

**Merja Lahdenperä**

**KOKKIKURSSI ITSENÄISESTI ASUVILLE  
KEHITYSVAMMAISILLE**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Marraskuu 2014**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Marraskuu 2014	<b>Tekijä/tekijät</b> Merja Lahdenperä
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> KOKKIKURSSI ITSENÄISESTI ASUVILLE KEHITYSVAMMAISILLE		
<b>Työn ohjaaja</b> Marja Savolainen	<b>Sivumäärä</b> 44 + 21	
<b>Työelämäohjaaja</b> Hilkka Vuolteenaho ja Helena Aalto		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kokkikurssi itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille sekä laatia selkokieline reseptivihkonen peruspalvelukuntayhtymä Kallion käyttöön. Kokkikurssille osallistui viisi kehitysvammaista henkilöä, jotka kuuluvat asumispalveluidensa osalta tuetun asumisen piiriin Kalliossa. Kokkikurssi kokoontui viisi kertaa Työtoimintapiste Kipinän tiloissa syyskuussa ja lokakuussa vuonna 2014 ja jokaisella kerralla valmistimme eri kategorioihin kuuluvan ruokalajin. Kokkikurssilla keskustelimme paljon myös terveellisestä ruokavaliosta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea kurssilaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Näin ollen kurssi perustui yhdessä tekemiseen, yhdessä olemiseen sekä yhdessä oppimiseen. Kokkikurssin tavoitteena oli myös tukea kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa sekä kerrata terveellisen ruokavalion koostamista ja sen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille.</p> <p>Opinnäytetyö tuki erityisesti kurssilaisten sosiaalista hyvinvointia, sillä kurssilaiset kokivat yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen tärkeäksi ja mielekkääksi toiminnaksi. Kokkikurssi tuki kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa, sillä kurssilla he kertoivat ja oppivat uusia ruoanlaittotaitoja. Kurssilaisten palautteen mukaan he syövät nyt terveellisemmin tai ainakin tuntevat terveellisen ruokavalion paremmin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyöni viitekehyksen rakensin keskeisten käsitteiden kautta, joita olivat kehitysvammaisuus, tuettu asuminen sekä hyvinvointi ja ravitsemus.</p>		
<b>Asiasanat</b> Kehitysvammaisuus, tuettu asuminen, hyvinvointi ja ravitsemus		

## ABSTRACT

<b>Unit</b> Ylivieska	<b>Date</b> November 2014	<b>Author/s</b> Merja Lahdenperä
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> <b>COOKING COURSE FOR INTELLECTUALLY DISABLED PERSONS WHO LIVE INDEPENDENTLY</b>		
<b>Instructor</b> Marja Savolainen		<b>Pages</b> 44 + 21
<b>Supervisor</b> Hilkka Vuolteenaho and Helena Aalto		
<p>The purpose of this functional thesis was to organize a cooking course for intellectually disabled persons who live independently, and also to compile a recipe booklet in simplified language for the use of Kallio district of basic services. Altogether five intellectually disabled persons participated in the cooking course and all of them fall in the scope of supported housing in the social services of Kallio. The cooking course included five sessions during September and October 2014 in the activity center Kipinä and each time a dish from different category was prepared. A healthy diet was also widely discussed during the course.</p> <p>The aim of cooking course was to support the participants' physical, psychical and social well-being. Therefore the cooking course was based on doing things together, spending time together and learning together. The aim of cooking course was also to support the participants' independent cooking and to emphasize once more the importance of a healthy diet for one's overall health and well-being.</p> <p>The cooking course supported especially the participants' social well-being because the participants considered doing things together and spending time together important and meaningful. The cooking course supported the participants' independent cooking since new cooking skills were learnt and practised during the course. According to the participants' feedback they eat more healthily or at least they know a healthy diet better after the cooking course.</p> <p>The theoretical framework of this functional thesis was built on the keywords, which were intellectual disability, supported housing, well-being and nutrition.</p>		

<p><b>Key words</b> intellectual disability, supported housing, well-being and nutrition</p>
--

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS</b>	<b>3</b>
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet	3
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	4
<b>3 KESKEISET KÄSITTEET</b>	<b>6</b>
3.1 Keskeisten käsitteiden merkitys	6
3.2 Kehitysvammaisuus	7
3.3 Tuettu asuminen	10
3.4 Hyvinvointi ja ravitseminen	12
<b>4 KOKKIKURSSIN SUUNNITTELU</b>	<b>15</b>
4.1 Työelämäyhteistyö	15
4.2 Budjetti	15
4.3 Kokkikurssilaiset	16
<b>5 KOKKIKURSSIN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
5.1 Ensimmäinen kurssikerta	18
5.2 Toinen kurssikerta	20
5.3 Kolmas kurssikerta	22
5.4 Neljäs kurssikerta	24
5.5 Viides kurssikerta	26
5.6 Kurssilaisten työtehtävien jakaantuminen	28
<b>6 KOKKIKURSSIN ARVIOINTI</b>	<b>30</b>
6.1 Kokkikurssilaisten palaute	30
6.2 Itsearviointi	32
6.3 Työelämäohjaajien palaute	36
<b>7 POHDINTA</b>	<b>37</b>
7.1 Tavoitteiden täyttymisen pohdinta	37
7.2 Opinnäytetyön tulosten luottamuksellisuuden pohdinta	38
7.3 Opinnäytetyön tietoperustan ja käytännön yhteyden pohdinta	39
7.4 Jatkokehittämisajatuksia	41
7.5 Loppusanat	42
<b>LÄHTEET</b>	<b>43</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Sosionomi (AMK) -opintojeni opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka puitteissa järjestin kokkikurssin itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille. Lisäksi produktiin liittyi myös selkokielen reseptivihkosen laatiminen. Toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyökumppani oli peruspalvelukuntayhtymä Kallion kehitysvammahuolto. Toiminnallinen opinnäytetyö kehitysvammaisten parissa oli minulle luonteva valinta opinnäytetyön aiheeksi, sillä minulla on pitkä kokemus vapaaehtoisesta kehitysvammatyöstä. Olen tehnyt myös ammatillista kehitysvammatyötä opettaessani Jokihelmen Opistossa kehitysvammaisille henkilöille yhdistettyä musiikki- ja kuvataidekurssia sekä toiminut kehitysvammaisten ohjaajana Peruspalvelukuntayhtymä Kallion kehitysvammahuollossa. Vaikka kokemusta minulla on kehitysvammaisten parissa toimimisesta, oli tämä opinnäytetyö ammatillisesti varsin kehittävä.

Tiivistetysti kokkikurssin funktiona oli tukea kurssille osallistuneiden kehitysvammaisten henkilöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Näin ollen kokkikurssin toiminnassa painottui omassa vertaisryhmässä yhdessä tekeminen, oppiminen ja toimiminen. Kokkikurssiin sisältyi paljon myös vapaata keskustelua kuulumisten vaihtamisen yhteydessä sekä ruoanlaiton ja ruokailun ohessa. Keskeisessä osassa kokkikurssilla olivat myös keskustelupiirit, joissa käsitelimme terveellistä, ravintosuositusten mukaista ruokavaliota sekä sen vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Keskustelujen tukena käytin selkokielistä oheismateriaalia, sillä havaitsin oheismateriaalian tukevan keskustelujamme.

Yksin asuvien kehitysvammaisten päivät voivat tuntua pitkiltä, mikäli henkilön arjessa on vähän aktiviteetteja ja sosiaalista kanssakäymistä. Tällöin myös syrjäytymisvaara kasvaa ja yksinäisyyden ja irrallisuuden tunteet voivat olla voimakkaita. Kokemukset ovat kuitenkin aina subjektiivisia. Lisäksi yksin asuvan kehitysvammaisen henkilön ruokavaliota voi olla yksipuolista ja epäterveellistäkin, sillä henkilöllä ei välttämättä ole taitoja tai mielenkiintoa valmistaa itsenäisesti monipuolista ja terveellistä ruokaa. Ohjaamani kokkikurssi tukikin kurssilaisten keskinäisten vuorovaikutussuhteiden kehittymistä ja vahvistumista sekä tarjosi arkeen voimaannuttavaa vapaa-ajantoimintaa, johon sisältyi runsaasti sosiaalista

kanssakäymistä, mutta myös uusien tietojen ja taitojen harjaannuttamista niin ruoanlaitossa kuin terveellisen ruokavalion saralla. Kurssilla oli siis suotuisia vaikutuksia syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn, kurssilaisten ryhmääntymiseen sekä mahdollisten yksinäisyyden tunteiden lievittymiseen.

Selkokieliiseen reseptivihkoseen kokosin kokkikurssilla valmistamiemme ruokien reseptit sekä joitakin reseptejä, joita kurssilaiset toivoivat reseptivihkoseen lisättävän. Pysin laatimaan reseptivihkosen ruokaohjeista mahdollisimman terveellisiä sekä monipuolisia eli ohjeissa käytetään erilaisia raaka-aineita sekä runsaasti kasviksia ja vihanneksia. Selkokiellisen reseptivihkosen reseptit tukevatkin hyvinvointia ja terveyttä – ravinnon kautta. Reseptivihkosen tarkoituksena on myös tukea ja monipuolistaa sitä käyttävän henkilön itsenäistä ruoanlaittoa selkokielisten ja helposti toteutettavien reseptien avulla. Laatamani selkokiellisen reseptivihkosen luovutin peruspalvelukuntayhtymä Kallion käyttöön tutkimusluvan mukaisesti.

Tämä opinnäytetyö rakentuu siten, että ensin käsittelen opinnäytetyöni tavoitteita, tarkoitusta sekä opinnäytetyön toiminnallisuutta käytännössä. Tämän jälkeen rakennan opinnäytetyöni viitekehyksen keskeisten käsitteiden kautta. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat kehitysvammaisuus, tuettu asuminen sekä hyvinvointi ja ravitsemus. Seuraavaksi avaan ohjaamani kokkikurssin suunnittelua sekä toteutusta, joista toteutuksen kuvaukseen olen kiinnittänyt erityisen paljon huomiota, jotta lukija saa mahdollisimman tarkan kuvauksen kokkikurssin etenemisestä. Toiminnallisen osuuden raportoinnin jälkeen käsittelen kurssilaisten ja työelämäohjaajien antamaa palautetta sekä reflektoin laajalaisesti omaa toimintaani kokkikurssin suunnittelijana, toteuttajana ja ohjaajana. Opinnäytetyön päättää pohdinta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

### 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka puitteissa järjestin kokkikurssin itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea ja monipuolistaa kokkikurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa omissa kodeissaan opettamalla ja kertaamalla heidän kanssaan ruoanlaiton perusasioita sekä antamalla heille uusia ideoita, näkökulmia ja reseptejä arjen ruoanlaittoon. Tarkoituksena oli myös tukea kurssilaisten ravitsemukseen liittyvää arjen hallintaa, sillä onhan itseohjautuva ja taloudellisesti kannattava ruoanlaitto varsin oleellinen edellytys itsenäiselle asumiselle. Ravitsemuksella on myös suuri merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, joten ruokavalion merkitystä osana jokapäiväistä hyvinvointia kertosimme paljon pitkään itsenäisesti asuneiden kokkikurssilaisten kanssa. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni on Kallion kehitysvammahuolto.

Järjestämälläni kokkikurssillani oli myös sosiaalisia tavoitteita, sillä kurssin oli tarkoitus osaltaan ryhmyttää kurssilaisia ja tukea heidän välisiään vuorovaikutussuhteita, luoda yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä lieventää mahdollisia yksinäisyyden tunteita.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli myös tuottaa selkokieline reseptivihkonen, johon laadin selkokieline reseptit kurssilla tehdyistä ruoista sekä muutamia reseptejä, joita kokkikurssilaiseni toivovat. Reseptivihkosen luovutin Peruspalvelukuntayhtymä Kallion käyttöön.

Tiivistetysti kokkikurssini funktiona oli kurssilaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen, sillä edellä mainitut tavoitteet (selkokielistä reseptivihkosta lukuun ottamatta) vaikuttavat osaltaan hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin.

## 2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät ammatillinen teoreettinen tieto sekä ammatillinen käytäntö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ammatillisella kentällä käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, järjestäminen tai järjeistämisen, ja se tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Toiminnallinen opinnäytetyö voi ammattialasta riippuen olla ammatilliseen käytäntöön tehty ohje, ohjeistus tai opas, tapahtuma, kirja, kansio, vihko, kotisivut tai näyttely; oleellista on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toiminta sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 38, 41-42.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy toiminnallinen osuus eli produkti ja opinnäytetyöraportti, jossa opinnäytetyöprosessi dokumentoidaan ja arvioidaan. Koska toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle, sisällytetään opinnäytetyön raporttiin aina myös teoreettinen viitekehys. Myös toiminnallisen opinnäytteen tekijältä edellytetään tutkivaa ja kehittävää otetta, joka esiintyy toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluna ja pohtivana sekä kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen. Produktin kokonaisilmeestä taas tulisi viestinnällisin ja visuaalisin keinoin tunnistaa tavoitellut päämäärät. Näin ollen toiminnallisen opinnäytetyön tekijä valitsee produktin toteutustavan kohderyhmänsä mukaan. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist, 2006.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni järjestin kokkikurssin itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille. Kurssilaisia ohjatessani käytin mahdollisimman paljon selkokieltä sekä hyödynsin koulutuksen antamia valmiuksia. Ohjauksessa hyödynsin myös aiempaa kokemustani, sillä olen työskennellyt kehitysvammaisten parissa paljon vapaaehtoistyön kautta, mutta kokemusta olen hankkinut myös työharjoittelujen sekä ammatillisen kehitysvammatyön kautta. Kokkikurssin lisäksi laadin selkokiehisen reseptivihkosen, sillä produktini kohderyhmä olivat kehitysvammaiset henkilöt. Selkokiehiseen reseptivihkoseen liitin kokkikurssilla valmistamiemme ruokien reseptit sekä reseptejä, joita kokkikurssille osallistuneet kehitysvammaiset henkilöt toivoivat vihkoseen lisäävän. Tutkimusluvan mukaisesti luovutin selkokiehisen reseptivihkosen opinnäytetyöni yhteistyökumppanille eli peruspalvelukuntayhtymä Kalliolle.



Toiminnallisessa opinnäytetyössäni ammatillinen teorettinen tieto, teorettinen viitekehys, rakentuu keskeisten käsitteiden kautta, joita ovat kehitysvammaisuus, tuettu asuminen sekä hyvinvointi ja ravitsemus. Luvussa 3.1 perustelen keskeisten käsitteiden valinnan sekä niiden liittymisen toiminnalliseen opinnäytetyöhöni.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET

#### 3.1 Keskeisten käsitteiden merkitys

Toiminnallisen opinnäytetyöni viitekehyksen rakennan keskeisten käsitteiden tarkastelusta, sillä keskeiset käsitteet suuntaavat opinnäytetyössäni ammatillisen teorian ja ammatillisen käytännön kohtaamista ja yhdistymistä. Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet ovat kehitysvammaisuus, tuettu asuminen sekä hyvinvointi ja ravitseminen.

Kokkikurssilleni osallistui viisi (5) lievästi kehitysvammaista henkilöä, ja näin ollen luvussa 3.2 tarkastelen kehitysvammaisuutta, mikä on opinnäytetyöni keskeisistä käsitteistä ehdottomasti keskeisin ja tärkein. Kappaleessa käsittelen kehitysvammaisuuden määrittelyä, aiheuttajia, diagnosointia, luokittelua eriasteisiin kehitysvammaisuuden tasoihin sekä erilaisia näkökulmia, joilla kehitysvammaisuutta lähestytään. Kehitysvammaatyötä tekevän on ammatillisuuden vuoksi hyvin tärkeää tuntea kehitysvammaisuuden teoreettista pohjaa.

Kaikki kokkikurssilleni osallistuneet kehitysvammaiset henkilöt kuuluvat vammaispalveluissa asumisensa osalta tuetun asumisen piiriin, joten luvussa 3.3 tarkastelen mitä on tuettu asuminen sekä kuinka peruspalvelukuntayhtymä Kallion vammaispalveluissa kuvataan tuettua asumista. Kokkikurssille osallistuminen tuki osaltaan tuettua asumista, sillä tuetussa asumisessa kehitysvammaisia henkilöitä tuetaan osallistumaan yhteisön toimintaan sekä mahdollistetaan turvallinen ja aktiivinen arjen sujuminen, ja tätä vahvistivat kurssilla harjoitetut ruoanlaittotaidot. Lisäksi tuettuun asumiseen liittyy yksilökeskeinen suunnittelu eli jokaisen asiakkaan kohdalla pohditaan mikä on juuri hänelle tärkeää ja millaista tukea ja apua asiakas tarvitsee kotona asumiseen ja muuhun elämiseen. Näin ollen opinnäytetyöni työelämäohjaajat ohjasivat kokkikurssille juuri ne kehitysvammaiset henkilöt, joiden tarpeisiin kokkikurssi parhaiten vastasi, mutta he ottivat kurssilaisten valinnassa huomioon myös ryhmädynamiikan. Luku 3.3 sisältää myös lyhyen lakikatsauksen kehitysvammaisten asumisen järjestämisestä.

Yksi opinnäytetyöni funktioista oli kokkikurssilaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Luvussa 3.4 käsittelemme hyvinvointia ja ravitsemusta; mitkä tekijät liittyvät hyvinvointiin ja mitä osa-alueita hyvinvointi sisältää. Avaan teorian pohjalta lisäksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä ravitsemuksen yhteyttä. Käsittelemme luvussa myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia, sillä hyvä ja monipuolinen ravitsemus vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Ravitsemussuositukset olivat keskeisessä osassa niin kokkikurssin ruokia valitessani ja suunnitellessani kuin myös keskusteluissa kurssilaisten kanssa sekä kurssin oheismateriaaleissa.

### **3.2 Kehitysvammaisuus**

Suomessa arvioidaan olevan noin 40 000 kehitysvammaista ihmistä. Kehitysvammaisuus aiheuttaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita, vaikeutta opittujen asioiden hyödyntämisessä uusissa tai muuttuneissa tilanteissa sekä käsitteellisen ajattelun vaikeutta. Kehitysvammaisuus ei ole sairaus. (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2014; Kaski, Manninen & Pihko 2009, 169.)

Suomessa on käytössä Maailman terveysjärjestön, WHO:n, ICD-10- tautiluokitus, joka määrittelee älyllisen kehitysvammaisuuden tilaksi, jossa henkisen suorituskyvyn kehittyminen on estynyt tai epätäydellinen. Määrityksen mukaan erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot, eli yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, motoriset, kielelliset ja sosiaaliset taidot, ovat puutteellisesti kehittyneitä. (Vernerin 2014c; Kaski ym. 2009, 16.) Kehitysvammaisuudessa vamma tai vaurio sijaitseekin ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella ja se itsessään rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Kehitysvammaisilla ihmisillä voi kuitenkin esiintyä myös lisävammoja tai liittännäissairauksia, jotka voivat vaikeuttaa liikkumista tai puhetta ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Näistä tavallisimpia ovat epilepsia, erilaiset aistivammat, autismin kirjon häiriöt sekä Alzheimerin tauti. Mitä vaikeammasta kehitysvamman asteesta on kyse, sitä todennäköisemmin henkilöllä onkin muita vammoja tai liittännäissairauksia. (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2014; Vernerin 2014c; Vernerin 2014d.)

Kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2014). Jo raskauden aikana voidaan todeta sikiön tietyt periytyvät sairaudet, kromosomipoikkeavuudet ja hermoston kehityshäiriöt, ja syntymähetkellä taas voidaan todeta selvät rakennepoikkeavuudet, kuten Downin syndrooma. Yleisimmin epäily kehitysvammasta herää kuitenkin lapsen ensimmäisten elinvuosien kuluessa, joista vaikea kehitysvammaisuus voidaan todeta yleensä jo ensimmäisen elinvuoden aikana ja hyvin lievät poikkeavuudet taas vasta koulun kynnyksellä. (Kaski ym. 2009, 26.)

Kehitysvammaisuudelle on lukuisia syitä. Noin 30-50 %:lla kehitysvammaisista ihmisistä kehitysvammaisuus selittyy geneettisillä muutoksilla eli perimän virheillä. Kehitysvammaisuutta aiheuttaa myös synnytykseen ja syntymään liittyvät syyt (esimerkiksi hapen puute synnytyksen yhteydessä), äidin raskaudenaikainen altistuminen alkoholille tai lääkkeille, muut raskaudenaikaiset myrkytykset tai infektiot, äidin krooniset sairaudet ja lapsuudenaikaiset tapaturmat tai infektiot. Vielä noin neljäsosa kehitysvammaisuutta aiheuttavista syistä on tuntemattomia, mutta geenitutkimus on viime vuosina löytänyt uusia geneettisiä syitä kehitysvammaisuudelle. (Verner 2014b; Verner 2014c.)

