

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Jokiranta Tanja

Kehittämishanke

Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon ravitsemuksen opetuksen suunnittelu

Kokien koulutusohjelmassa

Työn ohjaaja Annukka Tapani
Tampere 8/2011

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Jokiranta Tanja

Hotelli-, ravintola- ja cateringalan perustutkinnon ravitsemuksen opetuksen suunnittelu
16 sivua

Elokuu 2011

Työn ohjaaja Annukka Tapani

TIIVISTELMÄ

Hankkeen tavoitteena on kehittää mielenkiintoisen ravitsemuksen materiaalin. Pyyntö tälle työlle tuli Vammalan Ammattikoulun majoituksen- ja ravitsemuksen opettajilta. Heidän mielestään on haastavaa saada oppilas keskittymään tällaiseen teoriapohjaiseen aineeseen.

Materiaalin on tarkoitus olla sellainen jota voidaan käyttää kaikilla osa-alueilla hotelli-, ravintola- ja cateringalalla. Lähihoitajien ravitsemuksen opetuksessa on myös mahdollista käyttää tätä materiaalia.

Olen tässä työssä kehitellyt rungon minkä mukaan ravitsemusta opetettaisiin ja millaisia työ- ja opetustapoja käytettäisiin opetustilanteissa, jotta opetus antaisi mahdollisimman paljon ajateltavaa ja mielenkiintoisia kokemuksia opiskelijoille. Tarkoituksena on pitää punainen lanka koko ravitsemuksen opetuksessa kolmen vuoden ajan. Sillä että opiskelija pitää ruokapäiväkirjaa ensimmäisenä vuonna, on tärkeä merkitys toisella ja kolmannella vuodella. Näitä tietoja käytetään hyväksi silloin opetuksessa.

Uskon että opetustapoja muuttamalla tällaisesta teoriapohjaisesta tärkeästä ravitsemuksen opetuksesta saadaan mielenkiintoinen.

Asiasanat: hotelli-, ravintola- ja catering, ravitsemus, opetusmateriaali

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Miksi tämä hanke	5
3 Miten ihminen oppii	6
4 Opetusmateriaalin esittely	9
4.1 Ravitsemuksen materiaali	9
4.2 Opetuksen mielekkyys	11
5 Pohdintoja	14
Lähteet	15
Liitteet	16
Liite 1: Opetuksen runko	16

1 Johdanto

Tämän työn tarkoituksena on kehittää mielekäs ravitsemuksen opetusmateriaali sekä opetustapa hotelli-, ravintola- ja cateringalan opiskelijoille, kokin koulutusohjelmaan ja kokin osaamisalaan. Opetusmateriaali on mielestäni mielekästä kun opiskelija saa itse tehdä ja analysoida tekemäänsä. Tällöin hän näkee viereensä ja virheiden kauttahan ihminen oppii. Lisäksi kun opetuksessa on punainen lanka joka kantaa koko opetuksen ajan, saa opiskelija tarkoituksen tekemilleen töille. Tähän asti opetus on tapahtunut luentomenetelmällä, jolloin opiskelijoiden mielenkiinto opetukseen on ollut aika hakoteillä. Koska opetus on aika teoriapohjaista, on mielenkiinnon säilyttäminen tärkeää kaikkien oppimistyylien opiskelijoille ja siksi olisi hyvä olla kaikkien oppimistyylien opetusta. Ravitsemuksen opetus jakautuu kaikille kolmelle opiskeluvuodelle, joten olisi hyvä että opetuksessa olisi jokin punainen lanka. Opiskelija tuntee opetuksen tärkeäksi kun opetusmateriaalina käytetään jo aikaisempina vuosina koottua tietoa ja käytännön töitä.

Konstruktiivisella oppimiskäsityksellä tarkoitetaan että opiskelija on aktiivinen ja tavoitteellinen oppija. Hän käsittelee opetusta aikaisempien kokemusten ja tietojen pohjalta. Hän on myös aktiivisessa vuorovaikutussuhteessa opettajan kanssa. Opettaja ei yksin tuota koko opetusmateriaalia, vaan opetuksessa hyödynnetään opiskelijan itsensä etsimää ja kokemusten kautta tuottamaa materiaalia. Opetuksessa hyödynnetään opiskelijoiden tiedonkäsittelytaitoja sekä sitä mitä opiskelija jo tietää tai luulee opetettavasta asiasta (Hyyttinen 2010).

