

Kuvallinen keittokirja Älykotiin

Selkokielisten ohjein

Marja Olli

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu, -ravitsemis- ja talousala

Minna Rautiainen

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali, -terveys- ja liikunta-ala

Opinnäytetyö
Tammikuu 2012





Tekijä(t) OLLI, Marja RAUTIAINEN, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 9.1.2011
	Sivumäärä 45 +121	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi KUVALLINEN KEITTOKIRJA ÄLYKOTIIN - selkokielisin ohjein		
Koulutusohjelma Palvelujen johtamisen ja tuottamisen koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) LAUTAMO, Tiina VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Älykoti-hanke		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Älykoti-hanke. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä työkalu Jyväskylän Ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä sijaitsevan Älykodin asiakkaiden käyttöön. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kuvallinen keittokirja, johon ohjeet kirjoitettiin selkokielellä. Selkokieli on suomenkielen muoto, joka on sisällöltään ja sanastoltaan yleiskieltä luettavampaa. Selkokieli on suunnattu henkilöille, joiden on vaikea ymmärtää tai lukea yleiskieltä. Selkokielen käyttäjäryhmiä on monia ja syyt selkokielen tarpeelle voivat olla hyvin vaihtelevia. Yksi yhdistävä tekijä on, että henkilöiden kielenkehityksessä on haasteita tai viivästymiä.</p> <p>Keittokirjan kohderyhmänä ovat pääasiassa henkilöt, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa. Ruuanlaittamisen osalta haasteet toiminnanohjauksessa ilmenevät muun muassa vaikeutena aloittaa toiminta, lopettaa toiminta oikeaan aikaan ja suorittaa vaaditut toiminnot siinä järjestyksessä, kun toiminnan onnistuminen sen vaatii.</p> <p>Keittokirjaan valittiin kuusi ruokaohjetta, joiden valmistus kuvattiin Älykodin keittiössä vaihe vaiheelta. Ennen kuvaamista toiminta pilkottiin toimintoihin toiminnan taksonomian avulla. Kuvien alle kirjoitettiin ohjeet selkokielellä. Valmis keittokirja tulostettiin ja laminoitiin kirjapainossa. Laminoidut ohjeet laitettiin kansioon ja kansio toimitettiin Älykoti-hankkeen toimijoiden, asiakkaiden ja opiskelijoiden käyttöön. Keittokirjalle pyritään hankkimaan selkokeskuksen myöntämä selkologo.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin moniammatillisesti. Tekijöitä oli kaksi, restonomiopiskelija sekä toimintaterapeuttiopiskelija. Kumpikin opiskelija toi työhön oman ammattitaitonsa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kuvallinen keittokirja, selkokieli, Älykoti, moniammatillinen opinnäytetyö		
Muut tiedot Liitteenä kuvallinen keittokirja, 121 sivua		



Author(s) OLLI, Marja RAUTIAINEN, Minna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 9.1.2011
	Pages 45 +121	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title A PICTURED COOK-BOOK FOR SMART HOME –Instructions in plain language		
Degree Programme Degree Programme in Service Management Degree Programme in Occupational Therapy		
Tutor(s) LAUTAMO, Tiina VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences, Smart Home Project		
Abstract <p>The client of this bachelor's thesis was JAMK University of Applied Sciences and its Smart Home project. The aim of the thesis was to make a concrete tool for the customers who visit the Smart home of JAMK University of Applied Sciences. The idea was to plan and create a pictured cook-book with instructions in plain language. Plain language, which is one form of Finnish, is more readable in its contents and lexicon than standard language. Plain language is aimed at persons who have difficulties to read and understand standard language. There are many different kinds of groups that use plain language, and the reasons why they use it vary considerably from each other. One common factor between these groups is that the persons have challenges and/or delays in their language development.</p> <p>The target group of this bachelor's thesis was persons with challenges in executive functioning. While cooking, challenges in executive functioning are revealed, among other things, in difficulties with starting an occupation, finishing an occupation at the right time and performing required activities in the correct order so the occupation can be completed.</p> <p>Six recipes were chosen for the cook-book. The preparation of these recipes was photographed step-by-step in the Smart Home kitchen. Before photographing, the occupation was divided into activities by using the taxonomic code of occupation. Instructions in plain language were written under the pictures, the finished cook-book was printed and the pages were laminated in a printing house. The laminated recipes were placed in a folder, and the folder was delivered to the Smart Home. The cook-book can be used in the Smart Home by students, clients and groups. The next step is to apply for a logo for the cook-book which proves that it is written in plain language. The logo is granted by the Centre of Plain Language.</p> <p>This thesis was made by a multidisciplinary team as it was authored by a hospitality management student and an occupational therapy student. Both students brought their own expertise to the process.</p>		
Keywords Pictured cook-book, Plain language, Smart Home, multidisciplinary Bachelor's thesis		
Miscellaneous Appendix: Pictured cook-book, 121 pages.		

SISÄLTÖ

1

JOHDANTO.....	3
1 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA LÄHTÖKOHDAT	4
1.1 Opinnäytetyön tavoite.....	4
1.2 Opinnäytetyön moniammatilliset lähtökohdat.....	4
2 HANKKEEN TAUSTA.....	6
2.1 Älykoti-hanke	6
2.2 Älykoti tilana Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa.....	7
3 RUUANLAITTAMINEN PROSESSINA.....	8
3.1 Ruoanlaiton merkitys ihmiselle.....	8
3.2 Toiminnan rakenne ja koostumus	9
3.3 Ruokatuotanto	10
3.4 Prosessikaaviot.....	12
3.5 Toiminnanohjailu toiminnan tekemisessä	21
4 SELKOKIELEN TEORIA.....	23
4.1 Selkokieli	23
4.2 Selkokirjoittaminen	25
4.3 Selkokuva	26
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	27
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
5.2 Selkokuvien kuvaaminen	28
5.3 Keittokirjan ohjeiden kirjoittaminen selkokielellä.....	31
5.4 Selkokeittokirjan kokoaminen.....	31
5.5 Tuotoksen onnistumisen arviointi.....	33
POHDINTA	35
LÄHTEET.....	41
LIITTEET	43
Liite 1. Malliesimerkki toiminnan analyysistä.....	43
Liite 2. Kuvallinen keittokirja	45

KUVIOT

KUVIO 1. Toiminnan pilkkominen toiminnan taksonomian avulla	10
KUVIO 2. Ruokatuotantoprosessi.....	12
KUVIO 3. Marjakiisselin valmistusprosessi	13
KUVIO 4. Mansikkarahkan valmistusprosessi.....	14
KUVIO 5. Marjapiirakan valmistusprosessi.....	15
KUVIO 6. Lihapullien ja muusin valmistusprosessi.....	17
KUVIO 7. Nakkikeiton valmistusprosessi	19
KUVIO 8. Makaronilaatikon valmistusprosessi	20
KUVIO 9. Selkologo.....	24
KUVIO 10. Lastenkirjojen selkologo	24
KUVIO 11. Esimerkki kuvankäsittelystä, ruokapakettien ulkoasu.....	29
KUVIO 12. Esimerkki kuvankäsittelystä, heijastukset ja varjostukset	29
KUVIO 13. Opinnäytetyöprosessin vaiheet	32

JOHDANTO

Opinnäytetyötä tehtäessä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön tiloihin valmistuva Älykoti oli saamassa viimeisen silauksensa. Älykoti on toteutettu Älykoti-hankkeen puitteissa. Tilaa käyttävät erilaiset ryhmät ja opiskelijat yksilöasiakkaidensa kanssa. Toiminnan pyörähtäessä käyntiin nousi tarve konkreettisille työkaluille Älykodin tiloihin. Työn tilaajana ovat Älykoti-hankkeen toimijat. Teimme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli tehdä kuvallinen keittokirja Älykodissa työskentelevien henkilöiden käyttöön. Keittokirjassa on kuusi ohjetta, reseptit analysoitiin toiminnan taksonomiaa hyödyntäen ja analysoinnin pohjalta valittiin kuvattavat vaiheet. Valmiissa tuotoksessa on kuvalliset ohjeet sekä selkokielellä kirjalliset ohjeet. Kuvia otettaessa pyrittiin seuraamaan selkokuvaamisen ohjeita mahdollisimman tarkkaan. Ruuat valmistettiin Älykodin keittiössä, ensimmäisellä kerralla toiminta analysoitiin ja toisella kerralla ruoanlaiton vaiheet kuvattiin analyysin perusteella. Keittokirja on suunnattu henkilöille, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa. Selkokielen teksti ja visuaalisesti vaihteittain etenevät ohjeet suunnattiin juuri valitulle asiakasryhmälle. Keittokirjan ohjeet pyrittiin tekemään mahdollisimman tarkkaan selkokielen tekstin ohjeistuksen mukaan. Valmiin keittokirjan sivut laminoitiin ja valmis keittokirja jää Älykodissa työskentelevien henkilöiden käyttöön. Kaksi pääteemaa, jotka ohjasivat meidän opinnäytetyötämme, olivat selkokieli ja visuaaliset vihjeet toiminnan ohjailun tukena.

Opinnäytetyötä olivat tekemässä opiskelijat kahdesta eri koulutusohjelmasta, toimintaterapeuttiopiskelija ja restonomiopiskelija. Nämä kaksi opiskelijaa toivat kumpikin omaa osaamistaan työhön, toimintaterapian puolelta tuli tuntemusta toiminnan analysoinnista ja merkityksestä sekä asiakkaan huomioimisesta toimintaa valittaessa ja toimintaa muokattaessa. Restonomiopiskelija puolestaan tuotti keittokirjaan tulevat ruokareseptit, sekä valmisteli mitä näiden reseptien toteuttamiseen käytännössä tarvittiin. Restonomiopiskelija myös kokosi prosessikaaviot resepteistä hyödyntäen toiminnan analyysin tuloksia.

1 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA LÄHTÖKOHDAT

1.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön kokonaistavoite on tuottaa kuvallinen keittokirja jota voidaan hyödyntää Älykodin tiloissa. Kirjaa voivat käyttää Älykodissa kokoontuvat ryhmät sekä opiskelijat toteuttaessaan interventioita yksilöasiakkaiden kanssa. Kuvallisten ja selkokielisten ohjeiden avulla varmistamme, että keittokirjaa voidaan käyttää hyvin erilaisten ja eritasoisten asiakkaiden kanssa. Asiakas voi käyttää keittokirjaa joko itsenäisesti, ohjaajan tai opiskelijan tukemana. Tavoitteena on, että keittokirjan kuvallisten ohjeiden avulla myös Älykodin keittiössä olevien kodinkoneiden käyttö onnistuu ilman suurempia haasteita. Tarkoitus on että asiakas pystyy valmistamaan haluamansa ruoan seuraamalla kuvallisia ja kirjallisia ohjeita. Ohjeet on suunniteltu niin, että toiminta onnistuu, ohjeita noudattamalla juuri siinä järjestyksessä, kun ne keittokirjassa esitetään.

1.2 Opinnäytetyön moniammatilliset lähtökohdat

Opinnäytetyötä on ollut tekemässä kaksi opiskelijaa eri koulutusohjelmista, restonomi, - ja toimintaterapeuttiopiskelija. Molemmat opiskelijat toivat työhön omaa osaamistaan ja tieto-taitoaan omasta tulevasta ammatistaan.

Suunnitteluvaiheessa mietittiin mitä kumpikin voi tuoda työhön, tavoitteet asetettiin sen mukaan että molemmat pääsisivät käyttämään omaa osaamistaan mahdollisimman paljon. Tarkoitus myös oli, että osaamiset nivoutuisivat mahdollisimman saumattomasti yhteen, ja työn moniammatillisuudesta saataisiin kaikki irti, ilman että tuotoksesta tulee sekava ja pirstaleinen.

Toimintaterapeuttiopiskelijan omaa alaa on toiminnan analyysi ja toiminnan merkitys ihmiselle. Toiminnan analyysimenetelmää valitessa oli otettava huomioon tehtävän luonne ja asiakasryhmän asettamat vaatimukset. Analyysimenetelmäksi valittiin toiminnan taksonomia, jonka avulla opiskelija pilkkoi toiminnan osiin. (Ks. Liite 1) Toiminnan havainnointi ja toiminnan analyysi kuuluivat toimintaterapeuttiopiskelijan tehtäviin. Toiminnan analysoinnissa oli mukana myös toinen toimintaterapeuttiopiskelija, joka suoritti opinnäytetyöprojektissa toiseen kurssiin liittyvää tehtävää. Työssä tarkasteltiin myös ruuanlaittamista toimintana ja sen merkitystä ihmiselle. Selkokieli ja selkokuvaaminen liittyvät tiedon saavutettavuuteen ja ihmisten tasa-arvoiseen tiedon saantiin, jota toimintaterapeutti pyrki työssään edistämään. Selkokieli ei ole vielä kaiken kansan tiedossa, osaltaan toivommekin työmme tuovan asiaa suuremman yleisön tietoisuuteen. Toteutus vaiheessa toimintaterapeuttiopiskelija toimi kuvaajan avustajana, ja oli apuna seuraamassa kuinka otetut kuvat noudattivat selkokuvien ohjeita.

Tuotekehitystyö aloitettiin valitsemalla toimintaympäristöön sopivat reseptit. Restonomiopiskelija valitsi reseptit, joita lähdettiin työstämään eteenpäin. Reseptien ruoat valmistettiin kertaalleen läpi, jotta nähtiin mahdolliset kehityskohdat joihin osattiin tarttua ja tehdä tarvittavat muutokset, jotta resepteistä tulisi toimia. Toteutustilanteessa restonomiopiskelijan vastuulla oli valmistaa ruoat, joten hänen käteensä näkyvät keittokirjan kuvissa.

Restonomiopiskelijan vastuulla oli tehdä raaka-ainelistat tarvittavista tuotteista, joita tarvittiin ruokien valmistukseen. Hän toimitti raaka-ainelistat sähköpostitse eteenpäin Älykoti-hankkeen projektipäällikölle, kuka varmisti, että raaka-aineet hankitaan ajoissa. Tarvittaessa restonomiopiskelija haki puuttuvat tuotteet itse kaupasta. Kuviin tulevien reseptitekstien kääntäminen selkokielelle kuului restonomiopiskelijan tehtäviin, opiskelijan tehtävä oli myös analysoida reseptit prosesseina.

Restonomiopiskelija toteutti tämän tekemällä jokaisen reseptin valmistuksesta prosessikaaviot selventääkseen toiminnan kulkua ruokia valmistettaessa. (Määttä 2005, 317.)

2 HANKKEEN TAUSTA

2.1 Älykoti-hanke

Älykoti-hankkeen tavoitteena on rakentaa sekä pilotoida uudenlainen hyvinvointialan oppimis- sekä kehittämisympäristö, jollaista Keski-Suomessa ei vielä ole. Älykodin ympäristöstä on tarkoitus rakentaa sosiaalinen, teknologinen sekä virtuaalinen oppimisympäristö. Projektilla pyritään muun muassa saamaan ratkaisuja siihen miten kehittyvä tekniikka voisi mahdollistaa älykkäät ratkaisut arjen tilanteisiin, ja siihen miten älykäs sekä verkottunut koti on mahdollista käytännössä nykypäivänä toteuttaa. Asiakkaille on tarkoitus löytää sopivia ratkaisuja heidän koteihinsa käyttäjälähtöisesti, niin että asiakkaan omakontrolli kuitenkin vielä ympäristöön säilyisi. (Projektisuunnitelma)

Älykoti- hanke toteutetaan ajalla 1.4.2010- 30.6.2012. Hankkeen rahoitus tulee Euroopan aluekehitysrahastosta (EAKR). Päärahoittajana toimii Keski-Suomen liitto. Hankkeen hallitsijana sekä koordinoijana toimii Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Osatoteuttajia on kaksi: Kotisairaanhoido ja kotipalvelu Harmonia Care Oy sekä Mobile Care and Safety Oy. Harmonia Care Oy tuo hankkeen käyttöön suunnittelussa ja rakentamisessa asiantuntijuuttaan asiakkaan toimivasta arjesta. Mobile Care and Safety Oy puolestaan tuo suunnitteluun, rakentamiseen sekä toteutukseen asiantuntijaosaamistaan mobiiliteknologiasta. Älykoti-hankkeen yhteistyökumppanina toimii Invalidiliiton asumispalvelut Oy. (Projektisuunnitelma)

2.2 Älykoti tilana Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa

Älykoti on noin 100 neliön suuruinen kodinomainen oppimis- sekä kehittämisympäristö. Älykodin ympäristöön kuuluu makuu-, olo-, ja kylpyhuone, keittiö sekä ruokailutila. Samassa ympäristössä on myös tarkkaamo sekä pienimuotoinen opetustila. Kodinomainen ympäristö antaa hyvät puitteet kokeilla turvallisesti erilaisia apuvälineitä, ennen kuin käyttäjä päättää hankkia niitä esim. kotiin. Älykodissa on apuvälineitä ja turvallisuus- sekä ympäristöhallintasovelluksia. Älykodin potentiaalisia asiakkaita ovat kaikki esteettömästä ja turvallisesta asumisesta kiinnostuneet. Älykotiin voi mennä vierailemaan ja tutustuman erilaisiin esteettämiin ratkaisuihin. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus perehtyä tarkemmin tilassa toimiviin erilaisiin teknisiin ja virtuaalisiin ratkaisuihin. (Heimovaara - Kotonen 2011, 30- 31. Pasanen 2011, 10-11.)

Keittokirja on kohdennettu Älykodin käyttöön. Ruuanlaittaminen Älykodissa on hyvin samanlaista kuin muissakin keittiöissä, mutta eri laitteiden käyttö voi vaatia hieman ylimääräisiä ponnisteluja, siksi keittokirjassa keskityttiin Älykodin erityispiirteisiin, kuten kodinkoneiden käyttöön. Valmiista selkokeittokirjasta löytyvät kuvalliset ohjeet, kuinka käyttää ohjeissa tarvittavia kodinkoneita.

Älykodin keittiön ratkaisut piiloutuvat keltaisen värin taakse. Keittiössä on käytetty ratkaisuja, jotka helpottavat tilan käyttäjiä. Keittiötasot ovat korkeus-säädettäviä, jolloin kaikkien keittiössä työskentelevien on mahdollista työskennellä ergonomisesti. Työskentely sujuu mutkattomasti myös pyörätuolissa istuen, koska alakaapit ovat syvyysäädettäviä. Tasojen säätö toimii tasojen etulaidassa olevasta painikkeista. Tasojen säätöjä on mahdollista ohjata myös kaukosäätimestä. Jääkaappiratkaisuna on päädytty vetolaatikosto malliin. Kaksi laatikostoa tarjoaa esteettömän näkyvyyden jääkaappiin, mikä mahdollistaa toiminnan myös pyörätuolissa istuen. Myös astianpesukone on laatikkomallinen. Astianpesukone ratkaisussa on myös otettu huomioon pyörätuolissa istuvat asiakkaat. Uunissa on samassa uuni-, mikro- ja grillitoiminnot. Uuni on sen verran haasteellinen käyttää ensimmäisellä kerralla, että

tarvitaan kunnon perehdytys ennen kuin sitä lähtee käyttämään. (Älykodin perehdytyskansio)

Liesisaareke on myös korkeussäädettävä, tällä mahdollistetaan ergonominen työskentely myös liedellä työskenneltäessä. Jotta lieden saa päälle, on liesituulettimesta painettava lapsilukko pois päältä. Liesi on induktioliesi, joka sammuu jos levyllä ei ole kattilaa. Levy ei myöskään kuumene silloin, jos esim. kattila on liian pieni tai suuri levyn kokoon verrattuna. Keittiöstä löytyy myös muita erilaisia pienapuvälineitä ruokailua ja ruoanlaittoa helpottamaan. (Älykodin perehdytyskansio)

3 RUUANLAITTAMINEN PROSESSINA

3.1 Ruoanlaiton merkitys ihmiselle

Ruoan merkitys ihmisille on yksilöittäin vaihtelevaa. Jokainen kokee terveellisen ruokavalion erilalla, toiselle terveellinen ruokavalio on toiselle epäterveellinen. Ihmisten hyvinvointiin sekä terveellisen ja ravitsevan ruoan nauttimiseen vaikuttavat useat eri tekijät, muun muassa tarjonta, taloudelliset asiat sekä makumieltymykset. Ravinnon päätehtävinä ovat muun muassa elintoimintojen ylläpitäminen, uusien kudosten muodostuminen sekä energian tuottaminen. Ruoan mukana on saatava useita kymmeniä ravintoaineita, joilla jokaisella on oma tehtävä, joten ravitsemuksellisesti terveellisen ravinnon valmistaminen ja nauttiminen edellyttää perustietoja ravintoaineista. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2001. 56.)