Kehitysvammaisuuden diagnosointi on pitkä ja monivaiheinen prosessi, johon tarvitaan vähintään vuoden seuranta-aika, sillä lapsen kehitystä tulee tarkastella laaja-alaisesti ja useasta näkökulmasta, jotta kehityksen etenemistä voidaan seurata. Diagnoosi tulee myös tehdä moniammatillisena yhteistyönä. Lääketieteellisin tutkimuksin arvioidaan kehitysviivästymän syitä, tutkitaan terveydentila sekä arvioidaan mahdolliset lisävammat ja sairauksista aiheutuvat erilliset haitat. Psykologisin tutkimuksin taas arvioidaan älyllinen toimintakyky sekä suoritetaan neuropsykologinen tutkimus oppimisvaikeuksien tarkemmaksi selvittämiseksi. Laaja-alaista toimintakykyä arvioitaessa selvitetään käsitteellistä, sosiaalista ja käytännöllistä selviytymistä. Lisäksi diagnoosia tehtäessä selvitetään tiedot lapsen ja hänen lähipiirinsä elämäntilanteesta sekä tuen ja palveluiden tarpeet jokapäiväisen elämänhallinnan tueksi. Tietoa kerätään myös kuulemalla vanhempia lapsen kehityshistoriasta ja varhaisista vaiheista sekä päiväkodin tai koulun henkilöstöä lapsen oppimisesta ja selviytymisestä kaveripiirissä. (Verner 2014a.)

WHO:n ICD-10-tautiluokitus jaottelee älyllisen kehitysvammaisuuden lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaan (Verner 2014c). Luokituksen perustana on älykkyyssosamäärä (ÄO), joka saadaan jakamalla psykologisin testein saatu älykkyyssikä

(ÄI) oikealla iällä sekä kertomalla vielä saatu osamäärä 100:lla käyttökelpoisen kokonaisluvun saamiseksi (Kaski ym. 2009, 17). Vakioituja älykkyystestejä voidaan vielä täydentää asteikoilla, joissa mittauksen kohteena on henkilön sosiaalinen sopeutuminen tietyissä ympäristöissä (Verner 2014c). Luokitus määrittelee älyllisesti kehitysvammaisiksi henkilöt, joiden älykkyysosamäärä on pienempi kuin 70, mutta hyvin tarkkaa rajanvetoa tosin vältetään. Luokittelun mukaan lievä kehitysvammaisuus on henkilöillä, joiden älykkyysosamäärä on 50-69 (älykkyysikä 9-11 vuotta), keskivaikeasti kehitysvammaisilla älykkyysosamäärä on 35-49 (älykkyysikä 6-8 vuotta), vaikeasti kehitysvammaisilla älykkyysosamäärä on 20-34 (älykkyysikä 3-5 vuotta) ja syvästi kehitysvammaisilla älykkyysosamäärä on alle 20 (älykkyysikä 0-2 vuotta). WHO:n tautiluokitus edellyttää älyllisen kehitysvammaisuuden asteen luokituksen perustuvan kehitysvammaisen henkilön senhetkiseen toimintakykyyn, sillä älylliset kyvyt ja sosiaalinen sopeutumiskyky voivat muuttua aikojen saatossa sekä henkilön tila voi parantua opiskelujen ja kuntoutuksen ansiosta. (Kaski ym. 2009, 17-18; Verner 2014c.)

Diagnostinen kehitysvammaisten henkilöiden luokittelu ei ole ihmisten luokittelua, vaan kehitysvammaisen henkilön terveydentilan sekä siihen läheisesti liittyvien aiheiden, piirteiden ja tarpeiden kuvaamista. Tulevaisuudessa tarvitaan nykyistä yksityiskohtaisempaa älyllisen kehitysvammaisuuden vaikeusasteen selvittämistä, vaikka päinvastaisia oletuksia onkin, sillä kehitysvammaisilla henkilöillä voi olla erillisiä oppimisvaikeuksia tai toisaalta kykyjä, joiden kapasiteetti vastaa yleistä toimintakykyä. Yksilön kannalta onkin tärkeää tietää mikä osaamattomuus johtuu vammaisuudesta ja mikä taas ei, ja saatua tietoa voidaan hyödyntää niin tieteellisessä tutkimustyössä, käytännön kliinisessä työssä selvittäessä vammaisuuden syitä ja tulkittaessa käyttäytymistä kuin myös suunniteltaessa henkilön yksilöllistä hoitoa, opetusta ja kuntoutusta. (Kaski ym. 2009, 19.)

Kehitysvammaisuutta voidaan lähestyä ja määritellä usealta eri näkökulmalta, kuten lääketieteen/diagnoosien, toimintakyvyn tai sosiaaliselta kannalta. Perinteisesti kehitysvammaisuutta on lähestytty lääketieteelliseltä kannalta, jolloin kiinnostuksen kohde on vamman syissä ja niiden vaikutuksissa henkilön terveydentilaan sekä hyvinvointiin, ja kehitysvammaisuus määritellään verraten kehitysvammaisen ihmisen ominaisuuksia lääketieteellisesti normaalin, terveen ja vammattoman ihmisen tilaan. Pitkään lääketieteellisen näkökulman rinnalla on kulkenut toimintakyvyn näkökulma, jossa tarkastellaan ihmisten valmiuksia eri ympäristöissä selviytymisessä, sillä näyttäytyhän

ihmisen toimintakyky erilaisena eri ympäristöissä, kuten kotona, töissä tai vapaa-aikana. Toimintakyvyn näkökulma taas tarkastelee elämänlaatua sekä arjessa selviytymistä, ja korostuksen kohteena ovat henkilön voimavarat ja vahvuudet. Kyseisen näkökulman mukaan kehitysvammaisen henkilön kohtaamat vaikeudet yleensä johtuvatkin siitä, että henkilön toimintakyky ja tilanteen vaatimukset ovat ristiriidassa keskenään, ja kun toimintakyky ei riitä erilaisissa tilanteissa suoriutumiseen, tarvitsee kehitysvammaisen henkilö ohjausta, auttamista tai hoitoa. Toimintakyky riippuukin olosuhteista sekä niiden vaatimuksista ja se ilmentyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Vernerin 2014c; Vernerin 2014d; Vernerin 2014f.)

Viime vuosina kehitysvammaisuuden tarkastelussa on voimistunut sosiaalinen näkökulma, jonka mukaan vamman sijaan yksilöiden mahdollisuuksia rajoittavat erityisesti riippuvuus toisista ihmisistä, ennakkoluulot sekä syrjintä eli kehitysvammaisuus näyttäytyy yhteisön suhteena yksilöön, sillä yhteiskuntaa ei aina rakenneta kaikille jäsenilleen sopivaksi. Sosiaalisen näkökulman mukaan kehitysvammaiset henkilöt ovat loppujen lopuksi samanlaisia ihmisiä kuin valtaväestökin, mutta kehitysvammaisten kohdalla jokin henkilön ominaisuus näyttäytyy vammaisuutena yhteiskunnan asettamien esteiden ja asenteiden vuoksi. Sosiaalinen näkökulma tosin hyväksyy lääketieteellisen näkemyksen itse vammasta, mutta korostaa vamman haitan johtuvan juurikin ympäristöstä ja yhteiskunnasta, ei siis itse vammasta. Vammaisuudessa on myös kyse siitä miten vammaisia tuetaan ja minkälaisia apuvälineitä heille tarjotaan. Lisäksi sosiaalisen näkökulman mukaan vammaisuus on kulttuuri- ja aikakaussidonnaista, mutta siihen vaikuttaa myös vammaisen henkilön subjektiivinen kokemus vammaisuudestaan. (Vernerin 2014a; Vernerin 2014e.)

### **3.3 Tuettu asuminen**

Avohuollon asumispalvelut jaetaan tuettuun, ohjattuun ja autettuun asumiseen. Ohjatusti asuva asuu asumisyksikössä ja tarvitsee apua päivittäisiin toimintoihinsa etenkin aamuisin ja iltaisin, mutta muutoin hän selviää itsenäisesti. Mikäli henkilö taas tarvitsee henkilökunnan apua ja tukea vuorokauden ympäri, hänen asumisratkaisunsa on tällöin autettu asuminen. (Kaski ym. 2009, 174.)

Tuetusti asuminen on itsenäistä asumista omassa asunnossa, tavanomaisessa ympäristössä (Kaski ym. 2009, 174). Tuetusti asuva tarvitsee tukea ja ohjausta, jotta hän voisi asua itsenäisesti omassa asunnossaan (vuokra-, omistus- tai muu vastaava) tai tukiasunnossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b). Tuetussa asumisessa tuetaan kehitysvammaisen henkilön omassa kodissa asumisen lisäksi myös osallistumista yhteisön toimintaan. Asukkaat nähdäänkin täysivaltaisina ja aktiivisina kansalaisina. Tuettu asuminen on lähestymistavaltaan kokonaisvaltaista, joten sitä voitaisiin kutsua myös tuetuksi elämiseksi, jossa mahdollistetaan turvallinen ja aktiivinen arjen sujuminen. (Teräväinen 2008, 5.)

Tuettuun asumiseen liittyy keskeisesti yksilö- tai henkilökeskeinen suunnittelu eli asumiskysymysten lisäksi suunnittelussa otetaan huomioon henkilön elämä kokonaisvaltaisesti. Yksilökeskeisessä suunnittelussa kehitysvammaisen itse ohjaa ja johtaa suunnittelua ja hän onkin läheistensä tukemana oman elämänsä asiantuntija. Koska suunnittelussa asumista ja tukipalveluja käsitellään yksilökeskeisesti, keskitytään yhteen ihmiseen pohtimalla mikä on juuri hänelle tärkeää ja millaista tukea sekä apua juuri tämä asiakas tarvitsee kotona asumiseen ja muuhun elämiseen. (Teräväinen 2008,6. )

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion vammaispalvelujen palvelukuvauksen mukaan tuetusti asuvat lievästi tai keskiasteisesti kehitysvammaiset henkilöt, jotka ovat saavuttaneet lähes itsenäisessä selviämisessä vaadittavat valmiudet. Lisäksi asumispalvelujen saajan tulee olla 18 vuotta täyttänyt. Tuetusti asuvat saavat kuntoutusta, ohjausta ja tukea tarvittaessa joillakin seuraavista osa-alueista: liikkuminen, hygienia, kotityöt, sosiaaliset taidot, ihmissuhteet, ilmaisutaidot, viestien ymmärtäminen, yhteisön hyödyntäminen, oman toiminnan hallinta, terveellisyys, toiminnallinen oppiminen ja vapaa-ajankäyttö. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio 2014, 34, 36.)

Lainsäädännössämme kehitysvammaisten asumispalvelujen järjestämistä koskevat säädökset on kirjattu sosiaalihuoltolakiin, vammaispalvelulakiin ja kehitysvammalakiin. Asumispalveluiden tulee olla riittävän kattavia ja toimivia siitä riippumatta, minkä lain perusteella niitä järjestetään, ja mikäli useampi laki tulee kyseeseen, palvelut on järjestettävä asiakkaan edun kannalta parhaimman lain mukaisesti. Sosiaalihuoltolain mukaan kunnan asumispalveluihin on oikeus henkilöillä, jotka erityisestä syystä tarvitsevat apua taikka tukea asunnon ja asumisensa järjestämiseen, ja kyseisen lain mukaisesti järjestetyistä palveluista voidaan periä maksua. Näin ollen sosiaalihuoltolakia sovelletaan lähinnä niissä tilanteissa,

joissa kehitysvammaisen asiakas tarvitsee apua vain asunnon järjestämisessä, mutta ei tukipalveluja asumiseen. Käytännössä kehitysvammaisten asumispalvelut järjestetäänkin joko vammaispalvelulain tai kehitysvammalain mukaan, jolloin asumiseen liittyvät tukipalvelut ovat asiakkaalle maksuttomia. Vammaispalvelulaki on ensisijainen kehitysvammalakiin nähden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a; Vernerinen 2013.)

### 3.4 Hyvinvointi ja ravitsemus

Hyvinvointi jaetaan yleensä kolmeen osa-alueeseen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Lisäksi hyvinvointi käsitteenä viittaa kielessämme niin yksilölliseen hyvinvointiin kuin yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma, mutta nykyään yhä useammin koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota taas määrittävät terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmisen odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Yhteisötason hyvinvoinnin osa-alueina nähdään esimerkiksi elinolot (asuinolot, ympäristö), työhön ja koulutukseen liittyvät tekijät (työllisyys, työolot) sekä toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Erik Allardt'n vuonna 1967 määrittelemän hyvinvointikäsitteen mukaan hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta, joita ovat having (taloudellinen hyvinvointi eli elintaso ja elinolot), loving (yhteisöön liittyvät suhteet) ja being (mahdollisuus toteuttaa itseään ja olla arvostettu). Määritelmä perustuu ihmisen perustarpeille, joiden tulee täytyä, jotta ihminen voisi hyvin. Elintasaan (having) liittyviä perustarpeita ovat ihmisen terveydentila, asumisen taso, koulutus, varallisuus ja työllisyys. Yhteisyyssuhteisiin (loving) liittyviä perustarpeita taas ovat yksilön ihmissuhteet (suku, perhe, parisuhde, ystävät, työtoverit) ja tarve kuulua johonkin (juuret, kotiseutu). Itsensä toteuttaminen (being) on ihmisen tarvetta olla arvokas ihmisenä ja arvostettu toisten ihmisten silmissä, kokea turvallisuutta, toteuttaa itseään harrastusten ja muiden keinojen avulla sekä osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja pienemmissä yhteisöissä. (Fors & Vatula-Pimiä 2014, 21-22.)

Monia yleisiä kansansairauksia voidaan ehkäistä tai hoitaa tarkoituksenmukaisilla ruokavalinnoilla. Terveelliset ruokavalinnat myös ylläpitävät terveyttä. (Ihanainen, Lehto,



Lehtovaara & Toponen 2008, 9.) Borgin ja Tukiaisen mukaan monipuolinen ja laadukas ruokavalio on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin avain. Kun ihminen syö hyvin, voivat keho ja mieli hyvin, jaksaa paremmin ja tuntee olonsa terveemmäksi. Oikeat ruokavalinnat auttavat myös painonhallinnassa ja liikkuminen tuntuu helpommalta. Lisäksi Borg ja Tukiainen toteavat, että ruoasta, ruokailusta ja ruokailuseurasta nauttiminen tuo laatua elämään, ja ideaalitulanteessa hyvä syöminen on myönteinen ja voimauttava tapahtuma. (Borg & Tukiainen 2012, 8, 10.)

Ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat siis myös ravinto ja ruokailutilanteet. Ravinto tukee ihmisen fyysistä hyvinvointia tyydyttämällä janon ja nälän, turvaamalla ravintoaineiden riittävän saannin, ehkäisemällä sairauksia ja itse ruokailutilanne antaa lepo hetken työn keskelle. Ravinto ja ruokailutilanteet tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia antamalla turvallisuuden tunnetta, mielihyvää ja valinnanmahdollisuuksia sekä rytmittämällä arkea. Ruokailutilanteissa psyykkistä hyvinvointia tukee myös ruokailuympäristön viihtyvyys ja ruoanlaitossa tietojen ja taitojen sekä luovuuden käyttö. Ravinto ja ruokailutilanteet tukevat ihmisen sosiaalista hyvinvointia yhteisten ruokailuhetkien, juhlatilaisuuksien ja vieraanvaraisuuden kautta. Sosiaalista hyvinvointia lisää myös ravintoon liittyvä perinteiden siirtäminen. (Ihanainen ym 2008, 9-10.)

Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka laaja pohjoismainen asiantuntijaryhmä perusteellisen tieteellisen selvitystyön tuloksena laati. Selvitystyön tarkoituksena oli vastata erityisesti Pohjoismaiden ravitsemus- ja terveysongelmiin kiinnittämällä samalla huomiota pohjoismaalaisiin ruokailutottumuksiin ja ruokakulttuuriin. Ravitsemussuositusten tavoite onkin parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Tutkimusten mukaan suositeltava ruokavalio edistää terveyttä sekä pienentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin, verenpaine tautiin, aivoverenkiertohäiriöihin, joihinkin syöpiin, tyypin 2 diabetekseen, osteoporoosiin, hammaskariekseen tai lihavuuteen. Liikunta- ja tukielinten sairauksien kehittymiseen ravinto taas vaikuttaa lihavuuden kautta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8, 10-11)

Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu runsaasti kasvikunnan tuotteita; kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja sekä täysjyväviljaa. Lisäksi terveyttä edistävään

ruokavalioon kuuluvat kala, kasviöljyt, kasviöjypohjaiset levitteet, pähkinät, siemenet sekä vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet. Paljon lihatuotteita ja punaista lihaa sekä elintarvikkeita, joissa on vähän vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, mutta paljon lisättyä sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa, sisältävä ruokavalio taas lisää sairastavuutta. Kuitenkaan yksittäiset ruoka-aineet eivät vaikuta terveyteen suotuisasti tai kielteisesti, vaan ruokavalion kokonaisuus on ratkaiseva tekijä terveyden kannalta. Terveyttä edistävän ruokavalion koostamiseksi onkin kehitetty ruokakolmio, joka havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.)

Kokonaisuudeltaan hyvän aterian koostamiseksi yhdellä aterialla on laadittu lautasmalli. Lautasmallin mukaisesti puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväpastalla tai täysjyvälisäkkeellä ja jäljelle jäävä neljäsosa liha-, kala- tai munaruoalla taikka palkokasveilla, pähkinöillä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu myös täysjyväleipää, johon on levitetty hieman kasviöjypohjaista levitettä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää, ja janojuomaksi vettä. Hedelmä tai marjat jälkiruokana täydentävät lautasmallin mukaisen aterian. Ravitsemussuosituksissa myös suositellaan pitämään ateriarytmi säännöllisenä eli päivittäin tulisi syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, kuten aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, suojaa hampaita reikiintymiseltä sekä tukee painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20, 24.)

## **4 KOKKIKURSSIN SUUNNITTELU**

### **4.1 Työelämäyhteistyö**

Toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyökumppani oli Kallion kehitysvammahuolto. Tutkimusluvan hain Kallion vammaisten ja erityisryhmien palvelujen palvelujohtajalta toukokuussa 2014, ja viranhaltijapäätöksen asiasta sain postitse kesäkuun alussa 2014. Kokkikurssin järjestin Ylivieskassa Työtoimintapiste Kipinän tiloissa.

Opinnäytetyöni työelämäohjaajia olivat päivä- ja työtoimintojen palveluesimies Hilka Vuolteenaho ja asumisen ohjaaja Helena Aalto, joiden kanssa yhdessä suunnittelimme toukokuussa 2014 toiminnallisen opinnäytetyöni aihepiiriä. Keskustelimme ensin josko opinnäytetyöni olisi keskustelupiiri edunvalvonnasta itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille, mutta itseäni kiinnosti enemmän kehitysvammaisten henkilöiden konkreettinen ohjaaminen. Näin ollen toiminnallisen opinnäytetyöni aiheeksi nousi kokkikurssi itsenäisesti asuville kehitysvammaisille henkilöille. Työelämäohjaajat valitsivat asiakkaistaan kurssille osallistujat, huomioiden kurssilaisten yksilölliset tarpeet. Kurssilaiset valittiin tutkimussuunnitelman valmistumisen jälkeen, ja sen esitin seminaarissa 18.8.2014.

### **4.2 Budjetti**

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio kustansi kokkikurssilla tarvittavat elintarvikkeet. Jokaisena kurssipäivänä hain Työtoimintapiste Kipinästä Ylivieskan Halpa-Hallin tilikortin, jolla sain ostokset kaupasta. Tilikortin ja kuitin palautin aina Kipinään mennessäni pitämään kurssia illalla. Kokkikurssilta yli jääneet elintarvikkeet jäivät Kipinän käyttöön. Pääsääntöisesti valmistamaamme ruokaa ei jäänyt yli, mutta ruoka ei myöskään loppunut kesken, vaan sitä riitti kurssilaisten ottaa halutessaan lisää.

Ennen kurssin alkua laadin budjettiarvion (LIITE 1) tarvittavista elintarvikkeista. Elintarvikkeiden hinnat kävin keräämässä Ylivieskan Halpa-Hallista 5.9.2014. Budjettiarvioon minulla oli jäänyt muutama tarvike merkitsemättä ensimmäiselle kerralle,

mikä nosti ensimmäisen kerran toteutunutta budjettia noin neljällä eurolla. Ostoksia tehdessäni hyödynsin mahdollisia ajankohtaisia tarjouksia ja päiväystuotteita, mikä taas laski toteutunutta budjettia muilla kerroilla. 5.9.2014 koko kokkikurssin budjetti-arvio oli 87,64e, ja 8.10.2014 koko kokkikurssin toteutunut budjetti oli 87,76e. Näin ollen erotus on +0,12e.

