



**ELÄMÄNLAATUA**  
**RUUASTA**

**Ohjaajan opas**



# Sisälllys

<b>Osio 1: Mitä on Elämänlaatua ruuasta -toiminta</b> .....	2
<b>Osio 2. Ohjeet Elämänlaatua ruuasta -toimintaan</b> .....	5
Elämänlaatua ruuasta -toiminta käyntiin .....	5
Toiminnan vaiheet ja työkalut .....	8
Työkalu 1: Ruokasuhdekollaasilla virittäytyminen .....	10
Työkalu 2: Toiminnan suunnittelu ruokakompassilla.....	12
Työkalu 3: Sisällöt tekemiseen toimintapankista.....	17
Työkalu 4: Suunnitelma esiin ruokatoiminnan reseptiin .	18
Työkalu 5: Reflektointi itse ja yhdessä .....	19
Ympyrä sulkeutuu: paluu toiminnan alkulähteille .....	22
<b>Osio 3. Lisätukea toimintaan</b> .....	23
Vapaaehtoisia lisämateriaaleja.....	23
Muistilista osallisuuden tukemiseen.....	24
Muistilista turvallisen ilmapiirin tukemiseen .....	25

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

## Osio 1: 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 kehoita muuttumaan, vaan kaiken lähtökohtana on tyytyväisyys. Kuinka tyytyväinen olen omaan ruokaelämäni? Voisinko olla tyytyväisempi? Miten?

Elämänlaatua ruuasta -toiminta tarjoaa **rungon**, jonka avulla on helppo käsitellä yhdessä ryhmän ja yhteisön kanssa ruokaan ja syömiseen liittyviä teemoja. Toiminta ei rajoitu keittiöön, vaan ruuan parissa voidaan toimia monenlaisissa ympäristöissä - vaikkapa lähiluonnossa tai etäyhteyksien välityksellä.

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

Jokainen ryhmä päättää itse toiminnan sisällöt osallistujien tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

## Miten käsitellä ruokaa, syömistä ja ravitsemusta?

1. **Itsetutkiskelun kautta:** Tunnistetaan omaa suhdetta ruokaan. Tullaan tietoiseksi, mihin omassa ruokaelämässä on tyytyväinen ja mitä toivoisi vielä oppivansa. Lisäksi voidaan havainnoida omia taitoja, suoriutumista ja osallistumista syömiseen ja ruokaan liittyvässä toiminnassa. Samalla opitaan myös yleisemmin omasta toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista asioista.
2. **Lempeästi ja arvostavasti kohdaten:** Ruokaan ja syömiseen suhtaudutaan yhteisissä keskusteluissa ja kohtaamisissa neutraalisti. Toisten ajatuksia kuunnellaan avoimen kiinnostuneesti, eikä niitä tai toisten valintoja ja tekoja arvoteta tai arvostella. Jokainen saa olla sellainen kuin on.
3. **Tutkivalla asenteella yhdessä oppien:** Osallistuja saa itse ja yhdessä toisten kanssa tutkia ruokaan liittyviä tilanteita, valintoja ja ajatuksia sekä opetella tai vahvistaa tietoja ja taitoja. Ruuasta ja ravitsemuksesta ei vain jaeta tietoa.

## Miten Elämänlaatua ruuasta tukee toimintakykyä?

Ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyvien aiheiden käsittelyssä ei ole kyse vain ravitsemusterveydestä.

Ruoka ja syöminen tarjoavat suhteellisen tutun kontekstin erilaisten taitojen harjoitteluun. Tutuista aiheista

keskusteltaessa tai niiden parissa toimiessa on mahdollisuus harjoitella muun muassa sosiaalisia taitoja, saada onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Yhtä lailla tarjolla on monia mahdollisuuksia harjoitella esimerkiksi suunnitelmallisuutta ja ohjeiden noudattamista tai soveltamista.

Elämänlaatua ruuasta -toiminnan pohjautuminen itsetutkiskeluun sekä lempeisiin ja arvostaviin kohtaamisiin tukee itsetuntemuksen kasvua ja myötätuntoa itseä kohtaan. Osallistujalla on mahdollisuus hahmottaa, miten omilla voimavaroilla voi mahdollistaa itselle mielekkään arjen. Se voi parhaimmillaan myös vahvistaa kokemusta omasta työ- ja toimintakyvystä.