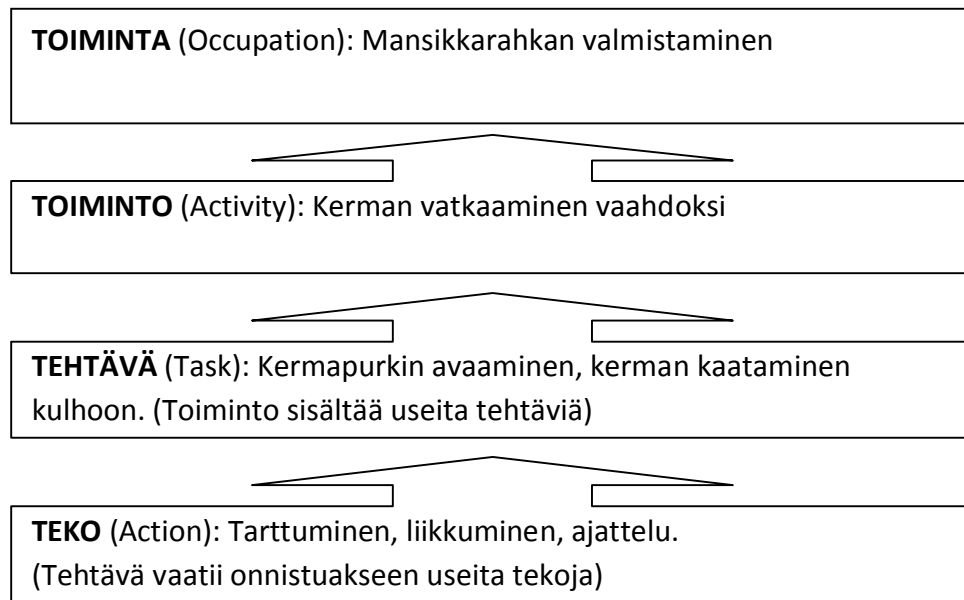
Ruoanlaittamisella tarkoitetaan ruoan valmistamista mutta samalla tavalla ruoanlaittoa on myös puolivalmisteiden ja jopa valmiiden einestuotteiden hyödyntäminen ruoan valmistamisessa. Ruoanlaittaminen voi merkitä ihmisille hyvin eri asioita, se voi olla pakollinen toimenpiteiden sarja, jotta saa ravintoa, energiaa. Toisille taas se voi olla harrastus ja mieluinen toiminto, johon haluaa panostaa ja käyttää aikaa.

Ruoanlaittamisella voi ravinnon ja energian saannin ohella olla muitakin merkityksellisiä tarkoituksia. Sosiaalinen ulottuvuus saadaan jos ruokaa tehdään yhdessä, valmis ateria tarjoillaan muille ihmisille, kutsutaan ihmisiä kylään tai mennään jonkun luo syömään ja samalla autetaan ruuan valmistuksessa. Emotionaalinen merkitys tulee asiakkaalle hänen oman kokemuksensa kautta, kuinka hän kokee ruoanlaittamisen. Onko se miellyttävää, kamalaa, motivoivaa ja mitkä tekijät asiakasta ajavat toiminnassa eteenpäin. Toisille toiminta voi olla merkityksellisempää kuin toisille mutta yleensä kaikkien mielialaa nostaa ja antaa positiivisia tunteita, kun asiakas saa tehdä ruoanlaittamisen mahdollisimman omatoimisesti.

3.2 Toiminnan rakenne ja koostumus

Ruoanlaittaminen koostuu useista toisiaan seuraavista tehtävistä. Toiminta pilkottiin pieniin osiin toiminnan taksonomiaa hyödyntäen. Toiminnan taksonomian avulla haluttiin myös tuoda esiin toiminnan monitasoisuutta ja tarkentaa termejä ja niiden suhdetta toisiinsa. Ruokien valmistus analysoitiin havainnoinnin perusteella. Jokainen ruokaohje toteutettiin käytännössä ja toimintaterapeuttiopiskelijat havainnoivat toimintaa koko ajan ja tekivät muistiinpanoja toiminnan vaiheista. Muistiinpanojen perusteella toimintaa analysoitiin toiminnan taksonomiaan tukien. Toiminnan taksonomian avulla toiminta pilkottiin pieniin osiin, aina tehtävien tasolle saakka. Taksonomiassa ruuan valmistaminen (Occupation) jaetaan toimintoihin (Activity) ja pilkotaan toiminto tehtäviin (Task), joita toiminto vaati onnistuakseen. Jokainen tehtävä vaatii sarjan tekoja (Action) onnistuakseen. Kaikki teot on suoritettava juuri siinä järjestyksessä kuin ilmoitettu, jotta tehtävä onnistuu ja kaikki tehtävät on suoritettava juuri oikeassa järjestyksessä toiminnon onnistumiseksi. Toiminta onnistuu silloin kun kaikki toiminnot suoritetaan oikeassa järjestyksessä. Haastavat kohdat (toiminnot-activity) tässä ketjussa kuvattiin, jotta niiden suorittaminen olisi mahdollisimman helppoa niiden vaatimassa järjestyksessä. Työn kannalta ei ollut olennaista mennä niin pitkälle, että kaikki tehtävät olisi pilkottu tekoihin asti

toimintaa analysoidessa, vaan jäätin tehtävien tasolle. Opinnäytetyössä hyödynnettiin toiminnan sisältäviä toimintoja. (Townsend & Polatajko 2007. 17-20.)



KUVIO 1. Toiminnan pilkkominen toiminnan taksonomian avulla. (Towsend & Polatajko. 2007, muokattu)

3.3 Ruokatuotanto

”Ruokatuotantoprosessi sisältää laadullisten ja taloudellisten tavoitteiden määrittelyä sekä toimintojen suunnittelua, tuotantoa ja seuranta.” (Määttä 2005, 316.)

Ruokatuotannon tavoitteena on valmistaa ja tarjota asiakkaille ruokia, jotka täyttävät kolme eri laatuvaatimusta: Aistittavan laadun tavoitteet, ravitsemukselliset laatuvaatimukset sekä hygieeniset laatuvaatimukset. Tarjottavan ruoan täytyy olla maukasta ja värikästä. Rakenteeltaan, ulkonäöltään sekä lämpötilaltaan ruoan tulisi olla nautittavaa. Jokaisessa tuotannon vaiheessa täytyisi huomioida ja noudattaa hygieniaan, mikrobiologiaan sekä ympäristöasioihin liittyviä ohjeistuksia. Ruokatuotannon täytyisi taloudellisesti olla myös yritykselle kannattavaa. (Määttä 2005, 316-317.)

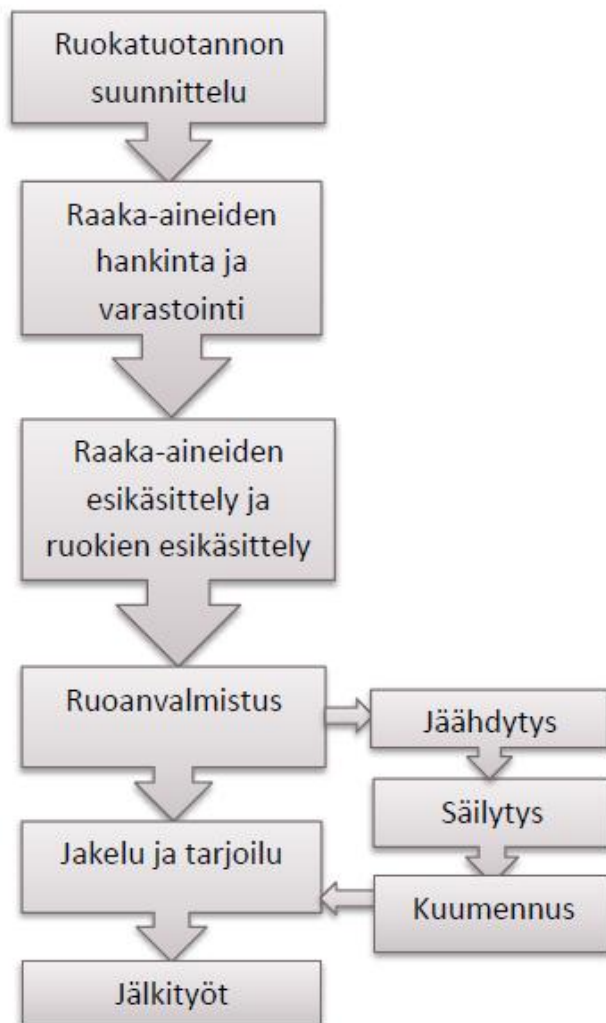
Ruokatuotantoprosessin kaikki vaiheet vaikuttavat siihen millainen lopullinen laatu valmistettavalla ruokatuotteella on. Prosessin vaiheet vaikuttavat myös asiakkaan saamaan ja kokemaan ruokanautintoon. Hyvällä suunnittelulla minimoidaan kustannukset sekä mahdolliset ongelmat mitä ruokatuotannon eri vaiheissa saattaa ilmetä.

Jotta saataisiin ruokapalvelut toimiviksi, tarvitaan asianmukaiset tilat, välineet ja laitteet ruoan valmistukseen sekä laadukkaat raaka-aineet ja riittävä määrä henkilökuntaa. (Määttälä 2005, 316-317.)

Tuotantoprosessin päävaiheisiin kuuluu kokonaissuunnittelu ruokatuotannosta sekä toteutuksen suunnittelu. Suunnittelun jälkeen tehdään raaka-aine tilaukset ja varastoidaan tuotteet. Tuotannon toteutus aloitetaan raaka-aineiden esikäsittelyllä ja ruokien esivalmistuksella. Kun esivalmistelut on saatu tehtyä, aloitetaan varsinainen ruoanvalmistus. Valmis ruoka (vähintään +70 °C) viedään esim. itsepalvelu linjastoon tai tarjoillaan valmiina annoksina pöytään. Ruoan on oltava tarjoiltaessa vähintään +65 asteista. Viimeisenä vaiheena tarjoilun jälkeen, ruokatuotannossa tehdään jälkityöt ja siivotaan keittiö. Asiakas palautteen myötä voidaan valmistettua ruokatuotetta alkaa kehittämään eteenpäin. Ruokatuotantoprosessi on siis jatkuva kehä, jota kehitetään kokoajan eteenpäin. (Määttälä 2005, 316- 317. Evira, elintarvikkeet, tietoa elintarvikkeista, käsittely ja säilyttäminen/lämpötila)

Valmiin ruoan voi myös jäähdyttää nopeasti jäähdytyskaapissa jääkaappilämpöiseksi (+2- +6 °C) ennen kuin siirtää ruoan kylmiöön säilytykseen. Oikea lämpötila on erittäin tärkeä, jotta ruoka säilyisi ja laatu pysyisi hyvänä. Uudestaan ruokaa lämmitettäessä on ruoka kuumennettava hyvin yli +70 asteeseen. Riittävä kuumennus oikeassa lämpötilassa tuhoaa mikrobit. Ruokien lämpötila vaikuttaa myös elintarvikkeiden makuun sekä laatuun esimerkiksi jos perunoita säilyttää liian kylmässä lämpötilassa tulee perunoista vetisiä. (Evira, elintarvikkeet, tietoa elintarvikkeista, käsittely ja säilyttäminen / lämpötila)

Kriittisiä pisteitä ruokatuotantoprosessin vaiheissa ovat muun muassa tuotannon suunnittelun onnistuminen, oikean määrän tilaaminen, kunnollisen tavaran saanti, asiantunteva henkilökunta sekä asiakkaan odotuksiin vastaaminen.

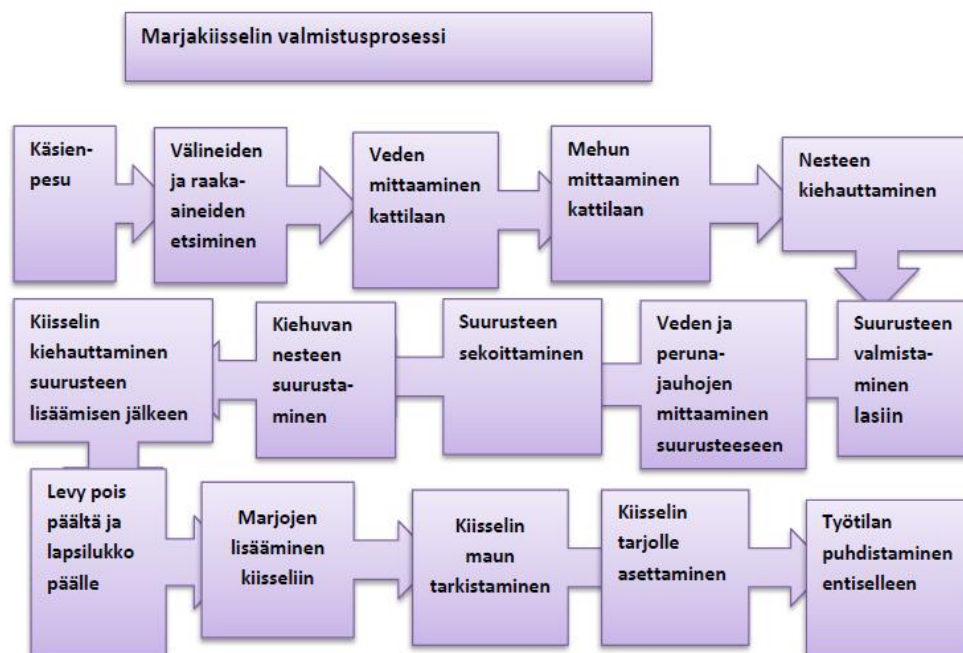


KUVIO 2. Ruokatuotantoprosessi. (Määttä 2005, 317.)

3.4 Prosessikaaviot

Prosessilla tarkoitetaan toimintoja, jotka kytkeytyvät toisiinsa loogisesti tuottaen lopputuloksen, joka on määritelty prosessin alussa. Prosesseja on monenlaisia,

esimerkiksi ydinprosesseja, joista syntyy lisäarvoa asiakkaalle ja joilla saadaan luotua asiakastytyväisyys. Tukiprosesseihin puolestaan kuuluu muun muassa liiketoiminnan suunnitteluprosessi. Asiakkaiden kohtaamat erilaiset ydinprosessit vaativat toimiakseen tukiprosesseja. (Laamanen & Tuominen 2007, 19.) Keittokirjan resepteistä tehtiin prosessikaaviot, joissa käydään läpi kaikki tekovaiheet joita ruokien valmistukseen tarvitaan. Kappaleessa 3.2 esitetään marjarahkan valmistus myös pilkottuna toimintana, toiminnan taksonomiaa apuna käyttäen kuvio 1.



KUVIO 3. Marjakiisselin valmistusprosessi

Marjakiisseli

Marjakiisselin tekeminen aloitetaan käsienvesulla, jonka jälkeen varataan tarvittavat työvälineet ja raaka-aineet valmiiksi pöydälle, mikä helpottaa toiminnan etenemistä. Kiisselin valmistuksessa ensin mitataan vesi kattilaan, jonka jälkeen mehu veden joukkoon. Kattila nostetaan liedelle, lapsilukko otetaan pois päältä, liesituuletin laitetaan päälle, jonka jälkeen levy käännetään päälle.

Nesteen lämmitessä kiehuvaan valmistetaan kiisselin suuruste. Vesi mitataan lasiin, johon lisätään perunajauhot. Suurus sekoitetaan tasaiseksi ja kaadetaan kiehuvan nesteen joukkoon kokoajan sekoittaen, ettei kiisseli paakkuunnu. Kiisseli kiehautetaan ja lisätään marjat sekä sokeri kiisselin joukkoon. Levy käännetään pois

päältä ja lieden lapsilukko laitetaan päälle. Maku tarkistetaan ja valmis kiisseli annostellaan tarjoiluastiaan. Lopuksi työtila puhdistetaan sellaiseen kuntoon, kuin se oli sinne tullessa. Tiskit tiskataan ja pöytäpinnat pyyhitään puhtaiksi.

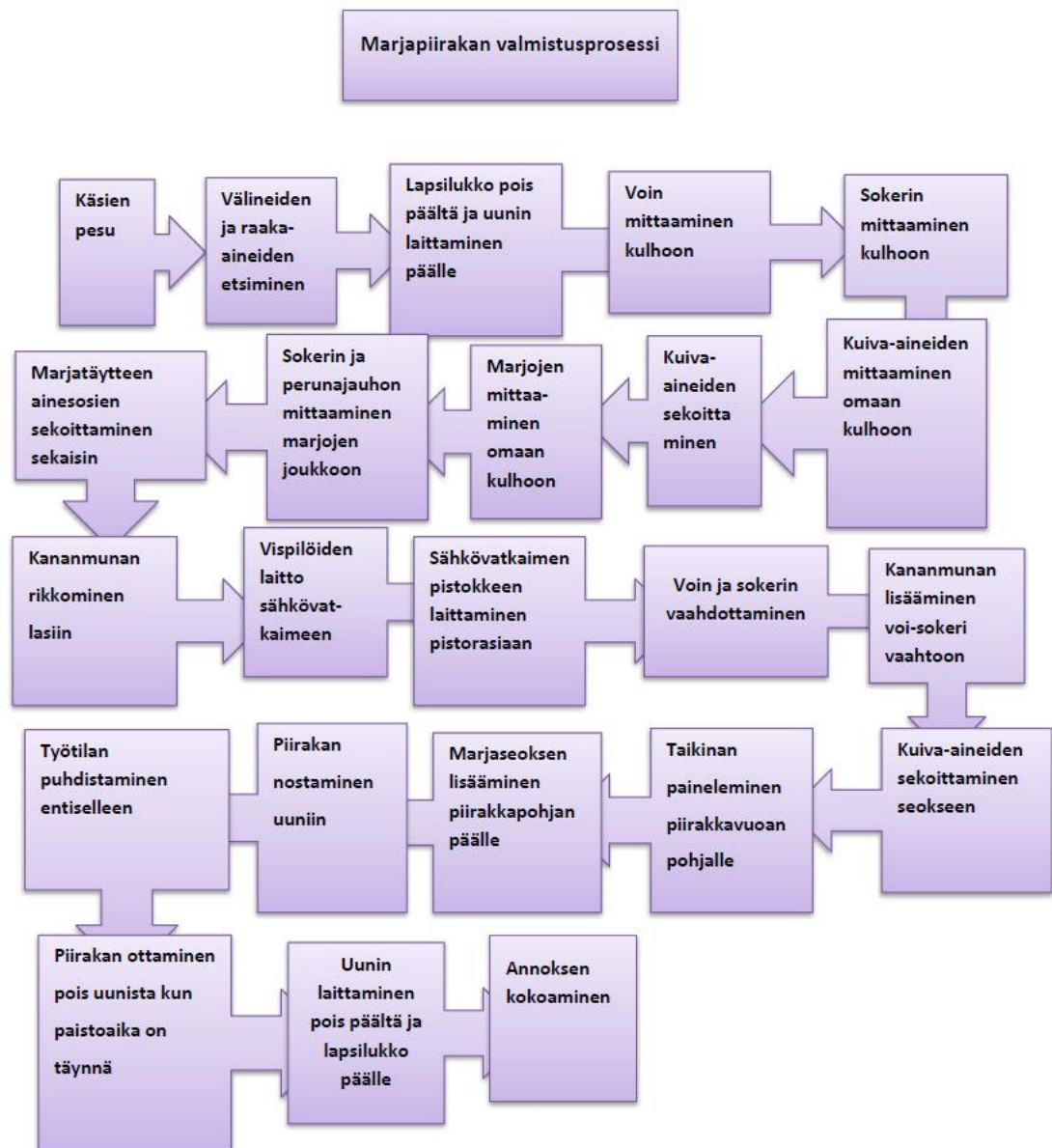


KUVIO 4. Mansikkarahkan valmistusprosessi

Mansikkarahka

Mansikkarahkan tekeminen aloitetaan käsien pesulla ja tarvittavien työvälineiden ja raaka-aineiden varaamisella valmiiksi pöydälle. Kotimaiset mansikat mitataan valmiiksi kulhoon. Sähkövatkaimen laitetaan vispiläosat paikoilleen ja pistoke pistorasiaan.