### **4.3 Kokkikurssilaiset**

Kokkikurssille osallistui viisi (5) tuetusti asuvaa, aikuista kehitysvammaista henkilöä, joista kolme (3) oli miestä ja kaksi (2) naista. Työelämänohjaajani Hilkka Vuolteenaho ja Helena Aalto valitsivat kurssille osallistujat sekä varahenkilöt, mikäli joku valituista kurssilaisista ei tahtoisikaan osallistua kurssille. Kurssille kuitenkin osallistuivat kaikki alun perin valitut henkilöt. Kurssin toimintakertomukseen olen antanut kurssilaisille koodinimet, jotta jokaisen kurssilaisen osallistuminen ja erilaisten taitojen harjoittaminen tulee esille. Koodinimissä esiintyvä numero viittaa aakkosjärjestykseen.

Yhtä kurssilaista (Mies3) lukuun ottamatta kurssilaiset osaavat lukea. Kurssilainen, joka ei osaa lukea, omaa kuitenkin hyvän muistin, joten hänen kohdallaan ohjauksessani (työtehtävät ja niissä ohjaaminen) oli positiivisen syrjinnän elementtejä. Lisäksi kyseinen kurssilainen tarvitsee itsetunnon vahvistusta. Näin ollen hänen työtehtävänsä painottuivat uusien taitojen kehittämiseen, joissa pyrin häntä ohjaamaan siten, että uudet reseptit tulisivat mahdollisimman tutuiksi, jäisivät mieleen ja saisivat näin ollen tilaa kurssilaisen itsenäisessä ruoanlaitossa. Kyseinen kurssilainen teki siis vähemmän perustaitoja vaativia työtehtäviä (esimerkiksi perunan kuoriminen, salaatin valmistaminen). Mies3:n itsetunnon vahvistamisen otin huomioon ohjauksessani ja vuorovaikutustilanteissa. Tästä myös usein keskustelin työelämäohjaajien kanssa.

Yksi kurssilaisistani (Nainen1) on vasta muuttanut Ylivieskaan asumaan. Sosiaalisia verkostoja hänellä on Ylivieskassa niukasti, ja näin myös vertaisryhmässään. Kyseisen kurssilaisen kohdalla kiinnitinkin erityistä huomiota hänen sosiaalisiin suhteisiinsa ja ryhmäytymiseen kokkikurssilla olevien henkilöiden kanssa. Mielestäni Nainen1 ryhmäytyi kurssin aikana todella hyvin muiden kurssilaisten kanssa, joten uskon hänen sosiaalisten suhteidensa vahvistuneen.

Mies2 osallistui kurssikerroille vain kaksi (2) kertaa. Itselleni tämä tuli yllätyksenä, sillä Mies2 omasi varsin hyvät ruoanlaittotaidot ja mielestäni hän näytti viihtyvän toisten kurssilaisten seurassa. Pohdinkin Mies2:n osallistumisinnostuksen puutetta pitkin kurssia; olivatko reseptit tai työtehtävät liian helppoja taitavalle kurssilaiselle, oliko ikäero toisiin kurssilaisiin nähden liian suuri, sillä Mies2 on huomattavasti muita kurssilaisia nuorempi, oliko omassa ohjaamisessani ollut jotakin parantamisen varaa Mies2:n kohdalla vai sairasteliko Mies2 aidosti koko kurssin ajan? Keskustelin asiasta opinnäytetyöni työelämäohjaajan kanssa, jonka mielestä Mies2:n henkilökohtaiset syyt vaikuttivat kurssille osallistumisinnostukseen ja motivaatioon, ei itse kokkurssi tai sen sisältö.

## 5 KOKKIKURSSIN TOTEUTUS

### 5.1 Ensimmäinen kurssikerta

Kokkikurssi kokoontui ensimmäisen kerran keskiviikkona 10.9.2014 Työ- ja toimintapiste Kipinän tiloissa ja paikalla olivat kaikki viisi kurssilaista. Aloitimme kurssin kello 17. Aluksi kerroin itsestäni, opinnoistani ja kurssin sisällöstä, jonka jälkeen jokainen kurssilainen kertoi itsestään ja vastaili esittämiini kysymyksiin. Kurssilaiset olivat jonkin verran tuttuja keskenään jo entuudestaan, mutta minulle he olivat vielä melko uusia tuttavuuksia yhtä kurssilaista lukuun ottamatta, joten tutustelu keskittyi lähinnä kurssilaisten ja minun välille. Mielestäni ilmapiiri oli alusta lähtien välitön, avoin ja positiivinen, ja vuorovaikutuksemme toimiva. Kurssilaiset ottivat minut hyvin vastaan niin uutena ihmisenä kuin ohjaajanakin.

Tutusteltuamme jonkin aikaa ja kerrottuani kurssin perustiedot, totesin kurssilaisille, että esittelen kurssin sisältöä vielä tarkemmin sekä tutustutaan paremmin sillä välin, kun ensimmäisen kurssikerran ruoka kypsyy uunissa. Tämä sopi varsin hyvin kurssilaisille, jotka olivat jo varsin innokkaita siirtymään kokkaamaan. Jaoinkin ensimmäisen kurssikerran reseptit kurssilaisille ja annoin heidän rauhassa lukea reseptit läpi. Tällä välin kävin nostamassa esille tarvittavat välineet ja ruoka-aineet, sillä niiden avulla havainnollistin reseptin ruoan valmistamisen, kun kävimme yhdessä reseptin ohjeet huolellisesti läpi.

Valmistimme ensimmäisellä kurssikerralla ”Kasvispannaria” ja ”Herkullista salaattia” laatimieni selkokielisten reseptien mukaan. Tällä kerralla Nainen2 latasi kahvin, kattoi pöydän ja lisäsi täytteet pannukakkupohjan päälle, Mies1 ja Mies 3 valmistivat yhdessä pannukakkutaikinan sekä Nainen1 ja Mies2 valmistivat salaatit. Salaattia tuli tehdä kahta erilaista versiota, sillä yhdellä kurssilaisella olikin kala-allergia, ja tekemäämme salaattiin tuli tonnikalaa. Myöhemmin tosin selvisi, että kyseinen kurssilainen ei pidä kalasta, mutta kala-allergiaa hänellä ei ole. Näin ollen jatkossa emme tehneet vaihtoehtoisia ruokia kalaruoalle, koska sille ei ollut ruokavaliosta johtuvia syitä.

Tehtävien jako onnistui hyvin, sillä kaikki kurssilaiset saivat tehtyä annetut tehtävät lähes yhtä aikaa ja viimeisen ryhmän viimeistellessä salaattia aloittelivat toiset jo keittiön siivoamista. Kurssilaiset olivat todella itseohjautuvia ja työtehtävät onnistuivat hyvin.

Ruokien valmistaminen onnistui nopeampaa ja kurssilaiset tarvitsivat vähemmän ohjaamista, mitä olin oletanut. Jutellessamme ruokailun yhteydessä huomasin kuitenkin, että kurssilaiset tarvinevat kannustusta itsenäiseen, uudenlaisen ruoanlaittoon, sillä vaikka ruoka maistui hyvin ja ruoan valmistaminen oli ollut mielekästä, he eivät kuulostaneet kovin innokkailta valmistamaan kotona juuri kokkaamiamme ruokia. Kurssikerran jälkeen asetinkin itselleni tavoitteeksi innostaa kurssilaisia valmistamaan itsenäisesti ruokia, jotka eivät välttämättä ole kurssilaisten mukavuusalueella eli ruokia uusin reseptein, rutiineja rikkoen.

Kasvispannarin kypsyyssä uunissa jatkoimme tutustelua. Jokainen kurssilainen vuorollaan kertoi itsestään ja elämästään sekä esitin heille kysymyksiä. Kurssilaiset myös kyselivät minulta kysymyksiä perheestäni ja elämästäni muutenkin. Keskustelumme oli avointa ja vastavuoroista, ja uskoisin, että jokaisella meillä oli hyvä ja turvallinen olla vuorovaikutustilanteessa. Tämä on varsin tärkeää, jotta kurssi saa kurssilaisten mielikuvissa positiivisen vastaanoton ja kurssille olisi myös tulevaisuudessa mukava tulla. Olin myös huolehtinut siitä, kuinka saamme ajan kulumaan ruokien valmistumista odotellessa, vaikka jokaiselle kerralle olen ohjelmaa laatinutkin. Huomasin kuitenkin, että poistuessani keskustelupiiristä, kurssilaiset alkoivat keskustelemaan keskenään ja keskustelua siivitti iloinen nauru. Tulevaisuudessa tahdonkin antaa kurssilaisille myös omaa ja yhteistä aikaa omassa vertaisryhmässään, jotta heidän keskinäiset sosiaaliset suhteensa vahvistuisivat.

Ruokailun jälkeen jokainen vei omat astiansa tiskikoneeseen, jonka jälkeen istuimme vielä hetkeksi pöydän ääreen palautteenantoa varten. Olin jo aiemmin kertonut kurssilaisille, että jokaisen kurssikerran jälkeen kerään heiltä palautetta niin selkokielisistä resepteistä, työtehtävistä kuin omasta ohjaamisestani. Olin myös kertonut, että toivon heidän sanovan rohkeasti omat mielipiteensä, sillä otan mielelläni vastaan myös rakentavaa palautetta. Kurssilaiset olivat yksimielisiä, että ensimmäinen kurssikerta oli onnistunut ja kaikki oli mennyt hyvin. Kurssilaiset olivat kuitenkin harvasanaisia, ja jatkossa toivoisin saavani tarkempaa palautetta – myös rakentavaa palautetta. Uskoisinkin, että tutustuessamme paremmin ja rakentaessamme vuorovaikutussuhteita luottamukselle ja avoimuudelle, kurssilaiset uskaltavat antamaan tarkempaa palautetta, mutta opin itse myös keräämään monialaisempaa palautetta.

Kurssilaiset lähtivät kotimatkalle kello 18.30. Itse jäin vielä siistimään paikat loppuun ja odottamaan, että tiskikone pesee astiat, sillä ei olisi mielekästä jättää kurssilaisiakin odottamaan tiskikonetta, vaan kurssi päättyy aina palautteenantoon. Itse lähdin kotiin kello 19.

## 5.2 Toinen kurssikerta

Toisen kerran kokoontuimme kokkikurssin merkeissä keskiviikkona 17.9.2014 ja kurssin aloitimme jälleen kello 17. Yksi kurssilaisista oli sairastunut eikä näin ollen päässyt mukaan. Kurssin aluksi vaihdoimme kuulumisia, ja annoin kurssilaisille myös keskinäistä aikaa, jotta he saivat olla vuorovaikutuksessa omassa vertaisryhmässään. Mies1 kertoi, että hän oli valmistanut pannukakkua veljenvaimon kanssa ja reseptinä oli toiminut viime kerralla valmistamamme ”Kasvispannari”-pohja. Kasviksia he tosin eivät olleet taikinaan laittaneet, sillä he olivat tehneet makeaa pannukakkua. Mielestäni onkin hienoa, että kurssilla valmistettua ruokalajia on tehty myös kotona ja läheisen ohjauksella vielä muokattu omaan tarkoitukseen sopivaksi. Jotta kokkikurssilaisteni itsenäinen ruoanlaitto monipuolistuisi, siihen tarvitaankin oman panokseni lisäksi myös muiden ohjaajien ja kurssilaisten läheisten panosta.

Toisella kurssikerralla valmistimme selkokielellä laatimieni reseptien mukaisesti ”Perunamuusia”, ”Lihapullia” ja ”Raikasta salaattia”. Ennen ruoanlaittoon ryhtymistä kävimme yhdessä reseptien ohjeet läpi ja havainnollistin tarvikkeilla ruokien valmistamista. Tällä kertaa salaatin valmistamisesta vastasi Nainen2, perunamuusin valmistivat Nainen1 ja Mies1 sekä lihapullat teki Mies3. Itse olin Mies3:n apuna lihapullia valmistamassa, sillä kyseinen kurssilainen ei osaa lukea, ja tahdoin hänelle tekemisen kautta opettaa lihapullataikinan valmistamisen ja lihapullien pyörittämisen, jotta resepti jäisi mieleen itsenäistä ruoanlaittoa ajatellen. Kun lihapullat oli saatu uuniin ja perunat kiehumaan, kattoivat naiset yhdessä pöydän ja miehet siivosivat keittiön.

Jälleen kurssilaiset ylittivät odotukseni, sillä he olivat todella itseohjautuvia ja suoriutuivat työtehtävistään vähällä ohjauksella. Kurssilaiset valmistivat ruokia mielellään ja jatkoivat kuulumisten vaihtoa ruoanlaiton ohessa. Välillä kuitenkin pohdin omaa rooliani kokkikurssin ohjaajana, sillä kurssilaiset tarvitsivat hyvin vähän ohjausta, mutta eihän



tarkoitukseni ollutkaan opettaa alusta lähtien perustaitoja, vaan vahvistaa ja monipuolistaa kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa. Uskoisinkin, että mielekkään tekemisen kautta opettelemamme reseptit ja muutenkin rutiineja rikkova ruoanlaitto saa kurssilaisten mielikuvissa positiivisia ulottuvuuksia sekä vähitellen vahvistaa ja monipuolistaa itsenäistä ruoanlaittoa. Pyrin myös antamaan kurssilaisille jatkuvasti myönteistä palautetta ja tarvittaessa ohjaamaan hienovaraisen rakentavasti, jotta kurssilaisten itsetunto kohentuisi ruoanlaiton saralla.

Perunoiden kiehuessa ja lihapullien kypsyyssä uunissa keskustelimme terveellisestä ruokavaliosta. Olin keskustelun tueksi tulostanut kurssilaisille Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivuilta ruokakolmion, lautasmallin ja juomasuosituksia, joita tutkailimme yhdessä ja joiden pohjalta aluksi keskustelimme terveellisestä ruokavaliosta ja omasta syömisestä. Olin tulostanut itselleni keskustelun tueksi myös ravitsemussuosituksia, joiden pohjalta jatkoimme keskustelua. Välillä koin, että kurssilaisia ei niin kiinnostanut terveellisestä ruokavaliosta keskusteleminen, mutta ruokapöydässä kurssilaiset jatkoivatkin omaehtoisesti aiheeseen liittyvää keskustelua. Huomasin kurssilaisten myös ottavan ruokaa aika lailla lautasmallin mukaisesti. Kurssilaiset tosin hakivat lisää ruokaa, erityisesti perunamuusia ja lihapullia, jolloin lautasmallin mukainen syöminen ei enää niinkään toteutunut, sillä kasvien osuus syödyistä ruuista pieneni. Mutta ajattelin kuitenkin, että tärkeämpää tällä kerralla oli se, että kurssilaiset nauttivat itse tekemästään ruoasta, mikä lisää uskoa omaan kykyihinkin ja näin ollen tukee itsenäistä ruoanlaittoa ja psyykkistä hyvinvointia.

Ruokaillessamme kerroin kurssilaisille, että teen selkokiehisen reseptivihkosen kurssilla valmistetuista ruoista ja kurssilaiset saavat reseptivihkosen omaan käyttöön kurssin loputtua. Kyselin myös mitä ja minkälaisia reseptejä he tahtoisivat lisäksi vihkoseen laitettavan. Yllätyksekseni kurssilaisten oli melko haastavaa keksiä, mitä reseptejä voisin lisätä. Olenkin pohtinut voisiko tämä johtua siitä, että kurssilaisten ruoanlaitto on niin rutinoitunutta, jolloin on haastavaa keksiä itsenäisesti mitä uutta ruokaa voisi valmistaa? Kurssilaiset kuitenkin esittivät resepteiksi vihkoseen risottoa, uuniruokia, juureskeittoa, keittoja ja makeaa pannukakkua. Myöhemmin laadin reseptivihkoseen kurssilaisten toivomat reseptit: ”Pannukakku”, ”Kinkkupiirakka”, ”Veneperunat”, ”Hedelmäinen broileririsotto”. ”Nakkikeitto”, ”Kalakeitto” ja ”Kasvissosekeitto”.

Kun olimme syöneet ja jokainen oli vienyt omat astiansa tiskikoneeseen, oli jälleen palautteen antamisen vuoro. Kurssilaiset olivat sitä mieltä, että kurssikerta oli mennyt hyvin ja hyvin olin ohjannut. Kun tiedustelin mielipiteitä selkokielisistä resepteistä, kurssilaiset pitivät reseptejä helppoina valmistaa. Yksi kurssilainen pohti hetken josko reseptit ovat liian helppoja. Mielestäni tämä mielipide vahvistaa reseptien olevan selkokielisiä, sillä reseptien on tarkoitus palvella myös niitä henkilöitä, joiden on vaikeampi ymmärtää kirjoitettuja ohjeita tai joille itsenäinen ruoanlaitto ei ole niin helppoa. Kun tiedustelin kurssilaisten mielipidettä keskustelusta, jota kävimme terveellisestä ruokavaliosta, he olivat sitä mieltä, että kyseisiä asioita on hyvä kerrata ja niistä on hyvä puhua. Yksi kurssilaisista kuitenkin rehellisesti vielä totesi, että: ”On asia erikseen tuleeko niitä ohjeita sitten noudatettua.” Ja näinhän se meidän monen kohdalla uskoakseni meneekin; tiedämme kuinka pitäisi syödä, mutta emme silti niin syö.

### **5.3 Kolmas kurssikerta**

Kokkikurssin kolmas kerta oli keskiviikkona 25.9.2014 ja aloitimme jälleen kello 17. Tällä kerralla Nainen1 oli poissa. Kurssin aluksi vaihdoimme kuulumisia, ja Mies1 kertoikin tehneensä kasvispannaria kotona kurssilta saamansa reseptin mukaisesti. Hän myös kertoi, että on ajatellut tehdä ensimmäisellä kurssikerralla tehtyä ”Herkullista salaattia”. Muut kurssilaiset eivät olleet laittaneet ruokaa uusien reseptien pohjalta kotona, sillä he tuumailivat, että vain itselle ei ole mukava kokata ja yhden lämpimän ruoan saa töissä. Koetin jälleen kovasti kannustaa kurssilaisia laittamaan ruokaa itsenäisesti ja itselle sekä muistutin, että ruokaa voi pakastaa myöhempää käyttöä varten. Puhuin myös monipuolisemman ruokavalion puolesta, erityisesti siltä näkökannalta, että jatkuvasti samanlainen ruokavalio ei tunnu pitemmällä aikavälillä mukavalta.

Kuulumisien vaihtamisen jälkeen kävimme yhdessä läpi laatimani selkokieliset reseptit: ”Mantelikala”, ”Wokkivihannekset” ja ”Perunasalaatti”. Kalan valmistivat Mies2 ja Mies3, wokkivihannekset valmisti Nainen2 ja salaatin Mies1. Mies2 siirtyi Mies1:n avuksi pilkkomaan salaatin aineksia Mies3:n maustaessa kalaa. Perunat olin salaattia varten keittänyt valmiiksi kotona, sillä perunoiden keittäminen ja jäädyttäminen kurssilla olisi vienyt niin paljon aikaa. Keittämäni perunat tosin olivatkin jauhoisia, toisin kuin reseptiin olen kirjannut, sillä edelliseltä kerralta jäi perunoita, jotka päätin hyödyntää tällä

kurssikerralla, mutta unohdin niiden olevan jauhoisia. Perunat olivatkin lähestulkoon muusia, mutta tämä seikka ei meitä häirinnyt. Kuten jo kurssisuunnitelmassa totesin, haluan kurssilla antaa tilaa epäonnistumisilla ja myös kertomalla omista epäonnistumisen kokemuksista osoittaa, että epäonnistumiset ruoan laitossa ovat ihan tavallisia eikä niiden kannata antaa vaikuttaa itsetuntoon ja motivaatioon laittaa itsenäisesti ruokaa. Tällä kurssikerralla tämän tavoitteen sain siis täytettyä ihan omalla esimerkilläni.

Ruoanvalmistaminen onnistui hyvin. Tällä kertaa huomasin kuitenkin reseptien olevan hiukan vaativampia, ja hyvä niin. Sain ohjata kurssilaisia enemmän, mitä edellisillä kerroilla, ja samalla annoin ohjeita ja vinkkejä ruoanlaittoon sekä paljon positiivista, yksilöllistä palautetta. Uskoisin tämän syventäneen rooliani kurssin ohjaajana. Tällä kertaa kurssilaiset saivat myös itse maustaa valmistamia ruokia omien mieltymystensä mukaisesti, mikä osoittautui työtehtävistä kaikista epävarmimmaksi kurssilaisten suorittaa. Kurssilaiset tahtoivat, että minä maistan lopuksi onko mausteita tarpeeksi tai liikaa. Vaikka kurssilaiseni ovat siis varsin itseohjautuvia ja osaavat perusasiat ihan hyvin, maustamisen suhteen he ovat hyvin epävarmoja eli voisin ajatella, että kurssilaisten itsetunnossa on puutteita uudenlaisten työtehtävien osalla. Seuraavilla kurssikerroilla keskustelemmekin maustamisesta ja mausteista enemmän, jotta tulevaisuudessa kurssilaiset uskaltaisivat rohkeasti maustaa ruokiaan. Ehkäpä hyvät, uudet maustukset innostaa itsenäiseen ruoanlaittoon, sillä kuten totean selkokielisen reseptivihkosen alkupuheessa: ”Kun teet itse ruokaa, voit itse valita mitä ruokaa valmistat ja minkä makuista ruokaa teet.”