### Millainen on ohjaajan rooli?

Ohjaaja ei ole tiedon jakaja, eikä hänen tarvitse olla ravitsemuksen asiantuntija. Ohjaajan tehtävänä on tukea yhteistä keskustelua ja tekemistä siten, että kaikki pääsevät osallistumaan ja tulevat kuulluiksi. Turvallisen ilmapiirin luominen on ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä.

Ohjaaja luo olosuhteet, jotka tukevat osallistujan mahdollisuuksia tehdä havaintoja omasta suhteestaan ruokaan ja syömiseen sekä omasta toiminnastaan ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa. Hän ohjaa esimerkillään lempeisiin ja arvostaviin kohtaamisiin sekä tutkivaan oppimiseen.

Tässä oppaassa kuvattu Elämänlaatua ruuasta -toiminnan runko tarjoaa ohjaajalle turvallisen sapluunan näihin tehtäviin.

## Osio 2. Ohjeet Elämänlaatua ruuasta -toimintaan

### Elämänlaatua ruuasta -toiminta käyntiin

#### **Perehdytys toimintaan verkossa**

Elämänlaatua ruuasta –toiminnan käynnistäminen on helppoa. Aluksi käyt läpi Elämänlaatua ruuasta -perehdytyksen verkossa. Perehdytyksen voi suorittaa omaan tahtiin. Se vie aikaa muutaman tunnin.

Perehdytyksestä saat kaikki tarvittavat eväät Elämänlaatua ruuasta -toiminnan ohjaamiseen. Perehdytys varmistaa, että toiminnan käynnistyessä hahmotat sen keskeiset lähtökohdat. Perehdytyksen jälkeen...

- tiedät, mitä on Elämänlaatua ruuasta –toiminta ja mihin se perustuu
- hahmotat toiminnan tavoitteet ja rakenteen
- ymmärrät Elämänlaatua ruuasta -toiminnan lähtökohdat ja osaat soveltaa niitä käytäntöön
- osaat ohjata Elämänlaatua ruuasta -toimintaa

Perehdytys löytyy Elämänlaatua ruuasta -verkkosivuilta.



## Käynnistä toiminta

Seuraava askel on miettiä, miten toiminta organisoidaan omassa yhteisössäsi. Tunnet itse parhaiten oman ympäristösi ja tiedät, miten toiminta kannattaa teillä järjestää. Alla on esimerkkejä toiminnan järjestämisen tavoista:

- **Ryhmämuotoisessa toiminnassa** sovitaan yhteiset tapaamisajat ja -paikat sekä ryhmätoiminnan kesto. Ryhmä voi kokoontua myös etäyhteyksin tai lähiluonnossa.
- **Teemapäivät** sopivat yhteisölle, joka haluaa kaikkien yhdessä osallistuvan toimintaan. Teemapäivän kesto voi vaihdella parista tunnista koko päivään. Yhteen päivään ei kannata yrittää mahduttaa koko toiminnan runkoa, vaan teemapäiviä on hyvä sopia useampi.
- **Toiminnan yhdistäminen yhteisiin ruokailuihin** onnistuu, jos teillä syödään säännöllisesti yhdessä. Yhteisille harjoituksille voidaan varata aikaa syömisestä oheen. Hyvä vaihtoehto voi olla myös **Toiminnan yhdistäminen ruuanvalmistukseen tai leipomiseen**, jos kokkaatte usein yhdessä.
- **Toiminnan voi yhdistää myös muunlaiseen tekemiseen.** Harjoituksia voi tehdä vaikkapa kävelylenkin yhteydessä tai luontoretellä. Ne voivat esimerkiksi olla myös tapa aloittaa tai lopettaa yhteinen päivä.

## Usein kysyttyä toiminnan järjestämisestä:

**Voiko Elämänlaatua ruuasta -toimintaa järjestää, jos ei ole mahdollisuutta valmistaa ruokaa?**

Voi. Toiminta ei ole sidoksissa keittiötiloihin. Sitä voi toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä - myös lähiluonnossa tai verkossa. Ruuanvalmistusta ei vaadita, eikä se ole toiminnan keskiössä.

**Tarvitsenko erityisvälineitä Elämänlaatua ruuasta -toiminnan toteuttamiseen?**

Et. Yksinkertaisimmillaan Elämänlaatua ruuasta -toiminta voi rakentua yhteisestä pohdinnasta ja keskusteluista.

**Pitääkö minun perustaa ryhmä toimintaa varten?**

Ei välttämättä. Ryhmämuotoinen toiminta on hyvä vaihtoehto, jos se sopii teidän toimintaympäristöönne. Elämänlaatua ruuasta toiminnan rungon voi ottaa osaksi oman yhteisön arkea kuitenkin myös muilla tavoin. Hyviä vaihtoehtoja löytyy edellisen sivun listasta.