Kerma mitataan kulhoon ja vispataan sähkövatkaimella vaahdoksi. Valmiin kermavaahdon joukkoon mitataan rahka ja sokeri. Rahkaseos sekoitetaan tasaiseksi sähkövatkaimella. Mitatut kotimaiset mansikat lisätään seokseen ja sekoitetaan sekaisin kauhalla. Valmis rahka annostellaan kulhoon. Lopuksi työtila puhdistetaan sellaiseen kuntoon kuin se oli sinne tullessa. Tiskit tiskataan ja pöytäpinnat pyyhitään puhtaiksi.



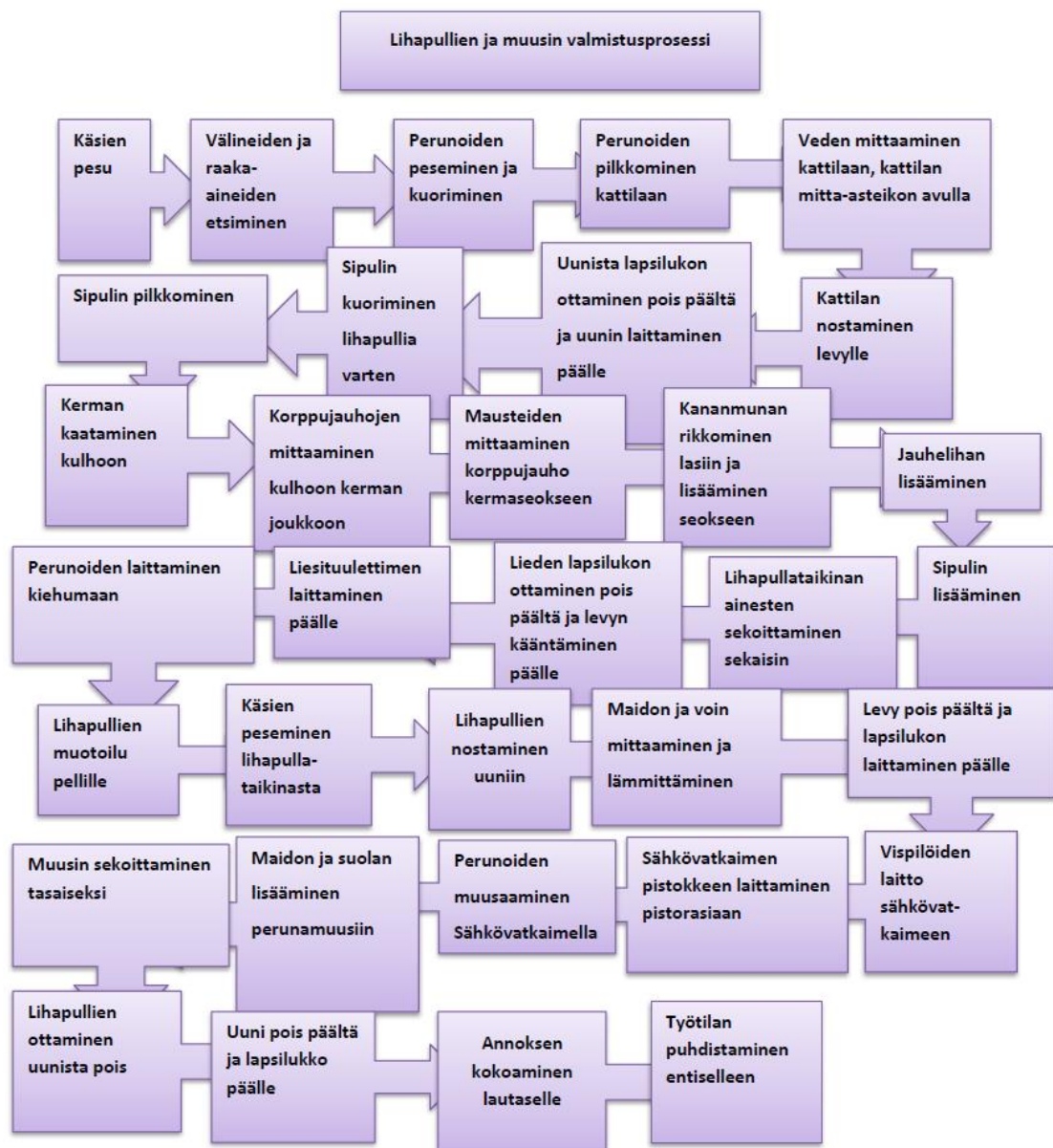
KUVIO 5. Marjapiirakan valmistusprosessi

Marjapiirakka

Marjapiirakan tekeminen aloitetaan käsien pesulla ja tarvittavien työvälineiden ja raaka-aineiden varaamisella valmiiksi pöydälle. Seuraavaksi uunista otetaan lapsilukko pois päältä, käännetään kiertoilmauunitoiminto päälle ja valitaan haluttu lämpötila. Uunin lämmitessä valmistetaan piirakka. Ensin mitataan tarvittava määrä voita kulhoon, sokeri mitataan voim joukkoon samaan kulhoon. Voim annetaan pehmetä kulhossa sen aikaa, kun mitataan muut tarvittavat piirakan aineet.

Seuraavaksi mitataan kuiva-aineet: jauhot, leivinjauhe, manteli, kardemumma ja vaniljasokeri omaan kulhoonsa. Sitten valmistetaan piirakan täyte, marjat mitataan omaan kulhoon johon lisätään sokeri ja perunajauhot. Täytteen ainekset sekoitetaan keskenään. Seuraavaksi rikotaan kananmuna lasiin valmiiksi. Seuraavassa vaiheessa otetaan sähkövatkain ja vispiläosat asetetaan paikoilleen ja töpseli laitetaan pistorasiaan. Voi ja sokeri vaahdotetaan sähkövatkaimella. Voi-sokerivaahtoon lisätään rikottu kananmuna hyvin sekoittaen sähkövatkaimella. Sitten lisätään kuiva-aineseos ja sekoitetaan taikina tasaiseksi.

Valmis taikina painellaan piirakkavuolan pohjalle. Marjaseos levitetään piirakkataikinan päälle. Valmis piirakka nostetaan uuniin paistumaan. Piirakan paistuesssa puhdistetaan keittiö. Tiskit tiskataan ja pöytäpinnat pyyhitään puhtaiksi. Paistoajan täytyttyä valmis piirakka nostetaan uunista patakintain pois laskualustan päälle. Uuni laitetaan pois päältä ja lapsilukko painetaan päälle. Valmiista piirakasta leikataan annospala.



KUVIO 6. Lihapullien ja muusin valmistusprosessi

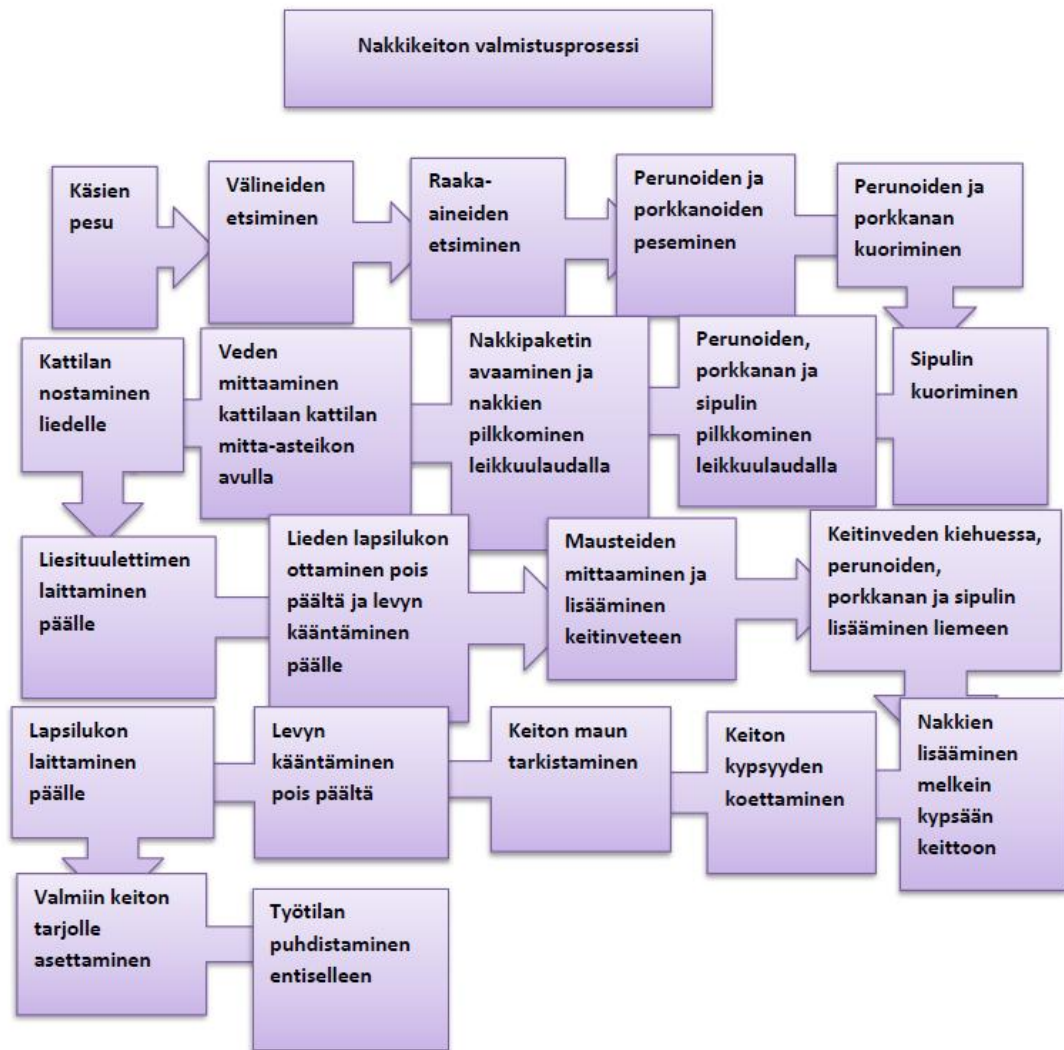
Lihapullat ja muusi

Työn tekeminen aloitetaan käsien pesulla, tarvittavien työvälineiden ja raaka-aineiden varaamisella valmiiksi pöydälle. Perunat pestään hyvin, kuoritaan ja pilkotaan leikkuulaudan päällä lohkoiksi. Perunat nostetaan kattilaan ja mitataan vettä kattilan mitta-asteikon avulla sopiva määrä. Kattila jätetään pöydälle odottamaan. Seuraavaksi uunista otetaan lapsilukko pois päältä, käännetään kiertoilmauuni toiminto päälle ja valitaan haluttu lämpötila. Liesituuletin laitetaan päälle.

Sipuli kuoritaan ja pilkotaan pieneksi. Kerma mitataan kulhoon, korppujauhot ja mausteet kerman sekaan. Kananmunat rikotaan lasiin ja lisätään muiden aineiden joukkoon. Seuraavaksi lisätään jauheliha ja sipuli, sitten massa sekoitetaan tasaiseksi. Seuraavaksi nostetaan kattila levyille, otetaan liedin lapsilukko pois päältä, liesituuletin laitetaan päälle, jonka jälkeen laitetaan levy, jolla perunakattila on, päälle.

Jauhelihamassasta muotoillaan lihapullia, jotka nostetaan pellille leivinpaperin päälle. Kun kaikki lihapullat on tehty, pestään kädet ja nostetaan lihapullat uuniin paistumaan. Lihapullien paistussa valmistetaan muusi. Mitataan maito ja voi kattilaan ja lämmitetään kiehuvaiksi. Levy käännetään pois päältä.

Seuraavassa vaiheessa otetaan sähkövatkain, vispiläosat laitetaan paikoilleen, pistoke laitetaan pistorasiaan. Levy, jolla perunat ovat kiehuneet, käännetään pois päältä. Sitten perunoista kaadetaan keitinvesi pois ja perunat muusataan sähkövatkaimella sileäksi massaksi. Voi-maitoseos ja suola lisätään perunoiden joukkoon ja sekoitetaan tasaiseksi sähkövatkaimella. Seuraavaksi lihapullat otetaan uunista pois patakintaiden avulla. Uuni laitetaan pois päältä ja lapsilukko laitetaan päälle. Muusista ja lihapullista kootaan annos lautaselle. Lopuksi keittiö siivotaan sellaiseen kuntoon kuin se oli sinne tultaessa. Tiskit tiskataan ja pöytätasot pyyhitään.



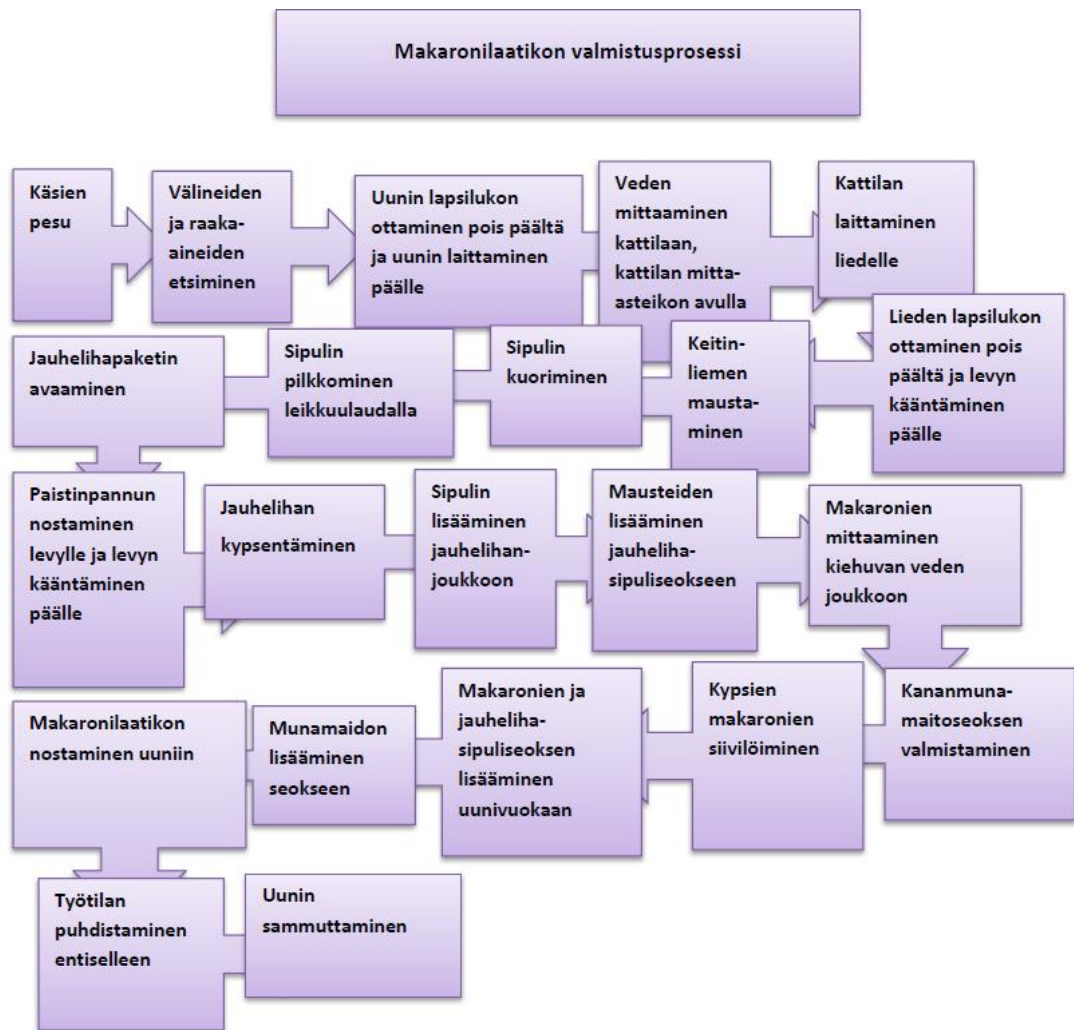
KUVIO 7. Nakkikeiton valmistusprosessi

Nakkikeitto

Työn tekeminen aloitetaan käsien pesulla ja tarvittavien työvälineiden ja raaka-aineiden varaamisella valmiiksi pöydälle. Perunat ja porkkana pestään hyvin. Sipuli, perunat ja porkkana kuoritaan. Perunat, porkkana ja sipuli pilkotaan leikkuulaudan päällä kuutioiksi. Seuraavaksi avataan nakkipaketti ja nakit pilkotaan leikkuulaudan päällä.

Kattilaan mitataan tarvittava määrä vettä, kattilan mitta-asteikon avulla. Kattila nostetaan liedelle. Otetaan lapsilukko pois päältä, liesituuletin laitetaan päälle, jonka jälkeen laitetaan levy päälle. Mausteet mitataan ja lisätään keitinveiteen. Liemen alkaessa kiehuaan lisätään pilkotut kasvikset kattilaan.

Kasvisten ollessa melkein kypsiä lisätään nakit keiton joukkoon ja annetaan kiehua vielä. Keiton kypsyys kokeillaan ja keiton maku tarkistetaan. Levy käännetään pois päältä ja lapsilukko painetaan päälle. Keitosta annostellaan annos. Lopuksi tiskit tiskataan ja keittiö siivotaan.



KUVIO 8. Makaronilaatikon valmistusprosessi

Makaronilaatikko

Työn tekeminen aloitetaan käsien pesulla, tarvittavien työvälineiden sekä raaka-aineiden varaamisella valmiiksi pöydälle. Uunista otetaan lapsilukko pois päältä, käännetään kiertoilmauuni toiminto päälle ja valitaan haluttu lämpötila. Vettä mitataan kattilan mitta-asteikon avulla tarvittava määrä. Kattila nostetaan levyllä. Seuraavaksi otetaan lieden lapsilukko pois päältä, liesituuletin laitetaan päälle, jonka jälkeen levy käännetään päälle. Keitinvesi maustetaan suolalla.

Sipuli kuoritaan ja pilkotaan pieneksi leikkuulaudan päällä, sitten avataan jauhelihapaketti. Paistinpannu nostetaan levyille ja levy käännetään päälle. Pannun ollessa kuuma jauheliha kaadetaan pannulle ja paistetaan melkein kypsäksi. Jauhelihan sekaan mitataan mausteet, sekä pilkottu sipuli. Jauheliha paistetaan kypsäksi. Levy käännetään pois päältä. Makaronit mitataan kiehuvaan keitinveteen.

Munamaitoa varten otetaan puhdas kulho. Kananmunat rikotaan lasiin, josta ne kaadetaan kulhoon. Maito mitataan kananmunien joukkoon, jonka jälkeen seos vispataan tasaiseksi vispilällä. Makaronien ollessa kypsiä, käännetään levy pois päältä. Tiskialtaan päälle asetetaan siivilä ja makaronit kaadetaan siihen ja valutetaan ylimääräinen keitinvesi pois. Seuraavaksi makaronit ja jauheliha kaadetaan vuokaan ja raaka-aineet sekoitetaan sekaisin. Munamaito kaadetaan vuokaan. Seuraavaksi makaronilaatikko nostetaan uuniin kypsymään. Laatikon kypsyessä puhdistetaan työtila. Paistoajan päätyttyä makaronilaatikko otetaan uunista pois patakintain. Uuni laitetaan pois päältä ja painetaan lapsilukko päälle. Makaronilaatikosta tehdään annos.

3.5 Toiminnanohjailu toiminnan tekemisessä

Ruokaa laittaessa tulee nopeasti esille, mikäli henkilöllä on haasteita toiminnanohjailussa. Toiminnanohjaus kuuluu metakognitiivisiin toimintoihin. Toiminnanohjaukseen kuuluu: tarkoituksenmukainen ja monimutkainen päätöksenteko, se sisältää ongelman tunnistamisen, toiminnan aloittamisen ja päämäärän tavoittelun, strategioiden suunnittelun ja toiminnan jaksottamisen, ongelmien ratkomisen, prosessin tarkkailu ja käyttäytymisen mukauttaminen vallitseviin olosuhteisiin. (Kielhofner 2009, 90.) Toiminnanohjauksen osa-alueet ovat: aloitteellisuus, käyttäytymisen hallinta, toiminnan vaihtaminen toiseen, organisointikyky, itsetarkkailu, tunteiden säätelyjä, työmuisti. Kun asiakkaalla on haasteita toiminnan suunnittelussa, voi hänelle olla vaikeaa suorittaa toimintoja niiden vaatimassa järjestyksessä. Haasteita voi myös olla toiminnan aloittamisessa sekä lopettamisessa oikeaan aikaan, toiminnan vaihtamisessa toiseen ja ohjeiden

mukaan toimimisessa. Henkilölle voi myös olla haasteellista hallita omaa käyttäytymistään ja hän ei kykene lopettamaan käytöstään jos tilanne niin vaatii. Tällainen henkilö tarvitsee selkeitä ja tarkkoja ohjeita kuinka aloittaa toiminta, missä järjestyksessä toiminnot tehdään ja milloin toiminta tulee lopettaa halutun tuloksen saavuttamiseksi. Asiakkaalla voi myös olla eriasteisia ongelmia hahmottamisessa sekä kognitiiviset taidot voivat olla puutteelliset. Hahmottamisen haasteet tulevat ilmi vaikeutena tunnistaa esineitä ja niiden sijaintia. Asiakas voi myös kokea vieraassa paikassa liikkumisen ja työskentelyn epämiellyttäväksi juuri siksi kun ei tunnista ympäristöä, eikä ole varma kuinka siellä tulisi toimia. (Närhi 2006, 95.)

