

ELÄMÄNLAATUA RUUASTA

Makupalapeli



Sisällys

Mitä on Elämänlaatua ruuasta -toiminta?	2
Ohjeet Makupalapeliin	3
JUTUSTELU	4
KAUPASSA KÄYNTI	8
RUOKALISTAN SUUNNITTELU	11
RUUAN VALMISTAMINEN.....	14
YHDESSÄ SYÖMINEN	17
RETKEILY	20
Pelilauta: Oivallusten omenapuu	23

Mitä on Elämänlaatua ruuasta -toiminta?

Elämänlaatua ruuasta –toiminta on ryhmämuotoista tekemistä aikuisille ja nuorille. Siinä käsitellään ruokaa, syömistä ja ravitsemusta lempeästi, itse ja yhdessä pohtien. Kukaan ei kehota muuttumaan, vaan kaiken lähtökohtana on tyytyväisyys. Kuinka tyytyväinen olen omaan ruokaelämäni? Voisinko olla tyytyväisempi? Miten?

Omakehtainen ruokasuhteeseen liittyvä pohdinta ja yhteiset keskustelut ovat toiminnan keskiössä. Pohdinta ja keskustelut voidaan yhdistää monenlaiseen tekemiseen, kuten ruuanvalmistukseen, kauppareissuihin, eväsretkiin, askarteluun ja moneen muuhun.

Makupalapeli tarjoaa pieniä maistiaisia Elämänlaatua ruuasta -toiminnasta. Peli koostuu yhteisistä keskustelunaiheista ja se on keveä tapa tutustua toimintaan.

Makupalapeli on tuotettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM) Elämänlaatua ruuasta -hankkeessa (2021–2023).

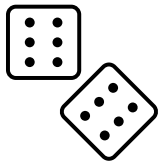
Ohjeet Makupalapeliin

Pelin tarkoituksena on herätellä ruokaan ja syömiseen liittyvää itsetutkiskelua sekä harjoitella lempeitä ja arvostavia kohtaamisia ruuan parissa.

Tarvikkeet: noppa, joitakin harjoituksia varten muistiinpanovälineet ovat hyödylliset

1. Makupalapeli alkaa teeman valinnalla. Vaihtoehtoja ovat **a) jutustelu, b) kaupassa käynti, c) ruokalistan suunnittelu, d) ruuan valmistaminen, e) yhdessä syöminen ja f) retkeily**. Jos kokeillette peliä ensimmäistä kertaa, suosittelemme aloittamaan osiosta **jutustelu**.
2. Avatkaa vihosta valitun teeman sivu (ks. sisällysluettelo).
3. Heittäkää noppaa. Nopan numero kertoo, mikä keskustelunaihe tai harjoitus teeman alta valikoituu.
4. Etsikää nopan numeroa vastaava keskusteluaihe valitsemanne teeman alta. Löydätte toimintaohjeet oikean numeron kohdalta. Mikäli nopan osoittama harjoitus on jo aiemmin tehty, voitte heittää noppaa uudestaan.
5. Vihkosen viimeiseltä sivulta löytyy pelilauta, johon voitte kirjoittaa yhdessä kunkin keskustelun tai harjoituksen tärkeimmän oivalluksen.
6. Pelin voi päättää, kun se hyvältä tuntuu.

Kiinnittäkää pelin aikana huomiota lempeään ja arvostavaan kohtaamisen tapaan. Tarkoituksena on kuunnella ja pyrkiä ymmärtämään toisia, ei arvioida tai arvostella. Jokainen saa olla sellainen kuin on.



Jutustelu

• 1. Puhetta ruokapuheesta

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Miten ympärilläsi puhutaan ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista? Entä miten sinä puhut niistä?
- Kommentoidaanko syömistä tai ruokavalintoja? Miten?
- Miltä erilaiset tavat puhua ruuasta voivat tuntua?
- Millaista haluaisit ruokapuheen olevan?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?