Kalan kypsytystä uunissa ja perunasalaatin maustuessa jääkaapissa jatkoimme edellisellä kurssikerralla aloitettua keskustelua terveellisestä ruokavaliosta. Olin tälle kurssikerralle tehnyt kurssilaisille mahdollisimman selkokieliset muistiinpanot uusista, vuonna 2014 päivitetystä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksista. (LIITE 2) Muistiinpanojen pohjalta keskustelimme ja kurssilaiset tekivät itselleen muistiinpanoja kurssimateriaaliin. Mies3:n kanssa piirsimme tärkeimmät muistiinpanot, kuten lautasmallin tai kuinka monta kourallista tulisi päivässä syödä kasviksia. Keskustelu kurssilaisten kanssa sujui oikein hyvin ja jokainen kurssilainen sai äänensä kuuluviin. Uskoisinkin, että myös ohjauskeskustelussa voi tuntea yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia, kun asioista keskustellaan yhdessä, avoimesti ja luottamuksellisessa vuorovaikutustilanteessa (psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi).

Kurssilaiset olivat jälleen oikein tyytyväisiä valmistamaansa ruokaan. Erityisesti iloitsin Mies3:n puolesta, joka oli valmistamassa mantelikalaa ja hän olikin hyvin tyytyväinen lopputulokseen. Mies3:n itsetunto on heikko ja hän koettikin ruoan valmistusvaiheessa, että minä maustaisin kalan hänen puolestaan. Kannustin kuitenkin kyseistä kurssilaista maustamaan kalan itse, mutta olin kuitenkin vieressä ohjaamassa maustamisen ajan. Mies3 ei osaa lukea, ja tavoitteenani onkin tekemisen kautta opettaa kurssilaiselle uusia reseptejä ja tukea hänen itsetuntoaan. Toivottavasti Mies3:n itsetunto sai nostetta tästä onnistumisenkokemuksesta.

Ruokailun aikana keskustelimme ihan arkisista asioista. Huomasin, että ilmapiiri ja vuorovaikutustilanteet kurssilla ovat kehittyneet avoimimmiksi ja luottamuksellisimmiksi. Ruokailun jälkeen keräsin jälleen palautetta, ja tällä kerralla tiedustelin myös kuinka kurssilaiset ovat kurssilla viihtyneet. Kurssilaiset antoivat hyvää palautetta resepteistä ja ohjauksestani sekä he kertoivat viihtyneensä kurssilla. Kurssilaiset eivät osanneet sanoa kuinka voisin omaa toimintaani kehittää. Toivoisin kuitenkin saavani myös rakentavaa palautetta, joten olen suunnitellut, että viimeisellä kerralla kerään kurssilaisilta kirjallista palautetta. Palautelomakkeessa kurssilaiset saavat vastata omin sanoin avoimiin kysymyksiin, jotka koskevat kurssin eri osa-alueita.

#### **5.4 Neljäs kurssikerta**

Neljännän kerran kokoonnuimme kokkikurssilla 1.10.2014. Aloitimme kurssin jo kello 16.50, sillä kurssilaiset olivat tuolloin jo pöydässä istumassa. Mies2 oli sairaana eikä näin ollen tullut kurssille. Tapojemme mukaisesti vaihtelimme aluksi kuulumisia. Mies1 oli jälleen innostunut kokkailemaan kotonaan kurssilla tekemiämme ruokia. Hän oli tehnyt ”Herkullista salaattia”, jonka ainesten määriä oli muokannut omiin tarpeisiinsa sopiviksi, mutta olipa hän muokannut myös ”Kasvispannarin” reseptiä ja laittanut tällä kertaa päälle pelkästään juustoraastetta. Annoinkin kyseiselle kurssilaiselle paljon positiivista palautetta ja kannustin kokeilemaan myös muita reseptejä. Jälleen muistutin kurssilaisia, että he voisivat pakastaa valmistamiaan ruokia.

Alussa kerroin, että viimeisellä kurssikerralla saamme vieraita, kun työtämme tulevat seuraamaan ja kanssamme syömään opinnäytetyöni työelämäohjaajat, jotka ovat myös

kurssilaisten avopalveluiden ohjaajia. Itse asiassa idea kutsua kyseiset ohjaajat vieraaksemme jalostui Mies1:n pohdittua edellisellä kurssikerralla, että olisi mukavaa, jos edellä mainitut ohjaajat tulisivat katsomaan ruoanlaittamistamme ja maistamaan kuinka hyviä ruokia teemme. Näin ollen laitoinkin sähköpostitse kurssikuulumisten yhteydessä kutsut opinnäytetyöni työelämäohjaajille, ja he vastasivat tulevansa mielellään vieraiksemme.

Ennen ruoanlaittoon ryhtymistä pidimme laatimani tietokilpailun terveellisestä ruokavaliosta (LIITE 3). Tietokilpailu tehtiin pareittain ja kurssilaiset saivat itse valita parinsa. Yhdessä kilpailivat Mies1 ja Mies3 sekä Nainen1 ja Nainen2. Tietokilpailu oli leikkimielinen, mutta sen avulla pystyin myös tarkastelemaan kuinka hyvin kurssilla läpi käytyt Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset ovat jääneet kurssilaisten mieleen. Tietokilpailussa oli 11 kysymystä, joista suurin osa oli monivalintakysymyksiä, mutta mukana oli myös muutamia avoimia kysymyksiä. Maksimipistemäärä kilpailussa oli 14. Luin selkokiehiset kysymykset rauhallisesti ja toistin ne tarvittaessa sekä annoin aikaa vastata tarpeen mukaan. Kilpailu oli varsin tasaväkinen, sillä molemmat parit saivat pisteitä 11/14. Olen varsin tyytyväinen tulokseen, josta voi päätellä, että kurssilla läpi käytyt ravitsemussuositukset ovat jääneet kurssilaisten mieliin kiitettävästi. Tokihan tulosten pohjalla ovat myös kurssilaisten aiemmat tiedot terveellisestä ruokavaliosta, mutta uskoakseni kävimme kurssilla läpi myös asioita, jotka olivat kurssilaisille uusia.

Tietokilpailun jälkeen jaoin kurssilaisille laatimani selkokiehiset reseptit ”Hedelmäinen broileririsotto” ja ”Juustosalaatti”. Ennen reseptien huolellista tarkastelua jaoin kullekin kurssilaiselle omat työtehtävät, kuten aiemmilla kurssikerroilla olen tehnyt. Tällä kertaa riisien keitosta ja risoton hedelmien ja sienien valmistelusta sekä ruoan maustamisesta vastasi Nainen2, broilerin paistoi Nainen1 ja juustosalaatin valmistivat Mies1 ja Mies3. Työtehtävät onnistuivat kurssilaisilta jälleen erinomaisesti ja he tarvitsivat suhteellisen vähän ohjausta. Riisin keittäminen oli kaikille uutta, joten sitä kävimme erityisen huolellisesti läpi. Kuten edellisellä kurssikerralla totesin, tarvitsevat kurssilaiset ohjausta ruoan maustamiseen. Kävimme läpi maustamista tietokilpailun ohessa, mm. suolan korvaaminen/vähentäminen, ja tällä kertaa olin kaupasta tuonut aromisuolaa ja suolatonta currya, jotka esittelin. Maustoimme ruoan myös ananaspalojen liemellä. Mausteiden valinta ruokaan sekä Nainen2:n risoton maustaminen onnistuikin yli odotusten, ja ruoka sai paljon kiitosta kurssilaisilta.

Ruokailun ohessa ja vielä ruokailun jälkeen juttelimme arkisista asioista. Mies3, joka on ollut jokseenkin syrjäänvetäytyvä, osallistui keskusteluun tällä kertaa enemmän kuin aiemmillä kerroilla. Hän oli selvästi saanut hiukan itsevarmuutta osallistua vuorovaikutustilanteisiin. Pyrinkin kannustamaan Mies3:a vastaamalla hänen vuorovaikutukseensa mahdollisimman selkeästi ja ottamalla hänet erityisen hyvin huomioon, sillä kuten olen jo aiemmin todennut, ohjauksessani on positiivisen syrjinnän elementtejä Mies3:n kohdalla johtuen hänen yksilöllisistä tarpeistaan (heikko itsetunto, lukutaidottomuus, syrjään vetäytyminen). Havaitsin myös, että vasta Ylivieskaan muuttanut Nainen1 on ryhmytynyt kokkikurssilaisten kanssa varsin hyvin, mikä oli hänen kohdallaan yksi sosiaalisista tavoitteista tällä kurssilla.

Ruokailun jälkeen keräsin palautetta, jota tällä kerralla kyselin tavallisen keskustelun ohessa. En myöskään tehnyt muistiinpanoja, sillä ajattelin kokeilla josko kurssilaiset antaisivat kokonaisvaltaisempaa palautetta, mikäli palautteenantotilanne ei ole niin ”virallinen”. Kurssilaiset kuitenkin antoivat samanlaista palautetta, kuten tähänkin asti. Heistä työtehtävät olivat olleet sopivia ja onnistuneet hyvin, ruoka oli hyvää, he olivat tyytyväisiä ohjaamiseeni eivätkä he keksineet ideoita, mitä olisi voinut tehdä toisin. Mielestäni kurssin ilmapiiri ja vuorovaikutustilanteet ovat avoimia ja luottamuksellisia, joten uskonkin kurssilaisten antaneen palautetta, joka vastaa heidän kokemuksiinsa.

Ruokailun jälkeen jokainen vei astiansa koneeseen ja muut siivoukset olimmekin siivonneet yhdessä ennen ruokailua. Mies1 totesi astioitaan koneeseen laittaessa: ”Täällä on mukava käydä, kun näkee muita.” Palaute tuntuikin erityisen mukavalta, sillä kurssin tavoitteena oli tukea myös kurssilaisten sosiaalista hyvinvointia. Kurssilaiset lähtivät kotiin noin 18.35, itse jäin vielä odottamaan tiskikonetta ja kotiin lähdin noin 18.55.

## **5.5 Viides kurssikerta**

Viides ja viimeinen kurssikerta kokoontui sateisena ja syysmyrskyisenä keskiviikkona 8.10.2014. Kaikki muut kurssilaiset Mies2:ta lukuun ottamatta saapuivat Työtoimintapiste Kipinään ikävästä säästä huolimatta. Viimeisen kurssikerran kunniaksi vieraiksemme saapuivat opinnäytetyöni työelämäohjaajat Hilikka Vuolteenaho ja Helena Aalto, jotka ovat

kurssilaisille ennestään tuttuja ohjaajia Kallion vammaispalveluissa. Jälleen aluksi vaihdoimme kuulumisia, ja kurssilaiset olivat silminnähden innoissaan vieraistamme. Mies1 kertoi, että hänellä odottaa jääkaapissa ainekset ”Herkulliseen salaattiin”, jota aikoo valmistaa viikonloppuna. Muistuttelimmekin kurssilaisille, että vaikka yhden lämpimän ruoan he syövät töissä tai ateriapalvelussa, voisi iltapalaksi valmistaa vaikkapa salaattia ja viikonloppuisin laittaa ruokaa, mitä harjoittelimme laittamaan kurssilla. Muistutin jälleen ruoan pakastamisen mahdollisuudesta.

Kun tärkeimmät kuulumiset oli vaihdettu, siirryimme ruokasaliin, jossa jaoin kurssilaisille työtehtävät ja kävimme yhdessä reseptit läpi, joita havainnollistin tarvittavilla elintarvikkeilla. Pohdimme myös yhdessä, mitä mausteita ruokiin voisi lisätä. Viimeiselle kurssikerralle olin laatinut selkokielellä reseptit ”Nakkikeitto”, ”Makaronisalaatti” ja ”Omenapiirakka”. Nakkikeiton valmistivat yhdessä Nainen2 ja Mies3, makaronisalaatin valmisti Nainen1 ja omenapiirakasta vastasi Mies1. Nainen1 avusti Mies1:stä omenapiirakan valmistamisessa sillä välin, kun makaronit kiehuivat. Kurssilaiset onnistuivat työtehtävissään hyvin ja he tarvitsivat vähän ohjausta. Työtehtävät olin jakanut tasapuolisesti, sillä kurssilaiset olivat lähes yhtä aikaa valmiita siinä vaiheessa, kun oli aika jättää nakkikeitto kiehumaan ja piirakka uuniin paistumaan. Lopuksi kurssilaiset kattoivat pöydän ja siivosivat keittiön yhdessä.

Sillä välin, kun ruoat kypsyivät, kurssilaiset täyttivät palautelomakkeen (LIITE 4). Palautteen avaan luvussa 6.1. Kävimme yhdessä ensin läpi palautelomakkeen kysymykset sekä painotin kurssilaisille, että he voivat rohkeasti kertoa oman mielipiteensä. Palautelomakkeeseen ei myöskään kirjattu omaa nimeä. Mies3 täytti palautelomakkeen yhdessä vieraamme kanssa toisessa huoneessa. Kurssipalautteen kurssilaiset täyttivät omaan tahtiinsa, ja annoin työskentelyrauhan niin pitkäksi aikaa, että viimeinenkin kurssilainen oli saanut rauhassa lomakkeen täytettyä. Tämän jälkeen Nainen2 viimeisteli nakkikeiton kanssani, jolloin toisilla kurssilaisilla oli aikaa jutella vieraidemme ja toisten kurssilaisten kanssa.

Halusin viimeisestä yhteisestä ruokailustamme tehdä erityisen miellyttävän ja mieleenpainuvan, sillä olihan kyseessä erityinen tapahtuma kurssin päätösrुकailuineen ja vieraineen. Kuten aiemmin viitekehyksessä kirjoitan, yhteiset ja miellyttävät ruokailuhetket tukevat ihmisen sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia, mitkä olivatkin viimeisen

kurssikerran tärkeimpiä funktioita. Toin kotoa kolme pattereilla toimivaa pilarikynttilää ja taulutietokoneen, josta kuuntelimme pianomusiikkia ruokaillessamme. Mielestäni ruokailutilanne oli erityisen tunnelmallinen ja vuorovaikutus ruokailijoiden kesken avointa sekä luottamuksellista, tasapuolista. Uskonkin, että tilanne oli voimaannuttava ja arjen rutiineja rikkova kokemus jokaiselle yhteiseen ruokailuun osallistujalle. Kun olimme ruokailleet sekä juoneet kahvit omenapiirakan kera, jaoin kurssitodistukset (LIITE 5). Mielestäni kurssitodistukset olivat merkityksellisiä kurssilaisille, sillä he ottivat todistukset vastaan varsin mielellään.

Viimeistelimme keittiön siivouksen yhdessä, jonka jälkeen istuimme opinnäytetyöni työelämäohjaajien kanssa keskustelemaan kokkikurssista. Työelämäohjaajien palautteesta kirjoitan luvussa 6.3. Palautekeskustelun jälkeen lupasin jäädä tyhjentämään tiskikoneen ja lukitsemaan Työtoimintapiste Kipinän. Kotiin lähdin noin kello 20.

## **5.6 Kurssilaisten työtehtävien jakaantuminen**

Mikäli kurssilainen oli poissa, hänelle kurssikertaa suunnitellessani suunnittelemani työtehtävät näkee taulukosta sen ruudun kohdalta, mihin olen kirjannut ”poissa”. Jos kurssilaisella on kaksi rastia kurssikerran työtehtävissä, on ilman sulkua oleva rasti keskeisen työtehtävän kohdalla ja suluissa olevan rastin kohdalla taas näkee työtehtävät, joissa kyseinen kurssilainen avusti sen jälkeen, kun omat tehtävät oli suoritettu. Selkeyden vuoksi taulukko on seuraavalla sivulla, jotta se näkyy kokonaisuutena.



Taulukko 1. Työtehtävien jakaantuminen kokkikurssilla.

<b>10.09.: Kasvispannari ja salaatti, kahvi</b>	<b>Nainen1</b>	<b>Nainen2</b>	<b>Mies1</b>	<b>Mies2</b>	<b>Mies3</b>
kahvin lataaminen, pöydän kattaminen, pannarin täyttäminen		x			
kasvispannarin taikinan valmistaminen			x		x
salaatin valmistaminen	x			x	
<b>17.9.: Lihapullat, perunamuusi, salaatti</b>					
salaatin valmistaminen		x			
perunamuusin valmistaminen	x		x		
lihapullien valmistaminen				poissa	x
<b>24.9.: Mantelikala, wokkivihannekset, perunasalaatti</b>					
salaatin valmistaminen			x	(x)	
kalan valmistaminen				x	x
wokkivihanneksten valmistaminen	poissa	x			
<b>1.10.: Broileririsotto, juustosalaatti</b>					
riisin keittäminen, risoton lisäkkeiden valmistelu		x			
broilerin paistaminen	x				
juustosalaatin valmistaminen			x	poissa	x
<b>8.10.: Nakkikeitto, makaronisalaatti, omenapiirakka</b>					
keiton valmistaminen		x			x
salaatin valmistaminen		x			
piirakan leipominen	(x)		x	poissa	

## 6 KOKKIKURSSIN ARVIOINTI

### 6.1 Kokkikurssilaisten palaute

Sanallista palautetta keräsin kokkikurssilaisilta jokaisen kurssikerran jälkeen ja palautteet olen kirjannut jokaisen kurssikerran raporttiosioon. Kurssilaiset olivat kuitenkin palautteissaan harvasanaisia, joten katsoin tarpeelliseksi kerätä kokonaisvaltaisempaa palautetta kirjallisesti. Viimeiselle kurssikerralle laadinkin selkokieliiset palautelomakkeet (LIITE 5), joissa oli avoimia kysymyksiä kurssin eri aihealueista. Kysymysten aihealueet jakaantuivat seuraavasti:

- Kysymyksissä 1, 2 ja 3 tiedustelin kurssilaisten mielipidettä selkokielisistä resepteistä, valmistamistamme ruoista ja voisiko kurssilla laitettuja ruokia valmistaa myös kotona.
- Kysymyksessä 4 tiedustelin oppivatko kurssilaiset kurssilla uusia asioita, ja jos oppivat, mitä ne olivat.
- Kysymyksessä 5 tiedustelin muistavatko kurssilaiset nyt (kurssin jälkeen) paremmin mitä on terveellinen ruoka sekä syövätkö he nyt terveellisemmin.
- Kysymyksessä 6 tiedustelin mitä kurssilla olisi voinut tehdä toisin.
- Kysymyksissä 7 ja 8 tiedustelin kurssin tunnelmaa sekä saivatko kurssilaiset uusia ystäviä, tai jos he tunsivat ennestään toisensa, tuntevatko nyt paremmin.
- Kysymyksessä 9 kurssilaisilla oli vapaa sana kertoa mielipiteensä kurssista.

Ennen palautelomakkeiden täyttämistä kannustin kurssilaisia kertomaan rohkeasti oman mielipiteensä. Kävimme yhdessä kysymykset läpi ja tarkensin kysymyksiä vielä selkokielellä. Palautelomakkeisiin ei laitettu nimeä. Annoin kurssilaisille aikaa täyttää lomakkeet rauhassa, joten töitä jatkoimme vasta, kun viimeinenkin kurssilainen oli täyttänyt palautelomakkeen. Mies2 ei ollut paikalla, joten kurssipalaute on kerätty neljältä paikalla olleelta kurssilaiselta. Työelämäohjaaja kirjoitti palautelomakkeeseen Mies3:n suullisesti antaman palautteen.

Kurssilaisten mielestä selkokieliiset reseptit, joita käytimme kurssilla, eivät olleet vaikeita. Yksi kurssilaisista toteaa reseptien olleen sopivia ja että niitä ”pittää vaan opetella”.

Kurssilaiset olivat yhtä mieltä, että valmistamamme ruoat olivat hyvänmakuisia ja maukkaita. Kolme kurssilaista antaa palautetta, että he voisivat laittaa kotona samanlaista ruokaa, mitä laitoimme kurssilla. Yksi kurssilainen taas kertoo, että vielä ei ole tullut laitettua samanlaista ruokaa, mitä valmistimme kurssilla.

Yksi kurssilaisista on jättänyt vastaamatta kysymykseen 4, jossa tiedustelen millaisia uusia asioita kurssilaiset oppivat. Yksi kurssilainen kertoo oppineensa terveellisestä ruokavaliosta, toinen salaattien ja piirakan teon ja kolmas lihapullataikinan valmistamisen. Kysymyksessä 5 taas tiedustelen terveellisestä ruokavaliosta, ja tähän kysymykseen yksi kurssilainen vastaa syövänsä nyt terveellisemmin, toinen kurssilainen taas toteaa, että liian rasvaista ruokaa ei tulisi syödä, sillä se on sydämelle liian raskasta ja että kevyttä ruokaa pitäisi syödä. Kaksi kurssilaista vastaa kysymykseen vain ”Kyllä”, joten on tulkinnan varaista muistavatko he nyt paremmin mitä on terveellinen ruoka ja/vai syövätkö he nyt terveellisemmin. Koska en tunne kurssilaisten taustoja tarpeeksi hyvin, en lähde tätä analysoimaan.