Toiminnanohjauksen arvioinnissa käytetään useita eri strategioita. Yleisesti suositellaan käytettäväksi arviointipatteristoa, joka yhdistää pöytätasotehtäviä sekä toiminnallisia ja havainnoivia arviointimenetelmiä. Arviointimenetelmät, jotka sisältävän toiminnallisia tehtäviä, pidetään hyvinä ja pätevinä toiminnanohjausta arvioitaessa. (Kielhofner 2009, 96.) Toiminnanohjauksen kuntoutukseen kuuluu, että asiakkaalle annetaan mahdollisuuksia muokata ja valita, sekä itse korjata toimintaansa tehtävän aikana. Tehtävä voi sisältää vieraita, suunnittelemattomia ongelmia, joiden ratkaisu vaatii asteittain eteneviä toimintoja. Korvaava lähestymistapa tarjoaa asiakkaalle ulkoista tukea tai strategioita, jotka mahdollistavat asiaan - ja tilanteeseen kuuluvan toiminnan. (Kielhofner 2009, 98.)

Toiminnan helpottamiseksi keittokirjassa on selkeät kuvalliset ohjeet siitä, mitä toimintaan tarvitaan, mitä välineitä ja aineita kussakin vaiheessa tarvitaan, missä järjestyksessä tekemiset pitää suorittaa, jotta toiminta kokonaisuudessaan onnistuu halutulla tavalla. Kuvien avulla myös henkilöt, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa, pystyvät toteuttamaan ruoanlaittoa toimintana mahdollisimman itsenäisesti ja näin saamaan uusia kokemuksia ja onnistumisen tunteita. Myös henkilöt, jotka ovat ennen pitäneet ruoanlaittamisesta mutta nykyään eivät siinä ilman tukea onnistu, voivat keittokirjan avulla toteuttaa toimintaa ja tuntea taas pystyvänsä mielekkääseen toimintaan ja saavat mahdollisesti motivaatiota muuhunkin kuntoutumiseen.

Edellä mainittu asiakasryhmä hyötyy selkeistä ja hyvin strukturoiduista ohjeista, joten ohjeet on kirjoitettu selkokielellä. Kirjoitettaessa selkokielistä tekstiä, se on suunnattava tietyille asiakasryhmälle ymmärtämisen helpottamiseksi. Valitsimme selkokielen, koska se on pelkistettyä ja siinä käytetään paljon substantiiveja ja verbejä mutta adjektiivien ja adverbien käyttöä on rajoitettu. Tekstistä pyritään saaman mahdollisimman helposti ymmärrettävää ja helppolukuista. Pyritään välttämään vaikealle kielelle ominaisia ominaisuuksia kuten, pitkiä ja harvinaisia sanoja, adjektiivien ja adverbien runsasta käyttöä sekä tarpeettoman pitkiä lauseita. Kielen rakenne pyritään pitämään mahdollisimman yksinkertaisena, jotta asiakas ei joudu kohtuuttoman paljon ponnistelemaan tekstin ymmärtämiseksi. Myös monitulkintaisia ilmaisuja pitää yrittää välttää, jotta lukijan ei tarvitse arvailla mitä kirjoittaja haluaa tekstillään sanoa (Rajala. 1990).

4 SELKOKIELEN TEORIA

”Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikea lukea ja /tai ymmärtää yleiskieltä.” (Virtanen 2009, 17.)

4.1 Selkokieli

Selkokieli on erittäin hyödyllinen henkilöille, joilla on normaalin kielitaidon puutteen vuoksi vaikeuksia selvittää muun muassa opinnoista, työelämästä sekä arjen normaaliaskareista. Selkokeskus arvioi että selkokieltä tarvitsevat lapsista ja nuorista 4-8 %, työikäisistä 4-6 % ja yli 65-vuotiaista 10- 20 %. (Selkokeskus, selkokielentarve)

Selkokielen käyttäjiin kuuluvat muun muassa henkilöt joilla on kielellisiä vaikeuksia johtuen heidän synnynnäisestä neurobiologisesta poikkeavuudestaan esim.

kehitysvammasta, ADHD tai lukivaikkeudesta. Henkilöille, joille suomi on vieraskieli tai toinen kotimainen kieli, sekä henkilöille, joilla on aivoverenkierron häiriö tai afasia on selkokieli hyödyllinen. Myös henkilöt, joilla on muistihäiriöitä esimerkiksi iäkkäät tai dementoituneet hyötyvät selkokielestä. (Selkokeskus, käyttäjäryhmät)

Selkojulkaisuille on ihan oma logo, nuolimerkintä. Selkokeskus myöntää logon esitteille sekä lehdille. Selkokirjatyöryhmä myöntää logon kirjoille. Selkokirjatyöryhmä toimii Selkokeskuksen neuvottelukunnan yhteydessä. Suomen- ja ruotsinkielisissä julkaisuissa käytetään samanlaista logoa. Aikuisten ja lasten kirjoilla ja julkaisuilla on erilaiset logot. 1980-luvun lopulla käyttöön tullut selkologo on käytössä aikuisten sekä nuorten kirjoissa ja julkaisuissa. 1990-luvun lopulla opetusministeriö alkoi myöntää tukea myös lasten selkokirjoille ja julkaisuille, jolloin niitä varten tehtiin oma selkologo.

Selkologoa haetaan vapaamuotoisella hakemuksella. Hakemuksessa täytyy tulla ilmi kuka hakee, sekä millaiselle julkaisulle logoa haetaan. Hakemuksen liitteeksi laitetaan lopullinen taittoversio tuotoksesta, jolle logoa haetaan. Logon saamiseksi täytyy tuotoksen vastata selkokielen asettamia kriteerejä kielen, kuvituksen sekä ulkoasun suhteen. Selkologo ei maksa mitään, se on ilmainen. Kun Selkokeskus myöntää julkaisulle logon, lähettää se logon mukana käyttöohjeen ja – ehdot logon käyttöä varten. (Selkokeskus, selkologo) Selkokieliselle keittokirjalle ajattelimme hakea selkologoa. Kuvassa on aikuisten selkologo, joka on musta väritykseltään sekä lastenkirjoille myönnettävä värikkäämpi selkologo. (Selkokeskus, selkologo)



KUVIO 9. Selkologo (Selkokeskus, selkologo)



KUVIO 10. Lastenkirjojen selkologo (Selkokeskus, selkologo)

4.2 Selkokirjoittaminen

Selkokieli on eräs kielenmuoto kuten yleiskieli, joten selkokieli ei ole varsinaisesti oma kieli. 1980-luvulta lähtien on kehitetty selkokielen periaatteita, kun on alettu käyttää selkokieli sanaa. Vuosien varrella on käsitys yleiskielen helpottamisesta selkokieleksi syventynyt. (Selkokeskus, määritelmä)

Selkokieli on yleiskieleen verrattuna aivan erilaista luettavaa. Selkokielineen teksti on usein melko lyhyttä, sisältö käsittelee usein arkipäivää ja rakenteeltaankin teksti on hyvin yksinkertaista. Yhteen lauseeseen ei saa laittaa liikaa tietoa. Päälauseeseen tulee lauseen tärkein asia ja mahdolliset tarkennukset sivulauseisiin. (Selkokeskus, ohjeita kirjoittajalle)

Kirjoittamisessa käytetään yleisiä kirjoitusohjeita. Selkokirjoittamisessa on suositeltavaa käyttää joka päiväsiä tuttuja sanoja. Murre sanoja tulisi välttää kokonaan, koska ne ovat hankalia ymmärtää. Kirjoitettavat käsitteelliset vaikeat sanat tulisi tekstissä selittää auki, jotta lukija ymmärtää lauseen sisällön. Sanoilla on monia eri merkityksiä, tämä kannattaa ottaa huomioon miettiessään tekstin sisältöä. (Virtanen 2009.109)

Suora sanajärjestys on selkokirjoittamisessa suositeltavaa. esim.” *Yleiskielellä: Asumistukea voit hakea Kelasta. Selkokielellä: Voit hakea asumistukea Kelasta*”. Asiatekstien osalta ohjeet ovat varsin sitovia. (Selkokeskus, koulutus, selkokielen periaatteet)

Selkokielineen tekstin kirjoittaminen vaatii harjoitusta sekä perehtymistä yleisesti selkokieleen ja sen periaatteisiin. Hyvin kirjoitetun selkotekstin sisältö avautuu lukijoille parhaalla mahdollisella tavalla. (Selkokeskus, selkokielen kirjoitusohjeet)

Selkotekstin kirjoittaja voi useimmiten hämmentyä kaikista ohjeista, joita selkokielen kirjoittamiseen on annettu. On hyvä pitää mielessä, ettei tekstin kirjoittaminen kumminkaan ole pelkästään ohjeiden ja tekniikan noudattamista. Ennen kuin alkaa selkotekstiä tuottamaan kannattaa kuitenkin perehtyä huolella selkokielen saloihin. (Virtanen 2009, 70.)

Helppolukuisuus syntyy selkojulkaisuihin melkein samalla lailla kuin muihinkin painojulkaisuihin. Tekstin luettavuuteen vaikuttaa huomattavasti tekstin ulkoasu. Kirjaintyyppillä, kirjainkoolla, rivien pituudella, rivivälillä sekä palstan muodolla on suuri merkitys selkokirjoittamisessa. (Virtanen 2009, 120.)

Esimerkki lauseet:

Yleiskielellä:

”Vuodesta 2000 MM-sarjaa hallinnut Michael Schumacher ei ole kyennyt tällä kaudella entisenlaiseen menoon. Schumacher ei ole ollut kertaakaan kolmen parhaan joukossa.”

Selkokielellä:

*”Formula ykkösten
entinen maailmanmestari
Michael Schumacher
ei ole menestynyt
tällä kaudella.”*

”Yleiskielellä: Ilma on kuin morsian. Selkokielellä: On kaunis sää”.

(Selkokeskus, koulutus, selkokielen periaatteet)

4.3 Selkokuva

Keittokirjan kuvilla on tarkoitus täydentää tekstin informaatiota ja helpottaa työvaiheiden ja välineiden hahmottamista. Selkokuvan käytössä osana informaation antamista on tärkeää huomioida muutamia asioita. Tarpeettomia yksityiskohtia tai tulkintaa vaikeuttavia tekijöitä, kuten heijastuksia ja varjoja on syytä välttää ja kuvan tärkeintä informaatiota on pyrittävä korostamaan. Kuvan mittasuhteiden tulisi pysyä mahdollisimman totuudenmukaisina ja kaikkien kuvien mittasuhteiden tulisi pysyä mahdollisimman samanlaisina. Kuvituksen tulisi olla mahdollisimman

totuudenmukainen, jotta ei synny vääriä mielikuvia ja lukijan ajatukset pysyvät olennaisessa asiassa. Kuvien tulisi olla loogisessa järjestyksessä ja muodostaa ehjä kokonaisuus ja liikaa symbolisuutta tulisi välttää. (Rajala. 1990, 31.)

Selkojulkaisujen lukijat eroavat kuvanlukutaidoiltaan normaalitekstin lukijoista. He useimmiten tulkitsevat esim. aikakauslehden kuvituksen eritavalla kuin keskimäärin lehden lukijat. Selkojulkaisujen lukijoiden tulkinta tekstistä on voimakkaasti sidoksissa kuvaan. Kehittymätön lukija on täysin riippuvainen kuvituksesta tulkitakseen tekstiä. Selkojulkaisuihin painettavien kuvien tulisi olla korkealaatuisia, painolaadultaan hyviä ja riittävän suuria. (Virtanen 2009, 129- 130.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on käytännön toiminnan esim. ohjeistaminen, opastaminen tai vaikkapa toiminnan järjestäminen ammatilliseen kenttään. Alasta riippuen opinnäytetyö voi olla esim. käytäntöön suunnattu ohjeistus tai vaikka ohje. Toteutuksena voi tehdä muun muassa kirjan, kansion, portfolion tai vaikka cd-romin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistetään tutkimusviestinnän avulla. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus aina jonkun käytettäväksi. Tavoitteena on saada ihmiset

osallistumaan toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti koostuu tekstistä jossa selvitetään mitä, miksi ja miten on tehty. Raportissa myös kuvataan millainen työprosessi on ollut sekä selvitetään millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päästy. Opinnäytetyö kertoo lukijalle opinnäytetyöntekijän ammatillisesta osaamisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

5.2 Selkokuvien kuvaaminen

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle syyskuussa. Alussa pidettiin palaveri toimeksiantajan edustajan kanssa, sovittiin alustavasti työn tavoitteesta ja toimeksiantajan toiveista työn suhteen. Restonomiopiskelija valitsi reseptit toimeksiantajan ehdotusten ja toiveiden pohjalta, toimintaterapeuttiopiskelija ehdotti toiminnan analyysimenetelmää ja ehdotukset muokattiin ja hyväksyttiin palaverissa, jossa oli paikalla toimeksiantajan edustaja, opinnäytetyön tekijät ja ohjaava opettaja. Prosessi jatkui analyysimenetelmään ja toiminnan taksonomiaan, tutustumalla sekä valmistautumalla keittiökertoihin, jolloin ruoat valmistettiin ja toimintaa havainnoitiin. Havainnointikertojen perusteella tiedettiin suunnilleen, kuinka kauan kuhunkin ruokaohjeeseen menisi aikaa. Kuvaussuunnitelma valmisteltiin hyvin, päätettiin mitä tehdään minäkin päivänä ja kuinka paljon kuvauksiin varataan aikaa. Loppuun jätettiin yksi päivä varalle, mikäli jotain yllättävää olisi tullut esiin kuvauksissa. Otimme kuvat jokaisesta toiminnosta (activity), jotka oli nostettu esille toimintaa analysoidessa toiminnan taksonomian avulla. Kuvatessamme kuvia keittokirjaan huomasimme monia haasteita liittyen selkokuvaamiseen. Kuvaajanamme toimi Jyväskylän Ammattikorkeakoululla työskentelevä Ronan Browne. Kuvauksiin kului yhteensä viisi päivää. Työnjako suunniteltiin ja toteutettiin niin, että restonomiopiskelija valmisti ruuat, toimintaterapeuttiopiskelija toimi kuvauksissa avustajana ja kuvaaja otti kuvat. Kuvien onnistumista seurattiin koko ajan, ja ruoanlaiton vaiheista otettiin useita kuvia, näin varmistettiin että saatiin

onnistuneita kuvia. Tarkasta seurannasta huolimatta kuvia jouduttiin jälkikäteen käsittelemään Gimp2 kuvankäsittelyohjelmalla. Kuvia käsitellessä poistettiin heijastuksia ja taustalla näkyviä ylimääräisiä esineitä (esim. pistorasioita) sekä ruokapakettien ulkoasua muutettiin.

Ennen kuvankäsittelyä



Kuvankäsittelyn jälkeen



KUVIO 11. Esimerkki kuvankäsittelystä, ruokapakettien ulkoasu.

Kuvassa on jauhelihapakettiin laitettu kansi, jossa lukee jauheliha. Näin kuva on yhtenäinen muiden ohjeessa olevien kuvien kanssa

Ennen kuvankäsittelyä



Kuvankäsittelyn jälkeen



KUVIO 12. Esimerkki kuvankäsittelystä, heijastukset ja varjostukset.

Kuvasta on poistettu häiritsevät heijastuksen ja taustalla näkyvät varjostukset.

Uusintakuvia otettiin kaiken kaikkiaan kahteen kertaan. Kun kuvia alettiin kerätä keittokirjaan, huomattiin asioita, joihin emme olleet kiinnittäneet huomiota kuvausvaiheessa. Muutamien ohjeiden alkukuvista puuttui välineitä, joita käytettiin tulevissa vaiheissa esim. patalaput. Kun kaikki ohjeet oli kuvattu, haluttiin ottaa ensimmäisten ohjeiden kuvia uudestaan, jotta keittokirjan kaikki ohjeet olisivat yhtenäiset ja kaikissa noudatettaisiin samoja periaatteita. Kuvaukset vaativat suurta tarkkuutta ja ennakkovalmisteluja, jotta kaikki kuvat noudattaisivat niille asettamiemme tavoitteita. Kärsivällisyyttä tarvittiin ja ruokien valmistuksessa restonomiopiskelijan tuli huomioida kuvaaminen, sillä vaiheet täytyi tehdä siinä järjestyksessä kuin ne oli suunniteltu, riittävän hitaasti ja rauhallisesti, jotta kuvaaja ehti mukaan. Joitakin vaiheita myös hieman lavastettiin, jotta saatiin kuvat halutusti. Esim. mansikkarahkaa tehdessä rahkan lisäämisestä kermavaahtoon ei aluksi saatu hyvää kuvaa, joten rahka otettiin kulhosta takaisin purkkiin ja kuva otettiin uudestaan. Ennen kuvausten aloittamista keittiö täytyi valmistella kuvauksiin, ylimääräiset tavarat siirrettiin pois pöydiltä ja työskentelypinnat siistittiin. Uusintakuvia kuvattaessa oltiin tarkkana, jotta kuvissa oli samat välineet kuin ohjeen muissa kuvissa, esimerkiksi samanlainen kuorimaveitsi sekä samanväriset kulhot.

Kuvauksiin liittyvä asia, jonka suunnitteluun käytettiin paljon aikaa, oli ruoka-ainesten merkkien näkyminen. Lopussa tultiin siihen tulokseen että valmiissa tuotoksessa ei saa näkyä ainesten valmistajaa, eli keittokirjassamme ei ole tuotesijoittelua. Tähän päädyimme siksi, että ruoka-ainepaketit olivat kaikki erivärisiä ja värikkäitä, joten pakettien ulkoasu olisi voinut vaikeuttaa hahmottamista ja vähentää kuvien selkeyttä. Ruokamerkkien piilottaminen toi omat haasteensa niin kuvausten valmisteluun, kuin itse kuvaamiseenkin. Kaikki ruokapakkaukset, joissa näkyi valmistaja, päällystettiin valkoisella paperilla ja aineksen nimi kirjoitettiin kylkeen suuraakkosin. Marjapussien kanssa teimme päätöksen, että kuvassa, jossa on kaikki ainekset, marjat ovat jo valmiiksi lautasella. Marjapussien päällystäminen olisi ollut liian vaikeaa (pussit märkiä) ja kuvausvaiheessa olisi aineksen nimi ollut vaikea saada näkymään. Oli aika haasteellista päällystää tiettyjä pakkauksia esim. maitopurkki. Kuvatessa piti pitää huolta siitä, että aineksen nimi oli selvästi näkyvillä. Mutta lopputuloksesta tuli mielestämme todella selkeä ja yhtenäinen.

