



ERITYISRUOKAVALIOKOULUTUS

Hirvinummen palvelukodin henkilöstölle

Tiina Rinta-Halkola

Kehittämishankeraportti
Toukokuu 2007



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

| | | |
|--|--|--------------------------|
| Tekijä RINTA-HALKOLA, Tiina | Julkaisun laji Kehittämishankeraportti | |
| | Sivumäärä 33 | Julkaisun kieli Suomi |
| | Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka | |
| Työn nimi ERITYISRUOKAVALIOKOULUTUS Hirvinummen Palvelukodin henkilöstölle | | |
| Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu | | |
| Työn ohjaaja(t) LIETONEN, Raija | | |
| Toimeksiantaja(t) Hirvinummen Palvelukoti, Kurikka | | |
| Tiivistelmä <p>Kehittämishankkeeni toimeksiantajana on Hirvinummen Palvelukoti, joka on kehitysvammaisille tai muutoin vammaisille ihmisille tarkoitettu palvelukoti Kurikassa. Kanssani yhteistyötä on tehnyt palvelukodin johtaja Marjut Mäki-Torkko.</p> <p>Hankkeeni yhtenä tavoitteena oli tuottaa opetusmateriaalia erityisruokavalioista palvelukodin henkilöstölle järjestettävään koulutukseen. Itse toimin koulutuksessa ohjaajana. Osallistuin talon toimintakäsikirjan tekoon ruokapalveluiden osalta. Käsikirjasta ilmenee, millä periaatteella suunnittelen talomme ruokalistat vuodenaikojen mukaan. Lisäksi kirjasta selviävät talomme yleisimmät erityisruokavaliot. Jokaisella asukkaalla on oma kansio, johon tein jokaisen erityisruokavalion. Näiden kansioiden avulla henkilökunta voi tutustua asukkaidemme erityisruokavalioihin.</p> <p>Toisena tärkeänä tavoitteena hankkeessa oli lisätä omia pedagogisia valmiuksiani. Suunnittelin tarkkaan opetusmenetelmät, joilla mielestäni saavutan parhaan tuloksen aikuisopiskelijoiden kanssa. Kolmantena tavoitteena oli hankkeen edetessä syventää omaa ammatillista tietoa sekä erityisruokavalioista että opetustilanteen suunnittelusta ja ohjaamisesta.</p> <p>Erityisruokavalio-koulutusta suunnitellessa oivalsin, kuinka merkittävää osaa ruoka näyttelee kehitysvammaisenkin ihmisen elämässä. Kun hän saa itselleen sopivaa ruokaa, niin hän nauttii ruokailusta ja on tyytyväinen. Mikäli hän jostakin syystä saa itselleen sopimattoman ruuan, niin ruoka ei maistu ja ruokailun jälkeen alkavat mahdollisesti mahakivut tai allergiset oireet. Mikäli kyseessä on henkilö, joka ei itse osaa kertoa, mistä on kipeä, niin henkilöstö yrittää arvailla. Henkilöstön salapoliisityön ansiosta joskus selviää syylliseksi väärä ruoka. Uskon, että henkilöstö ymmärtää oikean ravinnon merkityksen käytyään järjestämässäni koulutuksessa. Olen suunnitellut jatkavani erityisruokavalio ja terveellinen ruoka kurssilla asukkaiden kanssa.</p> | | |
| Avainsanat Erityisruokavalio-koulutus | | |
| Muut tiedot | | |

| | | |
|---|--|----------|
| Author(s) RINTA-HALKOLA, Tiina | Type of Publication Development project report | |
| | Pages 33 | Language |
| | Confidential <input type="checkbox"/> Until _____ | |
| Title THE SPECIAL DIET EDUCATION for the Staff of Hirvinummen Palvelukoti | | |
| Degree Programme Vocational Teacher Education | | |
| Tutor(s) LIETONEN, Raija | | |
| Assigned by Hirvinummen Palvelukoti | | |
| <p>Abstract</p> <p>This development project was assigned by Hirvinummen Palvelukoti in Kurikka which is a collective home for mentally and other handicapped persons. The content of this special diets education has been done in cooperation with Marjut Mäki-Torkko, the manager of the collective home.</p> <p>One of the aims of this development project was to produce teaching material of special diets for the staff education in Hirvinummen Palvelukoti taught by the author. Hirvinummen Palvelukoti has got a manual which includes information about persons living in this collective home. One part of the information of this manual is the special diet of each person and the seasonal menus of this home done by the author. This manual is to help the staff in its daily work. An important aim of this work also was to increase the knowledge and experience of pedagogic. The pedagogic methods used for reaching adults were planned carefully. To deepen ones professional knowledge of special diets, of planning educational sessions and also teaching became the aim as this development project proceeded.</p> <p>The clue of the importance of food also for these handicapped persons cleared to the author. When the person gets food specially dieted for him or her is an enjoyment. There are persons living in Hirvinummen Palvelukoti who can not tell if they for example have stomach aches so it is very important for the staff to be taught the meaning of following all the special diets. The special diet education is necessary for the whole staff. Also the persons living in Hirvinummen Palvelukoti will be given an educational session on special diets in the near future.</p> | | |
| Keywords Special diets education | | |
| Miscellaneous | | |

SISÄLTÖ

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 2 |
| 2 HIRVINUMMEN PALVELUKOTI JA SEN TOIMINTA | 4 |
| PALVELUASUMINEN | 4 |
| PÄIVÄTOIMINTA | 4 |
| TILAPÄISASUMINEN..... | 4 |
| HENKILÖSTÖ | 5 |
| TOIMINTAKÄSIKIRJA | 6 |
| 3 HENKILÖSTÖN ERITYISRUOKAVALIOTIEDON LISÄÄMISTARVE | 8 |
| 4 OPETUSMETODIT JA NIIDEN SOVELTAMINEN RYHMÄOPETUSTILANTEESSA | 10 |
| 5 OPETUSTILANTEEN TOTEUTUSSUUNNITELMA | 15 |
| 6 POHDINTA | 17 |
| LÄHTEET | 20 |
| LIITE 1 | 21 |
| LIITE 2 | 22 |
| LIITE 4 | 26 |
| LIITE 5 | 29 |
| LIITE 6 | 30 |

1 JOHDANTO

Erilaiset erityisruokavaliot ovat yleistyneet ja toisaalta tutkimusmenetelmät kehittyneet, koska yhä useammalla on jokin erityisruokavalio. Esimerkiksi kehitysvammaan liittyy jokin erityisruokavalio tai erityispiirre, joka on otettava huomioon ruuanvalmistuksessa.

Mikäli henkilöllä on erityisruokavalio, niin sitä on noudatettava tarkasti. Hoitoalalla työskentelevillä ei välttämättä ole tietoa kaikkien erityisruokavalioiden vakavuudesta ja siitä, kuinka pitkäaikaiset seuraukset ovat esimerkiksi keliaakikolla, mikäli hän saa väärää viljaa sisältävää ruokaa. Olen itse työssäni huomannut välinpitämättömyyttä ja uskon, että tämä johtuu tietämättömyydestä. Haluankin omalla toiminnallani lisätä tietoa erityisruokavalioiden työpaikassani Hirvinummen Palvelukodissa.

Kehittämishankkeeni, Erityisruokavaliokoulutus Hirvinummen palvelukodin henkilöstölle, tavoitteena on ohjata henkilöstöä erityisruokavalioiden käytännön sovelluksiin. Suunnittelemani erityisruokavaliokoulutuksen jälkeen henkilöstö tietää miksi on tärkeää noudattaa dieettejä ja mitä kukin dieetti sisältää.

Hankkeeni toimeksiantajana on Hirvinummen Palvelukoti, joka on kehitysvammaisille tai muutoin vammaisille ihmisille tarkoitettu palvelukoti Kurikassa. Kanssani yhteistyötä on tehnyt palvelukodin johtaja Marjut Mäki-Torkko. Itse aion toimia ohjaajana koulutuksessa.

Suunnittelemaani koulutukseen sisältyy tietoa yleisimmistä erityisruokavalioiden vaikutuksista elimistöön ja elämän laatuun. Koulutus järjestetään kahtena päivänä, koska henkilöstömme käy kolmivuorotöissä on vaikea saada kaikkia kerralla paikalle. Olen tehnyt opetusmateriaalia myös talomme toimintakäsikirjaan ja asukkaiden henkilökohtaisiin kansioihin. Olen valmistanut opetustilanteeseen power pointilla-tietopaketin yleisimmistä erityisruokavalioiden.