**Miten houkuttelen osallistujia mukaan toimintaan?**

Voit käyttää hyödyksi toiminnan mainoksia tai infolehtistä.





## Toiminnan vaiheet ja työkalut

Elämänlaatua ruuasta -toiminta tarjoaa rungon (kuva 1) ruuan parissa tekemiselle ja toimimiselle. Toiminta alkaa yhteisestä orientoitumisesta ruokateemojen äärelle ja etenee toiminnan suunnitteluun, ruoka-aiheiseen tekemiseen ja edelleen toiminnan reflektointiin. Runkoa voit seurata omaan toimintaympäristöön soveltaen ja teille sopivaan tahtiin.

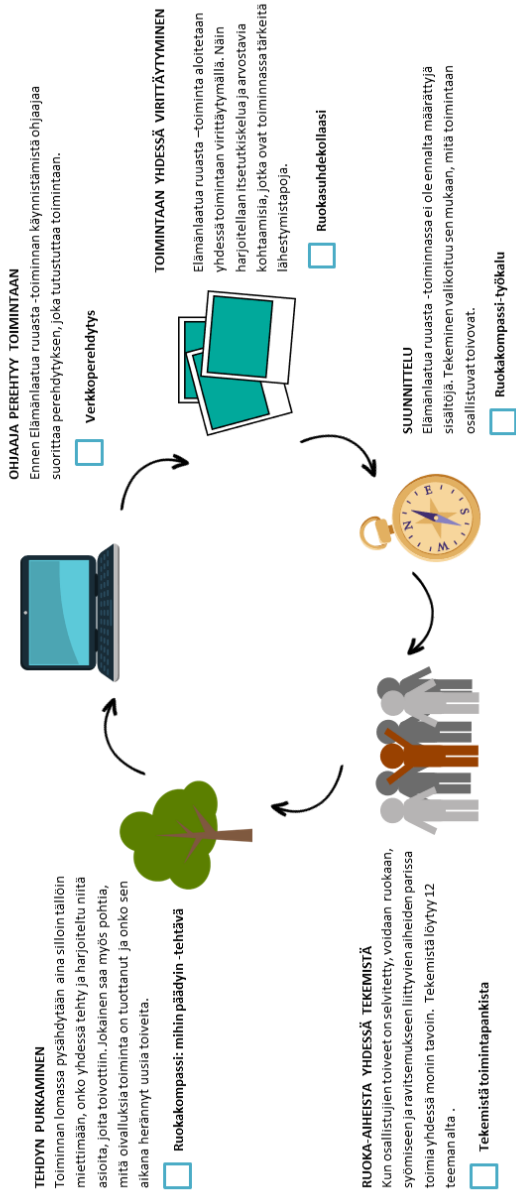
Toiminnan runko ei suoraan määritä, mitä sisältöjä yhdessä käsitellään tai missä järjestyksessä. Elämänlaatua ruuasta -toiminta on toive- ja tarvelähtöistä. Se tarkoittaa, että toiminta on sisällöltään omannäköistä jokaisessa yhteisössä ja muotoutuu toimintaan osallistuvien toiveiden pohjalta.

Runkoa seuraamalla tuet osallistujia omien toiveidensa tunnistamisessa ja varmistat, että tarpeisiin ja toiveisiin vastataan toiminnassa. Runkoon sisältyvät työkalut tukevat ruokaan ja syömiseen liittyvässä itsetutkiskelussa ja tekevät näkyväksi omaa oppimista.

Seuraavilla sivuilla esitellään Elämänlaatua ruuasta -toiminnan runko ja siihen sisältyvät työkalut siinä järjestyksessä, jossa ne toiminnassa tulevat esiin.

Työkalut ovat saatavilla erikseen Elämänlaatua ruuasta - verkkosivuilla.