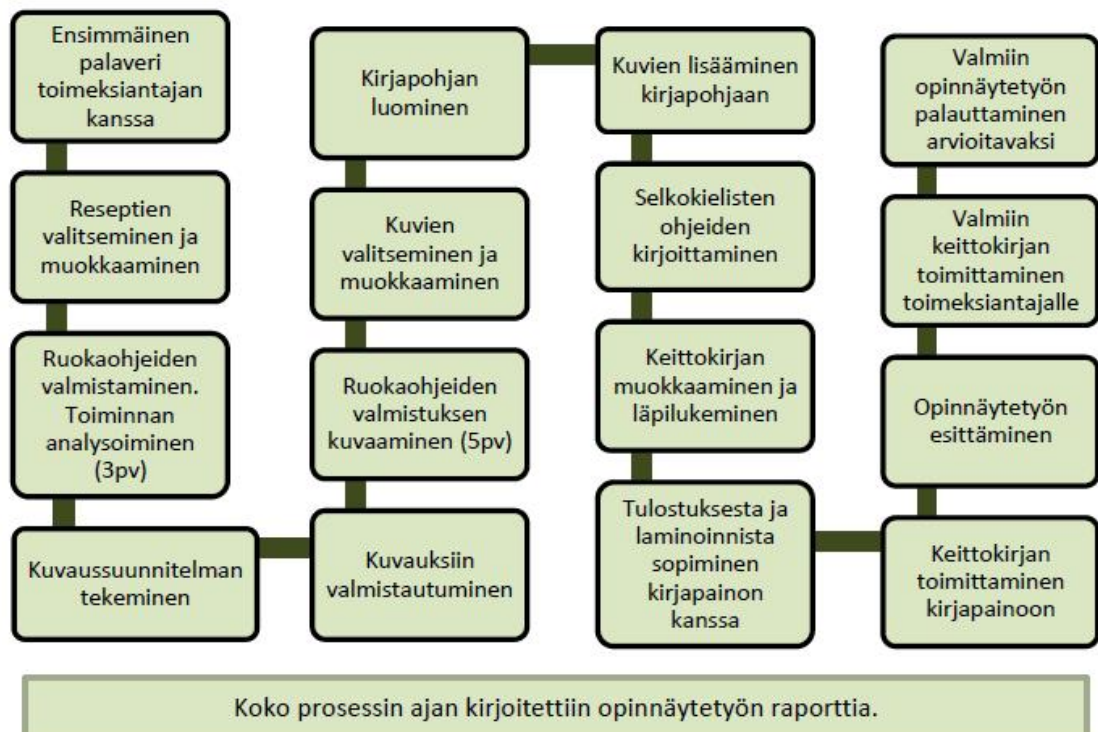
5.3 Keittokirjan ohjeiden kirjoittaminen selkokielellä

Ennen - kuin ohjeita päästiin kirjoittamaan, piti tutustua selkokielen kirjoittamisen periaatteisiin ja sääntöihin. Keittokirjan ohjeiden kirjoittamisessa selkokielelle oli omat haasteensa. Lauseiden piti olla lyhyitä mutta informatiivisia. Teksteissä käytettiin suuraakkosia, jotta tekstin hahmottaminen olisi mahdollisimman helppoa. Selkokielisten ohjeiden kirjoittaminen tehtiin sen jälkeen, kun kaikki kuvat oli laitettu työpohjaan. Kirjoittamisessa käytettiin apuna listaa toiminnan vaiheista, joka oli saatu kun toimintaa oli analysoitu käyttämällä toiminnan taksonomiaa. Tekstin kirjasintyypiksi kokeiltiin useita vaihtoehtoja mutta päädyttiin Calibriin. Muilla kirjasintyypeillä suuraakkoset menivät liian muotoilluiksi ja selkeys hävisi kun kirjasinkokoa suurennettiin. Kirjasinkoko valittiin sen mukaan että koko teksti mahtui laatikkoon, se näytti siistiltä ja kaikkien sivujen kirjasinkoko oli sama.

5.4 Selkokeittokirjan kokoaminen

Keittokirjan kokoaminen aloitettiin käymällä kaikki kuvat läpi ja keräämällä käytettävät kuvat omaan sähköiseen kansioonsa. Kuvat valittiin sen perusteella, mitä toiminnan taksonomia avulla tehdyssä toiminnan analyysissä nousi esille. Kuvien valitseminen oli tarkkaa ja aikaa vievää puuhaa. Keittokirjan kokoamiseen ohjelmaksi valittiin Microsoft PowerPoint, koska kuvien liittäminen ja asettelu oli sillä kaikista helpointa. Mietimme myös vaihtoehdoksi Microsoft Wordia mutta tulimme siihen tulokseen, että sivun asettelujen saaminen olisi liian haastavaa ja kuvat ja teksti saattaisi olla haastavaa saada haluamallemme kohdalle. Kuvien ja tekstien paikoiksi kokeiltiin eri vaihtoehtoja ja päädyttiin siihen, että jokaisen kuvan alle tulee laatikko jossa on numeroituna kuvaan liittyvä ohje. Jokaisella sivulla on kaksi kuvaa. Selkokuvan ohjeissa sanottiin että kuvan tulisi olla riittävän suuri ja kuvanlaadultaan hyvä, jotta sen tulkitseminen olisi mahdollisimman helppoa. Jos sivulla olisi ollut kolme kuvaa, kuvan koko olisi mennyt liian pieneksi, ja jos sivulla olisi vain yksi kuva,

niin keittokirjaan olisi tullut sivuja 240 ja käyttäminen olisi käynyt hieman kömpelöksi. Keittokirjan alussa on sisällysluettelo, jossa on kaikki ohjeet ja niiden sivunumerot. Ohjeet eroteltiin myös välilehdillä. Ennen varsinaisia ohjeita on keittokirjassa sivu, jossa on kirjattuna kaikki keittokirjassa käytetyt lyhenteen selitteineen. Reseptit etenevät pääruoista jälkiruokiin, alussa aina ohjeet, joiden valmistamiseen menee oletettavasti vähemmän aikaa. Ennen jokaista ruokaohjetta on kuva valmiista annoksesta, lista valmistuksessa tarvittavista välineistä ja resepti, kukin omalla sivullaan. Keittokirjan kanteen laitettiin kuvat kaikista valmiista annoksista ja otsikko. Kansi haluttiin pitää mahdollisimman selkeänä ja yksinkertaisena, taustaväriä on vaalean harmaa. Takakannessa on tekijöiden ja kuvaajan nimet, toimeksiantaja ja vuosiluku. Loppuvaiheessa keittokirja luettiin läpi useaan otteeseen, ja myös työn ulkopuolisia henkilöitä pyydettiin käymään teos läpi. Korjausten jälkeen keittokirjan sähköinen versio toimitettiin kirjapainoon työn painoa, laminointia ja rei'itystä varten. Opinnäytetyön esityksen jälkeen valmis kuvallinen keittokirja (ks. Liite 2.) toimitettiin Älykotiin, toimeksiantajalle.



KUVIO 13. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

5.5 Tuotoksen onnistumisen arviointi

Lopullinen tuotos, kuvallinen keittokirja tukee asiakkaan itsenäistä toimimista ruoan valmistus tilanteessa. Asiakas saa sekä visuaalisen että kirjallisen ohjeen toiminnan suorittamisesta, jokainen toiminto on kuvattu ja ne etenevät loogisessa järjestyksessä. Ruoan valmistaminen onnistuu, kun asiakas suorittaa toiminnot siinä järjestyksessä, kuin ne on keittokirjassa esitetty. Asiakkaat, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa hyötyvät keittokirjamme selkokiekisistä ohjeista, koska ohjeita on selkeytetty ja tarpeettomat yksityiskohdat jätetty pois. Ohjeiden seuraaminen on helppoa, koska kaikki kuva-ohje yhdistelmät on numeroitu. Myös keittokirjan ulkoasu edistää asiakkaan omatoimista toimimista, ohjeet on selkeästi sijoiteltu ja käytetyt lyhenteen avattu kirjan alussa. Asiakkaan toiminnan aloittamista voi helpottaa ottamalla halutun reseptin pienempään kansioon asiakkaalle valmiiksi, silloin asiakas saa selkeän kuvan miten toiminta alkaa ja milloin se on suoritettu loppuun.

Keittokirjan ohjeet kirjoitettiin selkokielellä. Ohjeiden kirjoittamisessa noudatettiin selkokirjoittamisen periaatteita. Käytimme riittävän suurta fonttia, joten tekstiä on helppo lukea. Ohjeiden fonttikokona käytimme 14. Koko oli riittävän suuri, jotta teksti oli selkeää ja helposti luettavaa. Kirjasimen kokoon vaikutti myös se, että lauseet piti saada mahtumaan niille varattuihin laatikkoihin ja fonttikoon piti olla yhtenäinen koko työn läpi.

Kuvallisen keittokirjan kuvat seuraavat selkokuvien ohjeita hyvin. Kuvat ovat painolaadultaan todella hyviä ja kuvien tarkkuus on erinomainen. Kuvienkäsittelyn ansiosta kuvat ovat hahmottamisen kannalta hyviä, kuvissa ei ole ylimääräisiä esineitä, heijastuksia tai muita hahmottavista häiritseviä tekijöitä. Yhteistyössä kirjapainon kanssa teimme suunnitelman, jossa otettiin huomioon kaikki mahdollinen, jotta kuvista tulisi tarkoitukseen sopivia selkokuvia. Kokeilujen kautta päästiin haluttuun lopputulokseen ja kuvat noudattivat selkokuvan ohjeita ja meidän niille asettamia kriteerejä.

Kokonaisuudessaan valmistamamme tuotos, kuvallinen keittokirja onnistui sekä tekijöiden että toimeksiantajan mielestä odotettua paremmin. Kokonaisuus on selkeä ja yhtenäinen, sille asetetut tavoitteet täyttyivät. Toimeksiantajan kommenttien perusteella keittokirja on hyvin tarpeellinen työväline Älykotiin, ja sitä tullaan varmasti käyttämään asiakkaiden kanssa. Keittokirjan jatkokäyttö mahdollisuudet koettiin hyväksi aiheeksi myös tuleville projekteille ja opinnäytetöille. Jatkossa ideaa voidaan muokata myös muille asiakasryhmille ja muihin ympäristöihin.

Suuri tekijä keittokirjan onnistumisessa oli alussa huolella tehty toiminnan analyysi. Työn tekeminen ilman perusteellista suunnittelua olisi ollut hyvin haastavaa. Toiminnan pilkkomisen ansiosta työstä tuli yhtenäinen ja kaikki osat nivoutuvat loogisesti yhteen.

Opinnäytetyöprosessi sujui suunnitellussa aikataulussa. Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa varmisti, että työstä tulee heidän odotuksiaan vastaava. Tuotos on hyvä, koska siinä täyttyvät kaikkien osapuolten työlle asettamat tavoitteet. Keittokirjassa yhdistyvät sekä selkokielen- ja selkokuvan teoria että käytännön työ. Keittokirjan avulla asiakas pystyy toimimaan itsenäisesti ruoanlaitto tilanteessa, tarvittaessa hän voi tukeutua ohjaajan apuun. Keittokirjasta voi hakea tukea aina tarvittaessa, jollekin asiakkaalle voi riittää pelkkä kirjallinen resepti avuksi, ja toinen voi tarvita kuvallisen ja kirjallisen ohjeen jokaiseen toimintoon. Keittokirja on hyvin monikäyttöinen ja toimintakyvyltään hyvinkin eritasoiset asiakkaat voivat hyötyä siitä.

POHDINTA

Opinnäyteprosessi kesti kokonaisuudessaan noin puoli vuotta. Työn aloittaminen lähti vauhdilla liikkeelle sen jälkeen, kun opiskelijat tapasivat toisensa ensi kerran. Yhdessä sovittiin työn lähtökohdista, tavoitteista ja aikataulutuksesta. Alustavaa työnjakoa mietittiin ja sitä päivitettiin työn edetessä. Asioista keskusteltiin ja vaihdettiin ajatuksia. Kumpikin opiskelija perehtyi omaan osaamisalueeseensa liittyviin aiheisiin, välillä ideoita kerättiin yhteen ja koottiin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Selkokieleen perehtyivät molemmat opiskelijat, koska se oli olennainen tekijä opinnäytetyössä, ja alussa aika tuntematon käsite molemmille.

Opinnäytetyöhön liittyvät palaverit niin toimeksiantajan kuin ohjaajien kanssa olivat hyvin antoisia. Palaverit olivat ajallisesti oikein ajoitettua ja tukivat hyvin opinnäytetyön etenemistä ja valmistumista. Alusta alkaen yhteistyö eri koulutusyksiköiden välillä sujui yllättävän hyvin, vaikka käytänteissä ja menettelytavoissa onkin hieman eroavaisuuksia. Moniammatillisuus työn tekemisessä antoi todella paljon työn sisältöön mutta samalle se myös loi omat haasteensa. Työtä tehdessä opimme paljon toisen opiskelijan koulutusalaista ja käytänteistä. Oli rikkaus, että asioita sai pohtia yhdessä ja kumpikin toi oman näkemyksensä asiaan. Kaikkiin kysymyksiin löytyi yhdessä ratkaisu ja molempien ammattitaitoa hyödynnettiin ja vastoinikäymisissä löydettiin kultainen keskitie, joka vastasi molempien tarpeita.

Keittokirjaa lähdimme työstämään valitsemalla reseptejä ja muokkaamalla niitä työhön sopivaksi. Työhön valitsimme suomalaisia perinne arkiruokia toimeksiantajan toiveiden mukaan. Pääruoiksi valikoitui nakkikeitto, makaronilaatikko ja lihapullat ja muusi. Jälkiruoat ovat mansikkarahka, marjakiisseli ja marjapiirakka. Reseptien vahvuudeksi keittokirjan monipuolista käyttöä ajatellen, voidaan mainita reseptien sovellettavuus. Pääraaka-ainetta vaihtamalla saadaan ruokiin vaihtelua. Esimerkiksi nakkikeiton ohjetta voidaan käyttää pohjana muiden keittojen valmistamisessa. Ruokien valmistuksessa käytettiin tuoreita raaka-aineita joten ruokien maku ja

ravitsemusarvo ovat parempia kuin puolivalmisteita käytettäessä. Puolivalmisteiden välttäminen tuo toiminnan suorittamiseen haasteita ja lisäsi vaiheita ruokien valmistukseen. Emme kokeneet tätä ongelmana vaan päinvastoin, kun raaka-aineet käsiteltiin alusta alkaen itse, myös asiakas saa keittokirjaa käyttäessään selkeän kuvan kuinka toiminta etenee raaka-aineista valmiiksi annokseksi.

Ruokaohjeet on avattu niin selkeästi vaihe vaiheelta, että ohjeita pystyy seuraamaan sujuvasti ja suorittamaan toiminnan loppuun, vaikka asiakkaalla olisikin vaikeuksia seurata ohjeita ja toimia niiden mukaan. Kuvien tarkoitus on toimia kirjoitettujen ohjeiden kanssa informaation antaja ja tukena toiminnassa kirjoitettujen ohjeiden rinnalla.

Toiminnan analyysi menetelmäksi valittiin toiminnan taksonomia, aluksi ehdotuksena oli käyttää kognitiivis-hahmotuksellista mallia mutta lähemmin tarkastellessa mallia tultiin siihen tulokseen, että toiminnan taksonomia palvelee tarkoitusta paremmin. Myös toimeksiantajan puolelta toiminnan taksonomia koettiin paremmaksi vaihtoehdoksi. Toiminnan analyysin tuloksista saatiin selkeät raamit työlle, toiminnan pilkkomista käytettiin apuna niin kuvien kuvaamisessa, selkokielisten ohjeiden laatimisessa kuin prosessikaavioidenkin luomisessa. Koko työprosessin ajan oli helppo palata toiminnan vaiheisiin ja tarkistaa onko kaikki oikeassa järjestyksessä, jotta toiminta etenee loogisessa järjestyksessä. Tulimme siihen tulokseen, että keittokirjan tekeminen ilman toiminnan pilkkomista pieniin osiin, olisi ollut paljon vaikeampaa ja lopputuloksesta olisi luultavasti tullut hyvin sekava ja pirstaleinen.

Kuvaaminen, kuvien käsittely ja kuvien valitseminen oli hyvin mielenkiintoista ja opettavaista. Kuvausten edetessä huomasimme pieniä asioita, joilla oli suuri vaikutus lopputulokseen. Ensimmäisen päivän jälkeen muutimme monia asioita liittyen kuvaamiseen, esim. välineiden kuvauspaikaksi muutettiin suurempi pöytä ja kiinnitettiin enemmän huomiota taustalla näkyviin esineisiin (pistorasiat ym.). Näiden muutosten ansiosta kuvien käsittelytarve väheni huomattavasti.

Tilana Älykodin keittiö oli yllättävän haasteellinen kuvauksia ajatellen. Keittiön hyvin suunniteltu valaistus teki työskentelystä helppoa mutta oli haasteellinen kuvatessa heijastusten vuoksi. Työskentelimme pääosin keittiössä ja liiketunnistimella toimivat

valot olivat alussa yllätys, koska keittiössä ei ole tunnistimia, valot sammuvat yllättäen ja syttyivät uudestaan vasta kun liiketunnistin aktivoitiin asunnon toisessa huoneessa.

Kuvausten suhteen olimme todella onnekkaita, että saimme kuvaajaksi ammattitaitoisen kuvaajan. Saimme työhön myös kansainvälisyyttä, kun kuvaajan kanssa käytettiin englannin kieltä. Kuviin olimme todella tyytyväisiä ja ne onnistuvat mielestämme paremmin kuin oli odotettu. Ja kuvaajan ammattitaito todella näkyi kuvissa ja niiden tarkoituksenmukaisuudessa.

Keittokirjaa lähdimme kasaamaan sitä mukaa kun saimme kuvia käsiteltyä. Pohjana keittokirjalle käytimme Microsoft PowerPoint - ohjelmaa, alussa suunnittelimme pohjat, joihin lisäsimme sitten kuvat ja selkokielliset ohjeet. Ohjeita kirjoitettaessa palasimme aina tarpeen mukaan tarkistamaan selkokiellisen tekstin kirjoittamiselle asetettuja ohjeita. Ohjeiden sisältöä pohdimme yhdessä hyvin paljon, huomiota kiinnitimme ennen kaikkea sanojen valintoihin ja lauserakenteisiin. Pyrimme välttämään pitkiä sanoja ja monimutkaisia ilmaisuja sekä ilmaisuja, jotka olisi mahdollista ymmärtää väärin. Kokeilimme eri asetteluja kuville ja tekstin paikoille mutta päädyimme laittamaan kaksi kuvaa sivulle. Kuvien asetteluun olemme todella tyytyväisiä ja mielestämme keittokirja on kokonaisuudessaan hyvin selkeä ja yhtenäinen.

Kannen värityksessä päädyimme vaalean harmaaseen, koska tuntui, että valkealla pohjalla teksti ja kuvat pomppaavat liiaksi esille. Vaalean harmaa on hyvin neutraali tausta ja helpottaa kuvio-tausta erottelua. Myös takakansi on kannen kanssa samanvärisen, jotta kokonaisuudesta saatiin yhtenäinen.

Kuvien kanssa työskennellessä nousi esille haaste niiden säilyttämisestä. Kaiken kaikkiaan kuvia keittokirjaa varten otettiin yli tuhat. Muistitikut ja koneiden muistit kävivät liian pieniksi, joten päädyimme säilyttämään kuvat ulkoisella kovalevyllä. Valmis keittokirja on juuri kuvien vuoksi hyvin suuri tiedosto, myös se säilytetään ulkoisella kovalevyllä. Keittokirja on pakattu myös Pdf - muotoon, jotta se on mahdollista lähettää myös sähköpostilla, mikäli vastaanottajan sähköpostissa on sille

riittävästi tilaa. Kaikki otetut kuvat ja valmis keittokirja jäivät toimeksiantajalle myös sähköisessä muodossa.

Keittokirjamme lopullinen versio toimitettiin sähköisessä muodossa kirjapainoon. Kirjapainon käyttöön päädyttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kun työ tulostettiin ja laminoitiin kirjapainossa, varmistimme sen, että kuvien painolaatu olisi tarpeeksi hyvä selkokuvalle. Kirjapainossa kävimme keittokirjan lopullisen version läpi ja varmistimme, että sivujen rei'itys ei tule häiritsevästi kuvien päälle. Valmiit keittokirjan sivut kerättiin kansioon. Kansion kävimme itse valitsemassa toimistotarvikeliikkeessä. Kansion etu- ja takakannessa on läpinäkyvät taskut, joihin keittokirjan kansi- ja takakansi laitetaan. Hankimme myös toisen pienemmän kansion, johon voidaan isosta kansioista ottaa yksi ohje kerrallaan. Myös pienen kansion kannessa on läpinäkyvä tasku, johon voidaan laittaa halutun ohjeen ensimmäinen sivu, jossa kuva valmiista annoksesta. Pienen kansion kanssa on helpompi työskennellä ja ylimääräiset ohjeet eivät ole häiritsemässä toimintaa. Molemmat kansiot ja kaikki laminoidut sivut on helppo pitää puhtaina ja hygieenisinä.

Opinnäytetyöprosessin päätavoitteena oli tehdä keittokirja selkokielisin ohjein. Valmiiseen kirjaan tuli 121 laminoitua sivua. Tavoitteenamme oli myös tutustua selkokieleen, jotta saimme keittokirjaan tulevat reseptit kirjoitettua helposti ymmärrettävään muotoon. Moniammatilliselle opinnäytetyölle asetetut tavoitteet oli saada kummankin opinnäytetyön tekijän ammatillinen osaaminen esille ja tuotokset kirjoitettua sujuvaksi kokonaisuudeksi.. Opinnäytetyö prosessille asettamamme tavoitteet täyttyivät. Pysyimme suunnitellussa aikataulussa melko hyvin.