• 2. Tyytyväisyys ruokaelämään

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Mihin olet tyytyväinen omassa ruokaelämässäsi?
- Millaiset pienet asiat tukevat tyytyväisyyttäsi?
- Onko jotakin, mihin et ole tyytyväinen?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



3. Ruokaryhmät

Tavoitteena on oppia ymmärtämään omaa tapaa suhtautua eri ruokaryhmiin kuuluvien ruokien syömiseen.

Alla on lueteltu erilaisia ruokaryhmiä. Käykää ne yhdessä läpi ja valitkaa tarkempaan tarkasteluun yksi tai muutama.

- Hedelmät, marjat, vihannekset juurekset,
- Viljavalmistet (leipä, puuro, myslit, pasta, riisi)
- Maitovalmistet tai vastaavat kasvipohjaiset tuotteet
- Proteiinipitoiset ruoat: kala, kana, kasviproteiini, kananmuna, punainen liha
- Rasvat (öljyt, margariini)
- Energiatiheät ruuat, jotka sisältävät vähän muita ravintoaineita: karkki, keksit, sipsit, suolakeksit, limsa, energiajuomat yms.

Pohtikaa yhdessä valitsemanne ruokaryhmän osalta alla olevia kysymyksiä.

- Millaisia spontaaneja ajatuksia ruokaryhmät herättävät?
- Mihin ajatukseni perustuu? Millainen tieto tai kokemus tukee ajatusta?
- Miten nämä ajatukset vaikuttavat syömiseeni?
- Syönkö itse ruokia ko. ruokaryhmästä? Kuinka paljon/usein?
- Tuottaako ruokaryhmän ruokien syöminen minulle mielihyvää? Entä hyvää oloa kehossani?



4. Tunneruokia

Pohdi ensin itsenäisesti, millaisia ruokia sinä sijoittaisit seuraaviin ryhmiin: a) ruuat joita syön sairaana ollessani, b) loh-turuuat, c) ruokahimot ja d) inhokkiruuat.

Onko ruoka kuulunut aina siihen ryhmään, johon sen sijoitit? Miksi uskot sen kuuluvan kyseiseen ryhmään? Muistatko jonkun tapahtuman, joka kyseiseen ruokaan liittyi?

Jokainen osallistuja saa kertoa halutessaan esimerkin eri ryhmiin kuuluvasta ruuasta. Pohtikaa tämän jälkeen yhdessä:

- Onko sama ruoka toiselle inhokki, toiselle himo?
- Onko ruokainhokista tullut myöhemmin ruokahimo?
- Millaiset tapahtumat ovat liittyvät ruokainhokkien synty-miseen? Minkälaisia tunteita näihin ruokiin liittyy?



5. Hyviä asioita

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muista-kaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Mikä ruoka saa hyvälle tuulelle? Milloin ruokailusta jää hyvä mieli?
- Mitä pieniä asioita voisi tehdä, jotta ruuasta ja syömi-sestä jäisi useammin hyvä olo kehoon ja/ tai mieleen?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskus-telusta?



6. Pohdintaa teemasta minä ja ruoka

Tavoitteena on herätellä ajatuksia omasta suhteesta ruokaan ja syömiseen ja oppia arvostamaan omia ja toisten tärkeitä ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita.

- 1) Pohdi hetken aikaa rauhassa itseksesi seuraavia kysymyksiä:
 - a. Millaisia ruokia syön?
 - b. Missä, milloin ja kenen kanssa syön?
 - c. Mitkä ruuat ovat minulle tärkeitä?
 - d. Millaiset asiat ruuassa ja syömisessä ovat minulle tärkeitä?
- 2) Jakakaa pienessä ryhmässä kysymysten herättämiä ajatuksia toistenne kanssa. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse löytää vastausta eikä kaikkia ajatuksia tarvitse jakaa muiden kanssa.
- 3) On tärkeää, että toisten jakamiin ajatuksiin suhtaudutaan arvostavasti eikä niitä esimerkiksi arvostella. Pyrkikää kuuntelemaan jokaisen ajatuksia keskeyttämättä.
- 4) Toisen jakamia ajatuksia voi kommentoida kertoen, mitä oivalsit toisen tarinan avulla tai mitä havaitsit omasta ruokasuhteestasi.