Palvelukodin johtaja on toivonut opetusmateriaalin olevan yksinkertaista ja selkeää, jotta siitä saa nopeasti selville pääkohdat dieetistä. Koska henkilöstöllä on ravitsemusalan opintoja melko vähän, niin mielestäni lisäkoulutukselle on tarvetta. Järjestämäni koulutus on tarkoitettu vakituiselle henkilöstölle muistin virkistämiseksi ja tie-

don ajanmukaistamiseksi sekä sijaisille ja uusille työntekijöille tietopaketti asukkaidemme erityisruokavalioista.

Hankkeen toinen tärkeä tarkoitus on lisätä omia pedagogisia valmiuksiani. Olen opettajaopintojeni aikana tutustunut opetustilanteisiin niiden suunnittelusta lopulliseen toteutukseen saakka. Materiaalin tuottamisen lisäksi olen miettinyt erilaisia pedagogisia menetelmiä jotka sopisivat palvelukodin henkilöstön opastamiseen.

Hankkeen aihe liittyy läheisesti omaan tämänhetkiseen ammattiini. Koulutukseltani olen ravitsimisteknikko, ja olen täydentänyt opintojani suorittamalla dieettikokin erityisammattitutkinnon. Tällä hetkellä toimin vastaavana ruokahuollon ohjaajana kehitysvammaisten palvelukodissa. Olen kaiken aikaa työssäni tekemisissä erityisruokavalioiden kanssa, joten voisin sanoa olevani dieettikokki.

Palvelukodissa asuu vakituisesti 20 asukasta joista 15:lla on erityisruokavalio. Lisäksi meillä on tilapäisasukkaana henkilö, jolla on erittäin harvinainen erityisruokavalio, fruktoosi-intoleranssi.

Työni ansiosta seuran erityisruokavaliotietoutta tarkasti, koska haluan tarjota asukkaille mahdollisimman monipuolista, terveellistä ja herkullista ruokaa heidän erityisruokavaliostaan riippumatta. Hankin esimerkiksi pääsiäisenä 2007 gluteenittomille asukkaillemme sopivaa määmiä, jota valmistetaan Suomessa vain Yli-Iissä ja Porissa. Keliakikot olivat todella onnellisia, kun hekin saivat määmiä pääsiäisenä! Haluan jakaa tietämystäni erityisruokavaliosta henkilöstölle, koska he ovat vastuussa asukkaiden aamu- ja iltapalojen valmistuksesta. Toivoisin sen tarjoavan valmistamani lounaan ja päivällisen oikeille asukkaille.

2 HIRVINUMMEN PALVELUKOTI JA SEN TOIMINTA

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön rakennuttamat ja ylläpitämät palvelukodit on tarkoitettu kehitysvammaisille tai muutoin vammaisille ihmisille. Palvelusäätiöllä on 11 toiminnassa olevaa palvelukotia ja yksi rakenteilla. Asukkaamme tulevat lähialueelta: Kurikasta, Ilmajoelta, Seinäjoelta, Lapualta, Kauhajoelta ja Alavudelta.

Palvelukodit tarjoavat asukkailleen seuraavanlaista palveluasumista, päivätoimintaa ja tilapäisasumista:

Palveluasuminen

Vammaispalvelulain mukaista asumista, jonka tavoitteena ovat asukkaiden itsenäistyminen ja omatoimisuuden lisääntyminen heidän yksityisyyttään ja yksilöllisyyttään kunnioittaen.

Päivätoiminta

Ohjattua, tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, joka antaa elämän sisältöä sekä ylläpitää ja lisää asukkaiden erilaisia tietoja ja taitoja.

Tilapäisasuminen

Lapsuudenkodissaan asuville vammaisille nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettua lyhytaikaista asumista, joka tukee heidän itsenäistymistään ja auttaa vanhempia jaksamaan hoitotyössään. www.kvps.fi (15.1.2007)

Hirvinummen päivätoiminnan tavoitteena on arjen rytmittäminen sekä asukkaiden erilaisten tietojen ja taitojen ylläpitäminen ja lisääminen. Päivätoiminnan suunnittelussa pyritään ottamaan huomioon kunkin asukkaan yksilölliset taidot, tarpeet

ja toiveet, jotta jokaiselle löytyisi mielekästä, mieluisaa ja kuntouttavaa toimintaa. Elämykset ja kokemukset rikastuttavat elämää. Kädentaidot, verstastyöt, musiikki, liikunta, uinti, ulkoilu, kokkikerhot ja keittiötyöt sekä erilaiset retket ja vierailut piristävät asukkaiden elämää.

Asukkaiden päivätoiminnan yhtenä osana ovat keittiötyöt ja kokkikerhot. Joka päivä vähintään yksi asukas osallistuu keittiötöihin toimien keittiöapulaisen tehtävissä kykujensä ja halujensa mukaan.

Keittiöhenkilöstöstä tai asumisavustajista tai päivätoiminnan ohjaajista joku pitää tiettyinä päivinä pienelle asukasryhmälle kokkikerhoa. Kokkikerhossa leivotaan jotakin, esim. sämpylöitä päivälliselle tai leivonnaisia viikonlopuksi. Kerholaiset voivat valmistaa myös väli- tai iltapalan kyseiselle päivälle.

Henkilöstö

Kurikan Hirvinummen Palvelukodissa on 18 vakituista tointa. Palvelukodissa työskentelee jatkuvasti 2-3 pitkäaikaista sijaista, koska palvelukodilla on jatkuvasti ollut äitiyslomia, hoitovapaita ja osittaisia hoitovapaita sekä osittaisella eläkkeellä olevia työntekijöitä. Vakituiset toimet jakaantuvat seuraavasti:

- palvelukodin johtaja
- vastaava palvelukotiohjaaja
- palvelukotiohjaaja/ toimistos sihteeri
- kaksi päivätoiminnan ohjaajaa
- 10 palvelukotiohjaajaa
- vastaava ruokapalveluohjaaja
- palvelukotityöntekijä

Ammattitaitoinen ja motivoitunut henkilöstö on Kehitysvammaisten Palvelusäätiön tärkein resurssi.

Toimintakäsikirja

Kurikan Hirvinummen palvelukoti on Kehitysvammaisten Palvelusäätiön vuonna 1998 perustama palvelukoti. Palvelukodin toiminta tuodaan näkyväksi toimintakäsikirjan avulla, ja se ohjaa palvelukodin toimintaa. Toimintakäsikirjan on laatinut palvelukodin johtaja Marjut Mäki-Torkko. Kirja julkaistiin vuoden 2007 alussa. Toimintakäsikirja on valttimme mahdollisessa kilpailuttamistilanteessa. Sen avulla meidän on helppo todentaa palveluidemme laadukkuus.

Toimintakäsikirjassa kuvataan seuraavat kokonaisuudet:

1. Yksikön organisaation ja toiminnan esittely
2. Asiakkaat ja palvelut
3. Johtamiskäytäntö
4. Henkilöstö
5. Toiminnan arviointi

Lisäksi toimintakirjan liitteinä toimivat em. kokonaisuuksiin liittyvät asiakirjat ja lomakkeet. Toimintakäsikirjoja on kolme, ja niitä säilytetään A -, B- ja C-taloissa. Henkilöstö on velvoitettu tutustumaan käsikirjaan, niin että se tietää mitä asioita sieltä löytyy. Siitä on hyvä tarkistaa toimintaohjeet esim. kuolemantapauksen varalta. Näin tietää, kuinka toimia tarvittaessa. Hädän hetkellä ihminen helposti menettää loogisen toimintakykynsä, jolloin kansion toimintaohjeet ovat suureksi avuksi.

Käsikirjan avulla on helppo myös perehdyttää sijaiset ja uudet työntekijät.

Toimintakäsikirjasta löytyy kaikki palvelukodin toimintaan liittyvä tieto, esimerkiksi eri palveluiden hinnat ja perustelut maksuista, henkilökunnan tykytoiminnasta, palvelukodin toiminnan tulevaisuuden visioista ja nykyisestä toiminnasta.