Kuvaussuunnitelmaan olimme varanneet viisi päivää, jolloin ottaisimme kuvia. Jouduimme kuitenkin ottamaan jonkin verran uusintakuvia. Uusintakuvien ottamista varten jouduimme varaamaan älykodilta uudet ajat, joten tämä toi omat haasteensa opinnäytetyön etenemiselle aikataulun mukaan. Keittokirjan saimme kuitenkin kasattua ja toimitettua kirjapainoon ja painosta pois kansioon kasattavaksi hyvissä ajoin ennen valmiin työn esitystä.

Tapaamiset ohjaajien ja Älykodin edustajan kanssa toivat yhden haasteen lisää prosessiimme. Tapaamiset menivät hyvin ja auttoivat meitä työn etenemisessä.

Valitettavasti kiireisten aikataulujen vuoksi, emme onnistuneet löytämään aikaa, jolloin molempien opiskelijoiden ohjaajat olisivat päässeet paikalle samaan aikaan. Haasteista selvisimme hyvällä suunnittelulla ja saimme yhteistyöllä keittokirjan valmiiksi

Olimme ensimmäiset käyttäjät Älykodissa. Ensimmäistä kertaa Älykodissa käydessämme saimme perehdytyksen siihen, mitä kaikkea Älykodista löytyisi. Keittiöön perehdyimme, ja erityisesti keittiössä oleviin laitteisiin kaikista syvällisimmin. Kun lähdimme tutkimaan kuinka uuni toimii, huomasi perehdyttäjämme, että uunissa oli vielä esittelyasetukset päällä. Uunia ei ollut kukaan vielä meitä ennen kokeillut, joten jouduimme kuumentamaan uunin, jotta tehdas pinnoitteet paloivat pois. Uunissa oli samassa tavallinen uuni, kiertoilmauuni ja grilli, joten uunin käytön opetteleminen oli aluksi aika haasteellista. Uuni oli Älykodin laitteista kaikista hankalin käyttää. Suunnitellessa keittokirjaa päätimmekin, että uuni käyttö täytyy erityisesti ottaa huomioon ohjeita kuvatessa. Liesi näytti ihan tavalliselta, mutta siinäkin oli omat konstinsa, että sen sai päälle. Lieden yläpuolella oli nappi, josta sai lapsilukon päälle ja pois. Liesi ei lähtenyt toimimaan jos lapsilukkoa ei otettu pois päältä. Keittokirjassa on kuvattu tarkasti ja selkeästi myös kuinka käyttää Älykodin keittiön kodinkoneita. Laboratorioinsinööri Toni Pekkola piti meille perehdytyksen Älykotiin.

Keittiössä ja yleensäkin Älykodissa oli opinnäytetyötä tehdessä joitain asennuksia vielä kesken, jotka toivat omat haasteensa välillä meidän työskentelyyn. Esimerkiksi liesisaarekkeen etulaidassa olevia pistorasioita ei ollut kytketty vielä mihinkään. Älykäs keittiö toi kuvaustilanteissa omat haasteensa niin meille kuin Älykodilla työskenteleville harjoittelijoillekin.

Kustannuksia opinnäytetyöhön tuli lähinnä raaka-aineista jotka jouduttiin kaikki hankkimaan erikseen. Koska olimme ensimmäisiä jotka laajemmin käyttivät Älykodin keittiötä, ei keittiössä ollut mitään perusmausteita tai raaka-aineita entuudestaan. Hanke kustantaa keittokirjan tulostuksen ja laminoinnin kirjapainossa sekä lopullisen työhön tarvittavat kansiot (2kpl). Opinnäytetyön tekijöille ei siis aiheutunut opinnäytetyöhön tarvittavista raaka-aineista ja materiaaleista kuluja.

Jatkossa kuvallisen keittokirjan ideaa voi viedä eteenpäin ja käyttää avuksi tässä opinnäytetyössä esille tuotuja ideoita ja toteutusehdotuksia. Keittokirjaa voi muokata eri ryhmille ja eri ympäristöihin. Valmistamaamme keittokirjaa voi hyödyntää myös muiden asiakkaiden kanssa, kuin henkilöiden joilla on haasteita toiminnanohjauksessa. Esimerkiksi ryhmien kanssa, jossa on nuoria, joille keittiössä toimiminen ja ruokien valmistaminen on vierasta ja haasteellista. Kuvallisen keittokirjan avulla voidaan edesauttaa nuoren itsenäistymistä ja omatoimista toimimista. Älykodin tiloissa voidaan tehdä asiakkaiden toimintakyvyn arviointeja, asiakkaalla keittokirja on arviointitilanteessa tukena. Voidaan arvioida esim. valmiuksia seurata ohjeita ja toimia niiden mukaan, sekä myös motoristen taitojen arvioiminen on mahdollista.

LÄHTEET

- Evira. Lämpötila. 10.11.2011. Elintarviketurvallisuusvirasto evira. Viitattu 17.12.2011
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/kasittely_ ja_sailyttaminen /lampotila/
- Heimovaara- Kotonen, E. 2011. Älykoti- sosiaalisia, teknologisia ja virtuaalisia ratkaisuja parempaan kotona asumiseen. Vanhustyö 1, 30- 31.
- Kielhofner, G. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practise. 4 edition. Philadelphia: F. A. Davis Company
- Laamanen, K & Tuominen, K. 2007. Prosessijohtamisen toimintamalli-EFQM. Elektroninen aineisto. Turku: Benchmarking Ltd Oy.
- Lehtinen, M. Peltonen, H & Talvinen, P. 2001. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Porvoo : WSOY.
- Määttä, S. 2005. Ruokatuotantoprosessi. Teoksessa Elintarvikkeprosessit. 2 uusittu painos. Toim. Saarela, A-M., Määttä, S., Hyvönen, P & Wright, A. Savonia-ammattikorkeakoulu. Tampere : Yliopistopaino Oy Juvenes Print
- Närhi, V. 2006. Tarkkaavaisuushäiriöt. Teoksessa Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen 1. painos Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim
- Pasanen, P. 2011. Älykoti- käyttäjäystävällistä teknologiaa ja esteetöntä asumista. Henkilöstölehti Epele 1, 10-11. (28.9.2011)
- Projektisuunnitelma. Optima työtila. Älykoti- Hanke. Viitattu 28.9.2011.
<https://optima.jamk.fi/learning/id2/bin/user?rand=61055>, EAKR-projektisuunnitelma.
- Rajala, P. 1990. Selkokirjoittajan opas. Punamusta. Helsinki
- Selkokeskus. koulutus. nd Papunet-Selkokieli. Viitattu 18.12.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/koulutus/selkokielen-perusteet-kurssi/selkokielen-periaatteet.html>, selkokielen periaatteet
- Selkokeskus. Käyttäjryhmät. nd. Papunet - Selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kayttajaryhmat.html>, teoria
- Selkokeskus. Määritelmä. nd. Papunet- selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/maaritelma.html>, teoria
- Selkokeskus. Ohjeita kirjoittajalle. nd. Papunet- selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kirjoitusohjeita.html>, teoria
- Selkokeskus. Selkokielen kirjoitusohjeet. nd. Papunet- selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kirjoitusohjeita/selkokielen-kirjoitusohjeet.html>, teoria
- Selkokeskus. Selkokielen tarve. nd. Papunet – Selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/selkokielen-tarve.html>, teoria

Selkokeskus. Selkologo. nd. Papunet - Selkokieli. Viitattu 30.9.2011.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/selkologo.html>, teoria

Townsend, A. E. & Polatajko, J. H. 2007. Enabling Occupation II, Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice Through Occupation. Ottawa. CAOT Publication ACE

Vilkkä, H & Airaksinen, T 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy

Virtanen, H. 2009. Selkokielenkäsikirja. Tampere. Esa Print Oy.

Älykodin perehdytyskansio. nd. Kansio sisältää kaikkien kodinkoneiden käyttöohjeet. Kansio sijaitsee Älykodissa. Viitattu 5.12.2011

Älykoti- Sosiaalinen, teknologinen ja virtuaalinen oppimis- ja kehittämissympäristö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun sivustolla <http://www.jamk.fi/projektit/1150>, tiivistelmä

LIITTEET

Liite 1. Malliesimerkki toiminnan analyysistä

MARJARAHKAN ANALYSOINTI TOIMINNAN TAKSONOMIAN AVULLA

Toiminta: Marjarahkan valmistaminen neljälle henkilölle

Toiminnan kuvaus: Marjarahkan valmistaminen neljälle hengelle, tarjoilu tarjoilukulhosta. Työtilojen siistiminen ja työtasojen pyyhkiminen toiminnan päätteeksi

2 dl kuohukermaa

1 prk maitorahkaa

n. ½ dl sokeria

1 tl vaniljasokeria

2-3 dl marjoja

1. Toiminto: Käsien peseminen

Tehtävät:

- avaa hana
- pese kädet tiskialtaan päällä
- tarvittaessa käytä saippuaa
- kuivaa kädet talouspaperiin

2. Toiminto: Tarvittavien aineksien ja välineiden etsiminen työtasolle

Tehtävät:

- Etsi marjat, kerma, rahka, sokeri, vanilliinisokeri

- Etsi punainen kulho, valkoinen kulho lusikka, sähkövatkain, sähkövatkaimen vispilät, mittasarja, tarjoilukulho, sakset

3. Marjojen mittaaminen punaiseen kulhoon

- avaa marjapussit saksien avulla
- Ota mittasarja ja valkoinen kulho eteesi
- mittaa mittasarjalla 3dl marjoja valkoiseen kulhoon

4. Kerman vatkaaminen vaahdoksi

- Ota eteesi punainen kulho, kerma ja sähkövatkain sekä sähkövatkaimen vispilät
- Avaa kermapurkki ja kaada kerma punaiseen kulhoon
- Ota sähkövatkain ja aseta sähkövatkaimen vispilät paikoilleen.
- Laita sähkövatkaimen virtajohto pistokkeeseen
- Aseta vispilät kulhon sisälle ja käynnistä sähkövatkain
- Vatkaa kermaa kunnes se muuttuu pehmeäksi vaahdoksi
- Aseta sähkövatkain vispilöineen työtasolle

5. Rahkan ja sokerin lisääminen kermavaahdon sekaan

- Ota rahka purkki eteesi ja avaa se
- Lisää rahka lusikan avulla punaiseen kulhoon kermavaahdon sekaan
- Laita lusikka työtasolle viereesi
- Ota mittasarja ja mittaa sillä sokeria ½dl ja lisää se punaiseen kulhoon kermavaahdon ja rahkan sekaan.
- Mittaa mittasarjalla 1 teelusikallinen vanilliinisokeria punaiseen kulhoon kermavaahdon, rahkan ja sokerin joukkoon.

6. Punaisessa kulhossa olevan seoksen sekoittaminen

- Ota sähkövatkain pöydältä ja sekoita kaikki punaisessa kulhossa olevat aineet keskenään
- Kun seos on tasainen voi sekoittamisen lopettaa

7. Marjojen lisääminen

- Kaada marjat valkoisesta kulhosta punaiseen kulhoon rahka kermavaahto seoksen joukkoon.
- Ota vieressäsi oleva lusikka ja sekoita punaisen kulhon sisältö

8. Rahkan kaataminen tarjoilukulhoon

- Ota eteesi tarjoilukulho
- Kaada rahka punaisesta kulhosta tarjoilukulhoon
- kaavi lusikalla loputkin rahat punaisesta kulhosta tarjoiluastiaan
- Laita tarjoilukulhossa oleva rahka jääkaappiin odottamaan tarjoilua ja maustumaan.

9. Työtasojen siistiminen

- Irrota vispilät sähkövatkaimesta ja laita ne pesualtaaseen.
- Laita likaiset astiat tiskialtaaseen
- Laita jäljelle jääneet ainekset kaappeihin takaisin omille paikoilleen
-

10. Työtasojen pyyhkiminen

- Ota pesualtaan luota tiskirätti
- kastele se hanan alla ja rutista ylimääräinen vesi pois.
- Pyyhi kaikki työtasot, joilla olet työskennellyt
- Käytön jälkeen huuhtelee tiskirätti hanan alla ja laita kuivumaan.

Lopputulos: Marjarahka on valmiina tarjoilukulhossa ja keittiö on siistitty työskentelyn jälkeen

Liite 2. Kuvallinen keittokirja



KUVALLINEN KEITTOKIRJA



SISÄLTÖ

1. NAKKIKEITTO.....SIVU 3
2. MAKARONILAATIKKO.....SIVU 20
3. LIHAPULLAT&PERUNAMUUSI...SIVU 43
4. MARJAKIISSELI.....SIVU 72
5. MARJARAHKA.....SIVU 87
6. MARJAPIIRAKKA.....SIVU 98

OHJEISSA KÄYTETYT LYHENTEET

L = LITRA

DL = DESILITRA

RKL = RUOKALUSIKALLINEN

TL = TEELUSIKALLINEN

$\frac{1}{2}$ = PUOLIKAS

G = GRAMMAA

N. = NOIN

PKT = PAKETILLINEN

PRK = PURKILLINEN

NAKKIKEITTO



TARVITTAVAT VÄLINEET

- KATTILA
- LEIKKUULAUTA
- VEITSI
- KAUHA
- KUORIMAVEITSI
- SYVÄ LAUTANEN
- RUOKALUSIKKA

NAKKIKEITON RESEPTI

N. 300G (1PKT) NAKKEJA

1L VETTÄ

7 PERUNAA

1 ISO PORKKANA

1 SIPULI

2 MAUSTEPIPPURIA

1 LIEMIKUUTIO

1 LAAKERINLEHTI



1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT TYÖVÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. KERÄÄ TARVITTAVAT RAAKA-AINEET PÖYDÄLLE.



4. PESE PORKKANA JA PERUNAT.



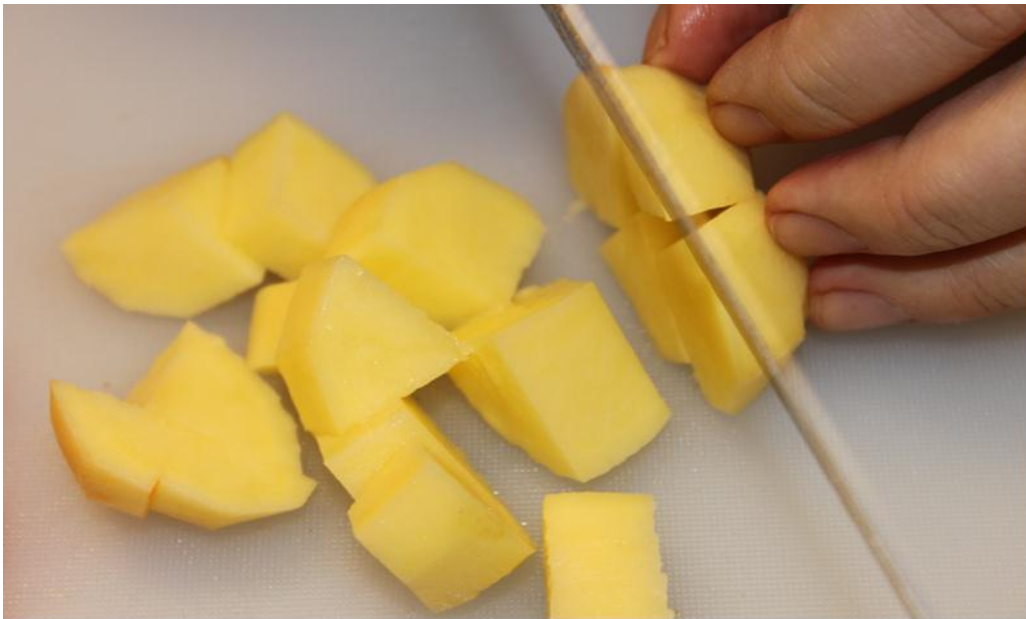
5. KUORI PERUNAT KUORIMAVEITSELLÄ.



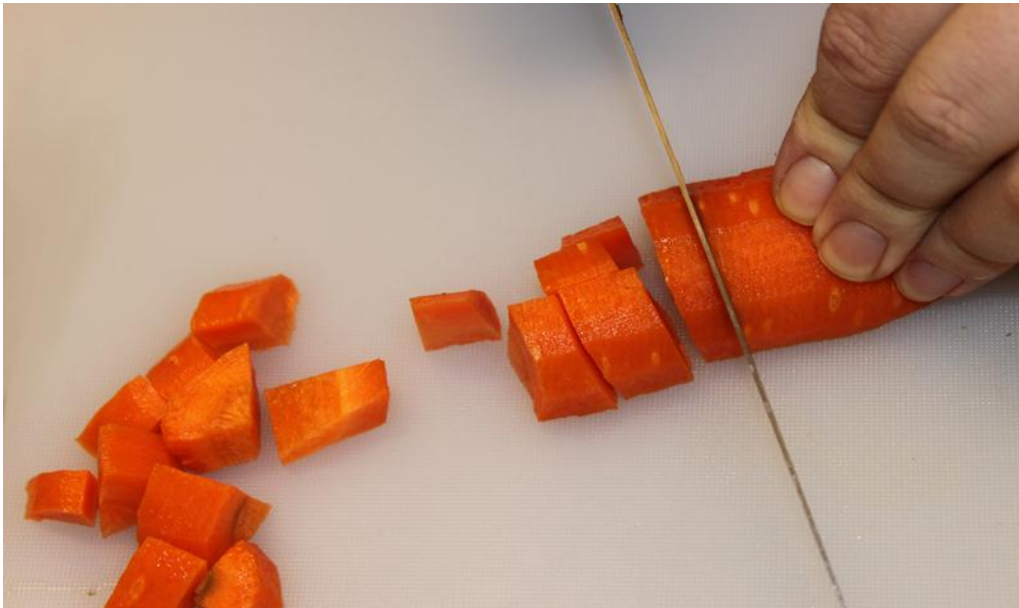
6. KUORI PORKKANA KUORIMAVEITSELLÄ.



7. KUORI SIPULI.



8. PILKO PERUNAT PALOIKSI.



9. PILKO PORKKANA PALOIKSI.



10. PILKO SIPULI PIENIKSI PALOIKSI.



11. MITTAA KATTILAAAN 1L VETTÄ. KÄYTÄ APUNA KATTILAN MITTA-ASTEIKKOA.



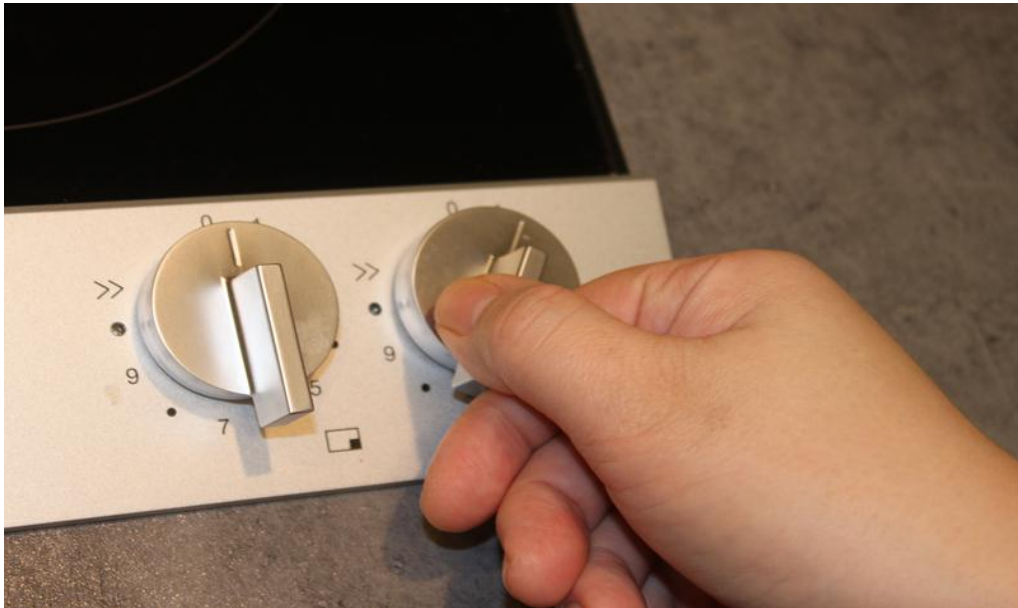
12. OTA LIESITUULETTIMEN LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA KUNNES VALO SAMMUU.