# Elämänlaatua ruuasta –toiminnan runko



Kuva 1. Elämänlaatua ruuasta -toiminnan runkossa on viisi vaihetta. Kun ohjaaja on perehtynyt toimintaan, alkaa yhteinen tekeminen Elämänlaatua ruuasta -toimintaan viritettyinä, etenee suunnitteluun ja ruoka-aiheiseen yhdessä

## Työkalu 1: Ruokasuhdekollaasilla virittäytyminen

**Elämänlaatua ruuasta –toiminta alkaa ruokasuhdekollaasi –harjoituksella.** Harjoituksen tavoitteena on tulla tietoiseksi oman ruokasuhteen eri puolista, tutustua toisten ruokasuhteisiin sekä nähdä niissä hyvää ja merkityksellisyttä. Harjoitus virittää itsetutkiskeluun sekä lempeisiin ja arvostaviin kohtaamisiin, jotka ovat keskeisiä Elämänlaatua ruuasta -toiminnan keskeisiä lähestymistapoja. Ruokasuhdekollaasin avulla toiminnan ilmapiiriä viedään heti Elämänlaatua ruuasta -toiminnalle ominaiseen suuntaan. Harjoituksen tekemiselle kannattaa varata ainakin tunti aikaa.

### Ohje kollaasin tekemiseen

Ruokasuhdekollaasi-harjoituksessa tehdään kollaasi, jossa nostetaan esille itselle tärkeitä tai usein toistuvia ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita. Kollaasin toteutuksessa voidaan hyödyntää vanhoja lehtiä tai mainoksia, joissa on hyvä olla tarjolla erilaisia ruokakuvia. Lehdistä ja mainoksista leikataan kuvia ja tekstejä, jotka kuvaavat itselle tärkeitä syömiseen ja ruokaan liittyviä asioita. Ne liimataan paperille, johon voi myös piirtää ja kirjoittaa asioita.

Kollaasin virikkeenä voidaan käyttää seuraavan sivun apukysymyksiä. Kaikkiin esitettyihin kysymyksiin ei tarvitse välttämättä etsiä vastauksia, vaan kysymyksistä voi valita itselleen sopivimmat ja mielekkäimmät.

- Millaisia ruokia syön?
- Missä, milloin, kenen kanssa?
- Miten valmistan tai hankin ruokani?
- Mitkä ruoat ovat minulle tärkeitä?
- Mitkä asiat ohjaavat ruokavalintojani?
- Mikä minulle on ruoassa ja syömisessä tärkeää?

### Kollaasin purku parin kanssa tai ryhmässä

Ruokasuhtekollaasi puretaan joko parin kanssa tai pienessä ryhmässä niin, että jokaisella on mahdollisuus kertoa omasta kollaasistaan. Jokainen voi myös itse valita, mitä ja kuinka paljon haluaa kertoa muille. Kun kaikki ovat saaneet kertoa omasta kollaasistaan, pohtikaa alla olevia kysymyksiä koko ryhmän kanssa yhdessä.

- Millaisia ajatuksia ruokakollaasin tekeminen herätti?
- Opitko jotain uutta omasta ruokasuhteestasi?
- Miltä harjoitus tuntui? Voisiko joidenkin asioiden kertominen olla vaikeaa tai herättää häpeää? Miksi tai miksi ei?



## Työkalu 2: Toiminnan suunnittelu ruokakompassilla

Elämänlaatua ruuasta -toiminta on tarve- ja toiveläh- töistä. Osallistujien tarpeiden ja toiveiden tunnistamisen avuksi on kehitetty **ruokakompassi-työkalu** ([kuvat 2 ja 3](#)).

Työkalun on tarkoitus tuoda esiin, millaisia ruokaan liitty- viä toiveita ja haaveita ruokatoimintaan osallistuvilla on ja mitä he haluaisivat oppia tai missä kehittyä. Nämä asiat ohjaavat sitä, millaista sisältöä ruokatoimintaan kannat- taa valita.

### Ruokakompassin täyttäminen

Jokainen osallistuja täyttää ensin ruokakompassin **itsenäi- sestä**. Ruokakompassi on kaksipuoleinen. Etupuolella kysy- tään: ”mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää” ja ”mitä toivoisit omaan ruokailuun tai syömiseesi lisää”. Lis- taa molempien kysymysten alle 1–3 itsellesi tärkeimmältä tuntuvaa asiaa tai toivetta.

Ruokakompassin kääntöpuolella ohjeistetaan pohtimaan, mitä haluaisit vielä oppia tai vahvistaa, jotta listaamasi ruokaan tai syömiseen liittyvillä toiveilla olisi tulevaisuu- dessa parempi mahdollisuus toteutua. Vaihtoehtoista rastitaan itselle tärkeimmät.

**Huom! Pitäkää täytetyt ruokakompassit tallessa! Niihin palataan vielä myöhemmin toiminnan aikana.**



Mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää? Entä mitä toivoisit vielä lisää omaan ruokailuusi tai syömiseesi? Kirjoita alla olevien lauseen alkujen alle 1-3 itsellesi tärkeää asiaa ja toivetta.