Kaupassa käynti



1. Tavalliset valinnat

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Minkä perusteella teet tavallisesti valintoja ruokakaupassa? Onko valintojen tekeminen helppoa?
- Koitatko välttää kauppaan menemistä nälkäisenä?
- Oletko huomannut, vaikuttaako nälkä tai kylläisyys kaupassa siihen, minkälaisia ostoksia teet?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



2. Hutiostokset ja hävikki

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Teetkö joskus hutiostoksia, jotka päätyvät pois heitettäväksi?
- Mitä kotona tulee heitettyä roskeen tai biojäteastiaan? Meneekö roskeen myös syömäkelpoista ruokaa?
- Millaisia nämä ruuat ovat? Miten hävikkiä voisi välttää?



3. Ostoslista

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Kuinka usein käyt ruokaostoksilla?
- Teetkö ostoslistoja ruokakaupassa käyntiä varten?
- Mikä hyöty ostoslistasta on tai voisi olla?
- Mitkä tekijät vaikeuttavat ostoslistan tekemistä? Löytyykö ryhmästä vinkkejä näiden ratkaisemiseen?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



4. Valtavasti vaihtoehtoja

Tarkoituksena on harjoitella tuotteiden vertailua kaupassa. Valitkaa jokin kaupasta löytyvä tuote, jota useimmat teistä joskus ostavat (esim. leipä, maito, ruokakerma, pasta)

- Tutustukaa tuotteen erilaisten vaihtoehtojen pakkausseosteisiin. Mitä niissä kerrotaan? (erilaisia vaihtoehtoja voi etsiä verkosta)
- Onko jossakin vaihtoehdossa sydänmerkki? Mistä sydänmerkki kertoo?
- Keskustelkaa lopuksi yhdessä siitä, vertailletteko yleensä erilaisia tuotteita kaupassa käydessänne. Miksi tai miksi ette? Onko vertailu helppoa vai vaikeaa?



5. Säästöä suunnittelemalla

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Miten eri tavoin oman syömisen tai ruokaostosten suunnittelu etukäteen voi auttaa säästämään rahaa?
- Suunnitteletko ruokaostoksiasi etukäteen? Kuinka monelle päivälle?
- Mikä etukäteen suunnittelussa voi olla haastavaa? Miten nämä haasteet voisi ylittää?



6. Valintojen taustalla

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Millaiset asiat vaikuttavat omiin tai perheenne ruokavalintoihin?
- Millainen rooli ruokavalinnoissanne on toisilla ihmisillä? Entä ympäristöllä tai omilla tiedoilla tai taidoilla?
- Koetteko joidenkin asioiden vaikuttavan omiin valintoihinne enemmän kuin toisten?

Oivalsitteko jotakin uutta omista valinnoistanne harjoituksen avulla?

Ruokalistan suunnittelu

1. Yhteinen ruokalista

Pohtikaa ensin yhdessä, mitä hyötyjä ruokalistan suunnittelusta on. Mitä asioita sen laatimisessa on hyvä huomioida?

Suunnitelkaa sen jälkeen yhteinen ruokalista kahdelle päivälle, jonka sisältämät ateriat osaisitte valmistaa.

Pohtikaa tämän jälkeen seuraavia kysymyksiä:

- Miltä ruokalistan suunnittelu tuntui?
- Mikä siinä oli helppoa ja mikä vaikeaa?
- Miten ruokalistan suunnittelu vaikuttaisi omaan arkeesi?
- Millaisia hankalia tilanteita ja esteitä suunnitelman toteuttamiseen voi liittyä? Miten voit ylittää ne?
- Millaiset asiat edistävät suunnitelman toteuttamista?

2. Tähderruista herkullista riperuokaa

Yhdessä ideoimalla voi löytää sopivia tapoja ruokahävikin hyödyntämiseen ja vähentämiseen.