Oikean ravitsemustiedon tietämys on todella tärkeää ravitsemuksen parissa työskenteleville henkilöille, koska harva kokki tuntee erityisruokavaliot, jotta voisi palvella asiakkaita heidän tarpeidensa mukaan.

2 Miksi tämä hanke

Opetusmateriaalin pohjan antaa uudet tutkinnon perusteet jotka on uudistettu 2009. Tutkinnon perusteet antavat kriteerit, mitä ja miten kokon koulutusohjelman opiskelijan opetuksen pitää sisältää. Lisäksi oppilaitokset suunnittelevat omat opetussuunnitelmansa tämä tutkinnon perusteiden pohjalta. Ravitsemuksen opetusmateriaalin kehittämiseksi pyyntö tuli Vammalan ammattikoululta. Opettajat pohtivat miten teoreettisen opetuksen saisi mielekkääksi opiskelijoille. Jolloin heidän mielenkiintonsa säilyisi tähän tulevaisuudessa heille tärkeään aineeseen.

Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon suorittaneen henkilön, on tarkoitus, osata palvella suomalaisia ja ulkomaisia asiakkaita näiden tarpeiden mukaisesti. Perustutkinnon suorittanut toimii työssään asiakaslähtöisesti, kannattavasti ja tuloksellisesti. Hän huolehtii tuotteiden laatuvaatimuksista, turvallisuudesta, terveydellisyydestä ja esteettisyydestä. Hänelle suomalainen ruoka- ja tapakulttuuri on tärkeä ja hän on kiinnostunut oman ammattitaitonsa jatkuvasta kehittämisestä sekä seuraa alan kehittymistä (OPH 2009).

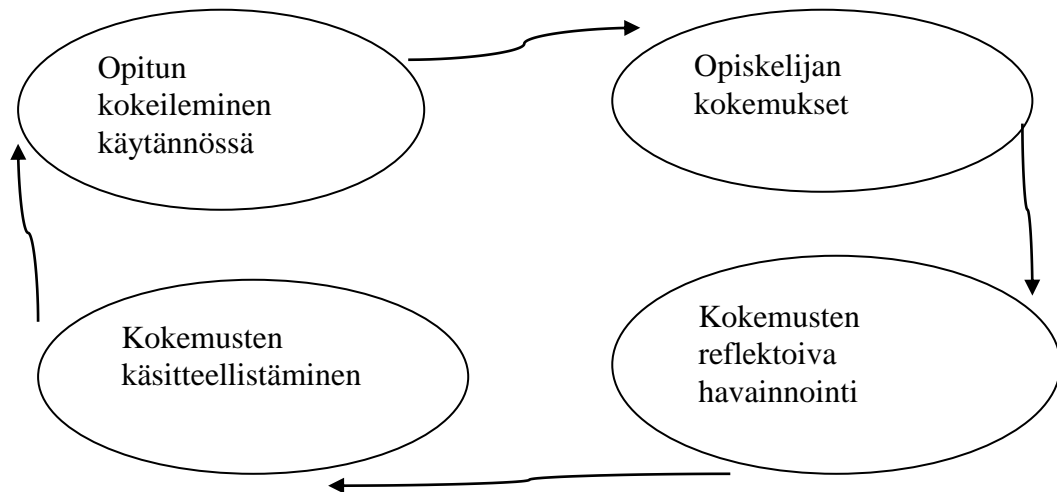
Opetusmateriaalin pitäisi olla kaikkia oppimistyylejä palvelevaa. Jotta kaikki opiskelijat oppisivat mahdollisimman hyvin, on opetustavoissa oltava monia eri tapoja ja tyylejä.