**Minulle tärkeää ruuassa ja syömisessä on...**



**Toivoisin omaan ruokailuuni tai syömiseeni lisää...**



Kuva 2. Ruokakompassin etupuolella kysytään, mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää. Lisäksi ohjataan pohtimaan, mitä toivoisit ruokailuusi tai syömiseesi lisää.



## RUOKAKOMPASSI

Mitä haluaisit vielä oppia tai vahvistaa, jotta sivun kääntöpuolelle kirjoittamasi toiveet voisivat toteutua? Rasita alla olevasta listasta tärkeimmät.

### Haluaisin oppia tai vahvistaa...

- |                          |  |                          |   |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>Suunnittelu:</b> aterian suunnittelu, raaka-aineiden hankinta ja käyttö, ylijääneen ruuan hyödyntäminen   | <input type="checkbox"/> | <b>Myönteistä suhtautumista syömiseen:</b> rento suhtautuminen syömiseen, ruuasta nauttiminen ilman huonoa omaatuntoa             |
| <input type="checkbox"/> | <b>Reseptien lukutaito ja soveltamista:</b> reseptien lukeminen ja ymmärtäminen, reseptien muokkaaminen  | <input type="checkbox"/> | <b>Rohkeutta maistaa:</b> uusien tai erilaisten ruokien kokeilu ja maistaminen  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Raaka-aineiden tuntemusta ja käyttötaitoja:</b> erilaisten raaka-aineiden tunteminen, käsittely ja hyödyntäminen ruuanvalmistuksessa  | <input type="checkbox"/> | <b>Nälän ja kyläisyyden tunnistamista:</b> itselle sopivan ruokamäärän arviointi, kehon nälkä- ja kyläisyysviestien havaitseminen |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ruuanvalmistamista:</b> erilaisten keittövälineiden ja -laitteiden käyttäminen, erilaisten ruuanvalmistustapojen tunteminen, keittäessä turvallisesti ja hygieenisesti toimiminen | <input type="checkbox"/> | <b>Säännöllistä ruokailua:</b> säännölliset ruokailuajat, syömisestä ennakointi   |
|                          |  | <input type="checkbox"/> | <b>Syömiseen keskittymistä:</b> kiireetön syöminen, rauhallinen ruokailutilanne   |

### Ravitsemuksen perusasioita:

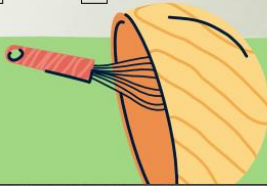
terveellisen ruokavallan koostaminen, ravitsemuksen yhteys jaksamiseen ja hyvinvointiin

### Vertailemaan ja valitsemaan

**tuotteita:** tuotteiden valitseminen ruokakaupassa eri tuoteryhmistä, tuoteselosteiden ymmärtäminen

### Luotettavan tiedon tunnistamista:

luotettavien tiedonlähteiden löytäminen, somessa ja uutisissa esitettävien tietojen kriittinen arviointi



Kuva 3. Ruokakompassin kääntöpuolella pohdit, mitä haluaisit vielä oppia tai vahvistaa ruokaan ja syömiseen liittyen.

## **Ruokakompassin purku**

Ruokakompassi puretaan yhdessä keskustellen. Jokainen päättää itse, mitä ja kuinka paljon haluaa omasta ruokakompassistaan muille kertoa. Seuraavat kysymykset voivat toimia apuna ruokakompassin purkamisessa:

- Millaisia ajatuksia ruokakompassin täyttäminen herätti?
- Mitä ruuan parissa olisi mukavaa, kiinnostavaa tai hyödyllistä tehdä?
- Mikä omaan kompassiin valituissa teemoissa erityisesti kiinnostaa? Mitä haluaisit tietää tai oppia aiheesta?

Kun kaikki ovat saaneet kertoa omasta ruokakompassistaan, pohtikaa yhdessä, mitä ruokakompassin tarjoamista aiheista voisitte toiminnassa käsitellä. Mistä asioista haluaisitte yhdessä lähteä liikkeelle? Mikä aiheet yhdistävät teitä? Mikä tuntuu tärkeältä?

Tärkeää on, että jokainen kokee tulevansa kuulluksi ja saavansa mahdollisuuden vaikuttaa yhteisen toiminnan sisältöön. Toiminnassa ei tarvitse käsitellä kaikkea, mitä ruokakompassi tarjoaa. Oleellista on keskittyä muutamiin sellaisiin aiheisiin, jotka sopivat juuri teille.