- Miettikää, mitä ruoka-aineita kotona jää tavallisimmin käyttämättä.
- Ideoikaa tämän jälkeen yhdessä, miten yleisimpiä tähderruokia voisi hyödyntää. Mitä maukasta niistä voisi vielä valmistaa?



3. Kasvikset ruuanlaitossa

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Miten ja mitä kasviksia käytät omissa välipaloissa tai lempiruuuissa?
- Miten voisitte lisätä kasvien käyttöä?
- Miten kasvien käytöstä tulisi osa kaikkea ruuanvalmistusta?
- Jakakaa ideat ja vinkit yhteisesti ryhmässä. Voitte halutessanne kirjoittaa vinkit talteen esim. julisteeseen, joka laitetaan näkyvälle paikalle keittiöön.

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



4. Reseptin muokkaaminen

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Noudatanko reseptien ohjeita tarkasti vai teetkö niihin joskus muutoksia?
- Millaisia muutoksia itse olet tehnyt resepteihin?
- Onko muutosten tekeminen resepteihin helppoa tai haastavaa, miksi?
- Onko joitakin muutoksia helpompi tehdä kuin toisia?



5. Syöminen ja jaksaminen

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Tunnistanko, millainen syöminen ja ruoka tukee jaksamistani?
- Ovatko henkistä ja fyysistä jaksamistani tukevat asiat samanlaisia?
- Suunnitteletko ruokailuja ruokia sen mukaan, mikä tukee jaksamistasi?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



6. Helppoa ja nopeaa

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Paljonko yleensä käytät aikaa ruuan tekemiseen?
- Valmistatko yhden aterian kerrallaan? Kokkaatko joskus kerralla enemmän, jotta samaa ruokaa jää myös seuraaville aterioille?
- Millaisia vinkkejä antaisitte, jos haluaa valmistaa omaa hyvinvointia tukevaa ruokaa helposti ja nopeasti?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?

Ruuan valmistaminen

• 1. Kokkaamisen kivat ja ei niin kivat puolet

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Pidätkö ruuanlaitosta? Missä tilanteissa se voisi olla mukavaa? Onko merkitystä esimerkiksi seuralla tai miehialalla?
- Mitkä asiat kokkaamisessa ovat mukavia? Entä mistä et niin välitä? Onko kokkaamisessa jotakin, mikä ärsyttää?
- Mitä vinkkejä keksitte henkilölle, jolle säännöllinen ja täysipainoinen syöminen on tärkeää, mutta hän ei pidä kokkaamisesta?

• 2. Lempiruuat ja hyvinvointi

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Millaisia lempiruokia sinulla on? Ovatko ne muuttuneet
- Pohtikaa yhdessä lempiruokien vaikutusta jaksamiseen ja hyvinvointiin. Kuinka usein lempiruokia voi syödä?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



3. Erilaisia ruokaohjeita

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Onko reseptien lukeminen teistä helppoa tai vaikeaa?
- Millaiset asiat tekevät ruokaohjeesta helposti ymmärrettävän? Entä vaikeasti ymmärrettävän?
- Käytättekö reseptejä ruuanvalmistuksen tukena? Miksi tai miksi ette?



4. Valmisruuasta ateriaksi

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Syötkö tai oletko joskus syönyt valmisruokia?
- Nykyisin tarjolla on valtavasti erilaisia valmisruokia. Mitä valmisruokia sinä suosit?
- Millaisia hyviä puolia valmisruuilla on? Miksi niitä tulee ostettua?
- Millaisia huonoja puolia tai haasteita valmisruuissa saattaa olla?
- Miten valmisruuan voisi täydentää täysipainoiseksi ateriksi?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



5. Mitat tutuiksi

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Tunnetteko yleisimmät ruokaohjeissa esiintyvät mitatyksiköt ja niiden lyhenteet?
- Onko ruuanvalmistuksessa käytettävät mitat helppo erottaa toisistaan?
- Millaisia ruuanvalmistuksessa käytettäviä mittoja teiltä löytyy kotoa? Käytättekö niitä?
- Oletteko törmänneet tilanteisiin, joissa keittiöstä ei löydy ruokaohjeessa vaadittua mitta? Miten olette toimineet tällaisissa tilanteissa?
- Miten erilaisten mittojen tunnistamisesta voisi tehdä itselle helpompaa?



