorejuustoa
1 ½ tlk tonnikalaa
¼ paprikaa
1 tl paprikajauhetta
1 tl kuivattua tilliä
mustapippuria

Pinnalle

tuoretta basilikaa

1. Kuutioi paprika pieniksi paloiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
2. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.
3. Laita runsas teelusikallinen täytettä jokaisen ruisnapin päälle.
4. Koristele basilikan lehdillä.