Joskus ruokakompassiin tulleet vastaukset voivat vaihdella paljon. Mitä enemmän osallistujia, sitä moninaisempia ovat tarpeet ja toiveet. Myös ruokakompassin teemat ovat laajoja, eivätkä samat vastaukset aina tarkoita samoja tarpeita.



Siksi yhteinen keskustelu kompassin täyttämisen jälkeen on tärkeää. Jos vastauksissa on paljon vaihtelua, seuraavat apukysymykset voivat auttaa löytämään yhteisen suunnan toiminnalle:

- Herättivätkö jonkun toisen vastaukset myös sinun kiinnostuksesi johonkin teemaan?
- Nouseeko yhteisessä keskustelussa esiin mielenkiinnonkohteita, joita kompassiin ei kirjattu?
- Mikä teemoista tuntuu nyt tärkeimmältä?
- Voidaanko jotakin teemaa käsitellä yhdessä myöhemmin?

### Usein kysyttyä ruokakompassista ja toiminnan suunnittelusta

#### **Kuinka monta teemaa toimintaan kannattaa valita?**

Tärkeintä ei ole teemojen määrä vaan niiden vastaaminen osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin. Voitte kuitenkin miettiä, kuinka monta kertaa ehditte tavata yhdessä. Entä kuinka kauan yksi tapaaminen kestää? Yhdellä tapaamisella ei kannata keskittyä kuin 1–2 teemaan. Jos samaa teemaa voi käsitellä useammalla tapaamisella, jää siitä enemmän uutta mieleen.

#### **Mitä jos osallistujat toivovat aivan eri asioita?**

Keskustelkaa yhdessä toiveista. Ensimmäisiltä toiveet voivat vaikuttaa olevan kaukana toisistaan, mutta aiheesta juttelemalla usein löytyy yhdistäviä asioita. Joskus voi myös olla tarpeen muistuttaa, että aivan jokaisen toimintaan valitun teeman ei tarvitse olla kaikkien mielenkiinnon kohteena. Riittää, että toiminnassa on tarjolla jokaiselle jotakin.

### Työkalu 3: Sisällöt tekemiseen toimintapankista

Ruokakompassin vastaukset tuovat esiin, mistä teemoista ruokatoimintaan olisi hyödyllistä valita sisältöä. Valittuja teemoja vastaavaa tekemistä löydät **toimintapankista**. Pankissa on erillinen osio jokaiselle ruokakompassin teemalle. Osion alle on koottu kaikki kyseisistä teemaa käsittelevät toimintavaihtoehdot ja kattavat ohjeet niiden toteuttamiseen.

Toimintapankki tarjoaa monenlaista sisältöä ruoka-aiheiseen tekemiseen. Joukossa on keskustelunaiheita, pohdintatehtäviä ja käytännön harjoituksia. Moni harjoituksista on sovellettavissa lähiluonnossa tai etäyhteyksillä toteuttavaksi. Osa vaihtoehdoista voidaan yhdistää esimerkiksi ruuanvalmistukseen tai kaupassa käyntiin, jolloin niistä saadaan kaikkein eniten irti.

Tutustukaa toimintapankkiin ja valitkaa sieltä teille sopivaa tekemistä, joka vastaa ruokakompassin osoittamiin osallistujien toiveisiin ja tarpeisiin. Toimintapankista yhdessä valittu tekeminen muodostaa sisällön Elämänlaatua ruuasta -toiminnalle.



## Työkalu 4: Suunnitelma esiin ruokatoiminnan reseptiin

**Ruokatoiminnan resepti**

ELÄMÄNLAATUA RUOKAAN

**RYHMÄN TOIVEET**

**YHDESSÄ OPETTELEMME**

PÄIVÄ JA AIKA

SELLAISTA RUOKATOIMINTAA LUVASSA?


**Ruokatoiminnan resepti** on yhdessä täytettävä Elämänlaatua ruuasta -toiminnan suunnitelma, joka tekee näkyväksi, mihin toiveisiin ja tarpeisiin ruoka-aiheisessa toiminnassa keskitytään. Suunnitelmaan voi suoraan aikatauluttaa, mitä toimintatapankin harjoituksia käsitellään milloinkin.

## Työkalu 5: Reflektointi itse ja yhdessä

Tärkeä osa Elämänlaatua ruuasta -toimintaa on reflektoida tekemistä eli pohtia, onko yhdessä tehty niitä asioita, joita toivottiin ja suunniteltiin. Millaisia oivalluksia on tehty?