6. Kasviproteiinia kaveriksi

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Mitkä kasviproteiinit ovat teille ennestään tuttuja?
- Mitä ajattelette kasviproteiineista ja niiden käyttämisestä?
- Millaisia kokemuksia teillä on niiden syömisestä tai käyttämisestä? Mitkä kasviproteiinit sopivat teille mieluisiin ruokiin.

Yhdessä syöminen

• 1. Hyvä ruokamuisto

Tavoitteena on siirtää huomio ruuan ravitsemuksellisesta näkökulmasta toisaalle ja herätellä myönteisiä mielikuvia ruuasta ja syömisestä.

- Keskustelkaa ruokailun lomassa ruokaan liittyvistä mukavista muistoista. Jokainen voi itse valita, mitä haluaa kertoa. Suhtautukaa toisten kertomuksiin arvostaen.
- Voitte esimerkiksi kertoa, mitkä asiat tekivät tilanteesta mukavan. Keitä ihmisiä oli mukana? Missä syötiin? Mitä hajuja, värejä, makuja tai ääniä tilanteessa oli?

• 2. Huomio ruuan tuoksuun ja makuun

Pitäkää ruokailun lomassa ainakin pieni hetki, jonka aikana pureskelette ruokaa rauhassa ja kiinnitätte huomiota ruuan koostumukseen ja suutuntumaan sekä makuun.

Pohtikaa yhdessä auttaako syömiseen keskittyminen tekemään uusia havaintoja ruuasta. Millaisia havaintoja teette?

Koittakaa keksiä mahdollisimman monta sanaa, jotka kuvaavat havaintojanne ruuasta. Mitkä sanat kuvaavat makua, tuoksua tai rakennetta?



3. Ruokakriitikoiden arvio

Tavoitteena on kiinnittää kaikilla aisteilla huomio ruokaan. Silloin keskittyminen syömiseen on helpompaa.

- Valitkaa ruoka-ateria tai jokin sen osa, kuten leipä tai perunat. Keskittykää aistimaan ruuan ominaisuuksia yksi aisti kerrallaan. Miettikää ja keskustelkaa yhdessä sitä, miltä ruoka tuoksuu, kuulostaa, näyttää, tuntuu ja maistuu.
- Antakaa arvionne jokaisesta aistikokemuksesta asteikolla 1–5. Onko arvioissanne eroja?
- Ovatko kaikki aistikokemukset teille syödessä yhtä tärkeitä?



4. Näлкä ja kylläisyys

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Mikä ero on nälällä ja sillä, että tekee mieli syödä jotakin? Miten erotat näihin liittyvät kehon ja mielen tunteemukset toisistaan?
- Miltä nälkä tuntuu kehossa? Entä kylläisyys?
- Missä vaiheessa tunnistat nälän? Onko sinulla usein jokin kova nälkä, ennen kuin huomaat sen?
- Kuunteletko nälän tunnetta, kun tunnistat sen? Millaisissa tilanteissa jätät tunteen huomiotta? Miksi?



5. Houkuttelevaa ruokaa

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Onko ruuan ulkonäöllä merkitystä? Miten ulkonäkö ja tuoksu vaikuttaa mielestänne aterian nautittavuuteen?
- Mikä tekee kattauksesta tai ruoka-annoksesta kauniin tai houkuttelevan?
- Millä pienillä keinoilla arkiruuasta voisi tehdä houkuttelevampaa?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



6. Miellyttävä ruokailutilanne

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Millainen on sinusta miellyttävä ruokailutilanne? Millaisia asioita siihen kuuluu?
- Millaiset asiat tekevät ruokailutilanteesta epämiellyttävän? Mikä häiritsee ruokarauhaa?
- Keksittekö keinoja, joilla lisätä omien ja/tai yhteisten ruokailutilanteiden miellyttävyyttä?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?