Olen osallistunut käsikirjan tekoon ruokapalveluiden osalta. Kirjasta ilmenee, millä periaatteella suunnittelen talomme ruokalistas päivittäin, viikoittain ja vuoden aikojen mukaan, mitä talossamme tarjotaan perinteisesti ympäri vuoden tiettyinä juhlapyhinä esimerkiksi jouluna ja pääsiäisenä. Aukkaiden syntymäpäiviksi tehdään aina iso täy-

tekakku ja juhlietaan yhdessä koko talon voimalla. Täytyy muistaa, että monelle asukkaalle me olemme hänen perheensä ja työpaikkamme on heidän kotinsa.

Kirjoitin käsikirjaan myös yleisen, mutta melko kattavan selvityksen Hirvinummen asukkaiden erityisruokavalioista. Henkilöstö voi tutustua näin erityisruokavalioidemme perusteisiin, joten nyt pitäisi selvittää sekin, miksi ruokavalioita tulisi noudattaa tarkasti.

Asukkailla on henkilökunnan toimiston lukitussa kaapissa kansiot, joihin olen tehnyt jokaiselle henkilökohtaisen selvityksen asukkaan erityisruokavaliostaan ja erityispiirteistä. Esimerkiksi, meillä on asukas, joka voi syödä valkosipulia, mutta ei tavallista sipulia. Hänellä on sappidieetti, jonka mukaan hänelle ei pitäisi käydä mikään sipuli tuoreena.

3 HENKILÖSTÖN ERITYISRUOKAVALIOTIEDON LISÄÄMISTARVE

Palvelukodissamme jokainen työntekijä osallistuu päivän mittaan jollakin tavalla asukkaiden aterioiden valmistukseen ja tarjoiluun.

Yötyöntekijä keittää aamuksi puurot valmiiksi aamupalalle molempiin asuintaloihin. Hänen pitää siis osata tehdä puurot oikeista hiutaleista ja sopivaan nesteeseen.

Aamutyöläiset pesevät ja avustavat asukkaita, antavat lääkkeitä ja tarjoavat oikean puuron jokaiselle. Puuroa pitäisi olla sopiva määrä, ei liikaa, esim. diabeetikoille.

Henkilöstö tekee voileivät oikeista leivistä kullekin ja sopivat leikkeleet sekä kasvikset leiville. Osa asukkaista tekee itse leivät ja henkilökunnan täytyy pitää silmällä, etteivät he ota väärää puuroa tai liikaa puuroa, väärää leipää ja ovatko leikkeleet heille sopivia. Esimerkiksi sappidieettiä noudattavalle ei sovi tuore kurkku.

Osa asukkaista uskoo tietävänsä, mitä saa syödä, mutta harva todellisuudessa tietää. Toiset tietävät mitä saisi syödä, mutta syövät silti väärin, koska eivät ymmärrä seurauksia. Henkilöstöllä on kiire saada kaikki asukkaat puhtaina aamupalalle ja päivän töihin toimintakeskukseen, jonne taksi hakee tiettyä aikana. Suurin osa asukkaisista jää päivätoimintaan meille palvelukodille. Yksi työntekijä avustaa useita asukkaita samana aamuna, jottei kukaan joutuisi kauan apua odottamaan.

Samanlainen tilanne toistuu iltaisin, kun asukkaille annetaan iltapala ja lääkkeet. Lisäksi on asukkaita, jotka hakevat salaa kaapeista sopimatonta ruokaa. Henkilökunta pitää silmällä ruokien häviämistä. Eräällä asukkaalla on keliakia ja diabetes, tämä yhdistelmä on haasteellinen hoidettava. Tällaiset tilanteet ovat arkipäivää työpaikallani, joten ruokavaliokoulutus on erittäin tärkeä osa asukkaiden hyvinvointia.

Lounaan ja päivällisen valmistamme omassa palvelukodin keittiössämme, siitä ja sen sopivuudesta vastaa keittiön henkilökunta. Henkilöstön täytyy olla tarkkana, että se antaa oikean ja sopivan kokoisen annoksen jokaiselle asukkaalle. Henkilökunnalla

on suuri vastuu asukkaiden oikeiden aterioiden saannista ja muutenkin korkealaatuisesta hoidosta kiireestä huolimatta.

4 OPETUSMETODIT JA NIIDEN SOVELTAMINEN RYHMÄOPETUSTILANTEESSA

Työskentelyn tunneilmasto määräytyy opiskelijoiden perusasenteista ryhmää, ryhmän ohjaajaa ja itse opiskelua kohtaan. Kokemus voi olla levollinen, turvallinen, salliva, innostava, luovuutta suosiva, jännittynyt, stressaava, ahdistava, pelottava, autoratiivinen, kontrolloiva. Ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten palkitsevaksi ihminen kokee työnsä ja myös siihen, miten todennäköisenä opiskelija pitää asettamiensa tavoitteiden saavuttamista. (Peltonen-Ruohotie 1992, 23)

Jokainen uusi ryhmä tarvitsee jonkinlaisen lämmittelyvaiheen, jonka aikana alkavat muotoutua ryhmän tunnesuhteet ja normit sekä jäsenten sosiaaliset roolit. Jos opettaja ei kiinnitä huomiota lämmittelyyn ja tutustumiseen, hän jättää käyttämättä merkittävän vaikutusmahdollisuuden. Ryhmä etsii kyllä norminsa ja roolinsa ilman opettajaakin. Uhkana on kuitenkin se, että näin muodostuva normisto ei lainkaan tue opetusta vaan lähtee kilpailemaan sen kanssa.

Lämmittelyvaiheessa erityisen sopivia ovat sellaiset harjoitukset ja leikit, jotka sisältävät paljon ihmisten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa. (1000 tapaa opettaa, Ilpo Vuorinen, 33-34).

Oman erityisruokavaliokoulutuksen aloitan toivottamalla henkilöstön tervetulleeksi ja annan heidän aluksi rentoutua toisiaan hieroen ja itsekin hierontaa saaden.

Aikuinen on oppijana erilainen kuin nuori. Rauste-von Wright (2003, 77–79) sanoo, että aikuisten oppimiseen liittyvät tavoitteet ovat yleensä tarkemmin määriteltyjä kuin nuorten. **Aikuisena opiskellaan sellaista, joka koetaan välittömästi hyödylliseksi:** lapsena opitaan tulevaisuutta varten, aikuisena yleensä jotain senhetkiseen elämäntilanteeseen liittyvää. Aikuinen on oppijana itsenäinen ja lisääntyvästi itseohjautuva. On kuitenkin pidettävä mielessä se, että vaikka aikuisten elämäkokemus ja tietopohja on nuoria laajempi, on se samalla myös syvälle juurtuneempi. Vanhoja opittuja rutiineja voi olla vaikea muuttaa ja näin uuden tiedon omaksuminen vaikeutuu.

Aloitan koulutukseni konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti esittelemällä henkilöstölle yleisimmät erityisruokavaliot verkkotehtävääni varten tehdyn power point-esityksen avulla. Siinä he saavat uutta tietoa ja kertausta eri erityisruokavalioidista.

Konstruktivistista oppimiskäsitystä sovellettaessa opettaja onnistuu sitä paremmin mitä paremmin hän tuntee ryhmänsä oppijat, taustat ja osaa puhua yhteistä ”kieltä” heidän kanssaan. Esimerkit ja käsitteet tulee esittää niin, että oppijat ymmärtävät. Hyvin onnistuneessa opetustilanteessa oppijat itse tuovat esille valaisevat esimerkkitalanteet. Vuorovaikutus, yhteys, oppijoiden kanssa on tärkeää. (Kupias 2002, 11.)

Konstruktivistisen näkemyksen mukaan oppiminen merkitsee sitä, että:

1. Oppija itse aktiivisesti konstruoi tietonsa ja taitonsa.
2. Oppijan kyky itse ohjata ja kontrolloida oppimistaan ja tiedonkäsittelyään lisääntyy.
3. Mielekästä oppimista edellyttää selkeä tietoisuus tavoitteista ja niihin suuntautumisesta.
4. Oppiminen on tilanne sidonnaista.
5. Oppiminen on sosiaalisesti välittyntä.
6. Opiskelijan oma vastuu opiskelusta korostuu.
7. Opettajan rooli muuttuu.
8. Oppimisen arviointi monipuolistuu.
9. Opetussuunnitelmat joustavoituvat.