Reflektointi tekee näkyväksi, mitä on opittu ja missä onnistuttu. Toimintaa reflektoidaan sekä itsenäisesti että yhdessä. Jokainen toimintapankin harjoitus sisältää yhteistä reflektointia harjoituksen päätteeksi. Yhteiseen reflektointiin voi soveltaa myös esimerkiksi seuraavia pohdintakysymyksiä:

- Opitko tai oivalsitko tänään jotakin itsestäsi, muista ihmisistä tai ruuasta ja syömisestä?
- Missä koette onnistuneenne? Onnistumiset voivat olla henkilökohtaisia tai porukan yhteisiä.
- Miltä toiminnan ilmapiiri on tuntunut tänään? Miltä yhdessä työskentely on tuntunut?
- Jäikö jokin harmittamaan? Minkä olisit toivonut menevän toisin?

Itsenäisen reflektoinnin työkaluna toimii **Ruokakompassi: mihin päädyin -tehtävä** (kuva 4). Se tehdään, kun Elämänlaatua ruuasta -toiminta on loppuillaan tai kun yhdessä ollaan siirtymässä uusien teemojen käsittelyyn.





## RUOKAKOMPASSI Mihin päädyin?

Ota esiin aiemmin täyttämäsi ruokakompassi. Kirjoita alla oleville tyhjille rivoille ne teemat, joista toivoit oppivasi lisää. Pöndi sitten, miten teemaa koskevat tiedot/ taidot ovat lisääntyneet tai vahvistuneet. Ensimmäisellä rivillä on esimerkki täyttämisestä.

### Toivoin oppivani lisää teemasta...

Rohkeutta maistaa

\_\_\_\_\_

Tietoni/ taitoni tähän teemaan liittyvät ovat

- \_\_\_ Lisääntyneet selvästi
- Lisääntyneet vähän
- \_\_\_ Ei muutosta
- \_\_\_ Teemaa ei käsitelty

\_\_\_\_\_

Tietoni/ taitoni tähän teemaan liittyvät ovat

- \_\_\_ Lisääntyneet selvästi
- \_\_\_ Lisääntyneet vähän
- \_\_\_ Ei muutosta
- \_\_\_ Teemaa ei käsitelty

\_\_\_\_\_

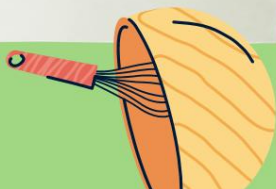
Tietoni/ taitoni tähän teemaan liittyvät ovat

- \_\_\_ Lisääntyneet selvästi
- \_\_\_ Lisääntyneet vähän
- \_\_\_ Ei muutosta
- \_\_\_ Teemaa ei käsitelty

\_\_\_\_\_

Tietoni/ taitoni tähän teemaan liittyvät ovat

- \_\_\_ Lisääntyneet selvästi
- \_\_\_ Lisääntyneet vähän
- \_\_\_ Ei muutosta
- \_\_\_ Teemaa ei käsitelty



Kuva 4. Ruokakompassin vastinparissa kysytään, mitä teemoja toiminnassa käsiteltiin. Vastaaja pohtii, miten omat tiedot ja taidot teemaan liittyvät ovat lisääntyneet tai vahvistuneet.

## Pohdinta siitä, mitä toiminnasta on saanut

Jokainen osallistuja täyttää oman ruokakompassin vastinparin. Ensiksi osallistuja ottaa esiin Elämänlaatua ruuasta -toiminnan alussa täyttämänsä ruokakompassin ja palauttaa mieleensä, mitä hän toivoi oppivansa tai vahvistavansa toiminnan aikana. Nämä teemat kirjataan lomakkeen vasemman reunan tyhjille viivoille.

Tämän jälkeen osallistuja pohtii jokaisen teeman osalta, miten hän kokee tietojensa tai taitojensa vahvistuneen toiminnan aikana. Vastausvaihtoehtoja on neljä, joista valitaan yksi omaa kokemusta parhaiten kuvaava vaihtoehto.

## Yhteinen purkukeskustelu

Kun jokainen on täyttänyt ruokakompassin vastinparin itsenäisesti, voidaan reflektointiharjoitus vielä purkaa yhdessä keskustellen. Ajatuksena on tehdä näkyväksi, mitä osallistujat ovat toiminnasta saaneet.