Palautelomakkeessa tiedustelen, mitä kurssilla olisi voinut tehdä toisin. Kaksi kurssilaista ei vastaa tähän kysymykseen ja yhden mielestä kurssilla ”ei ollut mitään sellaista, jonka olisi voinut tehdä toisin”. Yksi kurssilaisista toteaa, että kuvat olisivat helpottaneet. Tulkitsen tämän siten, että kuvat resepteissä olisivat helpottaneet ruoanvalmistamista. Tätä avaam enemmän kappaleessa 7.

Kurssilaiset olivat yhtä mieltä, että kurssilla oli hyvä ja iloinen tunnelma. ”Kaikki oli iloisia!” ”Huumoria.” Kysymyksessä 8 taas tiedustelen saivatko kurssilaiset uusia ystäviä kurssilla, tai jos he tunsivat toisensa ennestään, tuntevatko he nyt paremmin. Yksi kurssilainen vastaa ”ei oikeastaan”, toinen oli tuntenut kurssilaiset jo ennestään, kolmas vastaa tuntevansa nyt paremmin ja neljäs kertoo saaneensa ystäviä ja tuntee ennestään tutut kurssilaiset paremmin.

Kysymyksessä 9 kurssilaisilla oli vapaa sana. Yksi kurssilainen ei vastannut tähän kysymykseen.

”Hyvä henki ja porukalla luettiin ensin ohjeet.”

”Kurssi oli mukava ja tunnelma oli hyvää. Oli hauska tehdä ruokaa yhdessä. Nämä oli mukavia kursseja.”

”Oppi on hyväksi, uutta ja kaikkia! Hyvä opettaja, iloinen ja kaikkia!”

## 6.2 Itsearviointi

Kokkikurssi eteni opinnäytetyön tutkimussuunnitelman mukaisesti. Tokihan suunnitelma hioutui läpi koko kurssin siten, että se vastasi kurssilaisten tarpeisiin, sillä opin jatkuvasti tuntemaan kurssilaiset paremmin sekä keinot, joita käyttää ohjauksessa. En ollut suunnitellut käyttäväni niin paljon oheismateriaalia keskusteluissa terveellisestä ruokavaliosta, mitä loppujen lopuksi käytin, mutta oheismateriaali tuki keskusteluita varsin hyvin. Koen, että kurssilaisten oli helpompi osallistua keskustelupiireihin, kun käsillä oli oheismateriaalia konkretisoimaan keskusteluja.

Mielestäni olin valinnut hyvin ruoat, joita valmistimme kurssilla. Itse asiassa valmistettavien ruokien suunnitteluprosessi kehittyi pitkällä aikavälillä, kesän 2014 aikana, jolloin työskentelin Kallion kehitysvammahuollossa ja työkokemukseni kehitysvammaisten parissa työskentelyssä ja heidän ohjaamisessaan vahvistui. Olikin merkittävää, että annoin kurssisuunnitelman muotoutua mielessäni rauhassa ja siedin sen keskeneräisyyttä. Pitkin kurssia tosin välillä pohdin, että olisiko minun pitänyt valita haastavampia reseptejä, sillä valitsemani ja laatimani reseptit eivät vaatineet ohjausta niin paljon kuin oletin, ja pohdin myös vaikuttaako se rooliini kurssin ohjaajana. En kumminkaan vaihtaisi valmistamiamme ruokia vaativampiin ruokalajeihin, sillä yksi kurssin tavoitteista oli nimenomaan tukea itsenäistä ruoanlaittoa. Vaativammat reseptit olisivatkin voineet vaikuttaa negatiivisesti kurssilaisten uskoon omista kyvyistä. Mielestäni kurssilaiset saivat paljon positiivisia kokemuksia, onnistumisenkokemuksia, kun ruoat onnistuivat hyvin ja olivat maukkaita, mikä mielestäni tuki itsenäistä ruoanlaittoa, vaikka kurssilaiset eivät vielä kovin innostuneetkaan enempiä itsenäisesti kokkailemaan. Myös roolini kurssin ohjaajana oli vahva läpi koko kurssin. Keskustelin reseptien vaativuudesta myös työelämäohjaajien kanssa ja he olivat samoilla linjoilla kanssani.

Kurssilla sain kuitenkin huomata, että ruokien maustaminen oli varsin haastavaa kurssilaisille, ja tätä en ollut tiedostanut suunnitelmassani. Kun havaitsin maustamisen haasteet, pyrin siinä ohjaamaan enemmän viimeisillä kurssikerroilla. Koen kuitenkin, että maustamisessa ohjaaminen jäi kesken, mikä sinällään on valitettavaa, koska ruokien maustaminen on varsin keskeistä ruoanlaitoissa ja hyvänmakuinen, omien mieltymysten

mukaisesti maustettu ruoka varmasti tukisi myös itsenäistä ruoanlaittoa. Toivon kuitenkin, että ehdin jollain tapaa rohkaista kurssilaisia kokeilemaan erilaisia mausteita tai ainakin kannustaa käyttämään tuttuja mausteita; muutakin kuin suolaa.

Yksi kurssin tavoitteista oli tukea ja monipuolistaa kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa antamalla uusia ideoita, näkökulmia ja reseptejä ruoanlaittoon. Kurssilaiset oppivat uusia reseptejä ja tapoja laittaa itsenäisesti ruokaa, vaikka kurssin reseptit eivät ainakaan vielä tulleet osaksi kuin yhden kurssilaisen ruoanlaittoa ja hänelläkin satunnaisesti. Pääpaino onkin siinä, että kurssilaiset oppivat uusia taitoja ja erilaisia, eri kategorioihin sijoituvia reseptejä, kertoivat jo opittuja taitoja ja saivat itseluottamusta ruoanlaittoon, sillä teknisesti ruoanlaitto kurssilla sujui varsin hyvin ja melko itseohjautuvasti. Myös työtehtävät jakaantuivat tasapuolisesti. Näin ollen katson, että itsenäisen ruoanlaiton tukeminen-tavoite täyttyi suhteellisen hyvin. Toivon, että kurssilaisten saatua laatimani selkokieliset reseptivihkokset, he innostuisivat kokeilemaan reseptejä – vaikka kurssilaiset usein totesivatkin, että vain itselle ei tule laitettua ruokaa. Lisäksi uskoisin, että vammaispalvelujen ohjaajat kannustavat niin kurssilaisia, kuin muitakin asiakkaitaan, laittamaan ruokaa laatimani selkokielisen reseptivihkosen avulla.

Kurssin tavoitteena oli myös tukea ravitsemukseen liittyvää arjen hallintaa taloudelliselta kannalta, joten keskustelimme itse valmistetun ruoan taloudellisuudesta. Koska itselleni taloudellisuus on hyvin tärkeää kaikissa elämän osa-alueissa, myös ruoanlaitossa, oma innostuneisuuteni taloudellisen arjen merkityksestä varmasti välittyi kurssilaisille. Mikäli kurssi olisi kestänyt kauemmin, olisi sen puitteissa voinut selkokielisen oheismateriaalin avulla keskustella myös itsetehdyn ruoan taloudellisuudesta verraten valmisruokien tai ruokapaikkojen hintoihin, mutta nyt se oli aikataulullisesti mahdotonta, koska tärkeämpi tavoite kurssilla oli terveellisen ruokavalion merkityksen tiedostaminen. Taloudellisuudesta keskusteltaessa tulisi tuolloin myös ottaa huomioon, että yksi kurssilaisista käy syömässä seurakunnan ruokailussa, mikä jo sinällään tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, vaikka taloudellisesti olisikin kannattavampaa valmistaa ruoka itse. Mutta kaikkea ei voi eikä saa mitata rahassa.

Jokaisella kurssikerralla keräsin kurssilaisilta suullista palautetta. Kuten olen jo aiemmin todennut, kurssilaiset olivat palautteissaan harvasanaisia; yleensä he vain totesivat kurssikerran menneen hyvin, ruoan olleen hyvää ja ”miten sen olisi voinut toisin tehdä”.

Uskon kuitenkin, että kurssilaiset olivat vilpittömiä palautteissaan, ja tätä tukee kurssilaisten kirjallisesti antama palaute. Oli kuitenkin tärkeää, että keräsin kurssilaisilta viimeisellä kerralla laaja-alaisempaa palautetta kurssin eri osa-alueista, sillä näin sain kokonaisvaltaisempaa palautetta kurssista.

Kurssikertojen päätteeksi jäin itse aina odottamaan tiskikoneen pesemistä ja tyhjensin sen sekä viimeistelin keittiön siivouksen, jotta keittiö olisi moitteeton aamulla Kipinän henkilökunnan ja asiakkaiden tullessa töihin. Ajattelin, että ei ole tarkoituksen mukaista kurssilaistenkin jäädä odottelemaan. Toiseksi viimeisellä kurssikerralla kuitenkin tulin ajatelleeksi, että minun olisi kannattanut valita jokaiselle kurssikerralle ”järjestäjä”, joka olisi jäänyt kanssani odottamaan tiskikonetta ja tyhjentämään sen. Näin jokainen kurssilainen olisi saanut ohjaajan kanssa omaa aikaa, jolloin olisimme voineet keskustella enemmän kahden kesken niistä asioista, jotka ovat kullekin kurssilaiselle tärkeitä tai painavat mieltä sekä olisimme tutustuneet vielä paremmin. Tämä olisi entisestään tukenut kurssilaisten psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Olen vahvasti sitä mieltä, että kurssin tavoite tukea kurssilaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia toteutui ainakin niiden kurssilaisten kohdalla, jotka kävivät koko kurssin tai suurimmalla osalla kurssikerroista.

- Fyysinen hyvinvointi: Kurssilaisten palautteen mukaan he syövät nyt terveellisemmin tai ainakin tuntevat terveellisen ruokavalion paremmin, koska kurssilla keskustelimme suositusten mukaisesta ruokavaliosta ja sen merkityksestä niin hyvinvoinnin kannalta kuin sairauksien ehkäisyssä. Lisäksi kurssilla kurssilaiset itse valmistivat ja nauttivat ravitsemussuositusten mukaisen aterian eli kurssin voi katsoa osaltaan tukeneen kurssilaisten fyysistä hyvinvointia.
- Psyykinen hyvinvointi: Kurssikerrat osaltaan rytmittivät kurssilaisten arkea, mutta myös antoivat vaihtelua arkeen syksyn keskelle. Mielestäni tilanteet, joissa yhdessä valmistimme ruoan sekä nautimme sen, olivat kurssilaisille turvallisia kokemuksia, jotka tuottivat mielihyvää niin ruoan kuin seuran osalta. Ruoanlaitossa kurssilaiset myös pääsivät harjoittamaan tietojaan ja taitojaan sekä saivat paljon positiivista palautetta jo hankituista tiedoistaan ja taidoistaan, mikä tuki heidän itseluottamustaan. Näin ollen katson kurssin tukeneen kurssilaisten psyykkistä hyvinvointia.

- Sosiaalinen hyvinvointi: Vuorovaikutus oman vertaisryhmän ja ohjaajan kanssa sekä yhteiset vuorovaikutustilanteet olivat hyvin merkittävässä osassa kokkikurssilla, sillä niin reseptien opettaminen, keskustelupiirit, ruoanvalmistaminen sekä ruokailu ja vapaat keskustelut sisälsivät paljon vuorovaikutusta. Kurssilaiset kokivat yhdessä tekemisen tärkeäksi ja kurssin varsin mieluisaksi, ja tulkitsenkin kurssilaisten pitäneen kurssilla erityisesti yhdessä tekemisestä ja olemisesta. Mielestäni kurssilaisten väliset vuorovaikutussuhteet syventyivät kurssilla. Olen sitä mieltä, että kurssin funktioista sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen toteutui kaikista parhaiten.

Olen tyytyväinen omaan vuorovaikutukseeni kurssilaisten kanssa, sillä mielestäni vuorovaikutuksemme oli toimivaa ja avointa. Mielestäni osasin suhteuttaa ohjaamiseni vastaamaan lievästi kehitysvammaisten ihmisten tarpeita, sillä ruokien valmistamisessa ohjaaminen ja terveellisestä ruokavaliosta keskusteleminen sujuivat tarkoituksenmukaisesti; selkokielellä sortumatta aliarvioimaan kurssilaisten ymmärtämiskykyä. Lisäksi ohjaustyyliini kuuluu myös huumorin käyttäminen, mistä sainkin kurssilaisilta kiitosta. Oppiminen ja yhdessä tekeminen on mielekkäämpää, varmasti meistä jokaiselle, kun niihin sisältyy iloa ja naurua, menemättä kuitenkaan liiallisuuksiin, jotta toiminnan ammatillisuus säilyy.

Työelämäyhteistyö sujui mielestäni oikein hyvin. Opinnäytetyöni työelämäohjaajat Hilikka Vuolteenaho ja Helena Aalto ohjasivat opinnäytetyöni toiminnallista osuutta asiantuntevasti, ja heiltä saatu tuki ja ohjaus, sekä tekemämme yhteistyö olivat hyvin tärkeitä produktini onnistumisen kannalta. Lisäksi työelämäohjaajien valitsema ryhmäkoonpano kokkikurssille oli erittäin toimiva. Kirjoittelimme ohjaajien kanssa viikoittain sähköposteja kurssin etenemisestä, ja työelämäohjaajilta saatu positiivinen palaute, luottamus sekä kannustus antoivat minulle itseluottamusta kokkikurssin ohjaamiseen, mikä taas heijastui mielestäni konkreettiseen ohjaamistoimintaani. Voisikin todeta, että työelämäyhteistyö ja oma toimintani kurssilaisten ohjaajana muodostivat itseään ruokkivan positiivisen ja ammatillisesti kehittävän kehän.

Mielestäni laatimani selkokielinen reseptivihkonen onnistui hyvin. Reseptivihkosen laatiminen oli yllättävän haastavaa, koska jokainen lause, osana kokonaisuutta, tuli pohtia mahdollisimman tarkasti, jotta reseptit olisivat helposti ymmärrettävissä. Minun tuli myös kiinnittää erityistä huomiota koko selkokielisen reseptivihkosen yhtenäisyyteen ja

toimivuuteen. Selkokieline reseptivihkonen vaatikin paljon työtunteja, mutta olen erityisen tyytyväinen, että se kuului produktiini. Mielestäni konkreettinen, selkokieline vuorovaikutukseni kehitysvammaisten henkilöiden kanssa kehittyi reseptivihkosen laatimisen myötä syvennyttäni selkokielisyyteen tarkemmin.

### **6.3 Työelämäohjaajien palaute**

Palautetta työelämäohjaajilta sain sähköpostitse sekä viimeisellä kurssikerralla, kun ohjaajat olivat kokkikurssilla vieraina. Heidän mukaansa kokkikurssi oli hyvä sekä sai aikaan uusia ideoita. Työelämäohjaajien mukaan sain hyvin innostettua kurssilaiset tulemaan kurssille, sillä innostus helposti laantuu. Palautteen mukaan tunsin kurssilaiseni sekä etenimme hyvin. Vuorovaikutuksestani sain palautetta, jonka mukaan olin vertainen aikuinen, joka kommunikoi selkokielellä. Työelämäohjaajat totesivat minut myös taloudelliseksi ja he olivat hyvin tyytyväisiä kurssin pieneen budjettiin. Sain kiitosta siitä, että pidin sähköpostitse paljon yhteyttä ja kerroin kurssin etenemisestä eli työelämäohjaajat olivat koko ajan ajantasalla.

Työelämäohjaajat olivat tyytyväisiä selkokielineen reseptivihkoseen. Palautekeskustelussa he kuitenkin toivoivat reseptivihkoseen kuvia ruoista sekä isompaa fonttia, mikäli se oli mahdollista vihkosen toimivuuden kannalta. Palautekeskustelun jälkeen otin selkokielineen reseptivihkosen vielä työn alle eli suurensin reseptivihkosen fontteja niissä resepteissä, joissa se oli mahdollista; reseptien tuli mahtua yhdelle sivulle muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Näin ollen fonttikoko ei ole yhtenevä resepteissä, mutta en usko sen vaikuttavan reseptivihkosen toimivuuteen. Koska en ollut kuvannut kokkikurssilla valmistamiamme ruokia, minun tuli itse valmistaa selkokielineen reseptivihkosen ruoat vihkosen kuvittamista varten. Tässä tehtävässä minua auttoivat siskoni ja äitini eli muutama vihkosen kuvista on heidän tuottamiaan ja minulla on lupa niitä käyttää. Kuviin olen kirjannut kuvan ottajan nimen.



## 7 POHDINTA

### 7.1 Tavoitteiden täyttymisen pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena tiivistetysti oli kokkikurssille osallistuneiden lievästi kehitysvammaisten henkilöiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Tavoitteena oli myös tukea kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa sekä laatia selkokielineen reseptivihkonen kurssilla valmistamistamme ruoista sekä lisätä siihen muutamia kurssilaisten toivomia reseptejä.

Mielestäni kokkikurssi tuki kurssilaisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysistä hyvinvointia kurssi tuki mielestäni erityisesti keskustelupiirien kautta, sillä keskustelimme paljon terveellisestä, ravitsemussuosituksen mukaisesta ruokavaliosta, minkä toivoisin vaikuttaneen kurssilaisten ruokailutottumuksiin. Keskustelupiirit olivat hyvä valinta terveellisen ruokavalion käsittelyyn, sillä mielestäni näin kurssilaiset pääsivät itse vaikuttamaan omaan oppimiseensa. Keskustelupiirejä tuki laatimani selkokielineen oheismateriaali. Kurssi tuki kurssilaisten fyysistä hyvinvointia myös tarjoamalla jokaisella kurssikerralla terveellisen aterian, jonka valmistimme yhdessä. Kävimme reseptit aina yhdessä huolellisesti läpi sekä ohjasin tarvittaessa ja annoin vinkkejä ruoanlaittoon. Näin ollen kurssi osaltaan tuki myös kurssilaisten itsenäistä ruoanlaittoa.

Kokkikurssilaisten psyykkistä hyvinvointia kurssi taas tuki tarjoamalla arkeen voimaannuttavaa toimintaa. Kurssikerrat tuottivat kurssilaisille mielihyvää, sillä ruoka oli maittavaa ja ruoka nautittiin hyvässä seurassa, jossa vuorovaikutus oli avointa, luottamuksellista ja turvallista. Turvallisuuden tunne on mielestäni yksi hyvinvoinnin perusehdoista, ja mielestäni kurssi osaltaan tuki kurssilaisten turvallisuudentunnetta luomalla turvallisuuden kokemuksia. Kurssilaiset saivat myös käyttää ja harjoittaa ruoanlaittotaitojaan, joista annoin heille runsaasti positiivista palautetta, minkä olettaisin vaikuttaneen suotuisasti kurssilaisten itsetuntoon.

Kokkikurssi tuki kurssilaisten sosiaalista hyvinvointia, sillä kurssiin sisältyi paljon vuorovaikutusta ja yhdessä tekemistä ja olemista oman vertaisryhmän kanssa. Kurssilaisten väliset vuorovaikutussuhteet selkeästi kehittyivät ja syventyivät kurssin edetessä. Eniten

kurssi saikin palautetta yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen merkityksestä; myös rinnakkain verrattuna yksin olemiseen. Voin aidosti todeta, että oli hieno kokemus olla mahdollistamassa omalta osaltani niitä tärkeitä ja voimaannuttavia yhteisiä hetkiä, ja seurata kurssilaisten ryhmääntymistä ja yhteistä iloa, mutta myös niitä hetkiä, kun käsi asetettiin surullisen kurssikaverin olalle tai pohdittiin yhdessä terveyteen liittyviä huolia. Tämä opinnäytetyö olikin ammatillisesti hyvin kehittävä, ja erityisesti ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys ja sitä määrittävät tekijät avautuivat minulle paljon syvemmin opinnäytetyöprosessin edetessä.

Olen hyvin tyytyväinen laatimaani selkokieliseen reseptivihkoseen (LIITE 6), jossa reseptien työvaiheet käydään seikkaperäisesti selkokielellä läpi eli mielestäni reseptit ovat helposti toteutettavissa. Yhdessä kurssipalautteessa todettiin, että kuvat olisivat selkeyttäneet työvaiheita. Näin varmasti onkin, ja aluksi työvaiheiden kuvien liittämistä reseptien oheen pohdittiin, mutta tulin kuitenkin tulokseen, että reseptivihkosesta tulisi liian pitkä ja työvaiheiden kuvittaminen vaatisi hyvin paljon lisää työtunteja jo ennestään paljon vaativaan opinnäytetyöhöni. Parhaiten laatimani selkokiehinen reseptivihkonen palveleekin lukutaitoisten käyttäjiensä tarpeita.