3 Miten ihminen oppii

Ihminen oppii tiedostamattaan asioita jotka vaikuttavat hänen jokapäiväiseen elämäänsä, toiset asiat tarvitsevat enemmän panostusta kuin toiset. Kun ihminen opettelee ajamaan polkupyörällä ensimmäistä kertaa, hänen on oltava todella tarkkaavainen, mutta kun hän sen oppii, sujuu polkupyörällä ajo ilman suurempaa mietintää. Kun oppimien etenee, vaikeatkin suoritukset automatisoituvat. Kuitenkin osa oppimisista aiheuttaa suurempaa mielenkiintoa ja panostusta jatkuvasti jos opetustilanteet ovat mielenkiintoisia (Pruuki 2008. 8).

Oppimista ei voi selittää tyhjentävästi koska se on moniulotteinen ilmiö. Oppimisteorioita on monia ja niissä kaikissa on jotain hyvää. Osa teorioista on korvannut toisen niin sanotut huonot piirteet ja täydentänyt teoriaa omilla uusilla näkökulmilla. Teorioita voidaan myös yhdistää, jotta saadaan toimiva oppimisteoria (Pruuki 2008. 9).

Humanistinen oppimiskäsitys soveltuu mielestäni ravitsemuksen opetukseeni. Koska humanistisessa oppimiskäsityksessä opiskelijan ajatellaan olevan itseohjautuva ja aktiivinen, siinä opiskelijan uskotaan toteuttavan itseään. Painopiste on opiskelijan omaehtoisessa kehittämisessä, kuitenkin unohtamatta yksilön ja ryhmän vuorovaikutustilanteita. Tässä ihmisen omille kokemuksille ja elämyksille annetaan keskeinen rooli. Mitä ihminen on aikaisemmassa elämässä kokenut, niitä peilataan ja käytetään hyväksi näissä opinnoissa. Oppiminen lähtee liikkeelle opiskelijan omista kokemuksista ja etenee siitä nelivaiheisena syklinä. Tätä kutsutaan Kolbin sykliksi (Pruuki 2008. 13 - 14).



KUVIO 1. Kolbin sykli etenee neljässä vaiheessa. (Pruuki 2008. 13 - 14).

Kolbin ajatusten mukaan ennen opittu ja koettu on hyvä ottaa huomioon opetuksessa. Näin saadaan monipuolisuutta opiskeluun, silloin ennen koettu ja opittu saa uuden merkityksen. Tämä tietysti edellyttää että opiskelijalla on ennen koettuja tilanteita, mutta jokainenhan on ollut ravinnon kanssa tekemisissä koko elämänsä jollakin lailla. Kolbin ajattelua ei kuitenkaan voi ihan kaikkeen opetukseen käyttää, sillä jos opiskelijalla ei ole kokemuksia ennestään on vaikea niitä käsitelläkään tai jos opiskelijalla ei ole motivaatiota (Pruuki 2008. 14). Toisaalta tätä mallia voisi käyttää motivaation lisääjänä opiskelua kohtaan, sillä jollei opiskelijalla ole aikaisempia kokemuksia asioista, voi hän niitä kerätä tästä eteenpäin.

Mielestäni ravitsemus on tärkeä opetella tulevaa työtään ajatellen, jotta pystyy palvelemaan asiakkaita mahdollisimman hyvin ja tämä olisi hyvä saada opiskelijatkin ymmärtämään. Se lisää motivaatiota opiskella ravitsemusta ja saada siitä kaikki mahdollinen tieto irti. Jotta opiskelijat saadaan kiinnostumaan teoriapohjaisesta aineesta, on opetusmenetelmien oltava riittävän mielenkiintoiset ja monipuoliset. Opiskelijan on sisäistettävä itselleen että ravitsemustieto on tärkeää hänen tulevaisuudessaan kokien ammatissa. Opetuksen kuluessa opiskelijoiden kanssa on hyvä keskustella, missä he tulevat tarvitsemaan näitä tietoja ja mitä tapahtuu, jolleivät he osaa näitä asioita. Motivaatiota lisäävät aidot kysymykset käytännön elämästä, ristiriitojen selvittäminen ja ongelmatilanteiden ratkaiseminen. Lisämotivaatiota antaa kun opettaja itse ei kerro teoriaa, vaan käyttää opetuksessa oppilaiden oma-aloitteisuutta ja itsenäisyyttä ja aiempia kokemuksia hyväksi. Opiskelijoilla saattaa kuitenkin olla

arvokasta tietoa omissa kokemuksissaan, mikä kannattaa hyödyntää opetuksessa (Pruuki 2008. 21 - 22).

Oppimiseen vaikuttaa myös sosiaalinen ympäristö, joka voi heikentää motivaatiota tai kasvattaa sitä. Sosiaalinen ympäristö on kaikki mitä on opiskelijan ympärillä, perhe, ystävät, työpaikka. Opiskelija haluaa kuulua ryhmään mutta ei ole kiinnostunut yhtään asiassisällöstä. Tällöin sosiaaliset tekijät ovat se motivoiva asia. Opettajalla on motivaation muodostumisessa suuri rooli, hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa opiskelijoiden motivaatioon. Jos ryhmässä on avoin ja turvallinen ilmapiiri, on siinä varmasti helpompi opiskella, kuin sellaisessa jossa opettaja ei ole innostava tai kannustava. Motivaatioon heikentäviä tekijöitä on jos opiskelijoiden mielestä opettaja on etäinen, välinpitämätön ja suorastaan jopa kylmä opiskelijoita kohtaan (Pruuki 2008. 22).

4 Opetusmateriaalin esittely

Parannusehdotukseni pohjaan Vammalan ammattikoulun omaan opetussuunnitelmaan joka ovat tehneet opettajat uusien tutkinnon perusteiden perusteella. Mielestäni ne ovat sinällään hyvät mutta muutamia pieniä muutoksia ehdotan tässä hankkeessa. Muutokset perustelen sillä mitä olen käytännön töissä huomannut. Vaikka henkilöt ovat olleet monta kymmentä vuotta työelämässä, ei termistö tai erityisruokavaliot ole muistissa. Usein sekoitetaan maidoton, laktoositon ja vähälaktoosinen ruokavalio keskenään. Kuitenkin on kysy tärkeästä asiasta jos ihmisellä on esimerkiksi maitoallergia, silloin ei voi ”laittaa vähän kermaa” ruokaan.

4.1 Ravitsemuksen materiaali

Tällä hetkellä ravitsemusta opetetaan seuraavanlaisella suunnitelmalla.

Majoitus- ja ravitsemispalveluissa toimiminen 20 ov

Ravitsemistietous 1. 1 ov

- Energia
- Ravintoaineet
- Ateriarytmi, ruokakolmio ja lautasmalli

Lounasruokien valmistus 20 ov

Ravitsemistietous 2. 1 ov

- Ruoansulatus ja aineenvaihdunta
- Erityisruokavaliot

Ravitsemistietous 3. 1 ov

- Diabetes, sydän- ja verisuonitautien ravitsemus
- Eri ikäryhmien ravitsemus
- Ravitsemussuosituks

Parannusehdotukseni koskee ravitsemistietoutta 2. ja 3. Ehdottaisin niiden sisällöksi seuraavaa.

Ravitsemistietous 2. 1 ov

- Ravitsemissuosituksset
- Ruoansulatus ja aineenvaihdunta
- Erityisruokavaliot
- Allergiat
- Ruokavalion arviointi ja koostaminen

Ravitsemistietous 3. 1 ov

- Eri ikäryhmien ravitseminen
- Yleisempien sairauksien ravitseminen
- Erikoisruokavaliot