(Vauras, Lappalainen, Kaukiainen 1994, 9-11)

Opettajalla on tärkeä tehtävä tarkkaavaisuuden suuntaajana ja uteliaisuuden virittäjänä. Hän on kanssaoppija, ohjaaja, avustaja, valmentaja ja tukija. Opettaja muokkaa opittavan aineksen muotoon, jonka oppija pystyy oppimaan ja joka vastaa oppijan kehitystasoa. Opettajan on hallittava asiansa niin hyvin, että voi tukea eri lähtökohdista erilailla eteneviä opiskelijoita.

Koulutustarve arvioidaan sen mukaan, millaista koulutusta tavoiteltava ammattitaito vaatii. Koulutuksen tulisi antaa jokaiselle koulutettavalle riittävä pätevyys ratkaista työssään eteen tulevia ongelmia. Opiskelijaa tulisi myös rohkaista oma-aloitteellisuuteen ja itsensä kehittämiseen jatkossakin.

<http://matwww.ee.tut.fi/kamu/julkaisut/raportit/oppimi09.htm>

Konstruktivistisessa oppimisprosessissa oppija kokemustensa kautta rakentaa tietoa. Hän valikoi ja tulkitsee saamaansa informaatiota ja jäsentää sitä aikaisemmin omaksumiinsa tietoihin ja näkemyksiin.

”Maailma muuttuu” niin nopeasti, että tiedot ja taidot vanhenevat alasta riippuen jo muutamassa vuodessa. Oppimisen tarpeet nousevat elävästä elämästä, joten tarpeisiin täytyy pystyä vastaamaan nopeasti ja tarkasti (www.vte.fi/sisu/oppimisk). Esimerkiksi maailman muuttumisesta, tulee mieleen, kuinka paljon on tullut lisää gluteenittomia jauhoseoksia ja leivontaa helpottavia apuaineita, esim. sitkoa korvaamaan Psyllium. Valmiita gluteenittomia leivonnaisia on myös tullut aivan valtavasti lisää, silti täytyy tietää, onko asiakas allerginen kotimaisille viljoille vai onko hän keliakikko. Vilja-allerginen ei siedä yhtään vehnää ja ehkä, kuten Katin tapauksessa ei myöskään riisijauhoa ja riisijauhoa on lähes kaikissa valmiissa gluteenittomissa leivonnaisissa ja jauhoseoksissa. Joku vuosi sitten Ohrakas sopi gluteenittomaan ruokavalioon, mutta ei enää, asiat muuttuvat ja ruuanvalmistuksen ammattilaisen on seurattava uusinta tietoa dieeteistä.

Etunani tätä koulutusta suunnitellessa ja opetusmateriaalia tehdessä, minulla on se, että tunnen henkilöstön hyvin osan jo 9 vuoden ajalta. Tiedän kuka on kiinnostunut uudesta tiedosta ja toisaalta kenellä on muutosvastarintaa tiedossa. Toisaalta tiedän etukäteen senkin, kuka tietää dieettiasioista esimerkiksi oman tai lastensa dieettien takia ja osaavat suhtautua asiaan sen vaatimalla vakavuudella.

Tällainen menetelmä, jossa lisätään uudempaa tietoa vanhan lisäksi, laittaa ajattelemaan, voisiko jotakin vanhaa unohtaa ja ottaa aivan uudet systeemit käyttöön, voisi kokeilla ainakin. Tiedän, että henkilöstöllä on jotakin tietoa erityisruokavalioidista jo etukäteen, mutta haluaisin tarkentaa huolellisuutta. Tiedän heidän työtehtävänsä palvelukodissa, joten en aio opettaa heille mitään niin sanottua ylimääräistä

tietoa esimerkiksi dieettileivonnasta, koska he eivät kovin usein tee dieettileivonnaisia. Heille kuuluvat aamupuurot ja aamu- ja iltapalat.

Ohjaamisessa aion käyttää myös ongelmaperustaista oppimismenetelmää. Ongelmaperustainen oppiminen on enemmän strategia ja toimintatapa kuin pelkkä opetuksen metodi. Siinä yhdistyvät monet aktiivisen oppimisen elementit, koska se vaatii opiskelijoilta sekä itseohjautuvuutta että yhteistoiminnallisuutta. Ongelmaperustaisessa oppimisessa oppiminen organisoidaan ongelman ympärille. Opiskelijoille annetaan mahdollisuus itse tunnistaa ja etsiä tietoa, joka heidän tulee omaksua voidakseen lähestyä käsiteltyä ongelmaa ja muodostaa yhteys teorian ja todellisuuden välille.

Ongelmaperustaisen oppimisen soveltaminen vaatii opettajalta erilaista otetta: opettajan on lakattava opettamasta ja ryhdyttävä tutoroimaan eli tukemaan, auttamaan, ohjaamaan ja johtamaan.

Ongelmalähtöinen oppiminen ei ole yksi yhtenäinen malli, vaan sen periaatteiden sovellus voi olla hyvin monimuotoista esim. projektioppimista, casejen ratkaisuja jne. Ongelmia voivat valmistaa opettajat tai opiskelijat voivat lähteä etsimään vastauksia itseään kiinnostaviin ongelmiin. Ongelmalähtöinen opetus muistuttaa käytännössä tieteellistä tutkimustyötä. Usein ongelmat ovat suoraan opiskeltavaan työhön liittyviä, esimerkkinä lääketieteen opiskelijalla potilaan oireiden diagnosointi (<http://honeybee.helsinki.fi/juonto/pbl.html>)

Oppimisen vaiheet ovat ongelman tunnistaminen ja rajaaminen, tutkimusongelman muodostaminen, itseohjautuva työskentely, yleistäminen sekä työn reflektointi eli analyysi oppimisen kulusta ja lopputuloksista. Opiskelu tapahtuu monesti ryhmätyönä, mikä antaa mahdollisuuden muiden mielipiteiden ja kannanottojen arviointiin. Keskeistä ongelmaperustaisessa oppimisessa on tiedonkeruun ja jäsentämisen tapahtuminen luonnollisessa ympäristössä todellisten lähteiden äärellä. Oppiminen tapahtuu tällöin usein samoissa puitteissa, joissa tosielämän ammattilaiset toimivat.

Olen tehnyt henkilöstölle tehtäviä, joihin he etsivät pareittain oikeat vastaukset eli mitkä hiutaleet sopivat kunkin erityisruokavaliota noudattavan puuroon ja mikä on kullekin sopivaa leipää. Tavoitteenani on mahdollisimman havainnollinen ja konkreet-

tinen opetus. Etsin pöydälle erilaisia hiutalepaketteja, jotka sopivat tai eivät sovi erilaisiin ruokavalioihin ja henkilöstö etsii niistä kullekin sopivat ja laittaa ne tehtäväpaperiin. Laitan esille myös eri valmistajien leipiä ja henkilöstö etsii kullekin erityisruokavaliota noudattavalle sopivat leivät. Kerron heille oikeat vastaukset kun tehtävät on palautettu.

Tällainen erityisruokavaliokoulutus järjestetään nyt ensimmäistä kertaa ja haluan kehittää itseäni työpaikkani koulutuksen ohjaajana, joten pyydän henkilöstöltä palautetta koulutuksesta, sen sisällöstä ja kestosta ja yleensäkin koulutuksen tarpeellisuudesta.

Palautteella tarkoitetaan opetuksessa sitä työskentelyä koskevaa informaatiota, jota opiskelijat saavat opiskelustaan ja opettaja opettamisestaan. **Palaute on opettajan paras ystävä silloin, kun hän kantaa huolta siitä, mitä ryhmän jäsenet todella oppivat** ja miten he itse opiskelun kokevat. Se auttaa opettajaa kehittämään omia taitojaan ja parantamaan opetuksen tuloksia. Palautteen luonteeseen kuuluu, että se tuo esiin myös kipeitä asioita. Tieto lisää tuskaa, sanotaan, mutta samalla selviää mitä opetuksessa on kehitettävää. Tietysti palaute on toivottavaa uudelle opettajalle, mutta myös kokeneemmalle opettajalle siitä olisi varmasti hyötyä!

Ajattelin kerätä palautteen paperille nimettömänä, koska koulutettava henkilöstö on työkavereitani ja he eivät ehkä halua moittia minua suoraan kasvokkain ja silloin ei tapahdu kehitystä. Toisaalta he eivät helposti anna positiivistakaan palautetta toistensa kuullen.