Retkeily

• 1. Mikä ruuassa on tärkeää?

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää?
- Liittyvätkö tärkeät asiat aistikokemuksiin, seuraan tai esimerkiksi omien arvojen ilmentämiseen?
- Pyritkö toimimaan sinulle tärkeiden asioiden mukaisesti? Milloin se voi olla vaikeaa?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?

• Sieniretkellä, kalassa ja marjassa

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Onko teillä kokemuksia sienestämisestä? Entä marjojen poimimisesta tai kalastuksesta? Millaisia?
- Mistä sienistä tykkäätte? Mitä kokemuksia teillä on sieniruokien valmistamisesta?
- Mitä hyviä puolia marjastuksessa, sienestyksessä ja kalastuksessa on?



3. Ruuan alkuperä

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Millainen merkitys ruuan alkuperällä on teille? Onko esimerkiksi ruuan tuotantotavalla tai -paikalla teille merkitystä? Teettekö valintoja kaupassa näiden perusteella?
- Onko teille kokemusta ruuan itse kasvattamisesta? Millaista?
- Mitä kaikkea Suomen luonnosta voi saada omalle lautaselle?

Nousiko keskustelussa esiin uutta? Saitko itsellesi jotakin keskustelusta?



4. Retkievät

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Tykkäättekö käydä retkellä? Millaisissa paikoissa?
- Onko teillä kokemuksia retkeilystä kansallispuistoissa?
- Ovatko eväät tärkeä tai mieleinen osa retkeä? Miksi?
- Miksi ruoka maistuu ulkona tavanomaista paremmalta?



5. Uteliaisuus ja ruoka

Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä. Muistakaa lempeä ja arvostava kohtaamisen tapa.

- Minkä ruokaan tai syömiseen liittyvän itsellesi vielä vieraaman asian suhteen olet utelias tai mistä olet kiinnostunut? Kyseessä voi olla vaikkapa uuden ruuan maistaminen, vieraan maan ruokakulttuuriin tutustuminen tai uuden ruuanvalmistustekniikan opettelu.
- Mikä valitsemassasi aiheessa herättää uteliaisuutesi? Mikä siinä kiinnostaa tai miksi sitä olisi mielenkiintoista kokeilla?
- Miten voisit päästä tutustumaan valitsemaasi asiaan?



6. Rauhoitu luonnossa aistien

Etsikää ympäristöstänne rauhallinen paikka, johon pysähdytte tekemänä aistiharjoituksen.

Ottakaa omaa tila ja mukava asento seisten tai istuen. Pitäkää muutamain minuutin hiljainen hetki, jonka aikana jokainen keskittyy aistiin eri aistein ja hengittämään syvään.

- Mitä kuulet, näet, tunnet ja haistat?
- Miltä omassa kehossa tuntuu?

Keskustelkaa lopuksi yhdessä siitä, mitä hyötyä rauhoittumisesta ennen ruokailua voi olla. Onko rauhoittuminen luonnossa helpompaa.

Pelilauta: Oivallusten omenapuu

Makupalapeliä varten voitte halutessanne tehdä pelilaudan, johon kootaan yhteiset oivallukset pelin keskusteluista. Pelilautana toimii Oivallusten omenapuu.

Ohje

Piirtäkää, tulostakaa tai tehkää muuta luovaa menetelmää käyttäen omenapuu, jossa on useita omenoita. Varmistakaa, että omenoiden sisään tai viereen mahtuu kirjoittamaan.

Jokaisen makupalapelin tehtävän jälkeen kirjoittakaa yhden omenan viereen jokin yhteinen oivallus tai tärkeä ajatus käymästänne keskustelusta. Yhteen omenaun kirjataan yksi oivallus. Kun makupalapeli etenee, alkaa omenapuu täyttyä oivalluksista.