Jokainen päättää itse, mitä ja kuinka paljon haluaa omasta ruokakompassin vastinparistaan muille kertoa. Seuraavat kysymykset voivat toimia apuna yhteisessä keskustelussa:

- Millaisia ajatuksia ruokakompassin vastinparin täyttäminen herätti?
- Millaiset tiedot tai taidot ovat vahvistuneet?
- Oletko oppinut tai oivaltanut jotakin sellaista, joka ei tullut näkyväksi ruokakompassin vastinparissa?
- Mikä toiminnassa on ollut parasta?
- Mitä toivoisitte toiminnalta jatkossa?

## Ympyrä sulkeutuu: paluu toiminnan alkulähteille

Voi tuntua houkuttelevalta jatkaa Elämänlaatua ruuasta -toimintaa valitsemalla toimintapankista aina vain uutta, kiinnostavaa tekemistä, vaikka toimintaan yhdessä valitut teemat olisi saatu käsiteltyä. Toiminta on kuitenkin mielekkäämpää ja hyödyllisempää, jos se on suunnitelmallista ja perustuu osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin.

Kun yhdessä on käsitelty teemat, joita toimintaan valittiin, on aika palata takaisin toiminnan alkulähteille. Ruokasuhdekollaasi muistuttaa toiminnan periaatteista ja nostaa esiin juuri sillä hetkellä tärkeiltä tuntuvia omaan syömiseen liittyviä asioita. Ruokakompassin avulla taas toiminta jatkuu rakentuen osallistujien omien, todellisten tarpeiden ja toiveiden varaan.



## Osio 3. Lisätukea toimintaan

### Vapaaehtoisia lisämateriaaleja

Elämänlaatua ruuasta -toimintaan kiinteästi kuuluvien vaiheiden ja työkalujen lisäksi tarjolla on myös paljon toimintaa tukevaa lisämateriaalia. Lisämateriaalit löytyvät Elämänlaatua ruuasta -verkkosivuilta. Alla on esimerkkejä lisämateriaaleista:

- **Elämänlaatua ruuasta -toiminnan infolehtisen ja mainosten** avulla voit kertoa toiminnasta omalle yhteisöllesi tai markkinoida toimintaa.
- **Makupalapeli** tarjoaa pieniä maistiaisia Elämänlaatua ruuasta -toiminnasta. Peli koostuu yhteisistä keskustelunaiheista ja pelaaminen on helppoa. Oiva tapa tutustua toimintaan!
- **Pohdintapuu** on kätevä työkalu koko yhteisön tai ryhmän yhteiseen toiminnan reflektointiin.





## Muistilista osallisuuden tukemiseen

Elämänlaatua ruuasta -toiminnassa pyritään tasa-arvoiseen, osallistavaan yhteiseen toimintaan. Osallistavassa toiminnassa:

- Kaikilla on mahdollisuus osallistua ruoka-aiheisen toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon
- Toimintaa arvioidaan ja kehitetään yhdessä
- Kaikille annetaan tilaa nostaa esiin omia näkemyksiä, ideoita ja toiveita
- Kunnioitetaan erilaisia näkemyksiä turvallisen tilan periaatteita noudattaen
- Itseilmaisuun tarjotaan erilaisia tapoja (esim. kirjoittaminen, keskustelu, kuvat, toiminnalliset menetelmät)
- Kaikilla on mahdollisuus osallistua yhteiseen tekemiseen kokeillen erilaisia rooleja ja tehtäviä
- Kaikkien osaamista, vahvuuksia ja edistymistä arvostetaan
- Opittuja asioita kytetään osallistujan omaan arkeen ja kokemuksiin
- Ongelmatilanteita pyritään ratkaisemaan yhdessä
- Pyritään joustaviin järjestelyihin ja ratkaisuihin, jotka huomioivat yksilölliset tarpeet
- Korostetaan puheessa yhdessä tekemistä ja toisilta oppimista
- Korostetaan jokaisen osallistujan arvoa ja merkitystä.

## Muistilista turvallisen ilmapiirin tukemiseen

- Keskustelu toisten kanssa lähtee vilpittömästä uteliaisuudesta, ei arvostelun tai moralisoinnin halusta.
- Keskustelun tai harjoitusten tavoitteena ei ole selvittää, mitä toinen on tai ei ole saavuttanut, vaan ymmärtää mitä toinen ajattelee ja mitä itse ajattelen.
- Yhteisessä keskustelussa ja toiminnassa kunnioitaan jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Selvitä toisen rajat kysymällä, ei kokeilemalla.
- Kunnioita jokaisen itsemääräämisoikeutta.
- Älä pilkkaa, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.
- Älä tee oletuksia ulkonäköön tai toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä
- Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.
- Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.