## **7.2 Opinnäytetyön tulosten luottamuksellisuuden pohdinta**

Kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi arvioida jollakin tavoin. Tutkimuksissa virheitä pyritään välttämään, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys kuitenkin vaihtelevat, ja tästä syystä tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisissa tutkimuksissa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta parantaa tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216-217.) Tutkijan tuleekin siis antaa lukijoille riittävästi tietoa siitä, kuinka tutkimus on tehty, että lukijat voivat arvioida tutkimuksen tuloksia. Tutkimustulokset näyttäytyvät selkeämpinä ja ymmärrettävimpänä, kun tutkimuksen tekemisestä kerrotaan yksityiskohtaisen tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138.) Myös tulosten tulkinnassa pätee tarkkuuden vaatimus, sillä tutkijan tulisi kertoa millä perusteella hän esittää tulkintoja ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2004, 217-218.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni on kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä, sillä olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyöni laadullisia piirteitä suhteessa sen tavoitteisiin. Olen kertonut opinnäytetyössäni, mitä olen tekemässä, miksi olen tekemässä sekä miksi toimin ohjaajana, kuten toimin. Mielestäni olen myös perustellut, mikä funktio opinnäytetyölläni oli ja miksi tämä opinnäytetyö oli tärkeä; kurssilaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy, mahdollisten yksinäisyyden tunteiden lievittäminen sekä terveellisen ruokavalion perusteiden ja merkityksen tiedostaminen. Olen myös kertonut, kuinka toiminnalliseen opinnäytetyöhöni valittiin kohderyhmä sekä olen pyrkinyt arvioimaan vuorovaikutussuhteita kurssilaisten kesken sekä kurssilasten ja itseni välisiä vuorovaikutussuhteita. Mielestäni olen raportoinut tarkasti opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden, jotta lukija saa mahdollisimman läpinäkyvän kuvauksen kokkurssin etenemisestä.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tulokset olen mielestäni arvioinut tarkasti ja suhteellisen yksityiskohtaisesti sekä olen pyrkinyt perustelemaan tuloksia. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen tuloksia vertaan myös suhteessa teoriaan. Tuloksiin olen päätenyt omien havaintojeni sekä kurssilaisten ja työelämäohjaajien palautteen perusteella. Opinnäytetyöhöni olen kirjannut saamani palautteen hyvin tarkasti ja rehellisesti, muuntelematta saamaani palautetta vastaamaan optimaalisesti tavoitteiden toteutumista. Mielestäni opinnäytetyöni on luotettava.

### **7.3 Opinnäytetyön tietoperustan ja käytännön yhteyden pohdinta**

Kasken ym. mukaan kehitysvammaisuus aiheuttaa vaikeuksia oppia ja ymmärtää uusia asioita, vaikeuksia opittujen asioiden hyödyntämisessä uusissa tai muuttuneissa tilanteissa sekä käsitteellisen ajattelun vaikeutta (ks. s. 7). Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerin mukaan kehitysvammisuudessa vamma tai vaurio sijaitseekin ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella, ja se itsessään rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista (ks. s. 7). Näin ollen opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa pyrin käyttämään mahdollisimman paljon selkokieltä sekä selkokielistä materiaalia ja havainnollistamaan reseptien eri työvaiheet, jotta kurssilaiset ymmärtäisivät mahdollisimman tarkasti työtehtävänsä. Lisäksi kävimme reseptit läpi rauhassa ja huolellisesti, jotta kurssilaiset omaksuisivat ne. Kurssilaisten valmistaessa ruokaa ohjasin heitä tarvittaessa. Pitkin kurssia kiinnitin paljon huomiota selkokielisyyteen.

Kasken ym. sekä Vernerin mukaan lievästi kehitysvammaisten henkilöiden älykkyyssikä on 9-11 vuotta. Kaski ym. myös toteavat, että kehitysvammaisten henkilöiden diagnostinen luokittelu on terveydentilan sekä siihen läheisesti liittyvien aiheiden, piirteiden ja tarpeiden kuvaamista, ei ihmisten luokittelua (ks. s. 9). Oman ohjaamiseni suhteutinkin vastaamaan kurssilaisten älykkyyssikää, ja mielestäni onnistuin tässä varsin hyvin. Ennen opinnäytetyötä en ollut perehtynyt kehitysvammaisten henkilöiden diagnostisen luokittelun ja älykkyyksiän yhteyteen, joten mielestäni tämä olikin tietoperustan parasta ja ammatillisesti kehittävintä antia. Tulevaisuudessa aion perehtyä aiheeseen enemmän kirjallisuuden pohjalta, jotta eritasoisten kehitysvammaisten henkilöiden tarpeet sekä ohjaamiseni ja vuorovaikutukseni heidän kanssaan kohtaisivat mahdollisimman hyvin.

Erik Allardtin hyvinvointikäsitteen mukaan hyvinvointiin liittyy kolmeen ulottuvuuteen liittyviä perustarpeita, joita kuvaan seuraavan taulukon avulla (ks. s. 12-13). Olen lihavoanut ne perustarpeet, joita kokkikurssi mielestäni tuki tai joihin pyrin kokkikurssilla vaikuttamaan ohjaamiseni kautta.

Taulukko 2. Kokkikurssin tavoitteiden toteutuminen.

Elintaso (having)	Yhteisyyssuhteet (loving)	Itsensä toteuttaminen (being)
<b>terveydentila</b>	<b>ihmissuhteet</b>	<b>tarve olla arvokas, arvostettu</b>
asumisen taso	tarve kuulua johonkin; juuret ja kotiseutu	<b>kokea turvallisuutta</b>
koulutus		toteuttaa itseään harrastusten ja muiden keinojen avulla
varallisuus		<b>osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja pienemmissä yhteisöissä</b>
työllisyys		

Kokkikurssilla pyrin vaikuttamaan kurssilaisten terveydentilaan kertomalla terveellisen ruokavalion merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen. Ohjasin myös terveellisen ruokavalion koostamisessa. Kurssilla kurssilaisten ihmissuhteet kehittyivät ja vahvistuivat, sillä kurssiin sisältyi paljon sosiaalista kanssakäymistä. Uskoisin kurssilaisten tunteneen itsensä arvokkaiksi ja arvostetuiksi kurssilla, sillä kohtasin heidät tärkeinä ihmisinä, mutta

myös kurssilaisten keskinäisissä suhteissa näkyi yleensä ottaen toisten kunnioittaminen. Kurssilaiset pääsivät myös osallistumaan pienessä yhteisössämme; kokkikurssilla.

Ihanaisen ym. mukaan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa osaltaan myös ravinto ja ruokailutilanteet. Borgin ja Tukiaisen mukaan monipuolinen ja laadukas ruokavalio onkin avain kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta päivitti vuonna 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset, joiden tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla (ks. s. 13-14.) Kokkikurssin perusta olikin kurssilaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa yhdessä valmistetun terveellisen ruoan sekä yhteisten ruokailuhetkien ja vuorovaikutustilanteiden avulla. Ravitsemussuositukset olivat keskeisessä asemassa kurssin ruokia sekä oheismateriaalia laatiessani.

Mielestäni opinnäytetyöni tietoperusta toimii hyvin keskeisten käsitteiden kautta. Lumme ym. kirjoittavat, että toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen tulisi pohjata ammattiteorialle ja sen tuntemukselle. Heidän mukaansa produktin toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaan (ks. s. 4). Olen sitä mieltä, että opinnäytetyöni tuotos perustuu ammattiteoriaan ja sen tuntemukseen, kuten olen edellä kuvannut.

#### **7.4 Jatkokehittämisaatuksia**

Jatkossa kehitysvammaisille henkilöille voisi järjestää yhteistä toimintaa erilaisten harrastusten parissa. Käsitöitä ja kuvataidetta, musiikkia, liikuntaa, kirjallisuus- tai keskustelupiirejä, leivontakursseja, naisten- ja miesteniltoja; pääpaino on yhdessä tekemisessä ja yhdessä olemisessä, mielekkäässä ja voimaannuttavassa tekemisessä keskellä arkea. Erinomaista olisi, jos järjestettäisiin itsenäisesti asuville kehitysvammaisille jatkokurssi ruoanlaitosta.

Haapaveden Kehitysvammaisten Tuen vapaaehtoiset työntekijät järjestävät joka toinen torstai Ystävän Tupa -illan, jossa kehitysvammaiset henkilöt tapaavat toisiaan joko ihan kahvittelun merkeissä tai toisinaan illat sisältävät myös strukturoitua toimintaa, esimerkiksi bingoa, karaokea tai makkaranpaistoa laavulla.. Ystävän Tupa -iltojen kaltainen toiminta

olisi varmasti toimiva ajatus, jolle osallistujia riittäisi. Mikäli opinnäytetyössä olisi useampi tekijä, voisi Ystävän Tuvan mallin mukainen toiminta olla laajempikin kokonaisuudeltaan.

Selkokieliselle reseptivihkoselle, jossa työvaiheet olisi kuvitettu, olisi tarvetta lukutaidottomilla tai heikosti lukevilla kehitysvammaisilla ihmisillä. Opinnäytetyö voisikin sisältää pelkästään kyseisen vihkosen laatimisen, sillä kyseessä olisi hyvin laaja produkti.

## **7.5 Loppusanat**

Jos itse olisin nyt tilanteessa, jossa saisin uudelleen valita aiheen ja kohderyhmän toiminnalliseen opinnäytetyön, en valitsisi toisin. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö oli mahtava kokemus, jonka toteuttamisesta nautin paljon. Vaikka minulla on runsaasti aiempaa kokemusta kehitysvammaisten parissa toimimisesta, tämän opinnäytetyön tekeminen oli ammatillisesti varsin kehittävä; erityisesti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen osalta. Mielestäni opinnäytetyöprosessistani voin todeta, kuten Maija Paavilainen kirjoittaa kirjassaan ”Myötätuulta”: ”Löytöretken voi tehdä kotirannan kaislikkoon.”

## LÄHTEET

Borg, P. & Tukiainen, J. 2012. WELLNESS Hyvän olon avaimet. Eesti: Printing Partners OÜ.

Fors, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kehitysvammaisten Tukiliitto. 2014. Tietoa kehitysvammasta. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma-> Luettu 8.3.2014.

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Www-dokumentti Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html> Luettu 25.8.2014.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio. 2014. Palvelukuvaukset 2014. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.kalliopp.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/kallio/embeds/kalliowwwstructure/15522\\_Palvelukuvaukset\\_2014.pdf](http://www.kalliopp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/kallio/embeds/kalliowwwstructure/15522_Palvelukuvaukset_2014.pdf) Luettu 4.9.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi?&print=true> Luettu 29.10.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 a. Asuminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen> Luettu 4.9.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 b. Tuettu asuminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen/tuettu-asuminen> Luettu 4.9.2014.

Teräväinen, J. 2008. Oma ovi, oma tuki. Näkökulmia kehitysvammaisten ihmisten yksilölliseen elämään. Painohäme.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. Löytyy myös verkkojulkaisuna:

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)

Vernerinen. 2013. Asumisen vaihtoehtoja. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.verneri.net/yleis/asumisen-vaihtoehtoja> Luettu 23.4.2014.

Vernerinen. 2014 a. Kehitysvammaisuuden diagnosointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-diagnosointi> Luettu 11.4.2014.

Vernerinen. 2014 b. Kehitysvammaisuuden diagnostiikka. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-diagnostiikka> Luettu 14.4.2014.

Vernerinen. 2014 c. Lääketieteellinen näkökulma. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.verneri.net/yleis/1%C3%A4%C3%A4ketieteellinen-n%C3%A4k%C3%B6kulma> Luettu 9.4.2014.

Vernerinen. 2014 d. Mitä kehitysvammaisuus on? Www-dokumentti. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on> Luettu 29.10.2014.

Vernerinen. 2014 e. Sosiaalinen näkökulma. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.verneri.net/yleis/sosiaalinen-n%C3%A4k%C3%B6kulma> Luettu 23.4.2014.

Vernerinen. 2014 f. Toimintakyvyn näkökulma. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.verneri.net/yleis/toimintakyvyn-n%C3%A4k%C3%B6kulma> Luettu 14.4.2014.

Vilkkala, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



## BUDJETTI LAADITTU 5.9.2014 HINTOJEN PERUSTEELLA; HALPA-HALLI YLIVIESKA

### 1. opetuskerta

- pieni kenno kananmunia (jää seuraavalle kerralle lihapullien tekoon) → **1,09e**
- rasvaton maito 1 litra → **0,77e**
- vehnä jauho 2 kg (jää myös leivontakerralle) → **0,79e**
- ruokaöljy (jää myös toisille kerroille) → **1,99e**
- pakastepinaatti (150g) → **0,98e**
- kasvissuikale-pakaste (250g) → **0,89e**
- juustoraastepussi (150g) → **2,25e**
- rasvaton raejuusto (500g) → **2,89e**
- 2 purkkia tonnikalaa paloina vedessä →  $1,69e \cdot 2 = 3,38e$
- 350g tomaattia →  $3,49e \cdot 0,350kg = 1,22e$
- 50g sipulia →  $1,89e \cdot 0,050kg = 0,10e$
- kahvipaketti (jää viimeiselle kerralle) → **3,25e**
- aromisuola (jää seuraaville kerroille) → **0,65e**
- mehutiiviste (jää seuraaville kerroille) → **1,69e**

**Yhteensä 21,94e**

→ **Toteutunut 25,01e.**

### 2. opetuskerta

- 1,5kg perunaa →  $0,79e \cdot 1,5kg = 1,19e$
- täysmaito 1 litra → **0,98e**
- margariini 500g (jää myös leivontakerralle) → **1,69e**
- Ranskalainen sipulikeitto-pussi → **0,99e**
- 1 purkki kevyt kermaviili → **0,68e**
- 1 pussi korppujauhoja → **1,29e**
- 750g jauhelihaa → **3,99e**
- keskikokoinen jäävuorisalaatti →  $2,49e \cdot 0,300kg = 0,75e$
- 350g tomaattia →  $3,49e \cdot 0,350kg = 1,22e$
- 1 keskikokoinen kurkku →  $2,95e \cdot 0,300kg = 0,89e$
- herne-maissi-paprika-pakaste (200g) → **0,79e**
- salaattinkastikepurkki (jää seuraaville kerroille) → **1,99e**

**Yhteensä 16,45e**

→ **Toteutunut 15,06e.**

### 3. opetuskerta

- 2 pakettia pakasteseitä →  $2 \cdot 2,59e = 5,18e$
- mantelihiutale-pussi → **1,05e**
- kuivattu tilli-maustepussi → **0,69e**
- 3x2dl ruokakermaa →  $0,79e \cdot 3 = 2,37e$
- 2 pussia wok-vihanneksia (a 450g) →  $2,79e \cdot 2 = 5,58e$
- 500g perunaa →  $0,79e \cdot 0,500kg = 0,40e$
- 50g sipulia →  $1,89e \cdot 0,050kg = 0,10e$
- 1 tölkki säilykepersikkaa → **1,39e**
- 200g maustekurkkua →  $3,49e \cdot 0,200kg = 0,69e$
- 2 purkkia maustamatonta jogurtia →  $0,75e \cdot 2 = 1,50e$

**Yhteensä 18,95e**

→ **Toteutunut 16,67e.**

#### **4. opetuskerta**

- 1 paketti puuroutumatonta riisiä – **0,99e**
- broilerin fileesuikaleita (a 300g) →  $2,98e \cdot 2$  → **5,96e**
- 2x2dl ruokakerma →  $0,79e \cdot 2$  → **1,58e**
- Amerikansekoitus-pakaste (300g) → **1,29e**
- curry-maustepussi → **0,59e**
- 1 keskikokoinen jäävuorisalaatti →  $2,49e \cdot 0,300kg =$  **0,75e**
- 350g tomaattia →  $3,49e \cdot 0,350kg =$  **1,22e**
- 1 kurkku →  $2,95e \cdot 0,300kg =$  **0,89e**
- 1 paketti fetajuustoa (200g) → **2,49e**
- 1 pieni paketti ”levyjuustoa” (500g; jää yli. Mikäli ostohetkellä pienempi ja edullisempi kokovaihtoehto, valitsen pienemmän ja edullisemmän) → **3,49e**

**Yhteensä 19,25e**

→ **Toteutunut 18,27e.**

#### **5. opetuskerta**

- 1 kg peruna → **0,79e**
- keittojuures-pakaste (200g) → **0,49e**
- nakkipaketti (280g) → **1,49e**
- 1 pussi (400g) makaronia → **0,29e**
- herne-maissi-paprika-pakaste (200g) → **0,79e**
- kinkkusuikalepussi (250g) → **1,75e**
- 1 litra piimää → **1,24e**
- leivinjauhe → **0,75e**
- 500g kotimainen omena →  $3,95e \cdot 0,500kg =$  **1,98e**
- kanelimauste-pussi → **0,59e**
- 1 kg sokeria → **0,89e**

**Yhteensä 13,02e**

→ **Toteutunut 12,75e.**

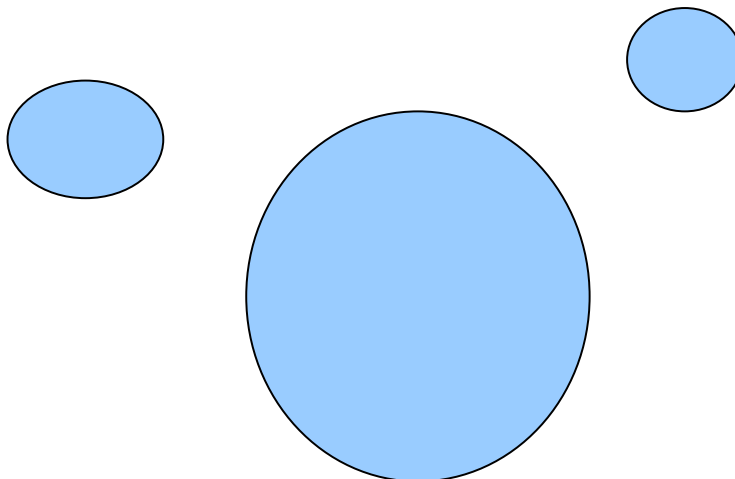
**KOKO KURSSIN BUDJETTIARVIO 87,64e.**

**KURSSIN TOTEUTUNUT BUDJETTI 87,76e.**

**→ EROTUS +0,12e.**

**Kokkikurssi**  
**Muistiinpanot terveellisestä ruokavaliosta**  
**Monipuolinen ruoka auttaa sinua pysymään terveenä.**

Lautasmalli:



Lautasmalli kertoo kuinka paljon eri ruokia on terveellistä ottaa lautaselle. Lautasmallin avulla voit ottaa ruokaa sopivan määrän.

*(Kokkikurssilla teimme muistiinpanot lautasmallista piirtämällä siihen osiot ja kirjoittamalla suositellut ruoat kuhunkin osioon. Yllä olevat pienemmät objektit kuvaavat lasia sekä jälkiruokalautasta.)*

**KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT** 😊  
 Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi!

Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin \_\_\_\_ kourallista päivässä.  
 (Perunaa ei lasketa tähän määrään.)

**KASVISTEN HYÖDYT**

saat hyvän olon  
 parannat vastustuskykyäsi  
 pysyt terveempänä  
 saat vitamiineja, kuituja ja kivennäisaineita  
 kasvikset auttavat alentamaan verenpainetta



**PERUNA**

Syö perunaa monipuolisesti: keitettynä, muusina tai uunissa kypsennettynä.  
 Syö harvemmin rasvassa paistettuja perunoita: kermaperunoita, ranskalaisia tai perunalastuja.

Perunan sijasta voit käyttää täysjyväriisiä, tummaa pastaa tai muita kypsennettäviä viljatuotteita.

**VILJA**

Syö täysjyväviljavalmisteita joka päivä. Erityisesti ruisleipää tai muita viljavalmisteita, kuten puuroa tai myslää.

Jos tahdot syödä makeaa, syö mieluummin pullia tai hiivataikinapohjaisia piirakoita. Syö harvemmin leivonnaisia, kuten keksejä, viinereitä tai pasteijoita. Ne sisältävät runsaasti kovaa piilorasvaa.

**RASVA**

Ihminen tarvitsee rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvaa on olemassa kahdenlaista:

- ☒ kovaa rasvaa
- ☒ pehmeää rasvaa

Kova rasva suurentaa veren kolesterolipitoisuutta.

Pehmeä rasva pienentää veren kolesterolipitoisuutta ja edistää sydämen terveyttä.

Käytä leivälle, ruoanlaittoon ja leipomiseen pehmeää rasvaa. Pehmeää rasvaa on kasviöljyissä ja kasviöljyjä runsaasti sisältävissä rasiamargariineissa, levitteissä ja ”pullomargariineissa”.

Kovaa rasvaa on esimerkiksi voissa, maitorasvaa sisältävissä rasvaseoksissa ja kovissa leivonta-margariineista.