13. LAITA LIESITUULETIN PÄÄLLE, ASENTOON 2.



14. LAITA KATTILA LIEDELLE. LISÄÄ KATTILAAN
LAAKERINLEHTI, LIEMIKUUTIO JA PIPPURIT.



15. KÄÄNNÄ LEVY PÄÄLLE, ASENTOON 8.



16. ODOTA ETTÄ LIEMI KIEHUU.



17. KUN LIEMI KIEHUU,
LISÄÄ PORKKANA,-
PERUNA,- JA
SIPULIKUUTIOT.



18. AVAA NAKKIPAKETTI.



19. PILKO NAKIT LEIKKUULAUDAN PÄÄLLÄ.



20. LISÄÄ NAKIT KEITTOON. ANNA KEITON KIEHUA, KUNNES KASVIKSET OVAT KYPSIÄ.



21. KOKEILE KASVISTEN KYPSYYS.



22. MAISTA LIEMEN MAKU.



23. KÄÄNNÄ LEVY POIS PÄÄLTÄ.



24. ANNOSTELE VALMISTA KEITTOA LAUTASELLE.



25. OTA LIESITUULETIN POIS PÄÄLTÄ.



26. LAITA LIEDEN LAPSILUKKO PÄÄLLE. PAINA KUNNES VALO SYTTY.



27. VALMIS ANNOS.



28. PYYHI TYÖTASOT PUHTAIKSI.

MAKARONILAATIKKO



TARVITTAVAT VÄLINEET

- UUNIVUOKA
- PAISTINPANNU
- VALKOINEN KULHO
- MITTASARJA
- LEIKKUULAUTA
- PUUHAARUKKA
- VEITSI
- VISPILÄ
- PATALAPUT
- LASI
- KATTILA
- SIIVILÄ
- KAUHA
- MITTASARJA
- RUOKALAUTANEN
- VEITSI
- HAARUKKA

MAKARONILAATIKON RESEPTI

5 DL MAKARONIA

1 LIEMIKUUTIO

1½ L VETTÄ

400 G JAUHELIHAA

1 SIPULI

1½ TL SUOLAA

1 TL VALKOPIPPURIA

2 TL PAPRIKAJAUHETTA

6 DL MAITOA

3 KANANMUNAA



1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. ETSI LOPUT TARVITTAVAT VÄLINEET.



4. KERÄÄ TARVITTAVAT RAAKA-AINEET PÖYDÄLLE.



5. OTA UUNIN LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA NAPPIA KUNNES LAPSILUKON MERKKI HÄVIÄÄ.



6. KÄÄNNÄ UUNIN KIERTOILMA-TOIMINTO PÄÄLLE.



7. SÄÄDÄ UUNIN LÄMPÖTILAKSI 190 ASTETTA.



8. PAINA UUNI PÄÄLLE NUOLEN VIERESTÄ.



9. MITTAA KATTILAAN 1½ LITRAA VETTÄ. KÄYTÄ APUNA KATTILAN MITTA-ASTEIKKOA.



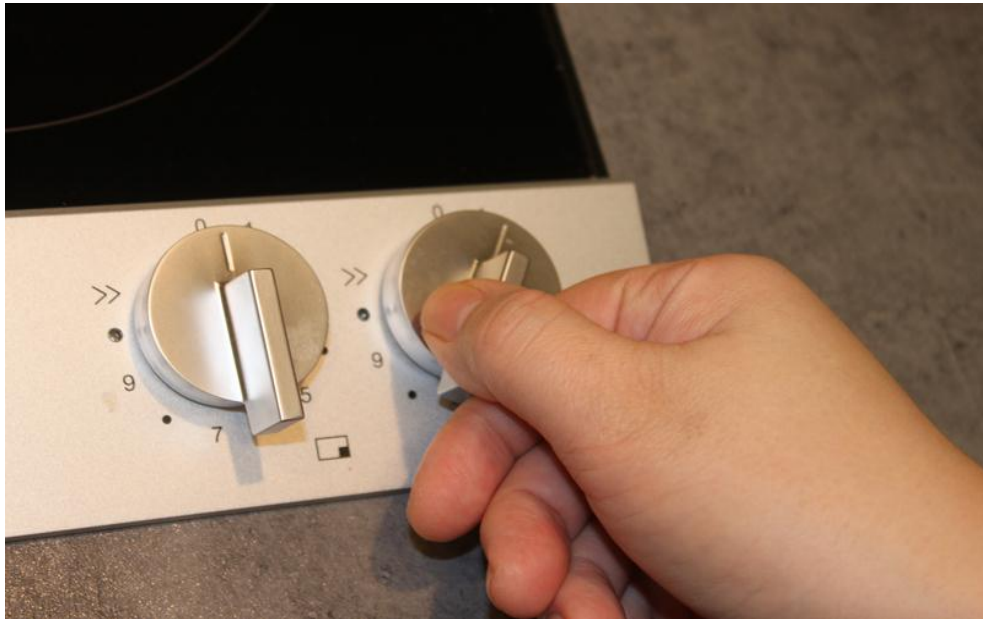
10. LAITA KATTILA LIEDELLE. MITTAA KATTILAAN 1½ TL SUOLAA.



11. OTA LIEDEN LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA KUNNES VALO SAMMUU.



12. LAITA LIESITUULETIN PÄÄLLE, ASENTOON 2.



13. KÄÄNNÄ LEVY PÄÄLLE, ASENTOON 8.



14. KUORI SIPULI.



15. PILKO SIPULI PIENIKSI KUUTIOIKSI.



16. AVAA JAUHELHAPAKETTI.



17. ASETA PAISTINPANNU
ETUMMAISELLE LEVYLLE.

LISÄÄ JAUHELIHA
PANNULLE.

RUSKISTA.



18. KÄÄNNÄ LEVY PÄÄLLE, ASENTOON 8.



19. KUN JAUHELIHA
ON RUSKISTUNUT,
LISÄÄ PANNULLE
SIPULIKUUTIOT.



20. LISÄÄ JAUHELIHA-
SIPULI SEOKSEEN:

1½ TL SUOLAA,
1 TL VALKOPIPPURIA
2 TL PAPRIKAJAUHETTA

SEKOITA.



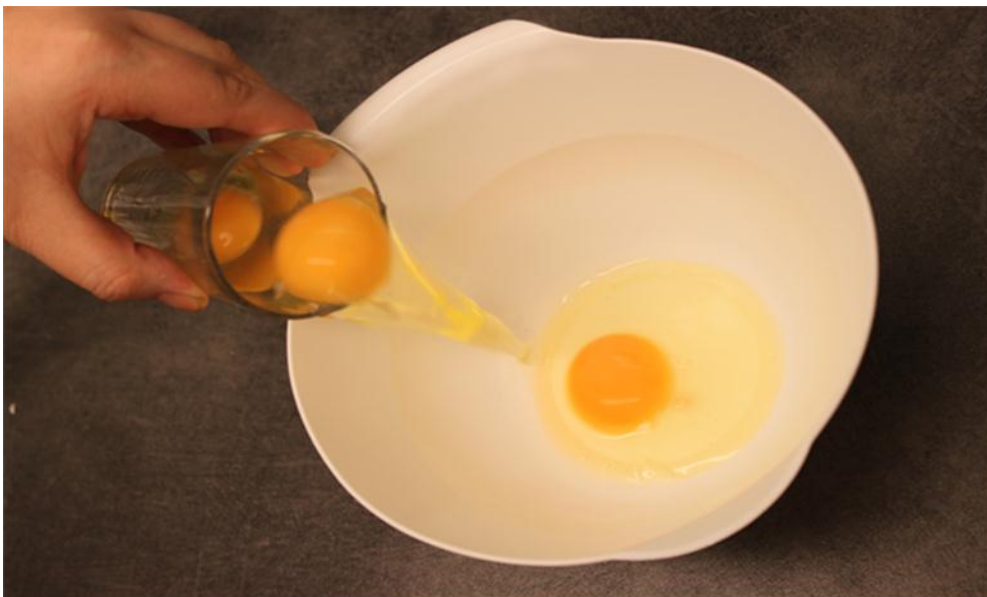
21. KÄÄNNÄ JAUHELIHAN PAISTOLEVY POIS PÄÄLTÄ.



22. KUN VESI KIEHUU, LISÄÄ 5 DL MAKARONIA.



23. RIKO 3 KANANMUNAA LASIIN.



24. KAADA KANANMUNAT LASISTA KULHOON.



25. MITTAA 6DL MAITOA
KANANMUNIEN
JOUKKOON.

SEKOITA VISPILÄLLÄ.



26. KUN MAKARONIT OVAT KYPSIÄ, KÄÄNNÄ
LEVY POIS PÄÄLTÄ.



27. OTA LIESITUULETIN POIS PÄÄLTÄ.



28. LAITA LIEDEN LAPSILUKKO PÄÄLLE.
PAINA KUNNES VALO SYTTY.



29. ASETÄ TISKIALTAAN PÄÄLLE SIIVILÄ. KAADA KYPYSÄT MAKARONIT SIIVILÄÄN.



30. KAADA MAKARONIT SIIVILÄSTÄ PAISTOKULHOON.
KAADA MYÖS JAUHELIHA-SIPULI SEOS VUOKAAN.



31. SEKOITA MAKARONIT JA JAUHELIHA-SIPULISEOS.



32. KAADA
MUNAMAITO SEOS
VUOKAAN, SEKOITA.



33. LAITA MAKARONILAATIKKO UUNIIN PAISTUMAAN.
PAISTA 1 TUNTI.



34. PYYHI TYÖTASOT PUHTAIKSI.



35. OTA VALMIS MAKARONILAATIKKO UUNISTA. LASKE VUOKA KUUMUUTTA KESTÄVÄLLE ALUSTALLE. MUISTA PATALAPUT!



36. LAITA UUNI POIS PÄÄLTÄ. KÄÄNNÄ OSOITIN NOLLA-ASENTOON.



37. LAITA UUNIN LAPSILUKKO PÄÄLLE. PAINA NAPPIA KUNNES LAPSILUKON MERKKI TULEE NÄKYVIIN.

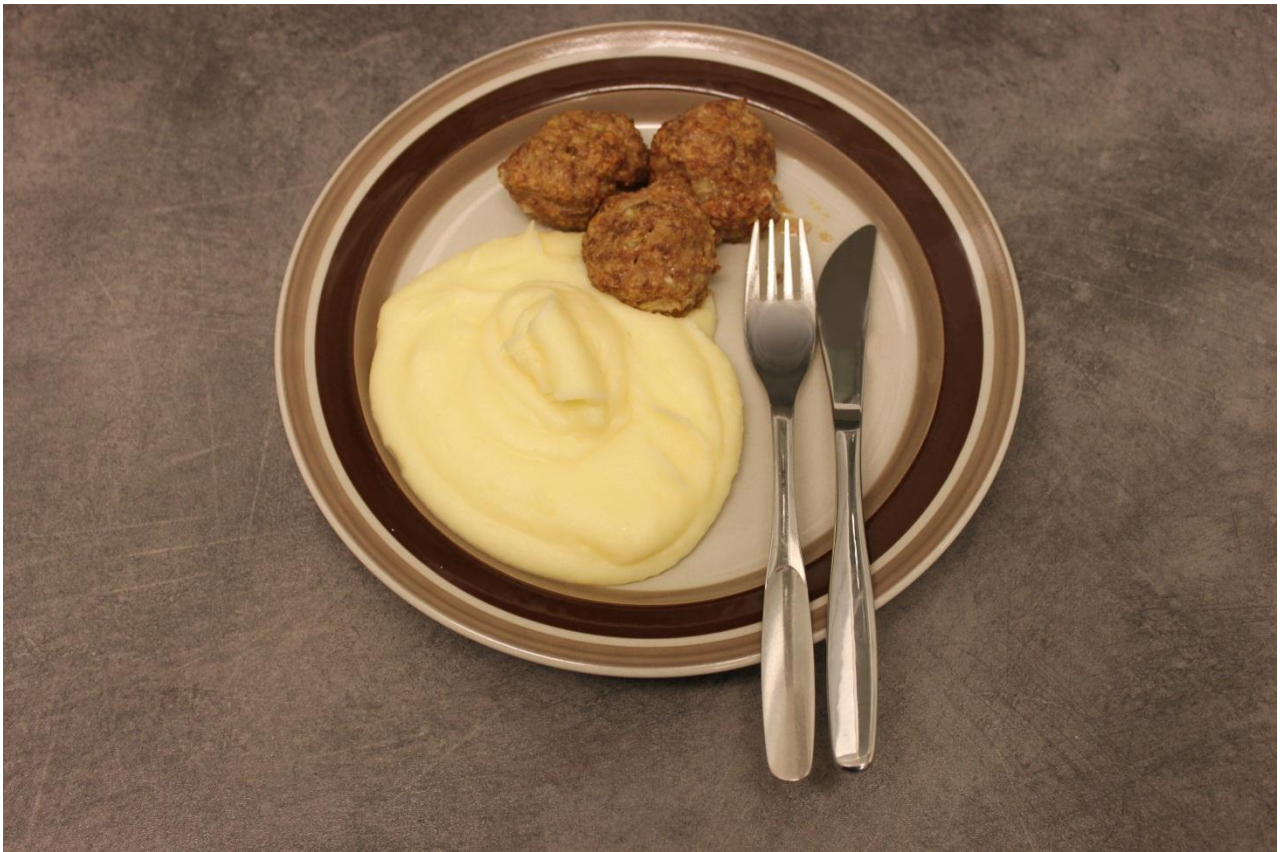


38. VALMIS MAKARONILAATIKKO.



39. ANNOSTELE KAUHALLA ANNOS LAUTASELLE.

LIHAPULLAT JA PERUNAMUUSI



TARVITTAVAT VÄLINEET

- 2 KATTILAA
- LEIKKUULAUTA
- VEITSI
- KUORIMAVEITSI
- KAUHA
- MITTASARJA
- SÄHKÖVATKAIN
- SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT
- PELTI JA LEIVINPAPERI
- PUNAINEN KULHO
- LASI
- PATALAPUT
- PUUHAARUKKA

LIHAPULLAT JA MUUSI

RESEPTI

LIHAPULLAT

400 G JAUHELIHAA

1 KPL ISO SIPULI

1 DL KORPPUJAUHOJA

2 DL RUOKAKERMAA

1 KPL KANANMUNIA

1 TL SUOLAA

1 TL VALKOPIPPURIA

1½ TL PAPRIKAJAUHETTA

MUUSI

10 KESKIKOKOSTA PERUNAA (JAUHOINEN)

VETTÄ

1 TL SUOLAA

2½ DL MAITOA

25 G VOITA



1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. ETSI LOPUT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



4. KERÄÄ TARVITTAVAT RAAKA-AINEET PÖYDÄLLE.



5. ETSI LOPUT RAAKA-AINEET PÖYDÄLLE.



6. PESE 10 PERUNAA.



7. KUORI PERUNAT KUORIMAVEITSELLÄ.



8. PILKO PERUNAT PALASIKSI VEITSELLÄ.



9. LAITA PERUNAPALAT KATTILAAN.



10. LISÄÄ KATTILAAN VETTÄ.
LAITA KATTILA SIVUPÖYDÄLLE ODOTTAMAAN.



12. OTA UUNIN LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA KUNNES LAPSILUKON MERKKI HÄVIÄÄ.



13. KÄÄNNÄ UUNIN KIERTOILMA-TOIMINTO PÄÄLLE.



13. SÄÄDÄ UUNIN LÄMPÖTILAKSI 190 ASTETTA.



14. PAINA UUNI PÄÄLLE NUOLEN VIERESTÄ.



15. KUORI SIPULI.



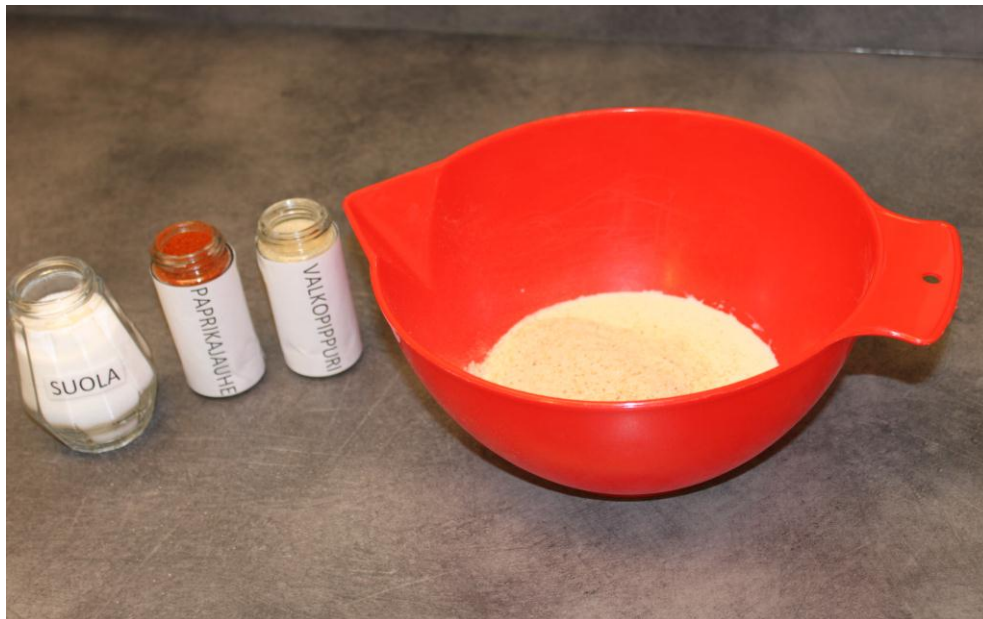
16. PILKO SIPULI PIENIKSI KUUTIOIKSI.



17. KAADA 2 DL RUOKAKERMAA KULHOON.



18. MITTAA 1 DL KORPPUJAUHOJA KULHOON .



19. MITTAA MAUSTEET. SUOLAA 1 TL,
PAPRIKAJAUHETTA 1½ TL JA VALKOPIPPURIA 1½ TL.



20. MAUSTEET MITATTUNA KULHOSSA.



20. RIKO 3 KANANMUNAA LASIIN.



21. KAADA KANANMUNAT LASISTA KULHOON.



22. AVAA JAUHELIHAPAKETTI.



23. LISÄÄ JAUHELIHA KULHOON.



24. LISÄÄ SIPULI KULHOON.



25. SEKOITA KAIKKI AINEKSET SEKAISIN
PUUHAARUKALLA.



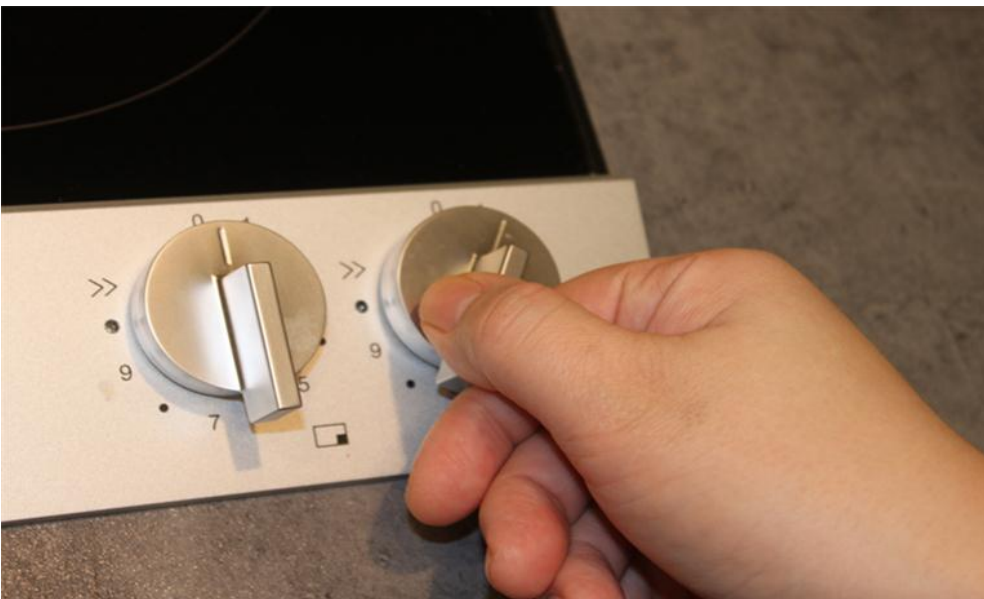
26. OTA LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA KUNNES VALO SAMMUU.



27. LAITA LIESITUULETIN PÄÄLLE, ASENTOON 2.



28. NOSTA PERUNAKATTILA LEVYLLE.



29. KÄÄNNÄ PERUNOIDEN LEVY ASEENTOON 8.



30. PYÖRITÄ SEOKSESTA LIHAPULLIA.



31. ASETTELE LIHAPULLAT PELLILLE,
LEIVINPAPERIN PÄÄLLE.



32. PESE KÄDET.



33. LAITA PELTI UUNIIN. PAINA UUNI PÄÄLLE
UUDESTAAN. PAISTA LIHAPULLIA 20 MINUUTTIA.



34. MITTAA 2½ DL MAITOA KATTILAAN.



35. LEIKKAA 25 G VOITA. KÄYTÄ APUNA VOIPAKETIN MITTA-ASTEIKKOA.



36. LISÄÄ VOI MAIDON JOUKKOON.



37. LÄMMITÄ MAITO LIEDELLÄ.



38. KAADA KYPDISTÄ PERUNOISTA VESI POIS.
MUISTA PATALAPUT!



39. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT PAIKOILLEN.



40. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN PISTOKE PISTORASIAAN.



41. SOSEUTA PERUNAT TASAISEKSI
SÄHKÖVATKAIMELLA.



42. MITTAA 1 TL SUOLAA KATTILAAN.



43. KAADA MAITO-
VOISEOS KATTILAAN.



44. SEKOITA
MUUSI
TASAISEKSI.



45. NOSTA VALMIIT LIHAPULLAT UUNISTA.
LASKE PELTI KUUMUUTTA KESTÄVÄLLE
ALUSTALLE. MUISTA PATALAPUT!



46. LAITA UUNI POIS PÄÄLTÄ KÄÄNNÄ OSOITIN NOLLA-ASENTOON.



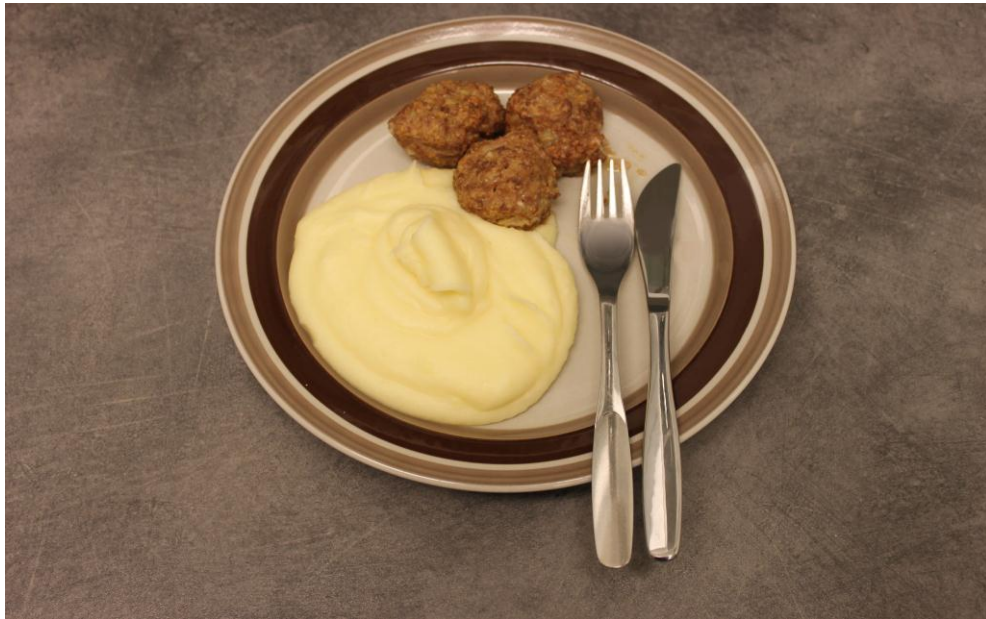
47. LAITA UUNIN LAPSILUKKO PÄÄLLE. PAINA NAPPIA KUNNES LAPSILUKON MERKKI TULEE NÄKYVIIN.



48. NOSTA
KAUHALLA
MUUSIA
LAUTASELLE.



49. NOSTELE LIHAPULLIA LAUTASELLE.

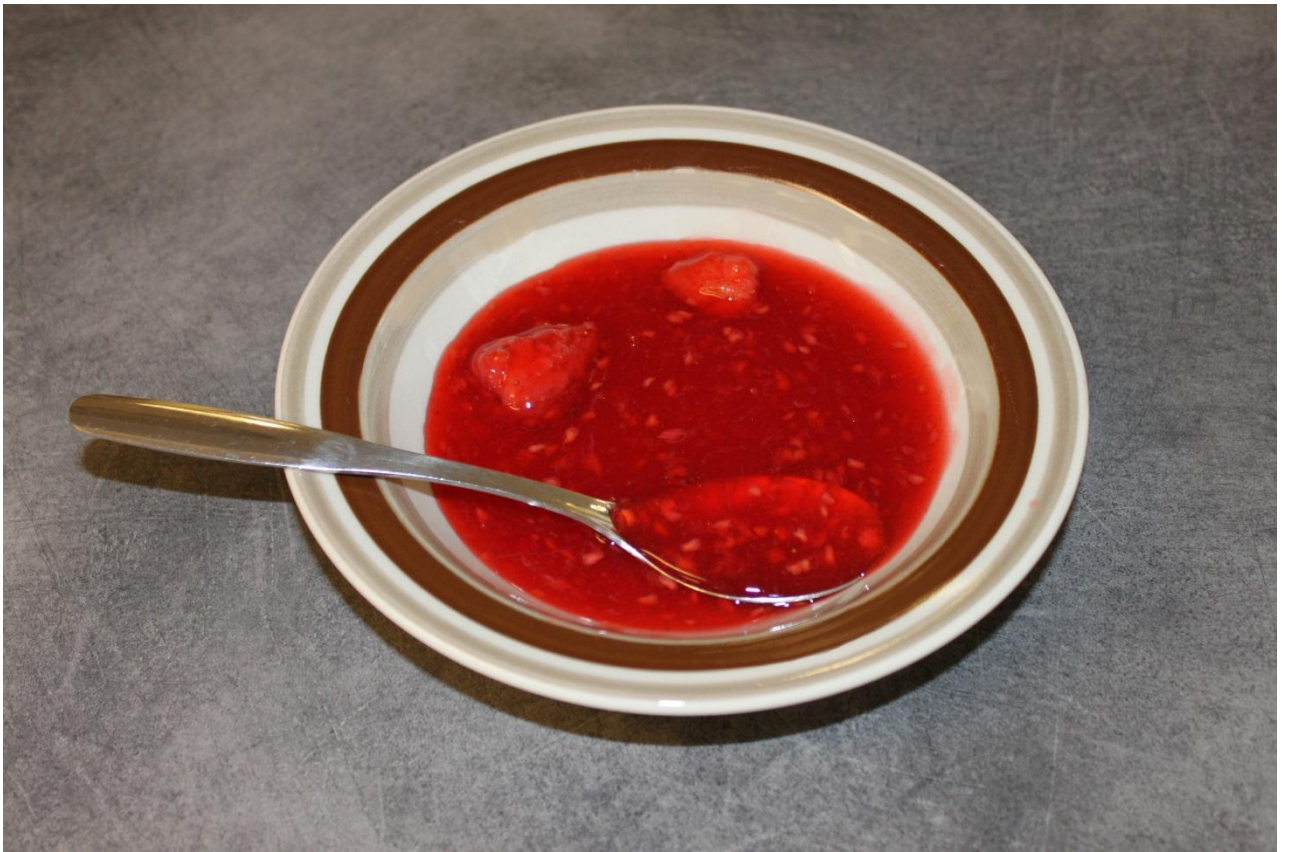


50. VALMIS ANNOS.



51. PYYHI TYÖTASOT PUHTAIKSI.

MARJAKIISSELI



TARVITTAVAT VÄLINEET

- KATTILA
- VISPILÄ
- KAUHA
- MITTASARJA
- LASI
- 2 RUOKALUSIKKAA
- SYVÄLAUTANEN

MARJAKIISSELIN RESEPTI

4½ DL VETTÄ

2 DL MEHUTIIVISTETTÄ

3 DL MARJOJA

2 RKL PERUNAJAUHOJA

½ DL VETTÄ

½ DL SOKERIA



1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. KERÄÄ TARVITTAVAT RAAKA-AINEET PÖYDÄLLE.



4. MITTAA KATTILAAN 4½ DL VETTÄ. KÄYTÄ APUNA DESIN MITTAA.



5. MITTAA 2 DL MEHUTIIVISTETTÄ.
KÄYTÄ APUNA DESIN MITTAA.



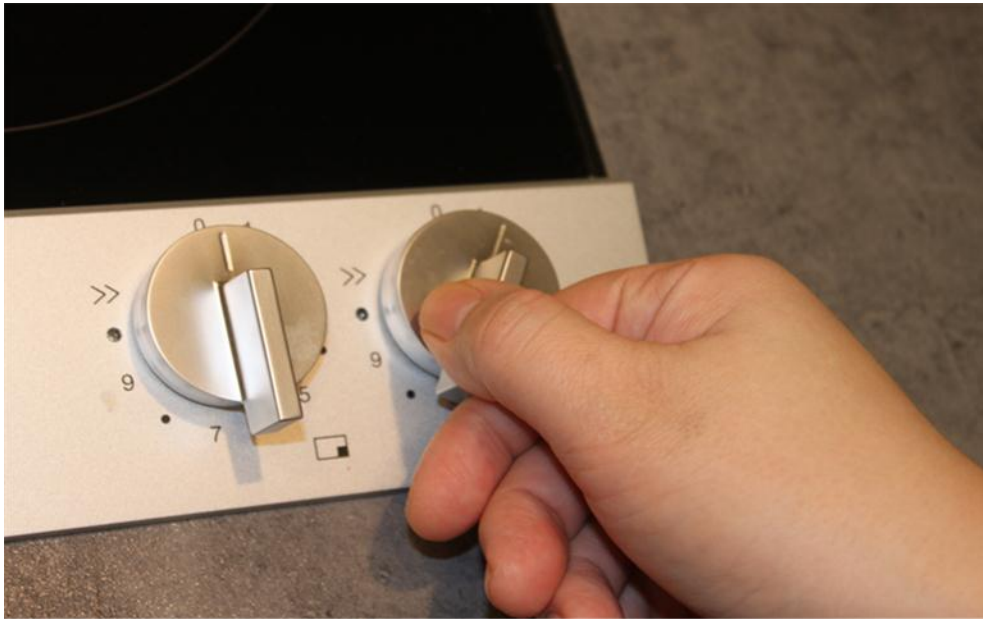
6. KAADA MEHUTIIVISTE KATTILAAN, VEDEN
JOUKKOON.



7. OTA LIEDEN LAPSILUKKO POIS PÄÄLTÄ. PAINA KUNNES VALO SAMMUU.



8. LAITA LIESITUULETIN PÄÄLLE, ASENTOON 2.



9. LAITA KATTILA LEVYLLE. LAITA LEVY PÄÄLLE,
ASENTOON 8.



10. VALMISTA SUURUSTE:
MITTAA $\frac{1}{2}$ DL VETTÄ.



11. KAADA VESI
LASIIN.



12. MITTAA 2 RKL
PERUNAJAUHOJA
LASIIN.

SEKOITA SUURUSTE
TASAISEKSI.



13. MITTAA 3 DL MARJOJA LAUTASELLE.



14. NESTEEN KIEHUESSA, NOSTA KATTILA POIS
LEVYLTÄ.



15. KAADA
SUURUSTE OHUENA
NAUHANA KISSELIIN.

SEKOITA KOKO AJAN
VISPILÄLLÄ.

NOSTA KATTILA
TAKAISIN LEVYLLE.
ANNA KIEHAHTAA.



16. MITTAA $\frac{1}{2}$ DL
SOKERIA.

LISÄÄ SOKERI
KISSELIIN.



17. LISÄÄ MARJAT
KIISSELIN JOUKKON.



18. KÄÄNNÄ LEVY POIS PÄÄLTÄ.



19. LAITA LIESITUULETIN POIS PÄÄLTÄ.



20. LAITA LIESITUULETTIMEN LAPSILUKKO PÄÄLLE.
PAINA KUNNES VALO SYTTYY.



21. ANNOSTELE
KIISSELIÄ LAUTASELLE.



22. VALMIS ANNOS.



23. PYYHI TYÖTASOT PUHTAIKSI.

MARJARAHA



TARVITTAVAT VÄLINEET

- VALKOINEN KULHO
- PUNAINEN KULHO
- MITTASARJA
- KAUHA
- SÄHKÖVATKAIN
- SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT
- SYVÄ LAUTANEN
- RUOKALUSIKKA

MARJARAHKAN RESEPTI

2 DL KUOHUKERMAA

250 G (1 PRK) MAITORAHKAA

½ DL SOKERIA

1 TL VANILJASOKERIA

3 DL KOTIMAISIA MARJOJA



1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. ETSI TARVITTAVAT RAAKA-AINEET TYÖPÖYDÄLLE.



4. MITTAA 3 DL KOTIMAISIA MANSIKOITA KULHOON.



5. KAADA 2 DL KERMAA KULHOON.



6. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT PAIKOILLEN.



7. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN PISTOKE PISTORASIAAN.



8. VISPAA KERMA VAAHDOKSI.



9. MITTAA $\frac{1}{2}$ DL SOKERIA.



10. KAADA SOKERI KERMAVAAHDON SEKAAN.



11. MITTAA 1 TL VANILJASOKERIA KERMAVAAHDON SEKAAN.



12. LISÄÄ MAITORAHKA KERMAVAAHDON SEKAAN.



13. LISÄÄ KOTIMAISET
MANSIKAT SEOKSEEN.



14. SEKOITA MANSIKKARAHKA KAUHALLA.



15. VALMIS MANSIKKARAHKA.



16. PYYHI TYÖTASOT PUHTAIKSI.

MARJAPIIRAKKA



TARVITTAVAT VÄLINEET

- VALKOINEN KULHO
- PUNAINEN KULHO
- SÄHKÖVATKAIN
- SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT
- LASI
- PIIRAKKAVUOKA
- VEITSI
- MITTASARJA
- PATALAPUT
- VALKOINEN PIENI KULHO
- PIENI LAUTANEN
- PIENI LUSIKKA
- NUOLIJÄ

MARJAPIIRAKAN RESEPTI

POHJA:

150 G VOITA

1 DL SOKERIA

1 MUNA

2 ½ DL VEHNÄJAUHOJA

1 DL (50 G) MANTELIROUHETTA

1 TL LEIVINJAUHETTA

½ TL KARDEMUMMAA

1 TL VANILJASOKERIA

TÄYTE:

3 DL MUSTIKOITA

3 DL VADELMIA

½ DL SOKERIA

2 RKL PERUNAJAUHOJA



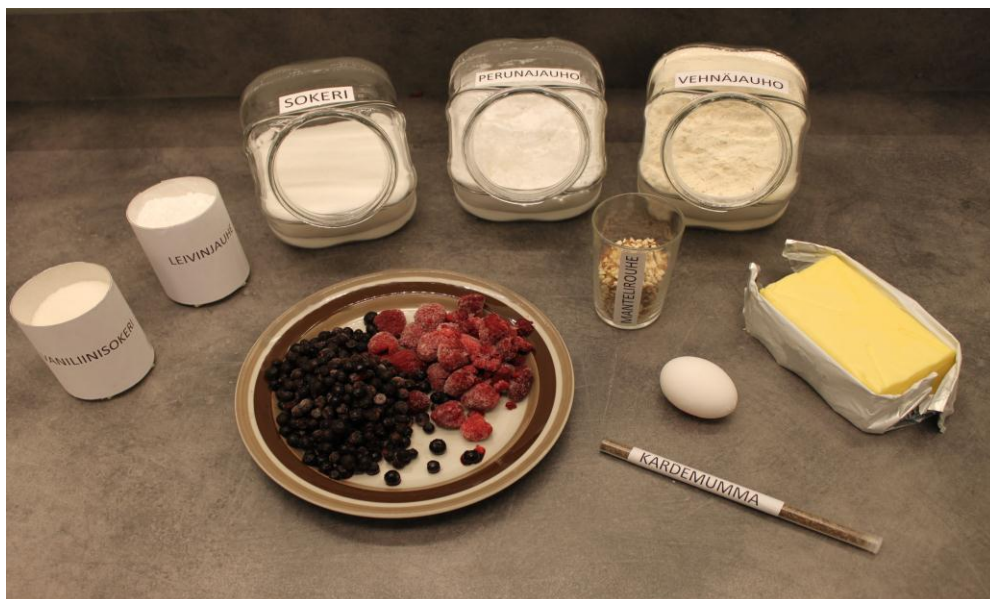
1. PESE KÄDET.



2. ETSI TARVITTAVAT VÄLINEET PÖYDÄLLE.



3. ETSI LOPUT VÄLINEET.



4. KERÄÄ TARVITTAVAT RAAKA-AINEET TYÖPÖYDÄLLE.



5. OTA UUNIN LAPSILUKKO PÄÄLTÄ. PAINA NAPPIA KUNNES LAPSILUKON MERKKI HÄVIÄÄ.



6. KÄÄNNÄ KIERTOILMA-TOIMINTO PÄÄLLE.



7. SÄÄDÄ UUNIN LÄMPÖTILAKSI 190 ASTETTA.



8. PAINA UUNI PÄÄLLE NUOLEN VIERESTÄ.



9. MITTAA 1 DL SOKERIA KULHOON.



10. LEIKKAA 150 G VOITA. KÄYTÄ APUNA VOIPAKETIN MITTA-ASTEIKKOA.



11. LISÄÄ VOI KULHOON.



12. TARVITTAVAT KUIVA-AINEET.



13. MITTAA 2 ½ DL VEHNÄJAUHOJA KULHOON.



14. MITTAA 1 DL MANTELIROUHETTA KULHOON.



15. MITTAA 1 TL LEIVINJAUHETTA KULHOON.



16. MITTAA 1 TL VANILIINISOKERIA KULHOON.



17. MITTAA ½ TL KARDEMUMMAA KULHOON.



18. SEKOITA KUIVA-AINEET SEKAISIN.



19. MITTAA 3 DL
MUSTIKOITA
KULHOON.



20. MITTAA 3 DL
VADELMIA
KULHOON.



21. PIIRAKAN TÄYTTEEN AINEKSET.



22. MITTAA $\frac{1}{2}$ DL SOKERIA MARJOJEN JOUKKOON.



23. MITTAA 2 RKL PERUNAJAUHOJA
MARJOJEN JOUKKON.



24. SEKOITA TÄYTTEEN AINEKSET SEKAISIN.



25. RIKO KANANMUNA
LASIIN.



26. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN VISPILÄT PAIKOILLEEN.



27. LAITA SÄHKÖVATKAIMEN PISTOKE PISTORASIAAN.



28. VATKAA VOI JA SOKERI VAAHDOKSI
SÄHKÖVATKAIMELLA.



29. LISÄÄ
KANANMUNA
LASISTA
KULHOON.



30. VISPAA KANANMUNA VOI-SOKERI
VAAHDON JOUKKOON.



31. LISÄÄ
TAIKINAAN
KUIVA-
AINESEOS.



32. VISPAA JAUHOT
TAIKINAN SEKAAN.



33. NOSTA VALMIS TAIKINA VUOKAAN.



34. PAINELE TAIKINA VUOAN POHJALLE JA REUNOILLE.



35. KAADA
MARJATÄYTE
PIIRAKAN
PÄÄLLE.



36. LEVITÄ TÄYTE PIIRAKAN PÄÄLLE TASAISESTI.



37. NOSTA PIIRAKKA UUNIIN. PAINA UUNI PÄÄLLE
UUDESTAAN. PAISTA PIIRAKKAA NOIN 50 MINUUTTIA.



38. PYYHI PÖYTÄPINNAT PUHTAIKSI.



39. NOSTA VALMIS PIIRAKKA UUNISTA. LASKE
PIIRAKKA KUUMUUTTA KESTÄVÄLLE ALUSTALLE.
MUISTA PATALAPUT!



40. VALMIS PIIRAKKA.

KEITTOKIRJAN TEKIJÄT:

MARJA OLLI

MINNA RAUTIAINEN

KUVAAJA:

RONAN BROWNE

TOIMEKSIANTAJA:

JYVÄSKYLÄN

AMMATTIKORKEAKOULU

ÄLYKOTI-HANKE