Paras palaute on nopea, spontaani, havaintoihin perustuva reaktio toisen käyttäytymiseen. ”Kultaomenia hopeamaljassa ovat sanat sanotut aikanansa.”

(Vuorinen, I.2005,s.63)

5 OPETUSTILANTEEN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Suunnittelin koulutustilaisuuden olevan arkipäivänä klo. 13.00–15.00 koska silloin ovat töissä vielä aamutyöntekijät ja iltatyöntekijät aloittavat työt klo 13.00 tai 14.00, klo 14.00 tuleva voisi tulla silloin jo 13.00.

Koulutuksen alkuun suunnittelin jotakin kiinnostusta herättävää, koska ihmiset kokoontuvat uudella kokoonpanolla uuden asian ääreen ja haluan heidän keskittyvän siihen, mitä minä heille opetan. Kello 13.00 toivotan työkaverit tervetulleiksi erityisruokavalio koulutukseen ja pyydän heitä muodostamaan piirin, ja kääntymään vasemmalle päin ja nostamaan kädet edessä olevan hartioille ja aloittamaan kevyen hieronnan. Kun he ovat hetken toisiaan hieroneet, kysyn ”miltä teistä tuntuu?”, oletan heidän vastaavan, että ”hyvältähän tämä tuntuu” ja siitä jatkan, että ”hyvältä sen pitikin tuntua ja samaan pyrimme tällä koulutuksella, eli siihen että asukkaillakin olisi täällä hyvä olla”.

Esittelen power pointin avulla kaikki yleisimmät erityisruokavaliot. Keskustelemme epäselvistä asioista ja vastaan mahdollisiin kysymyksiin. Kannustan henkilökuntaa mieluummin aina kysymään, jos on jotakin epäselvää kuin antamaan väärää ruokaa. Ja sitten henkilöstö saa harjoitella oppimiaan asioita käytännössä.

Haluan opettaa heille konkreettisesti oikeita valintoja keliakiaa, vilja-allergiaa ja fruktoosi-intoleranssia sairastavan henkilön aamu- ja iltapalaksi. Kerään kaapista erilaisia gluteenittomia ja tavallisia puurohiutaleita, myslejä, leipäpakkauksia ja heidän tehtävänsä on pareittain tutustua tarjontaan ja valita niistä oikeat tuotteet oikeille dieeteille. Teen heille tehtäväpaperin, johon he saavat täydentää kullekin sopivat tuotteet ja laitan joukkoon hämäykseksi myös täysin sopimattomia tuotteita.

Laitan heille tunnistettavaksi myös gluteenittoman tuotteen merkin ja keliakiakolle sopivan, ns. puhtaan kauran, merkin. Kun kaikki ovat vastanneet, kerään vastaukset ja kerron oikeat vastaukset. Toisaalta läheskään kaikissa gluteenittomissa tuotteissa ei ole vielä gluteeniton tuotteen merkkiä, koska sen saaminen on tarkkaan valvottua.

Päiväkahvit nautimme noin klo 14 ja silloin maistamme gluteenittomia tuotteita. Otan edellisenä päivänä sulamaan gluteenitonta leipää, sitä saa maistaa ja toisella lautasella on kyseisenä päivänä sulatettua ns.tuoretta leipää Maistamme myös keksejä ja korppuja, jotka sopivat keliakikolle. Jatkamme keskustelemalla tutustumista eri ruokavalioihin, koska uskon, että he ovat kiinnostuneita asiasta, aktiivisia kysymään ja keskustelemaan.

Henkilöstön on hyvä tietää myös se kuinka kalliita ovat gluteenittomat tuotteet ja raaka-aineet verrattuna esimerkiksi tavalliseen leipään. Keliakikolle sopivia leipiä otetaan sulamaan vain kyseisen päivän tarve, koska gluteenittomilla tuotteilla on sellainen ominaisuus, että ne maistuvat seuraavana päivänä pahalta. Ominaisuus johtuu käytettävistä jauhoista. Gluteenittomat tuotteet siis pakastetaan, vaikka niitä tarvitaan seuraavana päivänä.

Gluteenitonta dieettiä noudattavilla henkilöillä on usein ruokavaliossa liian vähän kuitua, siksi on tärkeää huolehtia, että asukkaat saavat vähintään yhden leivän aterioilla ja aamu- ja iltapalalla. Heille olisi eduksi antaa myös runsaasti hedelmiä ja kasviksia riittävän kuidun saannin turvaamiseksi ja ruokavalion monipuolistamiseksi.

Muistutan henkilöstöä jälleen siitä, kuka on työnantajamme: ASUKKAAT. Mitä paremmin huolehdimme siitä, että heidän on hyvä asua Hirvinummissa, sitä varmemmin meilläkin on töitä ja tyytyväiset asukkaat, omaiset ja muut yhteistyötahot.

Lopuksi pyydän heitä arvioimaan koulutustani, plussaa ja miinusta nimettömänä paperille, niistä saan vinkkejä tulevaisuuden varalle.

6 POHDINTA

Miettiessäni kehittämishankkeeni aihetta, halusin aiheen liittyvän jotenkin ravitsemukseen ja nykyiseen työpaikkaani. Mietin aihetta yksinäni ja suunnittelin tekeväni kuvalliset hygieniaohteet, joista keittiövuorossa olevat asukkaat ja mukautetut ammattilliset työssäoppijat näkisivät helposti oikean käytännön.

Keskusteltuani hankkeesta johtajan kanssa, hän sanoi että henkilöstö kyllä tarvitsisi erityisruokavaliotietoa. Hän pyysi minua kirjoittamaan ravitsemusta käsittelevän osion talon ruokavuodesta, erityisruokavalioista ja ruokalistasuunnittelusta talon toimintakäsikirjaan, jota hän itse kokosi ja kirjoitti. Lisäksi hän toivoi että kirjoittaisin jokaisen asukkaan kansioon kunkin asukkaan erityisruokavalion mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi.

Kirjoitettuani niitä erityisruokavalioasioita eri kansioihin, mietin, että lukevatkohan kaikki nämä ja koska nämä ovat niin tiivistettyjä, niin saako näistä tarpeeksi tietoa, jos henkilöstöllä alun perin on heikot tiedot erityisruokavalioista. Sitten ehdotin johtajalle, että kävisikö, että suunnittelisin ja järjestäisin pienen koulutustilaisuuden erityisruokavalioista henkilöstölle. **Perustelin haluani koulutuksen järjestämiseen sillä, että tarvitsen kehittämishankkeeseen pedagogista osuutta, ja henkilöstö tarvitsee ajanmukaista erityisruokavaliotietoutta. Näin saisimme kaksi asiaa järjestymään samalla kertaa.** Lisäksi saisin hyvää harjoitusta koulutuksen järjestämiseen.

Koulutukselle on juuri nyt erityisen suuri tarve, koska meillä aloittaa uusia sijaisia. Toiseksi meille on tullut uusi tilapäisasukas, jolla on harvinainen dieetti, fruktoosi-intoleranssi. Kyseistä dieettiä noudattaa Suomessa tällä hetkellä 30-40 henkilöä. Fruktoosi-intoleranssi on jotenkin erikoinen dieetti, koska se on aika epäterveellinen ja siksi on jotenkin hankalaa suositusten mukaan tehdä epäterveellistä ruokaa. Ruuassa ei ole sokeria, mutta rasvaa on ja valkoista viljaa suositaan. Ja asiakas näyttää siltä, että olisi syytä syödä terveellisemmin, mutta hän ei halua syödä niitä harvoja kasviksia ja hedelmiä (ainoastaan sitruuna) mitä hän saisi. Mutta me emme pysty hänen ruokattumuksiinsa muuttamaan lyhyessä ajassa, vaan se on pikemminkin kodin tehtävä.

Minä aion koulutuksessani perustella miksi me noudatamme juuri sellaista dieettiä kun äiti ja netistä löydetty tieto opastavat. Ja kerron myös henkilöstölle, miksi on niin ehdottoman tärkeää olla tarkkana tämänkin dieetin kanssa.

Meillä asuu useita keliakiaa sairastavia asukkaita. Mielestäni henkilöstö on jotenkin tullut ylimieliseksi ja välinpitämättömäksi heidän ruokavalionsa suhteen. Haetaan kyllä oikeat leivät pakastimesta ja kerrotaan jos joku leipä on loppunut, mutta ei esimerkiksi ajatella sitä, että pitäisi olla oma leivänpaahdin gluteenittomille ja oma leikkulauta ja veitsi. En usko, että he tekisivät väärin tahallaan, mutta he eivät tiedä kuinka tarkasti dieettiä tulisi noudattaa.

Henkilöstön on hyvä huomioida **erityisruokavalioiden raaka-aineiden kalleus**, joten erityisesti niiden oikeaan säilytykseen tulee kiinnittää huomiota. Gluteenitonta leipää ostetaan ja se on kallista, siksi on tärkeää, että se leipä syödään, eikä anneta kuivua pilalle.

Henkilöstön täytyy ymmärtää erityisruokavalioiden noudattamisen tärkeys, koska silloin kun dieetti on lääkärin toteama, niin sitä täytyy noudattaa tarkasti. Mielestäni omaisten kertomiin ”allergioihin”, jotka perustuvat siihen että paprika ei sovi äidille, voi jättää joissakin tilanteissa vähemmälle huomiolle. Kyllä henkilökuntakin huomaa, jos jostakin ruoka-aineesta tulee reaktioita.

Uskon, että kun henkilöstö koulutuksessani herää huomaamaan nämä asiat, niin he osaavat sen jälkeen toimia oikein.

Koulutukseni suunnittelussa pidin tärkeänä, että opetus olisi mahdollisimman konkreettista ja siksi otan siihen ne oikeat hiutalelaatikot ja leipäpussit. Oletan, että henkilökunnalle jää näkömuistiin ne oikeat valinnat, että heti hälytyskellot soivat, jos meinaa ottaa väärän pussin. **Erityisen tärkeänä pidän sitä, että he oppisivat lukemaan kaikkien pussien ja pakettien tuoteselosteet, niistä kun näkee helposti mikä sopii kenellekin.**

Tärkeintä on muistaa, että asiakas maksaa ruuasta ja muista tarjoamistamme palveluista. On kaikkien etu että asukkaat, työnantajamme, on henkilöstöön tyytyväinen. Silloin kun asukkailla on hyvä olla, niin henkilöstön työkin on helpompaa.

Tämän henkilöstön koulutuksen jälkeen aion jatkaa koulutustani asukkaille.

Olen miettinyt, että kerään yhdelle pöydälle erilaisia gluteenittomille sopivia raaka-aineita ja laitan siihen erilaisten hiutaleiden paketteja, leipäpusseja, keksilaatikoita, karkkeja ja korppuja. Lisäksi laitan siihen runsaasti erilaisia kasviksia ja hedelmiä vihjeeksi terveellisiin valintoihin. Laitan esille myös kaksi gluteenitonta keittokirjaa, voivat esittää niistä ruokalistaan toiveita.

Olen tilannut keliakialiitosta myös vuoden 2007 gluteenittomien tuotteiden luetteloita, annan niitä gluteenittomien asukkaiden mukana kotiin vietäviksi kun menevät kyläilemään niin vanhempien on helppo siitä katsoa mitä voi kaupasta ostaa tarjottavaksi.

Mielestäni olen onnistunut valitsemaan oikeat opetusmenetelmät huomioon ottaen kenelle koulutus tulee. Minut tuntien koulutuksessa täytyy olla hauskaa ja toimintaa, siksi aloitan räväkästi sillä hieronta tapahtumalla, tunnelma vapautuu!

Tunnen henkilöstön ja olen ollut heidän kanssaan monissa koulutuksissa, niin tiedän että jos pitää kauan istua paikoillaan, niin haukotuksia alkaa näkyä, siksi laitan heidät pareittain tutustumaan niihin erilaisiin laatikoihin ja pusseihin. Meillä ei ole koulutuksissa käytetty menetelmänä noin kauniin värisiä power point pohjia, joten aion yllättää henkilöstön niillä.

Tätä koulutusta oli haasteellista mutta mielenkiintoista tehdä. Huomasin, että minustahan oikeasti taitaa tulla ravitsemispuolelle opettaja!

LÄHTEET

Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola, 1996. Ihmisen ravitseminen, WSOY

Jokinen, Kekkonen, 2004. Hapanleivästä sacherkakkuun, Otava

Peltonen-Ruohotie 1992, 23

Rauste-von Wright, M., Wright, J. & Soini, T.2003. Oppiminen ja koulutus, Juva.

Kupias 2002, 11.

Vauras, Lappalainen, Kaukiainen 1994, 9-11

Vuorinen, I. 2005, 63. Tuhat tapaa opettaa.7.p. Tampere.

Vuorinen, I. 2005, 33–34. Tuhat tapaa opettaa.7.p. Tampere.

www.kvps.fi (15.1.2007)

<http://matwww.ee.tut.fi/kamu/julkaisut/raportit/oppimi09.htm>

www.vte.fi/sisu/oppimisk

<http://honeybee.helsinki.fi/juonto/pbl.html>

Liite 1

Toimintakäsikirja

2.2.5 Tukiprosessit

Palvelukodilla järjestetään asukkaille ruokapalveluja palvelukodin omassa keittiössä tai asuintaloissa tupakeittiöissä. Asukkaiden kodit siivotaan kerran viikossa ja tarkempi suursiivous ja ikkunoidenpesu tehdään kerran vuodessa kesällä. Asukkaiden pyykkiä pestään A-talossa Ylä-Tuvan pyykkituvassa tai asukkaan oman kodin pyykkikoneessa.

2.2.5.1 Ruokapalvelut

Kurikan Hirvinummen palvelukodissa lounas ja päivällinen valmistetaan A-talossa omassa keittiössä sekä aamu- ja iltapalat valmistetaan asukkaiden kotiryhmissä olevissa keittiöissä. Ruokapalvelumaksu peritään kaikilta palvelukodin ruokapalveluasiakkaalta hänen syömistään aterioista, joka kuukausi vuosittain marraskuun loppuun mennessä sovittavaan hintaan. Ruokapalvelujen toiminta-ajatuksena on laadukkaiden, terveellisten ja ravitsemuksellisesti täysipainoisten aterioiden tuottaminen tehokkaasti ja taloudellisesti. Asukkaat ovat joka päivä keittiöapulaisena keittiössä.

Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan:

- ruuanvalmistuksessa käytetään ensisijaisesti kotimaisia raaka-aineita
- ensiluokkaisista raaka-aineista valmistetaan terveellistä, maukasta ja monipuolista kotiruokaa
- huomioidaan asukkaiden toiveet
- huomioidaan juhlapyhät ja sesongit
- monella pienellä aterialla, jotka jakaantuvat tasaisesti pitkin päivää pyritään kohtaamaan asukkaiden energiansaanti
- huomioidaan asukkaiden erityisruokavaliot

Hirvinummen keittiössä on vakituisesti töissä kaksi työntekijää: vastaava ruokapalveluohjaaja ja ruokapalveluohjaaja. Lisäksi on usein ammattikoulusta opiskelijoita töissä oppimassa. Palvelukodin pitkäaikainen sijainen toimii tarvittaessa vuosilomien ja sairauslomien aikana keittiötöissä sijaisena. Työvoimatoimiston kautta on välillä harjoittelija monipuolisessa keittiötöissä. Palvelukodin asukkailla on myös kerran viikossa keittiövuoro noin klo 10-14 välillä.

Keittiöhenkilökunta on töissä pääsääntöisesti klo 8-16, mutta mikäli keittiössä ovat molemmat ruokapalveluohjaajat töissä, toinen tulee jo klo 7.00 ja lähtee pois klo 13-15 välillä. Joka toinen viikonloppu on vapaalla toinen ruokapalveluohjaaja ja silloin toinen työntekijä on yksin töissä. Vastaavasti torstaina ja perjantaina on toinen ruokapalveluohjaaja vapaalla ja toinen on töissä. Keittiöhenkilökunta valmistaa lounaan, välipalan ja päivällisen seitsemänä päivänä viikossa. Muu henkilökunta valmistaa aamu- ja iltapalan.

Arkisin aamupala, päivällinen ja iltapala syödään omilla kotitaloissa kodeissa ja kotiryhmissä. Lounas syödään A-talossa ruokasalissa työpaikkaruokailuna. Viikonloppuisin syödään kaikki ateriat kotitaloilla.

- 2.2.5.1 Toimintaohjeena päivän ateriat
- 2.2.5.1 Toimintaohjeena ruokavuosi
- 2.2.5.1 Toimintaohjeena erityisruokavaliot

Liite 2

PÄIVÄN ATERIAT

Arkisin

klo 7.00-9.00 aamupala
 klo 11.30 lounas + kahvi
 klo 14.00 välipala
 klo 16.00 päivällinen
 klo 19.00 iltapala

Viikonloppuisin

klo 7.00-10.00 aamupala
 klo 12.30 lounas+ jälkiruoka
 klo 15.00-16.00 päiväkahvi+ leivonnainen
 klo 18.00-19.00 vahvistettu iltapala, kahvi, tee

myöhemmin illalla mahdollisuus saada mehua, hedelmiä, leipää ym.

AAMUPALA

- keitetään vaihdellen erilaisia puuroja (kaura-, ohra-, vehnä-, ruis- tai mannapuuroa) + hillo/marjat
- viikonloppuisin vaihdellen jogurttia/viiliä/kiisseliä + murot/mysli/Weetabix
- leipä+ levite
- vaihdellen leikkeleitä, juustoa
- tomaattia/ kurkkua/paprikaa/salaattia
- kahvi/tee/kaakao
- mehu

LOUNAS

- perunat/riisi/makaroni
- lihaa/kalaa/broileria/makkaraa
- 1-3 erilaista salaattia/lämmin kasvislisäke
- ruisleipä/sekaleipä/näkkileipä
- levite
- maito/piimä/mehu/vesi/kotikalja
- leikkeleitä keittoruuan kanssa
- kahvi
- leivonnainen/kiisseli/jälkiruoka

VÄLIPALA

- hedelmä
- kiisseli
- marjasalaatti
- rahkajälkiruoka

PÄIVÄLLINEN

- keitto/laatikko/perunat+kastike
- salaatti (ei keittoruuan kanssa)
- leipä + levite
- maito/piimä/mehu/vesi/kotikalja
- leikkele/juusto keittoruuan kanssa

ILTAPALA

- kahvi/tee/kaakao
- jogurtti/viili/muroja/kiisseli/hedelmaa
- leipää+ levite
- leikkele/juusto/kasviksia

VIIKONLOPUN VAHVISTETTU ILTAPALA

- savukala-/broileri-/kinkkusalaatti + patonkia/sämpylää
- kinkusta/kalasta/broilerista piirakkaa/pizzaa + vihersalaattia
- kinkki-/jauheliha-/katkarapu-tai kalatäytteistä munakaskäärylettä
- kesällä grillataan lihaa/makkaraa ja kasviksia/ paistetaan muurinpohjalettuja/ vohveleita
- toisena viikonlopun iltana on vaihdellen joku maitopuuro (riisi-, ohraryyni-, helmiryyni-kaura- tai mannapuuro) + kiisseli (luumuista, marjoista, mehusta)
- kahvi/tee/kaakao
- leipää + levitettä
- leikkele/juusto
- kasviksia/hedelmiä

Liite 3**HIRVINUMMEN RUOKAVUOSI****Tammikuu**

12.1 Outin syntymäpäivä

Helmikuu

5.2 Runebergin päivä, leivoskahvit
14.2 Ystävänpäivä
19.2 Sadun syntymäpäivä
21.2 Maijun syntymäpäivä
26.2 Laskiaissunnuntai, laskiaispullat
28.2 Mervin synttärit
Laskiaistiistai, hernekeitto ja pannari

Maaliskuu

12.2 Karin ja Jani L. syntymäpäivät
26.3 Marian päivän lounas

Huhtikuu

13.4 Toinin syntymäpäivä
26.4 Tertun syntymäpäivä
Pääsiäisenä lammasta, munia, broileria, kalkkunaa, suklaamun

Toukokuu

1.5 Vappu, munkkeja, simaa, limsaa, sipsejä
14.5 Äitiinpäivä, kakkukahvit

Kesäkuu

6.6 Leenan syntymäpäivä
24.6 Juhannus, kalaa lounaalla, illalla grillataan

Heinäkuu

11.7 Terhin syntymäpäivä
13.7 Raimon syntymäpäivä

Elokuu

13.8 Raisan syntymäpäivä
31.8 Mirjan syntymäpäivä

Syyskuu

29.9 Jaanan ja Katin syntymäpäivät

Liite 3**Lokakuu**

21.10 Jonnan syntymäpäivä

Marraskuu

2.11 Leon syntymäpäivä
Hirvipaistilounas

Joulukuu

5.12 Hannun syntymäpäivä

6.12 Erkin syntymäpäivä

Itsenäisyyspäivä, jälkiruuissa liehuvat Suomen liput

12.12 Puurojuhla asukkaille, henkilökunnalle ja omaisille

13.12 Juhanin syntymäpäivä

Lucia-päivä

14.12 Jouluaateria asukkaille ja henkilökunnalle, perinteinen joulupöytä

24.12 Jouluaattoateria

25.12 Joulupäiväateria

26.12 Tapaninpäivä lipeäkalaa

31.12 Uuden Vuoden aattoillalla nakkeja, peruna- ja punajuurisalaattia, sipsejä ja limsa

Liite 4

ERITYISRUOKAVALIOT

1. KELIAKIA
2. LAKTOOSI-INTOLERANSSI
3. TÄYSIN LAKTOOSITON
4. DIABETES
5. SAPPIDIEETTI
6. RUOKA-ALLERGIAT
7. FRUKTOOSI-INTOLERANSSI

1. KELIAKIA

Keliakiassa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Tällöin ravintoaineiden imeytyminen vaikeutuu. Keliakia ja ihokeliakia ovat elinikäisiä sairauksia, joiden hoitona on ehdoton gluteeniton ruokavalio.

Keliakikon ruokavaliosta jätetään pois vehnä, ohra, kaura ja ruis sekä kaikki näitä viljoja sisältävät elintarvikkeet. Kyseiset viljat korvataan luontaisesti gluteenittomilla viljalajeilla (riisi, tattari, hirssi, maissi) ja gluteenittomilla jauhoseoksilla. Kaura sopii joillekin gluteenittomille, mutta kannattaa aina tarkistaa henkilöltä itseltään sopiiko hänelle kaura ja jos sopii, niin annetaan Puuppolan tai Raison Provena kaura tuotteita. Keliakikoille suositellaan samanlaista monipuolista ruokaa kuin muillekin, mutta gluteenittomana.

Gluteenittomat jauhoseokset ja niistä valmistetut tuotteet sisältävät vehnätärkkelystä, josta gluteeni on poistettu teollisesti. Luontaisesti gluteenittomat jauhoseokset ja niistä valmistetut tuotteet on tehty luontaisesti gluteenittomista viljoista. Gluteenittomat (vehnätärkkelystä sisältävät) jauhoseokset sopivat useimmille keliakikoille. Mutta jotkut erittäin herkät keliakikot saattavat herkistyä vehnätärkkelystä sisältävien valmisteiden vähäisille gluteenimäärille. Silloin käytetään luontaisesti gluteenittomia viljoja: tattaria, maissia, hirssiä ja riisijauhoa. Ohratärkkelys (Ohrakas) ei sovellu keliakikoille nykysuosituksen mukaan. Keliakikko saa käyttää soijakastiketta, vaikka valmistusaineena lukee vehnä, koska gluteeni hajoaa soijan valmistusmenetelmän ansiosta.

Gluteenittomien raaka-aineiden ja ruuan ehdoton ”puhtaus” eli gluteenittomuus on tärkeää keliakikon terveydelle. Gluteenittomien tuotteiden kanssa kosketuksiin joutuvat pinnat puhdistetaan aina perusteellisesti ennen ruuan valmistusta.

- Raaka-aineiden käsittelyssä käytetään puhtaita välineitä.
- Gluteenittomat raaka-aineet kannattaa säilyttää erikseen alkuperäispakkauksissa omissa tiloissaan, esimerkiksi jauhot jauhokaapin ylimmällä hyllyllä, gluteenittomat leivät omassa laatikossaan, leivonnaiset ja keksit omalla hyllyllään. Tai mikäli mahdollista, niin säilytetään gluteenittomat omassa kaapissa
- Samalla leikkuulaudalla ei leikata gluteenitonta ja tavallista leipää, pesemättä leikkuulautaa välillä.
- Ei myöskään laiteta gluteenitonta ja tavallista leipää tarjolle samaan leipäkoriin.

- Keliakikon leipää ei saa paahtaa samassa leivänpaahtimessa, jolla on paahdettu tavallista leipää. - Keliakikoille varataan oma levite, johon laitetaan oma voiveitsi ja jota käytetään ainoastaan gluteenittomien leipiä voiteluun.
- Gluteenittomat leivonnaiset säilyvät vehnäleivonnaisia huonommin, ne kannattaa pakastaa, ja sulattaa vain tarvittavan määrän

KELIAAKIKOLLE SOPIVIA MAKEISIA

- Vihreät kuulat, Fazer
- Marianne karamellit, Fazer
- Fazerina suklaa, Fazer
- Tupla, Leaf
- Wiener Nougat, Fazer
- Super salmiakki, Fazer
- Salmiakkiakkoset, hedelmäakkoset, Leaf

LUE AINA HUOLELLISESTI AINEOSALUETTELOT, ÄLÄ OTA RISKEJÄ, JOS EPÄILET TAI ET VARMASTI TIEDÄ JONKIN RAAKA-AINEEN SOPIVUUTTA KELIAAKIKOILLE

2. LAKTOOSI-INTOLERANSSI

Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin (laktoosin) imeytymishäiriö, joka johtuu maitosokeria pilkkovan laktaasientsyymin osittaisesta tai täydellisestä puutteesta ohutsuolessa.

Laktoosi-intoleranssin hoitona on vähälaktoosinen tai täysin laktoositon ruokavalio. Laktoosia on vain maidossa, muualla luonnossa sitä ei tavata.

Pitkään kypsytetyissä juustoissa laktoosi on hajonnut ja kasviöljy on laktoositonta. Valion tuotteissa Hyla-merkki tarkoittaa vähälaktoosista tuotetta ja Ingmanin tuotteissa Into-merkki tarkoittaa samaa.

3. TÄYSIN LAKTOOSITON

Täysin laktoosittomille henkilöille on jo paljon sopivia tuotteita esim. jogurtteja, rahkaa ja kermaa. Tofuline tuotteet valmistetaan soijasta, joten nekin sopivat laktoosittomille. Laktoositon Keiju margariini käy leivän päälle, leivontaan ja ruuanlaittoon.

4. DIABETES

Diabeetikoille suositellaan samanlaista monipuolista, vähärasvaista ja runsaskuituista ruokaa kuin muillekin terveellisiä elintapoja noudattaville. Diabeetikoille on tarkat henkilökohtaiset ohjeet välipaloista ja ruoka-annosten koosta. Ohjeita on syytä noudattaa tarkasti määrien suhteen, mutta annosten sisältöä olisi hyvä vaihdella eri päivinä, vaihtaa esim. leipä puuroksi, käyttää erilaisia kasviksia ja hedelmiä, marjoja jne. Esimerkiksi kylmien jälkiruokien makeuttamiseen suositellaan Canderel tai Hermesetas makeutusainetta.

Veren sokeriarvoja mitataan, annettujen ohjeiden mukaan ja pistetään sopivaa insuliinia kunkin omien tarpeiden mukaan.

5. SAPPIDIEETTI

Sappipotilaan ruokavaliota käytetään pyrittäessä välttämään sappikohtauksia ja vähentämään sappitaudista johtuvia vaivoja.

Sappivaivoja potevan henkilön ruokavalioksi sopii tavallinen, terveyttä ylläpitävä ruokavalio. Pyri käyttämään joka ryhmän ruokia mahdollisimman monipuolisesti, jos jokin ei tunnu sopivan älä käytä sitä. Sappivaivojen ehkäisemiseksi valitaan vähärasvaista lihaa tai kalaa ja vähärasvaisia tai rasvattomia maitotaloustuotteita.

ÄLÄ TARJOA lanttua, valkokaalta, omenaa, herneitä, papuja, tuoretta sipulia, paprikaa, tuoretta kurkkua tai sieniä.

6. RUOKA-ALLERGIAT

Ruoka-allergiaa hoidetaan poistamalla oireita aiheuttava ruoka-aine ruokavaliosta. Ruoka-allergian aiheuttamat oireet voivat ilmetä välittömästi tai jopa kuukausien päästä, siksi onkin vaikeaa selvittää reaktioiden aiheuttajat. Allergiat voivat olla elinikäisiä tai poistua tai ilmestyä vuosien saatossa.

7. FRUKTOOSI-INTOLERANSSI

Ruokavaliosta jätetään pois mahdollisimman tarkoin hedelmäsokeri eli fruktoosi. Fruktoosi on myös tavallisen sokerin eli sakkaroosin ja inverttisokerin osana. Myös sokerialkoholit sorbitoli, mannitoli, maltitoli, laktitoli, isomalti muuttuvat aineenvaihdunnassa hedelmäsokeriksi. Useimmissa kasvikunnasta peräisin olevissa elintarvikkeissa on fruktoosia ja/tai tavallista sokeria. Hedelmissä ja marjoissa samoin kuin monissa kasviksissa näitä sokereita on runsaasti. Täysjyväviljassa on enemmän fruktoosia kuin kuoritussa viljassa. Kasviksia joissa on fruktoosia hyvin niukasti, voidaan käyttää pieninä määrinä. Kasviksien keittäminen väljässä vedessä pienentää fruktoosipitoisuutta.

Fruktoosi-intoleranssipotilailla on synnynnäinen vastenmielisyys makeaa kohtaan. Se helpottaa ruokavalion toteuttamista ja on syytä pyrkiä säilyttämään luonnollisena turvatekijänä.

Käytännössä kaikki hedelmät, sitruunaa lukuun ottamatta, ovat kiellettyjä.

Ganderelia voi käyttää makeuttamiseen vähän. Inuliinia sisältävät valmisteet EIVÄT SOVI.

Aromat aromisuola sopii maustamiseen.

Juomaksi sopii maito, vesi, Fun Light mansikkamehu ja coca-cola light virvoitusjuoma.

Leiväksi valitaan sellainen leipä, johon ei ole lisätty sokeria tai siirappia ja suositaan hiivalla kohotettua leipää.

Liite 5

MAIJA MEIKÄLÄINEN

Maijalla on muutamia ruoka-aine allergioita. Hänellä ei siis ole keliakiaa, vaan vilja-allergia.

VILJAVALMISTEET

- tattari, hirssi, maissi sopivat
- EI SOVI riisi, eikä riisijauho, eikä niitä sisältävät leivonnaiset
- EI SOVI vehnä, kaura, ohra, ruis

KASVIKSET

- EI SOVI tuore kurkku
- peruna ja perunajauhot sopivat
- lehtisalaatti, sipuli, valkosipuli, porkkana, selleri, lanttu, palsternakka, purjo, punajuurri, tomaatti, herne sopivat

LIHA

- sika, nauta, broiler sopivat
- maksat sopii
- lihaleikkeleet sopivat

KALA

- EI SOVI mitkään kalat

MAUSTEET

- valko-, mauste- ja mustapippuri, neilikka, inkivääri, kardemumma, kumina, cayenne, oregano, basilika, sinappijauho, kaneli sopivat
- EI SOVI mantelit, pähkinät
- EI SOVI tilli

HEDELMÄT, MARJAT

- mustikka, puolukka, ruusunmarja, raparperi, luumu, rusina, vadelma, punaviinimarja sopivat
- kiivi sopii

Liite 6**ERITYISRUOKAVALIO KOULUTUKSEN TEHTÄVÄT**

Valitse pöydällä esillä olevista tuotteista kullekin diетille sopivia tuotteita ja kirjoita esim. Nalle kaurahiutaleet ja kenelle ne sopivat

1. Valitse KELIAAKIKOLLE sopivat hiutaleet puuroon ja sopivat leivät
2. Valitse vilja-allergiselle(”Hannalle”) sopivat puuroaineokset ja sopivat leivät
3. Valitse FRUKTOOSI-INTOLERANSSIA sairastavalle sopivat puurohiutaleet ja leivät
4. Mikä merkeistä tarkoittaa gluteeniton?
5. Mistä tiedät, mikä kaura sopii gluteenittomaan ruokavalioon?
6. Mieti valmiiksi kysymyksiä erityisruokavalioita koskien!