**VÄLTÄ PIILORASVAA**

Vältä elintarvikkeiden piilorasvaa! Piilorasva on yleensä kovaa rasvaa, jota saadaan eniten makeista ja suolaisista leivonnaisista, liharuoista sekä maito- ja lihavalmisteista.

→ Valitse siis vähärasvaisia elintarvikkeita.

→ Valmista liha ja kala ilman kermaa tai leivittämistä.

**KALA**

Kalaa tulisi syödä ainakin \_\_\_\_ kertaa viikossa. Kalan oma rasva on pehmeää.

Syö voimakkaan suolaisia kalavalmisteita harvemmin. Voimakkaan suolaisia kalavalmisteita ovat esimerkiksi sillit ja kylmäsavustettu kala.

**MAITOVAlMISTEET**

Hyviä ruokajuomia ovat rasvaton maito tai piimä.

Käytä päivässä noin puoli litraa rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitotuotteita, kuten maitoa, piimää, jogurttia tai viiliä.

Tiesitkö, että maustetuissa jogurteissa voi olla paljon sokeria?

Valitse juustoista vähärasvainen vaihtoehto. Käytä ruoanlaitossa vähärasvaisia maitovalmisteita.

Käytä vain harvoin rasvaisia kermoja, juustoja, jäätelöä ja vanukkaita. Niissä on paljon kovaa rasvaa.

## JUOMAT

Aikuinen tarvitsee päivittäin 1-1,5 litraa nesteitä. Juo siis päivittäin 5-8 annosta nestettä ruoan lisäksi.

Kun sinulle kertyy ikää, pidä huolta että juot päivittäin tarpeeksi nesteitä.

Vesi on paras janojuoma.

Jos käytät alkoholia, muista kohtuus.

## SUOLA

Liika suolan käyttö kohottaa verenpainetta. Se on haitallista myös sydämelle.

Vähäsuolaiseen ruokaan totut, kun vähitellen vähennät suolan käyttöä.

Mausta ruoka yrteillä ja suolattomilla mausteilla. Tarkasta mausteiden tuoteselosteet ja valitse vähäsuolainen tai suolaton vaihtoehto.

Suolaa ei yleensä tarvitse lisätä, jos käytät ruoan laitosssa suolaa sisältäviä aineksia. Näitä ovat esimerkiksi makkarat, juustot ja marinoidut elintarvikkeet.

Syö harvoin sipsejä, suolapähkinöitä, suolakeksejä ja pop cornia, sillä niissä on paljon suolaa.

Tiesitkö, että ketsupissa ja sinapissa on paljon suolaa?

## SOKERI

Sokeri tekee hampaisiin reikiä ja lihottaa.

Sokeria on paljon makeisissa, maustetuissa jogurteissa, vanukkaissa, hilloissa ja leivonnaisissa. Myös mehuissa, limsoissa ja makeissa alkoholijuomissa on paljon sokeria. Käytä näitä elintarvikkeita harvemmin.

## SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI

Muista syödä säännöllisesti! Kun syöt riittävän usein, et syö kerralla liian paljon.

*(Kurssilaiset kirjjasivat suositellut päivän ateriat.)*

## LIKKUMINEN

Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia. Liikunta auttaa hallitsemaan painoa ja pysymään terveenä. Säännöllinen liikunta antaa myös hyvää oloa, jaksamista ja elämän iloa.

**Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto yhdessä vaikuttavat terveyteesi paljon. Liiku siis joka päivä ja syö monipuolisesti ja terveellisesti!**

Lähteet:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/>

<http://verneri.net/selko/terveys/syohyvin/>

<http://www.clipart-box.com/cliparts/IIIEUAg59927/>

**KOKKIKURSSIN TIETOKILPAILU TERVEELLISESTÄ RUOKAVALIOSTA**

1. Lautasmalli kertoo kuinka paljon eri ruokia on terveellistä ottaa lautaselle. Kuinka paljon sinun tulisi ottaa lautasellesi kasviksia? **(1 piste)**  
 a) ¼  
**b) puolet**  
 c) koko lausellinen  
 → **Havainnollista jokaisen vaihtoehdon kohdalla tulostetulla/piirretyllä lautasmallilla!**
2. Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi. Kuinka paljon sinun tulisi päivässä syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä? **(1 piste)**  
 a) 2 kourallista  
 b) 7 kourallista  
**c) 5 kourallista**
3. Sinun tulisi syödä perunaa monipuolisesti. Millä voit perunan korvata?  
**a) täysjyväriisillä tai tummalla pastalla (1 piste)**  
 b) lihalla tai kalalla  
 c) ruisleivällä tai paahtoleivällä
4. Ihminen tarvitsee rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. On olemassa kahta erilaista rasvaa: kovaa rasvaa ja pehmeää rasvaa. Kumpi seuraavista rasvoista tekee sydämellesi hyvää ja alentaa kolesterolia. **(1 piste)**  
 a) kova rasva  
**b) pehmeä rasva**
5. Pehmeää rasvaa saat: **(1 piste)**  
**a) kasviöljyistä, levitteistä ja ”pullomargariineista”**  
 b) voista, kovista leivonta-aineista ja maitorasvaa sisältävistä rasvaseoksista
6. Sinun tulisi välttää piilorasvaa. Mistä seuraavista elintarvikkeista saat piilorasvaa? **(1 piste)**  
 a) hedelmämehuista  
 b) alkoholista  
**c) leivonnaisista**
7. Kuinka monta kertaa vähintään sinun tulisi syödä viikossa kalaa? **(1 piste)**  
 → **avoin kysymys: 2; hyväksytään myös 3, sillä vähintään kaksi**
8. Kuinka paljon sinun tulisi päivässä nauttia rasvattomia tai vähärasvaisia nestemäisiä maitotuotteita? (Tarkenna kurssilaisille maitotuote-käsite!) **(1 piste)**  
**a) puoli litraa eli 5 desilitraa**  
 b) 1 desilitra  
 c) 2 litraa
9. Mikä on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan paras janojuoma? **(1 piste)**  
 → **avoin kysymys: vesi**
10. Suolaa ei saisi käyttää liikaa. Kuinka voit korvata suolan käyttöä? *Tässä on kaksi oikeaa vastausta.* **(2 pistettä)**  
 a) lisäämällä sokeria ruokaan  
**b) käyttämällä suolattomia mausteita**  
**c) lisäämällä ruokaan yrtejä**
11. Sokeri lihottaa ja tekee hampaisiin reikiä. Kertokaa kolme elintarviketta, joissa on paljon sokeria! **(3 pistettä)**  
 → **Karkit, maustetut jogurtit, vanukkaat, hillot, leivonnaiset, mehut, limsat, makeat alkoholijuomat..**

# PALAUTE



Kerro rohkeasti, mitä mieltä olit kokkikurssista!

Mitä mieltä olet resepteistä, joita käytimme kurssilla? Olivatko reseptit liian vaikeita? Olivatko reseptit liian helppoja?

Mitä mieltä olet ruoista, joita valmistimme?

Voisitko kotona laittaa samanlaista ruokaa, mitä laitoimme kurssilla?

Opitko uusia asioita kurssilla? Jos opit kurssilla uusia asioita, kerro mitä ne asiat ovat.

Puhuimme kurssilla paljon terveellisestä ruoasta. Muistatko nyt paremmin mitä on terveellinen ruoka? Syötkö terveellisemmin?

Mitä kurssilla olisi voinut tehdä toisella lailla?

Millainen tunnelma kurssilla oli sinun mielestäsi?

Saitko kurssilla uusia ystäviä? Jos tunsit toisia kurssilaisia jo ennestään, tunnetko heidät nyt vielä paremmin?

Haluatko sanoa jotain kurssista? Kerro!



Aurinkoista, lämmintä ja ihanaa syksyn jatkoa! Kiitos, että olit kurssilla!

Merja



# TODISTUS

---

on osallistunut Kokkikurssille  
syksyllä 2014.

Kurssi kokoontui 5 kertaa Kipinässä.

Kurssilla laitoimme ruokaa seuraavasti:

välipala + salaatti

liharuoka, perunamuusi ja salaatti

kalaruoka, kasviswokki ja perunasalaatti

broileriruoka ja salaatti

keitto, makaronisalaatti ja omenapiirakka

Kurssilla keskustelimme paljon myös  
terveellisestä ruokavaliosta.

---

Merja Lahdenperä, kurssin ohjaaja



# SELKO- KIELINEN

# RESEPTI- VIHKONEN

**Merja Lahdenperä**



Hei lukija!

Kun teet itse ruokaa, voit itse valita mitä ruokaa valmistat ja minkä makuista ruokaa teet. Itse tehty ruoka on myös edullista.

Olen laatinut tämän reseptivihkosen Kokkikurssille, jota pidin syksyllä 2014. Kokkikurssi oli opinnäytetyöni.

Tässä reseptivihkosessa on reseptejä, joista tulee 2-4 annosta. Voit syödä valmistamaasi ruokaa myös seuraavana päivänä.

Valmistamaasi ruokaa voit myös pakastaa. Laita pakastusrasioihin annos ruokaa, jonka sulatat ja lämmität myöhemmin.

Olen tämän reseptivihkosen ohjeisiin laittanut mausteita. Voit itse lisätä ruokiin myös muita mausteita, joista pidät.

Resepteihin olen kirjoittanut myös aikoja. Ajat kertovat kuinka kauan ruokaa tulee kypsentää, että ruoka on valmista. Sinun olisikin hyvä hankkia munakello. Munakelloon voit asentaa ajan, jonka jälkeen munakello antaa äänimerkin. Asenna aika munakelloon, kun ruoka alkaa kiehua tai laitat ruoan uuniin. Tarkista äänimerkin jälkeen onko ruoka valmista. Jatka kypsentämistä, jos ruoka ei ole valmista.

Lue reseptit huolellisesti ennen kuin alat valmistamaan ruokaa.

Toivotan sinulle mukavia hetkiä, kun valmistat ruokaa!

Terveisin,

Merja Lahdenperä



# AAMUPALA

# VÄLIPALA

# ILTAPALA

## KASVISPANNARI

Kasvispannarin päälle laitetaan kasviksia. Voit ostaa kaupan pakastealtaasta kasvissuikaleita. Ne on pilkottu valmiiksi.

Kasvispannarin päälle laitetaan myös juustoraastetta. Valmista juustoraastetta voit ostaa kaupasta.

Voit laittaa kasvispannarin päälle myös esimerkiksi pilkottuja nakkeja tai lihapullia. Myös tonnikalaa voit laittaa kasvispannarin päälle.

Tästä ohjeesta tulee kasvispannaria yhden uunipellin verran.

Taikina:

8 desilitraa rasvatonta maitoa  
2 kananmunaa  
5 desilitraa vehnä jauhoja  
1 tl suolaa  
3 ruokalusikkaa ruokaöljyä  
1 pussi (150 grammaa) pakastepinaattia

Täyte:

1 pussi (250 grammaa) kasvissuikaleita pakasteesta  
1 dl juustoraastetta

Ohje:

1. Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen.
2. Riko kananmunat kulhoon. Lisää suola ja maito. Sekoita hyvin vispilällä.
3. Lisää jauhot taikinaan koko ajan sekoittaen.
4. Lisää ruokaöljyä taikinaan ja sekoita hyvin.
5. Sulata pakastepinaatti kuumentamalla sitä mikrossa hetken aikaa. Survo sulanut pinaatti lusikalla muusiksi. Lisää pinaatti taikinaan ja sekoita hyvin.
6. Laita leivinpaperi uunipellille. Kaada taikina uunipellille.
7. Ripottele taikinan päälle kasvissuikaleet ja juustoraaste. Jos haluat laittaa myös lihapullia, nakkeja tai tonnikalaa, lisää ne taikinan päälle ennen juustoraastetta.
8. Laita kasvispannari uuniin. Paista sitä noin 25-30 minuuttia.
9. Laita patalaput käsiisi ja nosta uunipelti uunista. Sammuta uuni.
10. Anna kasvispannarin jäähtyä hetken aikaa. Paloittele kasvispannari.

Vihje: Voit tehdä kasvispannaria myös lounaalle tai päivälliselle, koska kasvispannari pitää hyvin nälkää.



Kuva: Merja Lahdenperä

**PANNUKAKKU**

Tämä on tavallisen pannukakun ohje. Syö pannukakkua hillon tai sokerin kanssa. Myös pieni pala jäätelöä maistuu hyvältä pannukakun kanssa.

Tästä ohjeesta tulee pannukakkua yhden uunipellin verran.

**Tarvikkeet:**

- 1 litra maitoa (eli yksi maitopurkki)
- 4 kananmunaa
- riipaus suolaa
- 1 ruokalusikallinen sokeria
- 5 desilitraa jauhoja
- 1 desilitra ruokaöljyä



Kuva: Merja Lahdenperä

**Ohje:**

1. Kaada maito kulhoon.
2. Lisää kananmunat, suola ja sokeri maidon sekaan. Sekoita hyvin vispilällä.
3. Lisää jauhot taikinaan koko ajan sekoittaen.
4. Lisää ruokaöljy taikinaan. Sekoita hyvin.
5. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Taikina saa turvota kulhossa sen aikaa, kun uuni lämpenee.
6. Laita leivinpaperi uunipellin päälle.
7. Kaada taikina uunipellille.
8. Paista pannukakkua uunissa noin 30 minuuttia.
9. Laita patalaput käsiisi ja nosta uunipelti uunista. Sammuta uuni.

**KINKKUPIIRAKKA**

Tämä piirakka on helppo ja nopea tehdä. Tee piirakka piirakkavuokaan.

Piirakan päälle voit laittaa täytteitä, joista itse pidät. Esimerkiksi tomaatin palasia, herkkusieniä, broilerin palasia tai aurajuustoa.

Valmiiksi kypsennettyjä broilerin palasia voit ostaa kaupasta. Näin sinun ei tarvitse kypsentää broilerin palasia ensin.

**Tarvikkeet:****Pohja:**

- 2 desilitraa vehnä jauhoja
- 1 desilitra kaurahiutaleita
- ½ teelusikallista suolaa
- ½ teelusikallista leivinjauhetta
- ½ desilitraa ruokaöljyä
- 1 desilitra vettä

**Täyte piirakan päälle:**

- 1 pussi (250 grammaa) kinkkusuikeleita
- 1 purkki ananasmurskaa
- 2 desilitraa juustoraastetta
- 2 desilitra maitoa
- 2 kananmunaa



Kuva: Merja Lahdenperä

**Ohje:**

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Mittaa kulhoon vehnä jauhot, kaurahiutaleet, suola ja leivinjauhe. Sekoita aineet hyvin.
3. Lisää kulhoon ruokaöljy ja vesi. Sekoita ainekset hyvin puuhaarukalla tai käsin.
4. Voitele piirakkavuolan pohja ja reunat.
5. Taputtele sormillasi taikina piirakkavuolan pohjalle ja reunoille. Jos taikina tarttuu sormiisi, ripottele taikinan päälle vähän vehnä jauhoja. Näin taikinan levittäminen on helpompaa.
6. Sekoita kinkkusuikeleet, ananasmurska ja juusto kulhossa. Levitä täyte piirakkavuolan pohjalle.
7. Riko kananmunat kulhoon. Lisää maito kananmunien sekaan. Sekoita hyvin.
8. Lisää munamaito piirakkavuokaan kinkun, ananasmurskan ja juuston päälle.
9. Laita piirakkavuoka uuniin. Paista sitä noin 25-35 minuuttia.
10. Laita patalaput käsiisi ja nosta piirakkavuoka uunista. Sammuta uuni.

## OMENAPIIRAKKA

Tämä omenapiirakka valmistuu nopeasti ja helposti.

Omenan tilalla voit käyttää marjoja. Alla olevassa kuvassa on piirakkaan käytetty mustikoita.

Tähän omenapiirakkaan laitetaan juoksevaa margariinia eli pullomargariinia. Voit käyttää pullomargariinin tilalla sulatettua margariinia. Jos käytät sulatettua margariinia, sulata sitä 150 grammaa.

Tästä ohjeesta tulee omenapiirakkaa yhden uunipellin verran.

### Tarvikkeet:

4 desilitraa piimää  
 4 desilitraa sokeria  
 1 ½ desilitraa juoksevaa margariinia ("pullomargariinia")  
 6 ½ desilitraa vehnäjauhoja  
 1 ruokalusikallinen leivinjauhetta  
 4-5 omenaa (yhteensä noin 500 grammaa)  
 kanelia ja sokeria omenoiden päälle



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje:

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Lisää kulhoon piimä ja sokeri. Sekoita vispilällä.
3. Lisää kulhoon margariini. Sekoita vispilällä.
4. Lisää toiseen kulhoon vehnäjauhot ja leivinjauhe. Sekoita ne hyvin lusikalla.
5. Lisää vehnäjauho-leivinjauhe-seos taikinaan vähän kerrallaan. Sekoita koko ajan hyvin vispilällä.
6. Laita leivinpaperi uunipellille. Kaada taikina uunipellille. Levitä taikina tasaiseksi.
7. Kuori omenat. Leikkaa omenista isoja palasia siten, että omenan siemenkota jää pois. Pilko omenan palaset pieniksi paloiksi.
8. Ripottele omenan palaset taikinan päälle.
9. Ripottele kanelia ja sokeria omenan palasten päälle.
10. Laita omenapiirakka uuniin. Paista sitä noin 25-30 minuuttia.
11. Laita patalaput käsiisi ja nosta uunipelti uunista. Sammuta uuni.

# LOUNAS

# PÄIVÄLLINEN

## PERUNAMUUSI

Perunamuusin voit lisätä mausteita tai yrttejä. Ne antavat muusille makua. Esimerkiksi kuivattu tilli sopii hyvin perunamuusin mausteeksi.

Lisää mausteita tai yrttejä vähän kerrallaan. Maistele, milloin muusi on hyvän makuista.

Tästä ohjeesta tulee yksi iso annos perunamuusia tai kaksi pienempää annosta.

### Tarvikkeet:

4 perunaa  
1,5 desilitraa maitoa  
1 ruokalusikka margariinia  
suolaa



### Ohje:

1. Kuori perunat. Halkaise perunat kahteen osaan. Kuva: Merja Lahdenperä
2. Laita halkaistut perunat kattilaan. Lisää vettä sen verran, että perunat peittyvät.
3. Nosta kattila liedelle ja laita kansi kattilan päälle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
4. Kun vesi kiehuu, laita liesi pienemmälle.
5. Anna perunoiden kiehua noin 20 minuuttia. Kokeile varovasti haarukalla, milloin perunat ovat pehmeitä.
6. Sammuta liesi. Laita patalaput käsiisi ja kaada vesi pois kattilasta. Varo kuumaa vettä ja siitä tulevaa kuumaa höyryä!
7. Nosta kattila tiskipöydälle. Soseuta perunat sähkövatkaimella tai perunan survojalla.
8. Lisää perunoiden sekaan maito ja margariini. Sekoita hyvin.
9. Lisää perunamuusiin suola. Lisää myös mausteita tai yrttejä, jos tahdot. Maistele, milloin muusi on hyvän makuista.
10. Nosta kattila takaisin liedelle ja laita liesi lämpenemään. Sekoita perunamuusia koko ajan, kunnes muusi on kuumaa. Sammuta liesi. Nosta kattila pois liedeltä.

## VENEPERUNAT

Venepерunat valmistetaan uunissa. Perunoita ei tarvitse kuoria. Pese perunat hyvin ennen niiden valmistamista.

Mausta venepерunat mausteilla, joista pidät.

Tästä ohjeesta tulee 2-3 annosta.

### Tarvikkeet:

6 perunaa  
1 ruokalusikallinen ruokaöljyä  
½ teelusikkaa suolaa  
mausteita



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Pese perunat hyvin.
3. Leikkaa perunat ensin puoliksi pituussuunnassa. Leikkaa puolikkaat pituussuunnassa vielä 3-4 osaan.
4. Laita perunaviipaleet kulhoon. Lisää perunoiden päälle ruokaöljyä. Sekoita hyvin.
5. Ripottele suola ja mausteet perunoiden päälle. Sekoita hyvin.
6. Laita leivinpaperi uunipellin päälle. Levitä perunat uunipellille.
7. Kypsennä perunoita uunissa noin 30-35 minuuttia.
8. Laita patalaput käsiisi ja nosta uunipelti uunista. Tarkista haarukalla tai hammastikulla, että perunat ovat pehmeitä. Jos perunat eivät ole vielä pehmeitä, jatka niiden kypsentämistä.
9. Muista sammuttaa uuni.

## WOKKIVIHANNEKSET

Wokkivihanneksia valmistat nopeasti. Niitä on myös helppo valmistaa.

Kaupan pakastealtaasta saat erilaisia valmiita wokkivihannes-pakasteita.

Kypsennä wokkivihannekset isolla paistinpannalla tai wokkipannulla.

Tästä ohjeesta tulee 2 annosta.