Laitoin ravitsemissuosituksset jo ravitsemistietous 2.:een, koska mielestäni ravitsemissuosituksset ovat kaiken tiedon perusta. Ennen kuin voi muokata reseptejä erityisruokavaliohenkilöille, pitää tuntea ravitsemissuosituksset. Ravitsemistietous 3.:een laitoin allergiat ja erikoisruokavaliot, koska kolmannella luokalla ollaan oltu työssä oppimassa jo pitemmän aikaa, niin käytännön tietoa on tullut jo siellä. Tässä niitä tietoja ja taitoja voidaan syventää. Lisäksi vaihdoin vanhasta opetussuunnitelmasta pois diabetes, sydän- ja verisuonitautien ravitseminen – sanat pois, sillä nykypäivänä on paljon muitakin yleisiä sairauksia kuin ne. Mielestäni yleisimpien sairauksien ravitseminen on parempi ja antaa enemmän opetusvaraa. Lisäsin myös erikoisruokavaliot ravitsemistietouteen, koska ne ovat tänä päivänä yleistyneet huomattavasti ihmisten keskuudessa ja ihmiset ovat vaativimpia ruokavalionsa suhteen. Näiden ruokavalioiden tuntemus on myös tärkeää. Erikoisruokavalioidella tarkoitan tässä esimerkiksi karppausta ym. trendikkäitä ruokavaliota. Erityisruokavaliot ovat osana sairauden hoitoa lääkkeiden kanssa, kun taas erikoisruokavaliot ovat trendikkäitä ruokavaliota mitä ihmiset tiettyinä aikoina seuraavat ja kokeilevat. Nämä ruokavaliot ovat kuitenkin tätä päivää ja kokin on hyvä tietää näistäkin.

4.2 Opetuksen mielekkyys

Nykypäivänä opetusryhmät ovat kasvaneet, jolloin opettajalla on haasteellisempaa saada koko ryhmä toimimaan sekä saamaan opetuksesta kaikki mahdollinen tieto. Tämän vuoksi mielestäni opetuksen toimintatavoissa on paljon miettimistä ja se on asia mihin opettajan pitää panostaa. Kun erityisopiskelijat integroidaan muiden opiskelijoiden joukkoon, lisääntyy opettajan haastava tehtävä entisestään. Opettajan pitää pystyä ottamaan kaikki opiskelijat ja heidän opetustarpeensa huomioon.

Opetuksen kokonaisuuden hahmottaminen on niin opettajalle kuin opiskelijallekin tärkeää. Molempien on tiedettävä mikä on opetuksen tarkoitus, sisältö, rakenne ja päämäärä. Kuitenkin opetuksen suunnittelua säätelee opetussuunnitelma, joka luo kehyksen minkä puitteissa opetus on tehtävä. Jotta opettaja pystyy suunnittelemaan mielenkiintoisen opetuksen, on hänellä kartoitettava tulevien opiskelijoidensa tarpeet. Tällöin opettaja voi ammentaa opiskelijoiden omista kokemuksista mielenkiintoisen vuorovaikutustilanteen opetukselle. Opetuksen tulisi olla laadukasta, jolloin oppilas itse kehittää omaa ajatteluaan. Opiskelija itse pohtisi asioiden tarkoituksenmukaisuutta ja kehittelisi omia työtapojaan (Pruuki 2008, 33).

Jotta opiskelijalle muodostuisi kokonaisuus opetuksesta, olisi mielestäni tärkeää ensimmäisillä kerroilla näyttää opetuksen runko minkä mukaan edetään. Yleensä opiskelijalla ei välttämättä ole opetuksen alkaessa mitään tietoa opetuksen tavoitteista. Tällöin hänen on vaikea määritellä omia tavoitteitaan tähän oppiaineeseen. Opetuksen rungon avulla saadaan oppilaille tieto siitä mitä heiltä odotetaan. Yksi esimerkki tällaisesta rungosta on Liite1. Opetuksen runko.

Opetuksen yhdeksi tavoitteeksi, varsinkin uuden opiskelijaryhmän aloittaessa, kannattaa asettaa myös vuorovaikutustapojen kehittäminen, jolloin opiskelijat tutustuvat toisiinsa. Työtavat opetuksessa pitää kehittää vuorovaikutustilanteita silmällä pitäen. Opiskelijat selvittävät jotakin asiaa tiiminä ja tämä tiimi esittelee sitten käsitellyn asian muille opiskelijoille. Vuorovaikutuksen kautta koko ryhmä saattaa toimia paremmin ja opiskelumotivaatio parantua. Lisäksi tämä voi vaikuttaa opiskelijoiden halukkuuteen ja jakaa kokemuksiaan ja tietojään (Pruuki 2008. 36 - 37).

Tutkiva oppiminen on sellaista missä opettaja ei anna valmista tietoa tai opetusmateriaalia opiskelijalle, vaan opiskelija etsii itsenäisesti ratkaisut yhdessä asetettuihin tavoitteisiin ja ongelmiin. Tutkivan oppimisen keskeisenä tavoitteen on jakaa koko oppimisprosessi ja sen osa-alueet kaikkien oppimiseen liittyvien henkilöiden kesken. Osa-alueilla tarkoitetaan tavoitteiden asettamisella, selitysten luomisella ja uusien tietojen ja oppien etsimisellä. Tutkivalla oppimisella tarkoitetaan että oppilaita ohjataan käyttämään toisiaan tiedonlähteenä, omien ajatusten testaajina ja yleisesti omien tietojensa lisääjänä. Korkeatasoiset oppimistulokset saavutetaan kun opiskelijat ja opettaja ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa koko oppimisprosessin ajan. Kaikki tieto jaetaan koko luokan kesken. Näin opiskelijat voivat laajentaa tietojaan käsiteltävästä aiheesta ja muodostaa isompia kokonaisuuksia asioista. Opettajalla on tutkivassa oppimisessä tärkeä tehtävä olla prosessin ohjaajana (Wikipedia).

Nykypäivänä työnantajat ovat vaativampia kuin ennen, he vaativat opiskelijoilta itseohjautuvuutta, tiimityöskentelytaitoja sekä ongelmien ratkaisutaitoja. Näihin taitoihin pitäisi opetuksessa keskittyä. Mielestäni ravitsemuksen opetuksessa voisi monissa osissa käyttää tutkivaa oppimista. Tällöin opettajan antaa opiskelijoilla tutkivan oppimisen toimintamallit joilla sitten opiskeltaisiin. Opetussuunnitelmasta tulisi raamit minkä mukaan toimitaan, mutta esimerkiksi opintojakson ”Eri ikäryhmien ravitsemus” toteuttaminen, olisi opiskelijoiden yhdessä mietittävä: Olisiko se esimerkiksi haastattelujen kautta vai työssä oppimispaikoilla tapahtuvaa havainnointia ja niiden tietojen esittelyä toisille opiskelijoille. Omien kokemusten ja kokeilujen kautta voisi käydä esimerkiksi kasvisruokavaliot läpi. Opiskelija pitäisi itse kasvisruokapäiviä viikon ja analysoisi kokemuksiaan muille opiskelijoille. Näin opiskelija saisi parhaan käsityksen kasvisruokavalioista ja siitä mitä ruokavalio vaatii jotta siitä saadaan kaikki tarvitsevat energiaravintoaineet. Lisäksi opiskelija oppii tekemään erityisruokavalioannoksia muuttamalla reseptiä ruokavalion tarpeiden mukaisesti. Samalla tavalla voisi opetella myös erikoisruokavaliot. Opiskelija perehtyisi esimerkiksi välimeren ruokavalioon ja kokeilisi ruokavaliota muutaman päivän. Tämän jälkeen kertoisi omista kokemuksistaan muille ja esittelisi ruokavalion pääpiirteet. Ravitsemuksessa on monia eri osa-alueita joita pitäisi opetukseen sisällyttää, joten näin pystyttäisiin käymään monia tärkeitä osa-alueita läpi. Saataisiin pieni kokonaiskuva kaikesta tärkeästä.

Tämä toimintamalli mielestäni puoltaa myös sitä että opetustunteja on vähän ja useimmiten opettajalle ei jää hälinän ja rauhoittelun jälkeen paljoakaan opettamisaikaa (Hakkarainen 2004. 36 - 37).

5 Pohdintoja

Mitenkä tätä materiaalia sitten voisi arvioida?

Hanketta tehdessäni pyysin mielipidettä opettajalta, joka toimii aikuiskoulutuksen puolella. Halusin hankkeelle jonkun ulkopuolisen henkilön mielipiteen. Seuraavassa on hänen mietteitään.

Kyllä tuo sinun suunnitelmasi on mielestäni enemmän tätä päivää, kuin se aiempi versio. Mielestäni ravitseminen on hyvä aloittaa siitä, mitä sen pitäisi olla (ravitsemussuosituksia), hyvä vähän tutkia, toteutuuko se omalta osalta ja sitten suunnitella ruokavaliot ohjeiden mukaan.

Minusta suunnitelmasi on ihan ok. Pitää sisällään tarpeelliset asiat. Mielestäni ravitsemuksen opetuksessa pitäisi painottaa sairauksia ennalta ehkäisevään ravitsemukseen entistä enemmän.

Mielestäni ravitsemuksen opetuksesta saa todella mielenkiintoisen, kun sitä kuvittelee ja peilaa käytäntöön mitä opiskelijat sitten mahdollisessa työssään tarvitsevat ja millaisia ongelmatilanteita he joutuvat miettimään ja ratkaisemaan. Tarkoitukseni on käyttää tätä materiaalia omissa tulevissa opetuksissani.

Lähteet

- Chydenius instituutti- Kokkolan yliopistokeskus. Verkkoluotsi [viitattu 4.11.2011]
Saatavissa:
<http://verkkoluotsi.chydenius.fi/salatutsivut/pedagoginen/oppimiskasitykset/humanistinen.html>
- Chydenius instituutti- Kokkolan yliopistokeskus. Verkkoluotsi [viitattu 4.11.2011]
Saatavissa:
<http://verkkoluotsi.chydenius.fi/salatutsivut/pedagoginen/oppimiskasitykset/konstruktivistinen.html>
- Hakkarainen, K., Bollström-Huttunen, M., Pyysalo, R., Lonka, K. 2004. Tutkiva oppiminen käytännössä. 1.painos. Helsinki: Wsoy
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyytinen, Heidi 2010. Konstruktiivisen linjakkuuden perusteita etsimässä. Pro gradu – tutkielma [pdf]. Helsingin yliopisto, Kasvatustiede. Saatavissa:
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/63303/konstruk.pdf?sequence=1>
- OPH 2009. Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto. Luonnos 8.12.2009
Tulostettu 4.1.2010.
- Pruuki, L.2008. Ilo opettaa. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Repo, I., Nuutinen, T. 2003. Viestintätaito.1.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Wikipedia- vapaa tietosanakirja. [viitattu 4.11.2011] Saatavissa:
http://fi.wikipedia.org/wiki/Tutkiva_oppiminen

Liitteet

Liite 1: Opetuksen runko

Ravitsemustiedon perusteet 1 ov. Opettaja Tanja Jokiranta

Opiskelija oppii uudet ravintosuositukset ja liikuntapiirakan käytön. Opetellaan ravintoaineet, lautasmalli, ruokakolmio ja ateriarytmi. Erityisruokavaliosta käsitellään laktoosi-intoleranssi, keliakia sekä tavallisimmat ruoka-aineallergiat.

Kontaktitunnit:

24.11.09

- Opintojakson esittely
- Lautasmalli, ruokakolmio sekä ateriarytmit
- Ravintoaineet

1.12.09

- Ravintoaineet
- Laktoosi-intoleranssi

3.12.09

- Keliakia
- Tavallisimmat ruoka-aineallergiat

Suoritus: Osallistuminen tunneille, tehtävien tekeminen hyväksytysti

Itsenäiset tehtävät:

1. Suunnitelkaa valitsemastranne ravintoaineesta esiteteksti, Power point - esitys, testi tai ravintoaineen saantia kartoittava kyselylomake. Kohderyhmänä: koululaiset ja aikuiset. Toteutustavan voit valita itse. Samaa ravintoainetta ei esitellä kahteen kertaan. Merkitse käyttämäsi lähteet tarkasti. Tehtävät tulee olla siinä muodossa että ne monistetaan kaikille opiskelijoille. Esitykset 1.12 ja 3.12 kerroilla, tehtävien palautus esityskerralla.
2. Pidä ruokapäiväkirjaa sekä liikuntapiirakkaa viikon ajan.
Tehtävän palautus 17.12.2009
3. 24-tunnin ruoankäyttöhaastattelun pitäminen ja kommentointi. Kerää kahdelta henkilöltä ruoankäyttötiedot 24-tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Kirjoita pitämäsi haastattelujen pohjalta kuvaus haastattelutilanteesta. Arvioi onnistumistasi.
Tehtävän palautus 17.12.2009