### Tarvikkeet:

1 pussi wokkivihanneksia  
1 ruokalusikallinen ruokaöljyä paistamiseen  
aromisuolaa  
pippuria  
2 desilitraa ruokakermaa (1 tölkki)



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje:

1. Nosta paistinpannu tai wokkipannu liedelle. Laita liesi suurimmalle lämmölle.
2. Lisää ruokaöljy pannulle. Lisää wokkivihannekset pannulle ja sekoittele niitä.
3. Kun wokkivihannekset alkavat sihistä, laita liesi pienemmälle lämmölle.
4. Hämmentele wokkivihanneksia paistinlastalla. Paista wokkivihanneksia noin 7-10 minuuttia.
5. Mausta wokkivihannekset aromisuolalla ja pippurilla. Lisää mausteita vähän kerrallaan. Maistele milloin wokkivihannekset maistuvat hyvältä.
6. Lisää ruokakerma wokkivihannesten joukkoon.
7. Hämmentele wokkivihanneksia ja ruokakermaa 2-3 minuuttia, jotta ruokakerma kuumenee. Sammuta liesi.

## LIHAPULLAT

Nämä lihapullat maistuvat todella hyvältä! Taikinaan laitetaan Ranskalainen sipulikeitto-pussi, mikä antaa lihapullille makua. Voit lisätä taikinaan muitakin mausteita, jos tahdot.

Tästä taikinasta tulee noin 20-25 lihapullaa.

### Tarvikkeet:

400g sika-nauta jauhelihaa  
1 kananmuna  
1 purkki kevyttä kermaviiliä  
1 pussi Ranskalainen sipulikeitto-aineksia  
4 ruokalusikkaa korppujauhoja



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje:

1. Laita uuni lämpemään 200 asteeseen. Nosta uunipelti pöydälle ja laita siihen leivinpaperi valmiiksi.
2. Lisää kulhoon Ranskalaisen sipulikeiton ainekset, korppujauhot ja kermaviili. Lisää myös mausteita, jos tahdot. Sekoita hyvin puuhaarukalla.
3. Anna ainesten turvota 3 minuuttia.
4. Lisää taikinaan jauheliha ja kananmuna. Sekoita taikina hyvin puuhaarukalla tai käsin.
5. Laske lasiin vettä. Kostuta käsiäsi vedessä välillä, kun pyörität lihapullia. Näin lihapullien pyörittäminen on helpompaa.
6. Pyörittele taikinasta lihapullia. Laita ne uunipellille.
7. Paista lihapullia uunissa noin 15-20 minuuttia.
8. Laita patalaput käsiisi ja nosta uunipelti pois uunista. Sammuta uuni.

## MANTELIKALA

Tätä mantelikalaa on helppo valmistaa. Se myös maistuu todella hyvältä.

Nosta pakastekala pöydälle sulamaan noin tuntia ennen sen valmistamista.

Tästä reseptistä tulee 3-4 annosta.

### Tarvikkeet:

- 1 paketti (400g) pakasteseitiä
- 1 teelusikka suolaa
- 2 teelusikallista kuivattua tilliä
- riipaus pippuria
- 2 ruokalusikkaa korppujauhoja
- 2 desilitraa ruokakermaa (1 tölkki)
- 1 desilitra mantelilastuja



Kuva: Maarit Lahdenperä

### Ohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Laita sulaneet kalapalat uunivuokaan.
3. Ripottele kalapalojen päälle suola, tilli ja vähän pippuria.
4. Kaada ruokakerma kalapalojen päälle.
5. Ripottele kalapalojen päälle korppujauhot ja mantelilastut.
6. Paista mantelikalaa noin 20-30 minuuttia.
7. Laita patalapat käsiisi ja nosta uunivuoka pois uunista. Sammuta uuni.

## HEDELMÄINEN BROILERIRISOTTO

Tätä risottoa voit valmistaa myös tonnikalasta, kinkkusuikeista tai jauhelihasta. Jos käytät jauhelihaa, paista se ensin. Mausta jauheliha mausteilla, joista pidät. Kuvan risottoon on käytetty jauhelihaa.

Jos sinulla on lihasäilykettä, myös sitä voit käyttää risotossa. Säilykettä ei tarvitse kypsentää. Pilko lihasäilyke palasiksi ennen kuin lisäät sen.

Risottoon voit lisätä kasviksia tai hedelmiä, joista pidät. Esimerkiksi ananas maistuu risotossa hyvältä.

Tästä reseptistä tulee noin 3-4 annosta.

### Tarvikkeet:

- 7 desilitraa vettä
- 2 desilitraa pitkäjyväistä riisiä (ei muutu riisipuuroksi)
- 1 purkki ananaspaloja
- 1 omenaa
- 1 purkki herkkusieniä paloina liemessä
- 1 paketti (300g) hunaja broilerin fileesuikaleita
- 1 ruokalusikallinen ruokaöljyä paistamiseen
- suolaa ja mausteita, joista pidät



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje:

#### Riisin keittäminen:

1. Mittaa kattilaan 7 desilitraa vettä. Siirrä kattila liedelle ja laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
2. Kun vesi kiehuu, lisää riisit kattilaan. Sekoita riisejä ja laita kansi kattilan päälle. Laita liesi pienemmälle lämmölle.
3. Katso riisipakkauksesta kuinka kauan riisiä tarvitsee keittää. Sekoita riisiä välillä kiehumisen aikana. Tarkista samalla, että kattilassa riittää vettä.
4. Kun riisi on kypsää, sammuta liesi. Kaada riisit siivilään, että ylimääräinen vesi valuu pois. Anna riisien jäädä siivilään odottamaan.

**Ohje jatkuu seuraavalla sivulla**

**Broilerin fileesuikaleiden paistaminen:**

1. Nosta paistinpannu liedelle. Laita liesi suurimmalle lämmölle.
2. Lisää ruokaöljy pannulle. Lisää myös broilerin fileesuikaleet pannulle. Sekoittele fileesuikaleita.
3. Kun broilerin fileesuikaleet alkavat sihistä, laita liesi pienemmälle.
4. Paista fileesuikaleita noin 5 minuuttia ja sekoita koko ajan. Laita liesi pienelle teholle ja anna broilerin fileesuikaleiden hautua vielä noin 5-10 minuuttia. Sekoittele välillä.
5. Sammuta liesi. Nosta paistinpannu pois liedeltä.

**Yhdistä lopuksi ainekset risotoksi:**

1. Lisää keittämäsi riisit kattilaan. Lisää kattilaan myös broilerin fileesuikaleet.
2. Lisää kattilaan ananaspalat. Sinun ei tarvitse valuttaa ananaspaloista nestettä pois, vaan voit lisätä myös nesteen kattilaan.
3. Kuori omena. Leikkaa omenasta isoja palasia siten, että omenan siemenkota jää pois.
4. Pilko omenan palaset pieniksi paloiksi. Lisää palat kattilaan muiden aineiden sekaan.
5. Kaada herkkusienet siivilään ja valuta neste pois. Lisää herkkusienet kattilaan muiden aineiden sekaan.
6. Sekoita risoton ainekset hyvin.
7. Mausta risotto. Lisää risottoon suolaa ja mausteita vähän kerrallaan. Maistele milloin risotto on hyvän makuista.
8. Nosta kattila liedelle ja laita liesi suurimmalle lämmölle. Sekoittele risottoa koko ajan.
9. Kun risotto on lämmennyt hyvin, sammuta levy. Nosta kattila pois liedeltä.

**NAKKIKEITTO**

Keitto on edullista ruokaa. Keittoa valmistat helposti ja nopeasti.

Osta keittoon kiinteitä perunoita. Kiinteät perunat eivät hajoa, kun keität ne.

Tässä ohjeessa keittoon laitetaan nakkeja. Keittoon voit laittaa myös broilerin fileesuikaleita tai jauhelihaa. Paista paistinpannulla broilerin fileesuikaleet tai jauheliha ennen keittoon lisäämistä.

Jos sinulla on lihasäilykettä, myös sitä voit laittaa keittoon. Säilykettä ei tarvitse kypsentää. Pilko lihasäilyke palasiksi ennen kuin lisäät sen.

Tästä ohjeesta tulee 2-4 annosta.

**Tarvikkeet:**

- 1 litra vettä (10 desilitraa)
- 1 pieni paketti (300g) nakkeja
- 1 sipuli
- 5 perunaa
- 1 lihaliemikuutio
- 1 pussi (300g) keittojuureksia
- suolaa ja mausteita

**Ohje:**

Kuva: Ritva Lahdenperä

1. Pilko nakit ja sipuli palasiksi. Jätä nakin palaset ja sipulin palaset odottamaan.
2. Kuori perunat. Paloittele perunat palasiksi.
3. Laita perunan palaset kattilaan. Lisää vesi kattilaan. Lisää kattilaan myös lihaliemikuutio.
4. Nosta kattila liedelle ja laita kansi kattilan päälle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
5. Kun vesi kiehuu, laita liesi pienemmälle. Anna perunoiden kiehua noin 10 minuuttia.
6. Lisää nakin palaset, sipulin palaset ja keittojuurekset perunoiden sekaan. Sekoita.
7. Kun keitto alkaa uudelleen kiehua, anna keiton kiehua vielä noin 5 minuuttia.
8. Mausta keitto mausteilla, joista pidät. Lisää mausteita vähän kerrallaan. Maistele milloin keitto on hyvän makuista.
9. Sammuta liesi. Nosta kattila liedeltä.



**KALAKEITTO**

Kalaa pitäisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa.

Tässä ohjeessa keittoon laitetaan pakastekalaa. Pakastekala on edullista ja siitä on todella helppo valmistaa keittoa. Nosta pakastekala pöydälle sulamaan noin tuntia ennen sen valmistamista.

Osta keittoon kiinteitä perunoita. Kiinteät perunat eivät hajoa, kun keität ne.

Tästä ohjeesta tulee noin neljä annosta. Muistathan, että voit pakastaa valmistamasi ruokaa.

**Tarvikkeet:**

- 4 desilitraa vettä
- 6 perunaa
- 1 paketti (400g) pakasteseitiä
- 1 kalaliemikuutio
- 1 pussi (300g) keittojuureksia
- 2 teelusikallista kuivattua tilliä
- 3 desilitraa maitoa



Kuva: Merja Lahdenperä

**Ohje:**

1. Kuori perunat. Paloittele perunat palasiksi ja laita ne kattilaan.
2. Paloittele pakastekala palasiksi. Lisää kalan palaset kattilaan.
3. Lisää vesi ja kalaliemikuutio kattilaan.
4. Nosta kattila liedelle ja laita kansi kattilan päälle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
5. Kun vesi kiehuu, laita liesi pienemmälle. Anna keiton kiehua noin 15 minuuttia.
6. Lisää tilli, keittojuurekset ja maito kattilaan. Sekoita.
7. Kun keitto alkaa uudelleen kiehua, anna keiton kiehua vielä noin 5 minuuttia.
8. Sammuta liesi. Nosta kattila liedeltä.

**KASVISSOSEKEITTO**

Kasvikset ovat terveellistä ruokaa. Ihmisen pitäisi syödä joka päivä viisi kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Tässä ohjeessa kasvissoseikeitto tehdään pakastekasviksista. Pakastekasvikset kypsyvät nopeasti.

Tästä ohjeesta tulee 2-3 annosta.

**Tarvikkeet:**

- 5 desilitraa vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 pussi (180g) suikalejuureksia
- 1 pussi (250g) kasvisuikaleita
- 2 desilitraa ruokakermaa (1 tölkki) mausteita



Kuva: Maarit Lahdenperä

**Ohje:**

1. Mittaa vesi kattilaan. Lisää kasvisliemikuutio kattilaan.
2. Nosta kattila liedelle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
3. Kun vesi kiehuu, lisää kasvikset kattilaan. Hämmennä.
4. Kun vesi alkaa uudelleen kiehumaan, laita liesi pienemmälle lämpötilalle. Laita kansi kattilan päälle.
5. Keitä kasviksia 5-10 minuuttia.
6. Kun kasvikset ovat kypsiä, nosta kattila liedeltä. Sammuta liesi.
7. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella. Lisää ruokakerma kasvissoseen sekaan. Hämmennä hyvin.
8. Mausta keitto haluamillasi mausteilla. Lisää mausteita vähän kerrallaan. Maistele milloin keitto on hyvän makuista.
9. Nosta kattila takaisin liedelle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle. Hämmennä keittoa koko ajan.
10. Kun keitto on lämmennyt, nosta kattila liedeltä. Sammuta liesi.

**RAIKAS SALAATTI**

Tässä on perusohje salaatin valmistamiseksi. Lisää salaattiin myös muita aineksia, joista pidät. Lisää esimerkiksi fetajuustoa, viinirypäleitä tai kinkkusuikaleita.

Tästä ohjeesta tulee 2-3 annosta.

**Tarvikkeet:**

- 1 pussi salaattia
- 2 tomaattia
- 1 pieni kurkku

**Ohje:**

1. Revi salaatti pieniksi palasiksi ja laita palaset siivilään. Huuhtelee salaatin palaset siivilässä juoksevan veden alla.
2. Ravistele siivilää, jotta vesi lähtisi salaatista. Jätä salaatti kuivumaan siivilään.
3. Huuhtelee tomaatit. Pilko tomaatit palasiksi ja laita palaset kulhoon.
4. Huuhtelee kurkku. Paloittele kurkku palasiksi ja laita palaset kulhoon.
5. Lisää kulhoon salaatin palaset. Lisää myös muita aineksia, jos tahdot.
6. Sekoita ainekset hyvin.

Kuva: Merja Lahdenperä



# SALAATIT

## HERKULLINEN SALAATTI

Tämä salaatti pitää hyvin nälkää, koska siihen laitetaan raejuustoa ja tonnikalaa.

Tähän salaattiin laitetaan myös tomaattia ja sipulia. Voit lisätä salaattiin muitakin kasviksia. Esimerkiksi paprika tai tuorekurkku käyvät hyvin. Myös retiisi maistuu hyvältä.

### Tarvikkeet:

- 1 rasia rasvatonta raejuustoa
- 1 purkki tonnikalaa paloina vedessä
- 3 tomaattia
- 1 sipuli

### Ohje:

1. Kaada tonnikala siivilään ja valuta siitä neste pois. Laita tonnikala kulhoon.
2. Kaada raejuusto kulhoon tonnikalan päälle.
3. Huuhtelee tomaatit. Pilko tomaatit palasiksi ja laita palaset kulhoon.
4. Kuori sipuli. Pilko sipuli pieniksi palasiksi ja laita palaset kulhoon.
5. Sekoita ainekset hyvin.



Kuva: Merja Lahdenperä

## JUUSTOSALAATTI

Kalsium tekee hyvää luillesi ja hampaillesi. Kalsiumia saat parhaiten maitotuotteista.

Tästä salaattista saat paljon kalsiumia, koska siihen laitetaan juustoa.

Tästä ohjeesta tulee 2-3 annosta.

### Tarvikkeet:

- 1 pussi jäävuorisalaattia
- 2 tomaattia
- 1 pieni kurkku
- 1 paketti vähärasvaista fetajuustoa
- pala juustoa



Kuva: Merja Lahdenperä

### Ohje:

1. Revi salaatti pieniksi palasiksi ja laita palaset siivilään. Huuhtelee salaatin palaset siivilässä juoksevan veden alla.
2. Ravistele siivilää, jotta vesi lähtisi salaattista. Jätä salaatti kuivumaan siivilään.
3. Huuhtelee tomaatit. Pilko tomaatit palasiksi ja laita palaset kulhoon.
4. Huuhtelee kurkku. Paloittele kurkku palasiksi ja laita palaset kulhoon.
5. Leikkaa fetajuusto palasiksi ja laita palaset kulhoon.
6. Leikkaa juusto palasiksi ja laita palaset kulhoon.
7. Lisää salaatin palaset kulhoon.
8. Sekoita ainekset hyvin.

**PERUNASALAATTI**

Valitse perunasalaattiin kiinteitä perunoita. Kiinteät perunat eivät hajoa, kun keität ne.

Tässä perunasalaatissa salaatinkastikkeena käytetään maustamatonta jogurttia. Jogurtti maustetaan aromisuolalla, pippurilla ja tillillä. Voit lisätä myös muita mausteita, jos tahdot.

Tästä ohjeesta tulee noin 4 annosta.

**Tarvikkeet:**

8 perunaa  
1 sipuli  
1 tölkki säilykepersikkaa  
2 maustekurkkua  
2 purkkia maustamatonta jogurttia  
aromisuolaa  
kuivattua tilliä  
pippuria



Kuva: Merja Lahdenperä

**Ohje:**

1. Huuhtelee perunat. Perunoita ei tarvitse vielä kuoria.
2. Laita perunat kattilaan. Lisää vettä sen verran, että perunat peittyvät.
3. Laita kansi kattilan päälle ja nosta kattila liedelle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
4. Kun vesi kiehuu, laita liesi pienemmälle.
5. Anna perunoiden kiehua noin 20-30 minuuttia. Kokeile varovasti haarukalla, milloin perunat ovat pehmeitä.
6. Sammuta liesi. Laita patalaput käteen ja kaada vesi pois kattilasta. Varo kuumaa vettä ja siitä tulevaa kuumaa höyryä!
7. Nosta perunat lautaselle jäähtymään. Perunoiden täytyy jäähtyä ennen kuin laitat ne salaattiin.
8. Kuori sipuli. Pilko sipuli pieniksi palasiksi ja laita palaset kulhoon.
9. Pilko maustekurkku palasiksi ja laita palaset kulhoon.
10. Pilko persikka palasiksi ja laita palaset kulhoon.
11. Tarkasta, että perunat ovat jäähtyneet. Kuori jäähtyneet perunat. Pilko perunat palasiksi ja laita palaset kulhoon.
12. Mausta jogurtti aromisuolalla, tillillä ja pippurilla. Maistele milloin jogurtti on hyvän makuista. Älä maistele jogurttia samalla lusikalla, jolla sekoitat jogurttia.
13. Laita maustettu jogurtti kulhoon. Sekoita kaikki ainekset hyvin.

**MAKARONISALAATTI**

Makaronisalaatti on herkullista. Makaronisalaatti pitää hyvin nälkää.

Tässä ohjeessa makaronisalaattiin laitetaan kinkkusuikeita. Voit laittaa kinkkusuikeiden tilalle esimerkiksi tonnikalaa, nakin palasia tai lihapullan palasia.

Tästä ohjeesta tulee noin 4 annosta.

**Tarvikkeet:**

3 desilitraa makaronia  
1 litra vettä (10 desilitraa)  
½ teelusikkaa suolaa  
1 pussi (250g) kinkkusuikeita  
1 pussi (200g) herne-maissi-paprika-pakastetta  
1 tölkki ananasaloja  
1 purkki (200g) maustamatonta jogurttia  
mausteita

**Ohje:**

Kuva: Merja Lahdenperä

**Makaronin keittäminen:**

1. Mittaa vesi kattilaan. Nosta kattila liedelle. Laita liesi suurimmalle lämpötilalle.
2. Kun vesi kiehuu, lisää suola kattilaan. Lisää kattilaan myös makaronit. Sekoita.
3. Laita kansi kattilan päälle. Laita liesi pienemmälle lämpötilalle.
4. Katso makaronipussista kauanko makaroneja täytyy keittää.
5. Kun makaronit ovat kypsiä, sammuta liesi. Kaada makaronit siivilään. Jätä makaronit siivilään jäähtymään.

**Salaatin valmistaminen:**

1. Laita herne-maissi-paprika-pakaste siivilään. Huuhtelee niitä lämpimällä vedellä, jotta kasvikset sulavat. Ravistele kasviksista vesi pois. Lisää kasvikset kulhoon.
2. Aukaise ananasalojen tölkkiä vähän ja valuta mehu lasiin. Lisää ananaspalat kulhoon. (Voit juoda ananasalojen mehun.)
3. Lisää kinkkusuikeet kulhoon.
4. Lisää keitetyt makaronit kulhoon.
5. Lisää maustamatonta jogurttia kulhoon. Sekoita hyvin.
6. Mausta makaronisalaatti mausteilla, joista pidät. Lisää mausteita vähän kerrallaan. Maistele milloin salaatti on hyvän makuista.

Lähteet:

<http://www.hellapoliisi.fi/>

[http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika\\_vikana/kalsium\\_mista\\_sita\\_saa\\_ja\\_mihin\\_sita\\_tarvitaan](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/kalsium_mista_sita_saa_ja_mihin_sita_tarvitaan)

<http://www.k-ruoka.fi/reseptit/>

<https://kiloklubi.fi/>

<http://www.kotikokki.net/>

<http://www.maku.fi/reseptit>

<http://nainkinvoitehda.blogspot.fi/2012/06/suolainen-piirakka.html>

<http://papunet.net/kuva/ruuanlaitto>

<http://www.sydan.fi/ruokaohjeet#.VCsZzBZWOqA>

<http://www.valio.fi/reseptit/>

<http://www.yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit>