

Outi Peltomaa

”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” -
RUOANLAITTOKURSSI TUKEA TARVITSEVILLE NUORILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” – RUOANLAITTOKURSSI TUKEA TARVITSEVILLE NUORILLE

Peltomaa, Outi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 56
Liitteitä: 18

Asiasanat: kehitysvammaisuus, itsenäinen työskentely, omatoimisuuden tukeminen, esteettömyys

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten omatoimisuutta keittiössä. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ”Makuja arkikeittiöstä” – ruoanlaittokurssi tukea tarvitseville nuorille, jossa he oppisivat valmistamaan turvallisesti helppoa ja terveellistä ruokaa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun, kansalaisopisto Otsolan ja ammattiopisto Luovin kanssa. Kurssi toteutettiin viisi kertaa ja osallistujia oli kuusi. Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa käsitellään terveellistä ravitsemusta sekä ruoanlaiton merkitystä ihmisen hyvinvoinnille, ja toisessa osassa käsitellään kehitysvammaisuutta, omatoimisuutta ja ruoanlaiton tukemista.

Opinnäytetyössä käytettiin neljää eri tutkimusmenetelmää, joita olivat kurssin pilotointi, osallistuva havainnointi, opinnäytetyöpäiväkirjan pitäminen sekä palautteenanto kyselylomakkeen avulla. Ruoanlaittokurssia varten tehtiin kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet, joiden avulla kurssilaiset työskentelisivät itsenäisemmin. Opinnäytetyön tuloksena kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet laitettiin SAMKin kaikille.fi – sivuille ”Koti”-osioon.

Kurssin myötä tärkeimmiksi asioiksi nousivat ajankäyttö, avustajien riittävä määrä, kurssilaisten kognitiivisen tason ja erityisruokavalioiden huomioiminen sekä kuvien käyttö ja struktuuri. Haastavinta kurssilaisille oli mittaaminen ja eri ruokien tunnistaminen. Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että kurssin nuorista yksi sai kurssista tarkoituksenmukaisen hyödyn. Muut kurssilaiset saivat hyvää kokemusta ruoanlaitosta sekä mahdollisuuden työskennellä itsenäisesti. Heille tärkeiksi asioiksi muodostuivat ruokaohjeiden kokeileminen yhdessä avustajien kanssa, onnistumisen kokemukset, itsevarmuuden kasvu, mukava vapaa-ajan vietto sekä ruokailu yhdessä.

Tästä opinnäytetyöstä kansalaisopisto Otsola sai valmiin kurssipohjan ja materiaalit, joita voidaan käyttää jatkossa vastaavan kurssin toteuttamiseen. Ammattiopisto Luovin oppilaat saivat hyvää kokemusta kurssista. Kurssi antoi mahdollisuuden oppia ja perehtyä ruoanlaittoon tutussa ja turvallisessa oppimisympäristössä heidän erityistarpeensa huomioiden. Palkitsevinta oli kurssilaisten into ja halu oppia. Tämä näkyi joka kurssikerralla nuorten aktiivisuutena. Tulevana sosiaalialan ammattilaisena sain varmuutta ohjaajana ja koen, että ammattitaitoni kokkina kehittyi. Opinnäytetyötä voidaan käyttää jatkossa esimerkiksi muuttovalmennukseen tai kehitysvammaisten asuntoloihin.

”THE FLAVOURS OF EVERYDAY CUISINE” – COOKERY COURSE FOR YOUNGSTERS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Peltomaa, Outi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

December 2014

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 56

Appendices: 18

Keywords: intellectual disability, supporting independence, self-sufficiency, accessibility

The purpose of this thesis was to improve independent activities in kitchen for youngsters with intellectual disabilities. The aim was to plan and put into practice “The flavours of everyday cuisine” – cookery course for young people in need of support. The idea was to get the young people to safely prepare easy and healthy meals. The thesis was made by co-operating with Satakunta University of Applied Sciences, community college Otsola and vocational school Luovi. The course was held in five parts and there were six participants.

The theory part of the thesis has two different sections. The first section is about healthy nutrition and cooking from the people's wellbeing point of view. The second section is about intellectual disability and self-sufficiency. Four different research methods were used in the thesis. These were the pilot testing of the course, involved observation, writing the thesis diary and receiving feedback with a questionnaire form. Recipes with simplified language and pictures were made for the cookery course, which was meant to help the young people to work independently. The recipes with simplified language and pictures were put onto the SAMK kaikille.fi website in the “home” section. The most important results of this thesis were timing, the right number of assistants, the cognitive level of participants, noticing the special diets, using pictures and the structure. The most challenging things for the participants were measurements and measuring. Based on the feedback and the observation it can be said that one of the participants got significant advantage from the course. The other participants received a good experience of cooking and the possibility to work independently. The important things for all of the participants were trying the recipes with the assistants, the feeling of succeeding, gaining more confidence, a pleasant free time and eating together.

In conclusion this thesis gave community college Otsola a ready course base and materials that they can use in the future. The course gave good experience for the students of vocational school Luovi. The course gave them an opportunity to learn how to cook in familiar and safe learning environment considering their special needs. The most rewarding thing was the participants' will to learn. This could be seen during every lesson because they were very active. As a future social worker I developed more self-assurance as a leader and my skills as a cook improved. This thesis can be used for example for moving training or in housing units for disabled people.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	8
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	8
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen.....	9
2.3	Opinnäytetyön menetelmät.....	10
2.4	Yhteistyökumppanit ja tutkimuksen kohderyhmä.....	11
3	RUOANLAITTO OSANA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA.....	14
3.1	Terveellinen ravitsemus.....	14
3.2	Ruoanlaiton vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.....	15
3.3	Turvallinen työskentely keittiössä.....	16
3.4	Toimintatavat tapaturmatilanteessa.....	16
4	KEHITYSVAMMAISUUS.....	18
4.1	Lievä älyllinen kehitysvammaisuus.....	18
4.2	Kehitysvammaisen nuoren itsenäistyminen ja omatoimisuuden tukeminen....	19
4.3	Kehitysvammaisen hyvinvointi ja terveys.....	21
4.4	Kehitysvammaisen nuoren ravitsemus ja ruoanlaittotaito.....	22
4.4.1	Ruoanlaiton apuvälineet ja havainnollistaminen.....	22
4.4.2	Kuvien käyttö ruokaohjeissa.....	23
5	”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” – KURSSIN TOTEUTUS.....	25
5.1	”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin suunnittelu.....	25
5.2	”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin pilotointi.....	26
5.3	”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin toteutus.....	27
6	”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” KURSSIN ARVIOINTI JA PALAUTTEET.....	41
6.1	Kurssin suunnittelun arviointi.....	41
6.2	Kurssin toteutuksen arviointi.....	42
6.3	Kurssin palautteet ja niiden arviointi.....	47
7	POHDINTA.....	50
7.1	Aiheen valinta ja teoria.....	50
7.2	Kurssin suunnittelun toteutus.....	51
7.3	Oma ammatillinen kasvaminen ja tulevaisuus.....	52
	LÄHTEET.....	54
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kehitysvammaisuutta määritellään sosiaalisesta näkökulmasta siten, että se on ympäristön määrittelemä tila, jossa ympäristön vaatimukset sekä yksilön heikentynyt suorituskyky ovat ristiriidassa. Toimiva ympäristö takaa edellytyksiä elää hyvää elämää mahdollisimman vähin rajoituksin. Lisäksi se tarjoaa tilaisuuden omaksua normaaleja käyttäytymismalleja. Kehitysvammaisen henkilön oikeudet sekä velvollisuudet ovat suhteessa hänen kykyihinsä tällaisessa ympäristössä. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 172.) ”Eläminen yhteiskunnassa edellyttää elinympäristön turvallisuutta, esteettömyyttä ja toimivia ihmissuhteita” (Kaski ym. 2009, 172).

Kehitysvammaisille nuorille lapsuudenkodista muuttaminen omaan kotiin on tärkeä asia. Sen pitää tapahtua nuorelle parhaiten sopivaan aikaan. (Tukiliitto ry 2011, 7.) ”Henkilökohtaisten toiminnallisten valmiuksien, kodinhoidon ja vapaa-ajan käytön opettelu tai niihin osallistumisen harjoittelu ohjattuna liittyy tärkeänä osana itsenäisen asumisen valmisteluun” (Kaski ym. 2009, 174). Valmiuksia nuoren itsenäistymiselle voidaan tukea yksilöllisesti suunnitellulla ohjauksella sekä mahdollistamalla lapsuudenkodista poismuuton muun muassa asunnon hankkimisen keinoin (Kaski ym. 2009, 173).

Ruoanlaitto on yksi tärkeimpiä taitoja, mitä aikuistuva nuori tarvitsee. Turvallinen ja omatoiminen työskentely keittiössä ei ole itsestään selvä asia kehitysvammaiselle nuorelle. Kehitysvammaiselle voi olla haastavaa ymmärtää muun muassa kirjoitettuja ruokaohjeita, keittiövälineiden käyttötarkoitusta, mittoja sekä valmistusaikoja (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 99–100). Tässä opinnäytetyössä kerrotaan, kuinka lievästi kehitysvammaisia nuoria tuetaan ruoanlaitossa edellä mainittujen asioiden helpottamiseksi. Tässä opinnäytetyössä kirjoitetaan lievästi kehitysvammaisista nuorista, joilla on mahdollisuus asua tuetusti omassa kodissa.

Jokainen tekee päivittäin valintoja liittyen ruokaan ja liikuntaan. Valintoja tehdään muun muassa keittiössä ja kaupassa. Ruoka valitaan tietämyksen, mieltymysten tai tottumusten mukaisesti. Liikkuessa paikasta toiseen kohdataan tilanteita, jotka

tarjoavat mahdollisuuden lisätä askelten määrää sen sijaan, että käytettäisiin hissiä, autoa tai muita kulkuneuvoja. Terveelliset elintavat koostuvat arjen pienistä valinnoista. (Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut 2014.) Kehitysvammaiselle henkilölle terveelliset elintavat eivät välttämättä synny luonnostaan, jonka vuoksi he tarvitsevat tukea ja ohjausta oikeanlaiselle hyvinvoinnin tielle.

Tässä opinnäytetyössä pidetään tärkeänä kehitysvammaisten osallisuutta ja erityisesti kehitysvammaisten osallistumista sosiaaliseen toimintaan. ”Osallisuudella tarkoitetaan mukanaoloa, huolenpitoa, vaikuttamista ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä. Sosiaali- ja terveyspolitiikan tarkoituksena on tukea eri-ikäisten lasten ja aikuisten, naisten ja miesten sekä kieli-, kulttuuri- ja muiden vähemmistö- tai erityisryhmien osallisuutta ja ihmisarvoista elämää. Näihin asioihin vaikutetaan myös työtä, asumista, koulutusta, liikkumista, ympäristöä ja rakentamista koskevilla ratkaisuilla.” (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käytännön ja teorian keinoin auttaa lievästi kehitysvammaisia nuoria valmistamaan turvallisesti helppoa ja edullista ruokaa. Tavoitteena on, että he voisivat asua ja elää mahdollisimman omatoimisesti ja itsenäisesti omissa kodeissaan. Tämän opinnäytetyön merkitys itselleni on sosionomin ammattiin kasvaminen tukenani aikaisempi ravintolakokin ammattini. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa lievästi kehitysvammaisille nuorille ”Makuja arkikeittiöstä” – ruoanlaittokurssi. Kurssia varten tehdään kuvitetut selkokiehittämiset ruokaohjeet, jotka edistävät nuorten omatoimista työskentelyä keittiössä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun, kansalaisopisto Otsolan ja ammattiopisto Luovin kanssa (Kuvio 1.).

Tässä opinnäytetyössä on arvioitu ”Makuja arkikeittiöstä” -ruoanlaittokurssin onnistumisia sekä kehittämistarpeita. Ratkaisut kehittämistarpeisiin löytyvät kappaleesta ”Makuja arkikeittiöstä” -kurssin palautteet ja arviointi.



Kuvio 1. Opinnäytetyön yhteistyökumppanit
(Kuvapankin www-sivut 2014)

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimuksellisista vaihtoehdoista. Sen ideana on ammatillisessa kentässä tavoittaa toiminnan ohjeistamista, opastusta, järjestämistä tai järjeistämistä. Toteutustapoja on erilaisia. Niitä voivat olla muun muassa ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi perehdyttämiskansio, kohderyhmän mukaan tuotettu kirja, kansio, portfolio tai jokin näyttely. Se voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) ”Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin” (Vilka & Airaksinen 2003, 9).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla toimeksiantaja. Sen avulla luodaan suhteita koulumaailman ulkopuolelle. Se tarjoaa mahdollisuuden näyttää omaa osaamista, oppia vastuunottamista sekä samalla luoda suhteita työelämään. Koulumaailman ulkopuolelta saatu opinnäytetyö tukee opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

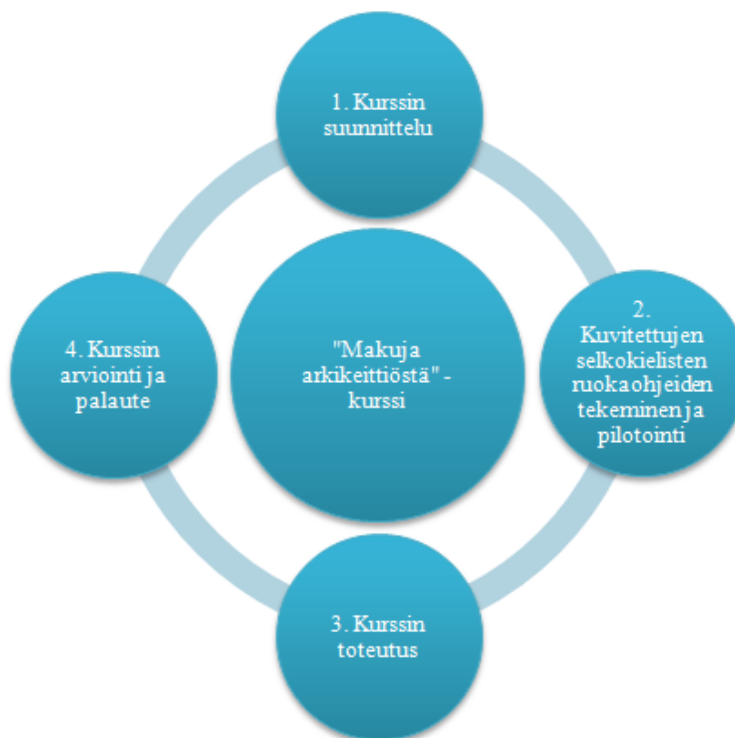
Tämä opinnäytetyö toteutuu toiminnallisena opinnäytetyönä, eli opiskelija toteuttaa fyysisen tuotoksen, joka tässä opinnäytetyössä on ”Makuja arkikeittiöstä” - ruoanlaittokurssi. Lisäksi tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön tehdään kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet, joita käytetään kurssilla. Lopuksi ruokaohjeet tulevat osaksi kaikille.fi -sivustoja, missä ne ovat kaikkien saatavissa. Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana on kansalaisopisto Otsola ja se tehdään yhteistyönä Satakunnan ammattikorkeakoulun ja ammattiopisto Luovin kanssa.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on edistää lievästi kehitysvammaisten nuorten aikuisten omatoimisuuden tukemista kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden avulla. Selkokielisten ruokaohjeiden tarkoituksena on, että niitä käyttämällä lievästi kehitysvammaiset nuoret voisivat valmistaa itsenäisesti ja turvallisesti ruokaa omassa kodissaan.

Opinnäytetyön tavoitteen toteuttamisessa on neljä vaihetta (Kuvio 2.):

- 1) Kurssin suunnittelu yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun, kansalaisopisto Otsolan sekä ammattiopisto Luovin kanssa,
- 2) Kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden tekeminen ja pilotointi työharjoittelun aikana kehitysvammaisten asuntolassa,
- 3) ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin toteutus sekä
- 4) ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin arviointi ja palaute



Kuvio 2. ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin vaiheet

2.3 Opinnäytetyön menetelmät

”Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan” (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Tässä opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Sitä on hyvä käyttää silloin, kun tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tulkintoihin vaikuttaa tutkijan omat kokemukset, arvot sekä merkitykset. Aineisto kerätään yhteen luonnollisessa ympäristössä ja aineiston keruussa suositaan subjektiivisia tiedonkeruumenetelmiä kuten havainnointia tai haastattelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.) Laadullinen tutkimusmenetelmä auttaa tilanteissa, joissa tavoitteina on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin pohjautuva idea (Vilka & Airaksinen 2003, 56).

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään neljää eri tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelmien avulla saadaan tarvittava materiaali opinnäytetyön kirjoittamiseen (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Ensimmäisenä tutkimusmenetelmänä ”Makuja arkikeittiöstä” -kurssia pilotoidaan eli testataan harjoittelujakson aikana kehitysvammaisten asuntolassa. Pilotointiin valikoituvat ne asukkaat, jotka asuvat asuntolassa tuetusti. Harjoittelupaikassa asukkaat suunnittelevat ja valmistavat viikoittain ruoat yhdessä ohjaajan avustuksella. Kurssiin suunniteltujen kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden tarkoituksena on tukea heitä vielä enemmän ruoanlaitossa. Lisäksi asukkailta puuttuu perustietoa ruoanlaitosta, jonka vuoksi myös kurssin teoreettista puolta käydään läpi. Pilotoinnin aikana havainnoidaan, miten asukkaat ymmärtävät ja osaavat seurata selkokielistä ruokaohjeita, minkä avulla saadaan lisätietoa ja kokemusta kurssin toteuttamiseen. Pilotoinnin avulla ruokaohjeita voidaan kehittää varsinaista kurssia varten.

Toisena tutkimusmenetelmänä käytetään osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla, ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson ajan. Osallistuvassa havainnoinnissa on valmiiksi valittu teoreettinen näkökulma, jonka pohjalta havainnointia voidaan tehdä. (Vilka 2006, 44.) Tässä opinnäytetyössä teoreettinen näkökulma on lievästi kehitysvammaisten nuorten omatoimisuuden tukeminen ruoanlaitossa.

Opinnäytetyöprosessin ajan pidetään opinnäytetyöpäiväkirjaa jo aiheen suunnittelusta lähtien. Se on tämän toiminnallisen opinnäytetyön kolmas tutkimusmenetelmä, johon merkitään kaikki havainnot, ajatukset sekä aihealueeseen liittyvät asiat sekä teoretiedot koko prosessin ajan. Se auttaa muistamaan, mitä ratkaisuja alussa tehtiin. Opinnäytetyön raportointi toiminnallisessa tuotoksessa nojautuu muistiinpanoihin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19.)

Palautteen anto kyselylomakkeiden avulla on neljäs tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmistä. Kyselylomakkeet on strukturoituja lomakkeita, joissa kaikille tutkittaville tehdään samat kysymykset. Tässä opinnäytetyössä kysymystyypit ovat avoimia kysymyksiä, joissa laadittujen kysymysten jälkeen jätetään tyhjää tilaa vastauksia varten. (Vilkkä & Airaksinen, 2004, 63.) Kohderyhmänä ovat kurssille osallistuneet nuoret sekä ammattiopisto Luovin, SAMKin avustajat sekä yhteistyökumppanit. Lomakkeiden kysymykset on mietitty etukäteen kurssin sisällön kehittämisen kannalta sopiviksi. Kurssin loputtua avustajille ja yhteistyökumppaneille annetaan oma kyselylomake (Liite 1), jossa tiedustellaan heidän mielipidettään muun muassa kurssin sisällöstä, onnistumisesta sekä pyydetään kehittämisideoita. Kurssilaisille annetaan oma kyselylomake (Liite 2), jossa kysytään samoja asioita, mutta vielä erikseen kurssilaisten mielipidettä kuvitetujen selkokielisten ruokaohjeiden selkeydestä ja toimivuudesta.

2.4 Yhteistyökumppanit ja tutkimuksen kohderyhmä

SAMK esteettömyys ja saavutettavuus

Satakunnan ammattikorkeakoulussa (SAMK) on työskennelty vuosia päämäärätietoisesti alueellisen esteettömyyden edistämiseksi. Vuoden 2013 alusta Satakunnan ammattikorkeakoulun yhtenä tutkimus- ja kehittämistyön kärkialueena on ollut esteettömyys. Tutkimus- ja kehittämistyössä keskitytään toimivaan arkeen, fyysisiin olosuhteisiin sekä tiedolliseen ja sosiaaliseen toimintaympäristöön. (Karinharju & Tupala 2014, 7.) ”Vuosien tuloksellisen tutkimus- ja kehittämistyön myötä Satakunnan ammattikorkeakouluun on muodostunut oma esteettömyystyötä kuvaava käsite: ”SAMK esteettömyys ja saavutettavuus”.” (Karinharju & Tupala

2014, 7). Sen tavoitteena on edistää saavutettavuutta jo olemassa olevissa rakenteissa ja palveluissa (Karinharju & Tupala 2014, 7). Kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet ovat esillä SAMKin kaikille.fi sivustossa. Sivuston tarkoituksena on tarjota tietoa, koulutuksia, osaamista sekä palveluja Satakunnan alueella toimiville ammattilaisille ja yrityksille sekä esteettömyyttä kokoavana tietolähteenä kaikille asiasta kiinnostuneille (Karinharju & Tupala 2014, 16). Kaikille.fi -sivusto kokoaa yhteen SAMKin esteettömyyden osa-alueet, joita ovat asiantuntijuus, hankkeet, tuotteet ja koulutukset. Se toimii alueellisena esteettömyyden esittelysivuna ja alueellisten esteettömyystyötä tekevien tahojen verkostojen yhtyeenkokoajana. Sivustot on tuotettu yhteistyössä alueen ammattilaisten, yhdistysten ja yritysten kanssa sekä SAMKin opiskelijoiden harjoittelujen ja opinnäytetöiden kautta. Hankkeen myötä valmistuneet kaikille.fi-sivustot avattiin tammikuussa 2014. (Karinharju & Tupala 2014, 17.)

Kansalaisopisto Otsola

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä kansalaisopisto Otsolan kanssa. ”Otsolan kansalaisopisto on lakisääteistä valtionosuutta saava vapaan sivistystyön laitos” (Otsolan www-sivut 2014a). Sen tarkoituksena on antaa mahdollisuuksia omaehtoiseen tietojen ja taitojen kehittämiseen sekä uusien asioiden kokeilemiseen. Lisäksi se tukee kulttuuriperinteitä ja käsityötaitoja, motivoi ihmisiä jaksamaan arjessa. Se voi myös luoda heidän välilleen sosiaalista kanssakäymistä. Kansalaisopisto on paikka, johon on helppo ottaa yhteyttä ja sen toiminta muodostuu paikkakuntalaisten tarpeiden mukaan. (Otsolan www-sivut 2014a.)

Kansalaisopisto Otsola on uskonnollisesti suvaitsevainen sekä poliittisesti sitoutumaton toimiva setlementti. Sen tarkoituksena on tukea ihmisenä ja lähimmäisenä kasvamista sekä edistää yhteistyötä ja luottamusta erilaisten ja eri aloilla toimivien ihmisten kesken. (Bruk henkilökohtainen tiedonanto 9.1.2014.) Setlementtiliike on aloittanut toimintansa Englannissa 1880-luvulla, kun jotkut yliopistopiirien edustajat päättivät hyväntekeväisyyden sijasta asettua asumaan (“to settle”) köyhälistön asuinalueille voidakseen työllään ja tasavertaisella kumppanuudellaan parantaa näiden alueiden elinolosuhteita. Tämän jälkeen

perustettuja paikallisia naapurustokeskuksia kutsuttiin nimellä “settlement” (suom. siirtokunta). (Otsolan www-sivut 2014b.) Suomessa setlementtitoiminnan järjestäminen aloitettiin vuonna 1918. Suomessa on yli 30 paikallista setlementtiä, joiden työmuotoja ovat muun muassa kansalaisopistot, kansanopistot, päiväkodit, lapsi- ja nuorisotyö, seniori- ja vanhustyö, päihdeklinit ja tuetun asumisen palvelut. (Otsolan www-sivut 2014b.) Kurssia mainostetaan Otsolan mainoslehdessä, ja samalla Otsola tukee kurssilaisia opintoseteliavustuksella.

Ammattiopisto Luovi

Kurssille osallistuvat lievästi kehitysvammaiset nuoret aikuiset ovat ammattiopisto Luovin opiskelijoita. Ammattiopisto Luovi on ammatillinen erityisoppilaitos ja niitä on eri puolella Suomea. Toimintaa on yli 20 paikkakunnalla. (Ammattiopisto Luovin www-sivut 2014.) Luovin henkilökunnan tehtävänä on ohjata ja tukea opiskelijoita opintojen aikana. Ryhmät ovat pieniä ja oppiminen käytännönläheistä. (Luovi Hakijan opas 2014/15, 6.) Jokaiselle opiskelijalle laaditaan oma henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS), jonka tarkoituksena on viedä opiskelua eteenpäin ja auttaa heitä pääsemään työelämään ja hyvään arkeen (Ammattiopisto Luovin www-sivut 2014). Luovin henkilökunta tekee yhteistyötä opiskelijan lähiympäristön kanssa. Henkilökunta tukee ja ohjaa esimerkiksi kuntoutuksen ja hoidon parissa, opiskelussa ja elämäntilanteessa, apuvälineissä, asumisessa ja ruokailussa, tukiasioissa ja taloudellisissa kysymyksissä, kuljetuksissa sekä jatko-opinnoissa ja työllistymisessä. (Luovi Hakijan opas 2014/15, 6.)

Ammattiopisto Luoviin valikoituvat ne opiskelijat, jotka tarvitsevat opinnoissaan ja työllistymisessään erityistä tukea ja ohjausta. Tuen ja ohjauksen tarve voi johtua esimerkiksi terveydellisistä syistä (vammasta tai sairaudesta), oppimisvaikeuksista tai sosiaalisista syistä. Valinnoissa otetaan huomioon hakijan opiskeluvalmiudet ja – edellytykset, sekä opiskelijan soveltuvuus koulutukseen. (Luovi Hakijan opas 2014/15, 8.) Tälle kurssille osallistujat on valinnut ammattiopisto Luovin henkilökunta. Kurssille pyydetään valitsemaan sellaisia opiskelijoita, joille kurssi antaisi parhaan mahdollisen hyödyn käyttäen oppimisaan asioita myöhemmin omassa taloudessaan.

3 RUOANLAITTO OSANA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

3.1 Terveellinen ravitseminen

Ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen terveydelle (Aro, Mutanen & Uusitupa 2005, 15). ”Terveellinen ravitseminen on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014). Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Ravitsemuksella on suuri merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Korkean elintason maissa kuten Suomessa, eletään yltäkylläisyydessä ja ruokaa on riittämättömiin. Fyysistä liikuntaa harrastetaan vähän, mistä johtuu lihavuuden yleistyminen ja siitä johtuvat sairaudet. Raskasta työtä on vähän ja harrastukset sekä liikkuminen on siirtynyt niukkaan vapaa-aikaan. (Aro ym. 2005, 15–16.)

Suomalainen ruokaperinne on muuttunut viimeisten vuosikymmenien ajan. Nykyään suositaan vähärasvaista, runsaskuituista ja vähäsuolaista ravintoa. Ravitsemuksessa on pääasiassa kyse valinnoista. Ravitseminen tulee nähdä kokonaisuutena päivittäisessä elämässä. Terveellinen ravinto saadaan aikaiseksi monipuolisesta ja energiantarvetta vastaavasta ruokavaliosta. (Niemi 2006, 132.) Ihmisen perusravintovalio saadaan aikaan vähintään neljästä ja enintään kuudesta aterialta, jotka ovat ajoitettu kahden - neljän tunnin välein. Näin saadaan aikaan tasainen energiansaanti päivän aikana. Turhaa napostelua pyritään välttämään. Ateriarytmiä tärkeämpiä terveyden kannalta ovat oikeat ruoka-aineet ja määrät. Tämäkin on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ikä ja sukupuoli. (Niemi 2006, 132–133.)

Terveellisen ravinnon saa monella tapaa, kunhan muistaa muutaman perussäännön, joita noudattaa. Ruokaa tulisi syödä monipuolisesti ja kohtuullisesti, jotta ihminen saa kaikki tärkeät ja välttämättömät ravintoaineet. Lautasmalli auttaa pitämään ruokamäärän kohtuullisena ja ruoka-aineet monipuolisena. Lautasmalli koostuu puolella lautasellisella kasviksia, neljännes varataan lihalle, kalalle tai munavalmisteelle tai muulle proteiinin lähteelle esimerkiksi palkokasveille tai

soijavalmisteille. Toinen neljännes varataan perunalle, riisille tai pastalle. Ruokajuomana paras vaihtoehto on vesi, rasvaton maito tai piimä. Sokeroituja mehuja tai virvoitusjuomia ei tulisi juoda ruokajuomana. Lisäksi täysjyväleipää ja levitteenä kasvirasvavalevitettä. Jälkiruoaksi sopii hedelmä tai marjat. (Ilander & Pethman 2006, 20, 23.)

3.2 Ruoanlaiton vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Ruoanlaitossa on kyse valinnoista, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Ruokavalio, vaikka se olisikin terveellinen, ei välttämättä sovi kaikille. Tämä tarkoittaa ihmisiä, jotka noudattavat erikoisruokavaliota. Suomessa on nykyään paljon ihmisiä, jotka noudattavat jonkinlaista erikoisruokavaliota. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2005, 86–87.)

Nykyään ruoanvalmistukseen käytettävä aika on saatu vaikuttamaan ajanhukalta. Nyt suositaan halpuutta ja nopeutta, minkä takia teollisten ruokien käyttö on arkipäiväistä. Moniin teollisiin valmisteisiin liittyy pahoja ongelmia huolimatta niiden helppoudesta ja näennäisistä aistinautunnoista. Teollisen ruoan alkutuotannon menetelmät ovat heikentäneet ruoan laatua ja ravintosisältöä. Valmistusprosessit hävittävät ravinteita ja kuituja, kuumennukset ja muokkaukset muuttavat ruoka-aineiden molekyyli-tason rakenteita ja lisäaineina sekoitetaan joukkoon teollisia kemikaaleja. (Ruuti 2012, 89–91.)

Ruoka-aineiden valintaan vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat tarjonta ja taloudellinen puoli sekä henkilön omat makumieltymykset. Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion rakentamiseen tarvitaan perustietoa ravintoaineista ja siitä, mistä ruoka-aineista niitä saadaan. Käyttämällä lautasmalliin kuuluvia ruoka-aineita monipuolisesti saadaan aikaan vaihteleva ja terveellinen ruokavalio. (Lehtinen ym. 2005, 87.)

3.3 Turvallinen työskentely keittiössä

Yleisimpiä tapaturmia keittiössä ovat liukastumiset, kaatumiset, viiltohaavat sekä palovammat. Jotta keittiössä työskentely olisi turvallista ja asianmukaista, vahinkojen välttämiseksi täytyy huolehtia keittiötilojen oikeanmukaisesta yleisjärjestyksestä. Rauhallisella työskentelyllä sekä oikeilla työtavoilla voidaan luoda turvallinen työympäristö. Lisäksi keittiökoneiden turvaohjeiden noudattamisella voidaan välttää vaaratilanteita. (Lehtinen ym. 2005, 73.)

Tapaturmien välttämiseksi jokaisen tulisi huolehtia keittiön puhtaudesta ja siisteydestä. Veitset ja muut terävät työvälineet on pestävä heti käytön jälkeen ja laitettava niille tarkoitetuille säilytyspaikoille, joita ovat veitsitelineet, veitsihyllyt tai seinään asennetut magneettinauhat, jotta välttyttäisiin viiltohaavoilta. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston www-sivut 2014.) Jos veitset jäävät astianpesualtaaseen likoamaan, saattavat ne unohtua sinne ja aiheuttaa muille astianpesijöille viiltovammoja (Lehtinen ym. 2005, 73).

Liukastumisen ja kaatumisen välttämiseksi lattian on oltava puhdas. Lattialle joutuneet epäpuhtaudet tulee siivota välittömästi. Lattialle läikkyneen rasvan päälle on siroteltava suolaa liukastumisen välttämiseksi, minkä jälkeen tahra tulee puhdistaa heti pesuaineella. (Lehtinen, ym. 2005, 73.)

Palovammojen välttämiseksi on hyvä käyttää kuivia ja paksuja patakintaita, -lappuja tai sivuliinaa kuumien peltien, kattiloiden ja pannujen käsittelyssä. Liedellä olevien kattiloiden sekä paistinpannujen kahvat on hyvä kääntää pois päin kuumalta levyltä, jotta ne eivät kuumene. Lieden äärellä työskenneltäessä on varottava kuumien nesteiden tai raaka-aineiden roiskumista jaloille. (Lehtinen ym. 2005, 73.)

3.4 Toimintatavat tapaturmatilanteessa

Keittiössä työskennellessä on hyvä osata ensiaputaitoja. Keittiössä tulisi olla ensiaputarvikkeita ja lisäksi siellä pitäisi olla selkeät ohjeet, kuinka

ensiaputilanteessa tulee toimia. Ensiapuvälinekaappi täytyy sijoittaa esteettömään paikkaan, jonne on helppo ja nopea pääsy. (Lehtinen ym. 2005, 75.)

Viiltohaavojen ensiavussa on tärkeää tyrehdyttää verenvuoro. Suomen Punaisen Ristin kotisivuilla on selkeät ohjeet siitä, miten ensiapua annetaan. Verenvuoto tyrehdytetään painamalla haavakohtaa joko sormin tai kämmenellä. Loukkaantuneen on tärkeä olla istuma- tai makuuasennossa, ja häntä voi pyytää itse painamaan vuotavaa haavaa. Haava tulee sitoa painesiteellä tai muulla sitomisvälineellä. Jos vuotoa on vaikea tyrehdyttää ja haava on suuri, täytyy soittaa hätänumeroon 112. (Punaisen Ristin www-sivut 2014a.)

Palovamman sattuessa palovamma tulee jäähdyttää mahdollisimman pian kylmällä vedellä 15–20 minuutin ajan. Palovammaan syntyviä rakkuloita ei saa puhkaista. Haavan voi sitoa puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitettulla erikoissiteellä. Jos palovamma on laaja tai tulehtunut, henkilön on hyvä mennä lääkäriin. (Punaisen Ristin www-sivut 2014b.)

Jos opetuskeittiössä syttyy tulipalo, on hyvä muistaa oikea toimintajärjestys. Ensin pelastetaan vaarassa olevat. Sen jälkeen rajoitetaan palon laajentuminen alkusammutusvälineillä, jos palo ei ole suuri. Sen jälkeen suljetaan pääkaasuventtiili ja ilmastointilaitteet. Tämän jälkeen hälytetään paikalle palokunta. Lopuksi varmistetaan, että ikkunat ja ovet ovat suljettuina ja varmistetaan poistumistiet. (Lehtinen ym. 2005, 75.)

4 KEHITYSVAMMAISUUS

4.1 Lievä älyllinen kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuuden syitä on hyvin paljon. Kehitysvammaisuus voi johtua esimerkiksi häiriöistä perintötekijöissä, raskausajan ongelmista, synnytyksen yhteydessä sattuneista vaurioista, lapsuusiän sairauksista tai onnettomuuksista. Kehitysvamma ei ole sairaus. Se on vaurio tai vamma, joka haittaa jokapäiväistä selviytymistä sitä vähemmän, mitä paremmin yhteiskunta on suunniteltu meille kaikille. Sitä ei pidä sekoittaa muihin vammaisuuksiin kuten esimerkiksi liikuntavammoihin. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014.) “Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai epätäydellinen. Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot, jotka ovat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot” (Kaski ym. 2009, 16–17). Älyllinen kehitysvammaisuus voi Maailman terveysjärjestön tautiluokituksen ICD-10:n mukaan näkyä joko yksinään tai yhdessä minkä tahansa psyykkisen tai fyysisen tilan kanssa (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 165).

AAIDD (*American Association on Intellectual and developmental Disabilities*) määrittelee kehitysvammaisuutta siten, että älyllinen kehitysvammaisuus ilmenee merkittävinä rajoitteina sekä älyllisessä toiminnassa että käytöksessä, mikä vaikuttaa moniin jokapäiväisiin sosiaalisiin ja käytännöllisiin taitoihin (American Association on Intellectual and developmental Disabilities 2014). Se tarkoittaa, että älyllinen kehitysvammaisuus ymmärretään vain vammaisuutena, joka on älyllisten ja adaptiivisten taitojen sekä vuorovaikutuksen vaatimusten tulos (Kaski ym. 2009, 16–17). Kehitysvammaisuus rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista ja jokaisella on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014).

Älyllisen kehitysvammaisuuden vaikeusasteen luokitteluun käytetään apuna standardoituja psykologisia testejä. Niitä on voitu myös täydentää sosiaalista adaptaatiota mittaavien asteikkojen avulla, jotka antavat jonkinasteisen käsityksen

älyllisen suoriutumisen tasosta. Älykkyyden taso sekä sosiaalisuuden merkitys voivat muuttua opiskelun ja kuntoutuksen myötä. WHO:n tautiluokituksessa kehitysvammaisuuden luokittelu tulisi perustua sen hetkiseen toimintakykyyn. (Kaski ym. 2009, 17.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään lievää älyllistä kehitysvammaisuutta. Lievästi kehitysvammainen tarvitsee vain joissakin elämänsä osa-alueissa erilaisia tukia ja tukipalveluja. Lievästi kehitysvammainen lapsi voi mahdollisesti käydä koulua normaalissa luokassa, mutta hän tarvitsee todennäköisesti erityisopetusta. Lievästi kehitysvammainen aikuinen pystyy elämään melko itsenäistä elämää, mutta joissakin asioissa hän tarvitsee apua. Hän pystyy asumaan tuetusti ja kyetä työhön, mutta voi tarvita työelämässä valvontaa ja apua. Monet pystyvät asumaan itsenäisesti tai vähän tuettuna ja he pystyvät myös ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Rahankäyttö on usein haastavaa, minkä takia lievästi kehitysvammainen aikuinen voi tarvita tukea, esimerkiksi oman edunvalvojan. (Kaski ym. 2009, 20–21.)

4.2 Kehitysvammaisen nuoren itsenäistyminen ja omatoimisuuden tukeminen

”Aikuisuus merkitsee yleisen ajattelun mukaan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. Itsenäisyys tarkoittaa paitsi mahdollisimman omatoimista suoriutumista jokapäiväisen elämän vaatimuksista, myös sisäistä itsenäistymistä” (Kaski ym. 2009, 222). Nuorelle kehitysvammaiselle aikuistumiseen kuuluu itsenäistyminen, ja sen pohjalta muuttaminen pois lapsuudenkodista omaan tuettuun asumisympäristöön (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2011, 7). ”Tuettu asuminen merkitsee itsenäistä asumista omassa asunnossa tavanomaisessa ympäristössä. Asukas selviää muutoin itsenäisesti, mutta tarvitsee pulmatilanteissa tukihenkilön ohjausta.” (Kaski ym. 2009, 174.) Monelle nuorelle tämä on iso ja jännittävä siirtymävaihe elämässä. Siihen on hyvä valmistautua jo hyvissä ajoin. Ajatus muuttamisesta pois lapsuudenkodista voi vaatia totuttelua sekä nuorelle että koko perheelle. He voivat tarvita erilaisia tukia, minkä vuoksi aikainen suunnittelu antaa valmistautumisaikaa ja ennaltaehkäisee äkkinäisiä ratkaisuja. Tämä helpottaa myös palveluja järjestävien kuntien työtä. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2011, 7.)

Läheisten antama tuki on kehitysvammaiselle nuorelle tärkeä asia itsenäistymisessä. Nuoren toiveet, ajatukset ja mielipiteet on otettava huomioon. Näin nuoresta tulee itsevarmempi ja hän omaksuu aikuisen roolin. Vanhemmille oman kehitysvammaisen nuoren aikuistuminen ja kodista irtaantuminen voi tuntua vaikealta. On erittäin tärkeää, että vanhemmat tukevat nuorta ja antavat hänelle kaiken tuen ja avun itsenäistymiseen. Näin nuori oppii itse tekemään omia valintoja ja päätöksiä. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2011, 8.)

Omatoimisuuden lähtökohta on persoonallisuuden perustana oleva yksilön subjektiivinen kokemusmaailma. Lisäksi sitä voidaan kuvata itsensä toteuttamisena sekä yrityksenä ongelmien ratkaisemiseen omien taitojen mukaisesti. (Janhonen, Kuokkanen, Kääriäinen & Matikka 1992, 120.) Omatoimisuuden tukemisella tarkoitetaan niiden taitojen opettamista, jotka auttavat elämänhallintaa ja itsenäisyyttä jokapäiväisissä toiminnoissa. Tätä kutsutaan myös nimillä PT-opetus (päivittäisten toimintojen opetus) tai itsenäistämisopetus. Opetuksen kulmakiviä ovat varhainen aloittaminen, johdonmukaisuus, strukturoitu opetus, selkeä toimintajärjestys, toistuvuus sekä edellytysten mukaiset opetusmenetelmät. (Kaski ym. 2009, 206.)

Omatoimisuutta vaativien taitojen opettelu vaatii motivaatiota sekä kehitysvammaiselta nuorelta, lapsuudenperheeltä että ohjaajalta. Taitojen opettelu tulisi olla turvallista ja miellyttävää. Opeteluun lähdetään asia kerrallaan, ja lapsuudenperheen ja ohjaajan antama tuki ja kannustus ovat tärkeässä roolissa. Tärkeää on, että kehitysvammaista nuorta kannustetaan tekemään asiat itse. Kehitysvammainen nuori oppii taitoja jäljittelemällä, jonka vuoksi asioita olisi hyvä tehdä paljon lapsuudenperheen ja ohjaajan kanssa. Omatoimisuuden taitojen opettelun tulisi olla johdonmukaista ja jatkuvaa. Seuraavaan opeteltavaan asiaan voi siirtyä vasta sitten, kun on selvitetty mitä kehitysvammainen nuori osaa tehdä itsenäisesti, kannustettuna tai autettuna. (Kaski ym. 2009, 207.)

4.3 Kehitysvammaisen hyvinvointi ja terveys

Kehitysvammaiset ovat usein alttiita erilaisille sairauksille. Siihen johtavat sekä väestölle yleiset että kehitysvammaisuuden syyhyn ja lisävammaisuuteen liittyvät riskitekijät. Sairaudet ovat usein samoja muihin ihmisiin verrattuna, mutta niiden ilmenemisessä saattaa olla tiettyjä erityispiirteitä. Kehitysvammaisen voi olla hankala osata ilmaista vaivaansa. Älyllisen kehitysvammaisuuden asteen vaikeutuessa muu vammaisuus sekä sairastuvuus lisääntyvät. (Kaski ym. 2009, 147.) Lihavuutta esiintyy usein lievästi kehitysvammaisilla, avohoidossa asuvilla, liikunnallisesti passiivisilla, naispuolisilla ja iäkkäimmillä henkilöillä. Lihavuuden taustatekijöinä voivat olla tavallisimpien syiden lisäksi muun muassa yksipuolinen ruokavalio tai huoltajien halu tuottaa mielihyvää ruoan avulla. (Aaltonen, Nuutinen, Laulumaa & Turpeinen 2006, 2355.)

Kehitysvammaisten sairauksia ehkäistään huolehtimalla oikeanlaisesta ravitsemuksesta, riittävästä liikunnasta sekä ulkoilusta. Liikuntakyvyn rajoittuessa on tärkeää vaihtaa usein kehitysvammaisen henkilön asentoa. Liikunta ennaltaehkäisee sairauksien syntymistä sekä kuolleisuutta. (Kaski ym. 2009, 147.) Kehitysvammaiset ovat ravitsemuksellinen riskiryhmä, koska vakavia ravitsemisongelmia on arvioitu olevan noin kolmasosalla kehitysvammaisista. Yleisiä ravitsemisongelmia kehitysvammaisilla ovat syömis- ja paino-ongelmat, syömishäiriöt ja ruoansulatuskanavan toimintahäiriöt. Lisäksi kehitysvammaisten ravitsemistilaa voivat heikentää erilaiset lisävammat, aineenvaihdunnalliset häiriöt, oireyhtymät, lääkehoito ja liikkumattomuus tai hyperaktiivisuus, joiden seurauksena energian ja ravintoaineiden tarve voi poiketa normaalista. (Aaltonen ym. 2006, 2353.)

Optimaalista ravitsemustilaa pystytään ylläpitämään ja edistämään huolehtimalla päivittäisestä ruokailusta sekä tunnistamalla hyvissä ajoin ravitsemushäiriölle riskialttiit yksilöt. Ravitsemustilaa arvioidaan punnituksella, syömiskyvyn ja ravitsemisongelmien selvittämällä, ruoan ja nesteiden saannin jokapäiväisellä seurannalla ja tarvittaessa laboratoriamittauksilla. Kaikki havainnot kirjataan hoitosuunnitelmiin. (Aaltonen ym. 2006, 2353.)

4.4 Kehitysvammaisen nuoren ravitseminen ja ruoanlaittotaito

Kehitysvammaisille terveellinen ruokavalio on tärkeä asia, jotta he pysyvät terveinä ja hyvinvoivina. Itsenäistyvän kehitysvammaisen nuoren on opetettava valitsemaan oikeita ruoka-aineita ja sopivia ruoka-annoksia. Terveelliseen ravintoon olisi hyvä totutella jo pienestä pitäen. (Kaski ym. 2009, 210–211.)

Useille kehitysvammaisille ruoanlaitto on vaikeaa. Keittiössä työskennellessä on monia haasteita ja ruoan valmistaminen raaka-aineista valmiiksi ateriaksi voi olla monelle kehitysvammaiselle hankalaa. Tarkoitus kuitenkin on, että erilaisilla apuvälineillä ja havainnollistamisen keinoilla voidaan helpottaa ruoanlaittoa. Kehitysvammaisten voi olla vaikea lukea ja ymmärtää ruokaohjeita, valita oikeanlaisia keittiövälineitä ja käyttää niitä oikein ja turvallisesti. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 99.)

Aikuistuvan kehitysvammaisen nuoren olisi hyvä opetella muutamia helppoja ruokia, joita hän voi itse tehdä kotona. Hänen tulisi opetella ruoanlaittoon liittyviä muutamia perusasioita, kuten esimerkiksi kahvin keittämistä, aamu-, väli- ja iltapalan tekemistä sekä joidenkin yksinkertaisten lämpimien aterioiden valmistamista. Kehitysvammaisen nuori tarvitsee aikaa ja harjoittelua osatakseen tehdä omatoimisesti nämä asiat. Tärkeää olisi, että opetustilanteessa kehitysvammaisen nuoren annetaan tehdä työ mahdollisimman itsenäisesti. Työvaiheet neuvotaan vaihe kerrallaan sekä perustellaan kunkin vaiheen tarkoitus. Asioiden toistaminen päivittäin auttaa nuorta oppimaan ja lisäksi se kehittää nuoren persoonallisuutta. (Kaski ym. 2009, 211–212.)

4.4.1 Ruoanlaiton apuvälineet ja havainnollistaminen

Hyvät ruoanlaiton työvälineet innostavat, helpottavat ja nopeuttavat ruoanvalmistusta. Marttojen mukaan kunnon työvälineet ovat kestäviä ja turvallisia käyttää. Lisäksi ne ovat helppohoitoisia, käteen sopivia, hygieenisiä ja helposti säilytettäviä. (Marttojen www-sivut 2014.) Omaan kotiin muuttaessa on hyvä

hankkia peruskeittiövälineet, joilla saa laitettua vaivattomasti helppoa ja nopeaa ruokaa.

Kehitysvammaiselle ruoka-aineiden mittaaminen, valmistukseen käytettävä aika sekä uunin ja liedon lämpötilan säätäminen voi tuottaa hankaluuksia. Mitat olisi hyvä merkitä esimerkiksi eri väreillä sekä mitta-astioihin että ruokaohjeisiin (esimerkiksi 1 dl mitta on teipattu keltaisella väriteipillä ja ohjeen 1 dl väritetty keltaisella). Ruokaohjeissa tulisi olla kuvat tarvittavista mitoista. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 100.)

Ruoanvalmistukseen käytettävä aika voi olla haasteellista, jos ei ymmärrä ajan merkitystä. Ruoanvalmistuksessa olisi hyvä olla ajastin, jossa jokainen kymmenen minuutin väli merkitään erivärisin viivojen. Ajastin toimii ruoan valmistamisessa ajan mittauksen apuna. Ruokaohjeisiin tulisi lisätä ajastimen kuva ja ajastimen asento, josta näkyisi mihin väriin asti ajastin tulisi kääntää ruokaa valmistaessa. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 100.)

Uunin lämpötilan säätäminen ja liedon käyttö saattaa olla vaikeaa, jos ei ymmärrä numeroita eikä paistolämpötiloja. Uunin oikean lämpötilan säätämistä voidaan helpottaa havainnollistamalla numerot kuvioilla (lämpötilat kirjoitettuna paperille ja jokainen lämpötila merkitty eri kuviolla). Liedon käytössä kehitysvammaisen täytyy osata yhdistää oikea lämmönvalitsin ja levy. Tätä voidaan helpottaa käyttämällä yhdistelyssä väri- tai -teippejä. Lämmönvalitsimiin voidaan myös lisätä väripisteitä numeroiden kohdille. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 100.)

4.4.2 Kuvien käyttö ruokaohjeissa

Kehitysvammaisen nuoren saattaa olla hankala motivoitua kokeilemaan uusia ruokalajeja. Uusiin tuntemattomiin ruokalajikuviin tutustuminen ja niistä keskusteleminen voivat aktivoida häntä kokeilemaan niitä. Kuvat toimivat kuvitelmana toiminnan tuloksena. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 101.)

Jotta kehitysvammaisen nuori ymmärtäisi lukemaansa ruokaohjetta, ohjeen tulisi olla selkokielellä kirjoitettu. Ruokaohjeiden tulisi sisältää valokuvia tai symbolikuvia eri vaiheista. Lisäksi ymmärtämistä helpottaa, jos ruokaohjeessa olisi kuvina ja kirjoitettuna tekstinä tarvittavat välineet. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 99.)

Tässä opinnäytetyössä kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden tekemisessä käytettiin apuna Papunet- sivustoa sekä itse otettuja kuvia. Papunet – sivusto on tarkoitettu muun muassa puhevammaisille ihmisille, selkokielen käyttäjille sekä alan ammattilaisille. Sivusto tekee esteettömiä verkkopalveluja, ja siellä on selkokieliset sivut, blisskieliset sivut, kuvasivut, pelisivut sekä yleiskieliset sivut. Papunet-sivustosta valitaan kuvatyökalupankki, josta voi hakea arkeen liittyviä kuvia. Kuvat ovat tarkoitettu kommunikointiin, kuntoutukseen sekä opetukseen. (Papunetin www-sivut 2014; Kehitysvammaliiton www-sivut 2014.)

5 ”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” – KURSSIN TOTEUTUS

5.1 ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin suunnittelu

Lähdin suunnittelemaan kurssia yhdessä kansalaisopisto Otsolan kanssa ideapalaverissa, joka oli syksyllä 2013. Silloin suunnittelimme yhdessä kurssin toteutukseen liittyvistä asioista, muun muassa kurssin ajankohdasta, kohderyhmästä, budjetista sekä mainostamisesta Otsolan mainoslehdessä. Tällöin allekirjoitimme myös opinnäytetyösopimukset.

Kurssin toteutuksen suunnittelun helpottamiseksi kävin tutustumassa kahdella Otsolan kurssilla syksyn 2013 aikana, josta toinen oli aikuisille tarkoitettu pihvikurssi ja toinen nuorille suunnattu ruoanlaittokerho. Ensimmäisellä kurssilla sain hyviä neuvoja kurssikerran rungon suunnitteluun eli mistä kaikista asioista kurssi rakentuu, ja aikataulun hahmottamiseen. Olin siellä myös tarkkailemassa opettajan ohjaamista ja ajankäyttöä. Nuorten ruoanlaittokerhossa sain olla mukana ohjaamassa leipomista. Lisäksi olin siellä tarkkailemassa nuorten kykyä keskittyä ruokaohjeisiin ja yhdessä tekemiseen.

Syksyn 2013 aikana otin yhteyttä Ammattiopisto Luovin toimipistepäällikköön. Lähetin hänelle sähköpostina opinnäytetyösuunnitelman sekä opinnäytetyön tutkimusaiheen ja sen tavoitteet. Sovimme sähköpostitse tärkeimmistä asioista, kuten kurssin ajankohdasta, kurssikerran kestosta, kurssilaisten osallistujamäärästä, keittiötiloista ja raaka-ainemaksuista. Sovimme tapaamisen heti tammikuussa 2014, jonka jälkeen pääsisin suunnittelemaan kurssin sisältöä paremmin. Syksyn aikana suunnittelin kurssin nimen ja mainoksen Otsolan mainoslehteen.

Tavatessani Ammattiopisto Luovin toimipistepäällikön sain neuvoja ruokaohjeiden suunnitteluun. Kuvien käyttö eri ruoanlaittovaiheissa osoittautui tärkeäksi tekijäksi. Lisäksi ruokaohjeet tulisi olla selkokielellä kirjoitettu. Kävimme läpi tärkeitä teoriaosuuksia, joita halusin tuoda kurssilla esille. Lisäksi halusin selvittää etukäteen kurssilaisten mahdolliset ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot.

Alkukevään 2014 aikana minut kutsuttiin kansalaisopisto Otsolan uusien tuntiopettajien palaveriin, jossa kaikki käytännönjärjestelyt ja yhteistyö Otsolan kanssa selvisi. Lisäksi suunnittelin kurssin runkoa, tein ensimmäisen kurssikerran ruokaohjeita sekä kurssikertojen teoriaosuuksia. Strukturoinnin helpottamiseksi suunnittelin kurssikerran sisällön (Liite 3), joka toteutuisi samalla tavalla joka kerta samassa järjestyksessä. Lisäksi tein kuvauslupalomakkeet (Liite 4) ja tiedotteet (Liite 5) kurssilaisten koteihin.

5.2 ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin pilotointi

”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin ruokaohjeita sekä osan teoriaosuuksista pilotoin kehitysvammaisten asuntolassa neljän eri tukiasukkaan kanssa kolmen kurssikerran ajan. Kurssin pilotointi sekä toteutus olivat aina viikon sisällä toisistaan, jonka aikana tein teoriaosuuksiin sekä selkokieliin kuvitettuihin ruokaohjeisiin tarvittavia muutoksia.

Ensimmäisellä pilotointikerralla kävimme kahden asukkaan kanssa läpi turvallista ruoanlaittoa, johon sisältyi hygieenisen ruoanlaiton perustietoja. Sen jälkeen he valmistivat lämpimiä voileipiä (Liite 6) ja hedelmärahkaa (Liite 7) kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden avulla. Tein tarvittavia muutoksia ja havainnoin heidän omatoimisuuttaan ruoanvalmistuksen ajan.

Toiselle pilotointikerralle valikoitui nuori naisasukas, joka oli muuttanut hetki sitten omaan tuettuun asuntoon. Hän ei ollut aikaisemmin tehnyt ruokaa itsenäisesti ohjaajan avustuksella, joten kurssin pilotointi sopi hänelle hyvin. Tällä kerralla valmistimme lihamakaronilaatikkoa (Liite 8). Sen valmistamiseen meni melko kauan aikaa sen eri vaiheiden vuoksi. Järkevintä oli, että kurssilla kaksi ryhmää saisivat tehdä lihamakaronilaatikon yhdessä. Lihamakaronilaatikon selkokielisten ohjeistuksen tekemiseen meni aikaa noin kuusi tuntia, koska haastavaa oli tehdä selkeä kuvitettu ohjeistus sen eri vaiheista.

Kolmannella kurssikerralla pilotoin siskonmakkarakeiton (Liite 9) valmistusta nuoren naisen kanssa. Hän ei ollut aikaisemmin tehnyt ko. keittoa, mutta ruokaa hän

valmisti tuetusti omassa asunnossaan päivittäin. Keitto onnistui hyvin, ja sain muokattua ruokaohjeita vielä selkeämmäksi kurssia varten.

Kaksi viimeistä kertaa pilotoin itse yhdessä yhden kurssin avustajan kanssa, koska harjoittelujaksoni ehti loppua kurssin toteutuksen aikana. Saimme varmistettua oikeat raaka-ainemäärät ja ajoitukset kurssikertoja varten.

5.3 ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin toteutus

Ensimmäinen kerta – tutustuminen kurssin toimintaan

Kurssi toteutettiin 27.2.–27.3.2014 välisenä aikana torstai-iltaisina klo 17–20. Torstai-iltojen aikana ennen kurssia kävin kaupassa ostamassa illan raaka-aineet ottaen huomioon kahden kurssilaisen ruoka-aineallergiat ja ruokavalion (yksi kurssilainen oli vähälaktoosinen, toinen oli maidoton, jonka lisäksi hän noudatti vähäproteiinista ruokavaliota ja oli myös allerginen herneelle, paprikalle ja suolakurkulle). Tämä toi haasteita ruokien suunnittelussa ja budjetissa pysymisessä. Lisäksi kävin kansalaisopisto Otsolassa kopioimassa illan teoriaosuudet ja ruokaohjeet. Kurssipäiviin meni yhteensä aikaa noin kahdeksan tuntia. Jokaisen kurssikerran jälkeen käytiin avustajien kanssa läpi kyseinen kurssikerta ja nopea palautteen anto.

Kurssiin osallistui kolme naista ja kolme miestä, iältään 17–21 –vuotiaita. Ensimmäisellä kerralla kurssin alussa hoidettiin kuvauslupalomakkeet, maksujärjestelyt ja yhteystietojen keräämiset. Kuvauslupa saatiin viideltä kurssilaiselta. Paikalla olivat myös avustajat, jotka olivat SAMK:n opiskelijoita ja yksi Ammattiopisto Luovin edustaja sekä opinnäytetyönohjaajani. Ammattiopisto Luovin edustaja vaihtui joka kurssikerralla. Avustajat ja kurssilaiset jakautuivat ryhmiin. Ideana oli, että kurssilaiset työskentelivät pareittain yhden avustajan kanssa.

Kurssi aloitettiin noin tunnin mittaisella teoriaosuudella, johon sisältyi tutustumista kurssin toimintaan. Käytiin myös läpi illan aikataulu, joka toteutui samalla kaavalla

kaikkina viitenä kertana. Tähän olin tehnyt strukturointia hahmottavan kaavan, jotta kurssilaiset tietäisivät illan aikataulutuksen.

Tämän kerran teoriaosuutena käytin läpi, mitä kurssilla oli tarkoituksena tehdä ja oppia (yhteistyötä, toisen huomioon ottamista, terveellisiä elämäntapoja, vastuunottamista, keittiön puhtaana pitämistä, ruoanvalmistusta, leipomista, astioiden pesemistä ja kattamista). Lisäksi jokainen sai kertoa omia kokemuksiaan keittiöstä; oliko saanut tehdä ruokia, mikä oli lempiruoka ja mitä haluaisi oppia.

Käytiin läpi illan menu, johon kuuluivat lämpimät voileivät (Kuva 1) sekä hedelmärahka. Kurssilaiset lukivat vuorotellen ääneen läpi kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet, johon kuuluivat työvälineet, raaka-aineet sekä työvaiheet. Sen jälkeen tehtiin työnjako. Kaksi kurssilaista saivat esivalmistaa lämpimät voileivät, joista jokainen sai rakentaa omat leipänsä, kaksi huolehti hedelmärahkan tekemisestä ja kaksi huolehti pöydän kattauksesta. Jokaisella parilla oli omat avustajat, jotka pyrittiin pitämään samoina koko kurssin ajan.

Ruoanlaitto päästiin aloittamaan klo 18, jolloin siirryttiin keittiötiloihin. Pestiin kädet, laitettiin esiliinat päälle ja siirryttiin omiin työpisteisiin. Olin yhden avustajan kanssa rakentanut työpisteet etukäteen, joissa olivat ruokaohjeet kiinnitettynä seiniin, valmiiksi haetut työvälineet sekä raaka-aineet. Tämä nopeutti työn aloittamista. Ruoanlaiton aikana oli välisiivous, eli silloin, kun ruoanlaiton välissä oli aikaa, pestiin työvälineitä puhtaiksi. Tämä nopeutti loppusiivousta.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli osallistuva havainnointi. Kurssin aikana valokuvasin kurssilaisia, heidän työskentelyään, tutkin omatoimisuutta ja sen tukemista sekä tarkkailin jokaisen parin ja avustajan työvaiheita. Olin myös siinä roolissa, että minut voitiin pyytää tarvittaessa apuun.

Ruokailu päästiin aloittamaan klo 19, kuten oli aikaisemmin suunniteltu (Kuva 2). Ruokailu oli ohi puolessa tunnissa, jonka jälkeen päästiin keittiön siivoukseen. Kurssilaiset siivosivat yhdessä. He pesivät ruokailuvälineet, pyyhkivät pöydät ja tasot, lakaisivat ja pesivät lattian ja lopuksi veivät roskat ulos. Kotiinlähtö tapahtui klo 20. Ruoat onnistuivat ja aikataulu pysyi.



Kuva 1. Lämpimät voileivät.



Kuva 2. Yhdessä ruokailua.

Toinen kerta – työturvallisuus ja kurssin säännöt

Toinen kurssikerta oli viikon päästä torstaina 6.3.2014 Yhden avustajan kanssa valmistelin keittiötilan pari tuntia aikaisemmin ennen kurssin alkamista. Kurssilaisten istumapaikoille laitettiin valmiiksi materiaalit (teoria ja ruokaohjeet), työpisteet valmisteltiin etukäteen ja taululle kirjoitettiin illan menu. Lisäksi taululle lisättiin strukturoitu aikataulu.

Teoriaosuutena olivat tällä kerralla työturvallisuus ja kurssin säännöt. Työturvallisuudessa opetin keittiön yleisjärjestyksen ylläpitämistä, hygieenistä ruoanlaittoa, keittiökoneiden turvaohjeiden noudattamista, terävien työvälineiden turvallista käyttöä sekä kuumien peltien ja kattiloiden lähellä työskentelyä. Työtapaturmia ja niiden ennaltaehkäisyä käytiin myös läpi (palovammat, viiltohaavat, liukastumiset). Lisäksi kurssilaiset saivat itse keksiä säännöt, joita noudatettiin koko kurssin ajan.

Tällä kerralla valmistettiin lihamakaronilaatikkoa ja porkkanaraastetta (Liite 10). Ruokaohjeet käytiin yhdessä läpi, jonka jälkeen tehtiin tuttuun tapaan työnjako. Yksi pari vastasi makaronien keittämisestä, munamaidon tekemisestä ja uunivuoan voitelusta. Toinen ryhmä paistoi jauheliha-sipuliseoksen, vastasi uunin päälle laitosta sekä laatikon viimeistelystä eli juustoraasteen ripottelusta. Kolmas ryhmä raastoi porkkanat ja kattoi pöydän.

Jokainen pari pääsi aloittamaan omia työtehtäviään (Kuvat 3 ja 4). Itselläni oli haastetta suunnitella yksi maidoton, vähäproteiininen lihamakaronilaatikkoannos sille kerralle, minkä tein sen itse samaan aikaan kurssilaisten kanssa.



Kuva 3. Ruoanlaittoa työryhmissä.



Kuva 4. Lihamakaronilaatikon tekoa.

Lihamakaronilaatikon ollessa uunissa (Kuva 5) oli välitiskauksen aika. Siivous saatiin nopeasti tehtyä, jonka vuoksi syntyi odotteluaikaa. Kurssilaiset kävivät ulkona odottelun aikana. Sen jälkeen käytiin selkokielistä vihkosta läpi, jossa puhuttiin kurssin teemaan liittyvästä turvallisesta ruoanlaitosta.

Ruokailu päästiin aloittamaan ja avustaja jakoi ruokaa tasapuolisesti jokaiselle kurssilaiselle (Kuva 6). Ruokailun jälkeen aloitettiin loppusiivous, työt jaettiin sen mukaan mitä kukin oli viime kerralla tehnyt. Sen jälkeen oli kotiinlähdön aika.



Kuva 5. Valmis lihamakaronilaatikko.



Kuva 6. Ruoan jakoa.

Kolmas kerta – taloudellinen ruoanlaitto ja mittayksiköt

Kolmannella kerralla käytiin jälleen läpi illan aikataulu, jonka jälkeen siirryttiin teoriaosuuteen. Aiheena oli taloudellinen ruoanlaitto ja mittayksiköt. Havainnollistin mittayksiköitä kuvien ja mittojen avulla, jonka aikana kurssilaiset saivat näyttää oikean mittayksikön kuvan ja nimen perusteella.

Teoriaosuuden jälkeen käytiin ruokaohjeet läpi, tehtiin työnjako ja pestiin kädet. Ruokana oli siskonmakkarakeittoa, itsetehtyjä sämpylöitä (Liite 11) sekä jälkiruoaksi omenakaurapaistosta (Liite 12) ja vaniljajäätelöä.

Keiton valmistaminen tehtiin alusta alkaen itse, eli keiton tekijät saivat kokeilla pilkkoa eri juureksia (Kuvat 7 ja 8). Ruokaohjeiden läpikäymisessä oli samalla raaka-aineiden tunnistamista (keiton juurekset: palsternakka, lanttu ja selleri). Kurssilaiset eivät tunnistanee palsternakkaa eivätkä selleriä.



Kuva 7. Juuresten pilkkomista.



Kuva 8. Ohjaaja avustamassa pilkkomisessa.

Kurssin monipuolisuuden vuoksi kurssin sisältöön kuului leipomista, joten yksi pari sai leipoa sämpylät. Toinen parista sai tehdä taikinan avustajan kanssa (Kuva 9), kun toinen kattasi sillä aikaa pöydän toisen avustajan kanssa. Kumpikin saivat osallistua sämpylöiden pyörittämiseen. Tähän tarvittiin jonkin verran kahden avustajan

avustusta. Tehtävänäni oli pitää huolta sämpylöiden teon aikataulusta, ja niiden menosta uuniin oikeaan aikaan. Kuvassa uunituoreet sämpylät (Kuva 10).



Kuva 9. Sämpylöiden leipomista.



Kuva 10. Valmiit sämpylät.

Yksi kurssilainen vastasi jälkiruoan tekemisestä. Omenien kuorimiseen meni eniten aikaa, joten avustaja kuori yhdessä niitä kurssilaisen kanssa. Avustaja piti huolen, että kurssilainen seurasi seinään kiinnitettyjä ruokaohjeita ja tarkistettiin oikeat määrät tarvittavia raaka-aineita (Kuva 11). Ajoitus oli myös tärkeä asia jälkiruoassa. Omenakaurapaistos tuli laittaa oikeaan aikaan uuniin, jotta se olisi valmis ruokailun

yhteydessä ja että se pysyisi lämpimänä. Kurssilainen jakoi paistoksen jälkiruokakulhoihin ja päälle aseteltiin vaniljajäätelöä (Kuva 12). Jälkiruoka tehtiin tarkoituksella juuri tänä kertana, koska yksi kurssilainen täytti 18 vuotta sinä päivänä. Kurssikerta onnistui loistavasti.



Kuva 11. Jälkiruoan tekoa.



Kuva 12. Jälkiruokien esillelaittoa.

Neljäs kerta – terveellinen ruokavalio

Neljäs kurssikerta oli torstaina 20.3., jolloin kurssilaisia oli vain kolme paikalla. Tämä toi heti haastetta ohjaajan rooliin ja ammattitaitoon, koska työnjako piti suunnitella uudestaan sillä hetkellä. Lisäksi joitakin ruokaohjeita pienennettiin käytännössä. Teoriaosuutena käytiin läpi terveellistä ruokavaliota, johon kuului lautasmalli ja ruokapyramidi. Kurssilaiset saivat piirtää tyhjään kolmioon

(ruokapyramidiin) ruokia, jotka heidän mielestään kuuluivat alas (terveelliset) ja ylös (epäterveelliset). Sen jälkeen käytiin oikeaoppinen ruokapyramidi läpi. Lisäksi esiin tuotiin liikunnan merkitys arjessa ja kurssilaiset saivat kertoa omia liikuntatottumuksiaan (mm. kävelyä, sporttiskerhot, salibandy jne.).

Tällä kerralla ruokaohjeista käytiin läpi vain työvaiheet, jolloin kurssilaiset saivat itse tunnistaa ja hakea raaka-aineet ja tarvittavat työvälineet avustajien kanssa. Ruoaksi valmistettiin tällä kerralla kanakastiketta (Liite 13), riisiä (Liite 14) sekä vihersalaattia (Liite 15). Työnjako tehtiin niin, että yksi kurssilainen teki kanakastikkeen, toinen huolehti riisin keittämisestä ja kolmas vihersalaatin tekemisestä. Tällä kerralla korostettiin työpisteen pitämistä puhtaana työnteon aikana.



Kuva 13. Pääruoan valmistusta.



Kuva 14. Sipulin pilkkomista.

Kanakastikkeen tekijälle vaikeuksia tuotti mausteiden mittaaminen mittayksikön avulla (Kuva 13). Avustaja auttoi ja näytti kuvien avulla oikeat määrät. Aikaa oli hyvin käytettäväksi, koska ruoat olivat melko nopeita valmistaa. Lisäksi hänen kanssaan opeteltiin sipulin pilkkomista oikeaoppisesti (Kuva 14). Työpisteen pitäminen siistinä oli vaikeaa.

Vihersalaatin tekijä osasi käsitellä hyvin ja turvallisesti veistä, joka vaihdettiin suurempaan työn helpottamisen vuoksi. Eri kasvien leikkaaminen sujui hyvin ja avustajien kanssa hän teki ohjeen mukaisesti suuren määrän salaattia. Aikaa tähän meni melko kauan, mutta tällä kertaa sitä oli (Kuva 15). Riisin keittäjälle ruokaohjeen määrää pienennettiin sopivaksi (Kuva 16). Yhdessä avustajan kanssa kurssilainen laski riisin määrän kaataessa sitä kattilaan desilitran mitan avulla. Kurssilainen oli aktiivinen ja hänelle jäi myös aikaa kattaa pöytä.



Kuva 15. Vihersalaatin tekoa.



Kuva 16. Riisin keittämistä.

Koska aiheena oli tällä kerralla terveellinen ruokavalio, rakensimme lautasannoksen lautasmallin mukaisesti. Ruokailu päästiin aloittamaan hyvissä ajoin. Koska kurssilaisia oli vähän, en vetänyt lopputeoriaa selkokielisestä vihkosesta. Sen sijaan

kurssilaiset tekijän huolellisen loppusiivouksen ja he pääsivät hieman aikaisemmin kotiin.

Viides kerta – yhteenveto kurssista

Viides eli viimeinen kurssikerta oli torstaina 27.3., jolloin kaikki olivat paikalla (Kuva 17). Kaikki kurssin teoriaosuudet käytiin läpi, jolloin kurssilaiset saivat kertoa mitä kurssilta oli jäänyt parhaiten mieleen. Kurssilaiset muistivat turvallisesta ruoanlaitosta sen, että veitset pestään heti käytön jälkeen ja viedään omille paikoilleen, ja käsien pesun tärkeyden. Luovin avustajalle annettiin kurssilaisten palautelomakkeet, jotka tuli täyttää viikon sisällä kurssin päättymisestä.



Kuva 17. ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin kurssilaiset, avustajat ja ohjaaja.

Illan menu koostui perunasoseesta (Liite 16), jauhelihapihveistä (Liite 17), keitetyistä kasviksista sekä jälkiruokana suklaamuffineista (Liite 18). Kävimme ruokaohjeista läpi ainoastaan työvaiheet, jonka jälkeen tehtiin työnjako. Kaikki työvälineet ja raaka-aineet haettiin taas itsenäisesti avustajien kanssa. Myös tällä kerralla oli tarkoitus pitää oma työpiste siistinä.

Yksi pari vastasi perunasoseen tekemisestä, johon kuului perunoiden kuoriminen ja pilkkominen. Pilkkominen sujui turvallisesti. Työn nopeuttamiseksi avustajat olivat mukana auttamassa. Yhteistyössä työnteko sujui hyvin ja rauhallisesti.

Yksi pari valmisti jauhelihapihvejä avustajan kanssa (Kuva 18). Siinä tuli ottaa huomioon sipulin pieneksi pilkkominen ja tarkat mittasuhteet maustamisessa, jonka vuoksi olin myös auttamassa sen tekemisessä. Sipulin pilkkominen ei sujunut niin tarkasti kuin olisi pitänyt ja työ oli melko hätäistä. Kurssilaisilta vaadittiin keskittymistä. Näytin, miten jauhelihapihvit tuli taputella oikean kokoisiksi, minkä jälkeen pari sai taputella loput. Kuvassa melkein valmiit jauhelihapihvit (Kuva 19)



Kuva 18. Jauhelihataikinan maustamista



Kuva 19. Paistoa vaille valmiit jauhelihapihvit.

Kolmas pari sai valmistaa suklaamuffinit. Avustajan kanssa työ eteni johdonmukaisesti. Tärkeää oli muistaa vuokien laitto uuniin oikeaan aikaan. Yhdessä pari jakoi taikinan tasaisesti vuokiin. (Kuvat 20 ja 21)



Kuva 20. Suklaamuffinien leipomista.



Kuva 21. Suklaamuffinit menossa uuniin.

Ruokailu päästiin aloittamaan hieman myöhässä, koska kasvien keittäminen aloitettiin liian myöhään. Ruokailun aikana kurssilaiset saivat kertoa mikä oli ollut kurssilla parasta. Monien mielestä parasta oli ruokailu ja että he olivat päässeet kokeilemaan erilaisia ruokien valmistusta. Ruokailun jälkeen oli vielä nopea loppusiivous, joka onnistui kaikkien työpanoksella. Kurssi loppui aikataulun mukaan klo 20.

6 ”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” KURSSIN ARVIOINTI JA PALAUTTEET

6.1 Kurssin suunnittelun arviointi

Kurssin suunnittelu oli mielekästä, koska sain toteuttaa itseäni ja olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa. Pilotointi harjoitteluni aikana kehitysvammaisten asuntolassa otettiin hyvin vastaan ja siihen osallistuneet asukkaat kokivat sen mielekkääksi. Lisäksi oli hyvä, että sain kokeilla ohjaamista heidän kodeissaan. Ympäristö oli rauhallinen, jonka vuoksi en myöskään jännittänyt ohjaamista.

”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin suunnittelun ajankäyttöön en ollut varautunut tarpeeksi. Vaikka suunnittelu aloitettiin hyvissä ajoin, tuli siitä huolimatta kiire. Materiaalien ja kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden selkeyteen ja yksinkertaisuuteen tuli kiinnittää erityistä huomiota. Lisäksi kuvien käyttö kurssilla osoittautui välttämättömäksi.

Kurssia varten laadittu budjetti oli laskettu tarkkaan. Tämä osoittautui hankalaksi, koska vasta myöhemmin olin kysellyt kurssilaisten mahdolliset erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat, jotka nostivat budjettia. Yksi kurssilaisista oli moniallerginen, mikä työllisti myös itseäni enemmän kurssin toteutuksen aikana. Hänelle suunnitellut ruoat piti valmistaa erikseen.

Ratkaisu:

Kurssin suunnitteluun on tärkeintä varata runsaasti aikaa. Jotta kurssi voidaan toteuttaa onnistuneesti, monia asioita tulee ottaa huomioon. Kurssin materiaalien ja kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden tekemiseen täytyy varata hyvin aikaa ja ne on hyvä testata ennen niiden käyttöönottoa. Ruokaohjeiden tulee olla selkeät ja työvaiheita tulee olla normaaleja ruokaohjeita enemmän.

Kurssilaisten mahdolliset ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot tulee tiedustella etukäteen, jotta oikeanlaisiin ruoka-aineisiin osataan varautua. Erityisruokavaliot

voivat vaikuttaa kurssin budjetin suuruuteen. Lisäksi tälle kurssille olisi ollut hyvä valikoida sellaisia nuoria, jotka pystyvät syömään samoja ruokia.

6.2 Kurssin toteutuksen arviointi

Ensimmäinen kerta

Kurssille valikoituneiden nuorten motivaatio ja halu oppia uusia asioita ruoanlaitosta yllätti minut positiivisesti. Ilmapiiri oli myönteinen ja odottava. Tämä helpotti ohjaajan roolini hyväksymistä sekä auktoriteetin löytämistä. Lisäksi se, mitä he halusivat oppia, vastasi suurimmaksi osaksi kurssille jo valmiiksi suunniteltuja ruokia.

Kurssin ensimmäisellä kerralla huomasin kurssilaisten kehitystason, joka oli mielestäni odotettua matalampi. Kuudesta kurssilaisesta vain kaksi osasi lukea, mikä osoittautui hankalaksi ruokaohjeiden läpikäymisessä. Avustajien rooli muuttui jo tässä kohdassa suunniteltua suuremmaksi, minkä vuoksi kurssiin tarvittiin yksi avustaja lisää. Avustajien ja kuvien avulla muut neljä kurssilaista selviytyivät ohjeiden läpikäymisestä hyvin. Yhden kurssilaisen kohdalla kuvat osoittautuivat todella tärkeiksi, vaikka hän ei aina ottanutkaan osaa ruokaohjeiden läpikäymiseen, koska hänen vuorovaikutustaitonsa olivat heikot.

Kurssilaisista yksi asui tuetussa omassa asunnossa, ja hänelle kurssi osoittautui hyödylliseksi. Muilla kurssilaisilla ei todennäköisesti ole tulevaisuudessa mahdollista asua tuetusti omassa asunnossa. Kurssin alkuperäiseen suunnitelmaan täytyi tehdä paljon muutoksia. Selkokieliin kuvitettuihin ruokaohjeisiin piti kiinnittää yksityiskohtaisemmin enemmän huomiota, minkä vuoksi niiden tekemiseen meni odotettua enemmän aikaa. Teoriaosuuksien materiaalit oli myös kuvitettava, jota en ollut ottanut aikaisemmin suunnittelussa huomioon.

Ratkaisu:

Kurssiin valikoituneiden nuorten kehitystaso tulisi tietää ennen kurssia, jotta avustajamäärä olisi riittävä. Nuorten osaamisalueita olisi hyvä tiedustella etukäteen

kuten lukemistaitoa ja vuorovaikutustaitoja. Mitä parempitasoisista kurssilaisista on kyse, sitä vähemmän tarvitaan avustajia. Tärkeintä on, että kurssilaiset saisivat kurssista oikeanlaisen hyödyn ja että he oppisivat ja voisivat käyttää kurssilla käytettyjä ruokaohjeita jatkossa itse.

Kurssikerran runko on hyvä suunnitella paperille ja tehdä aikataulu kurssin sisällöstä etukäteen. Teoriaosuuteen ei voi varata kauheasti aikaa, koska ruokaohjeiden läpikäymiseen tulisi varata ainakin puoli tuntia. Tässä kohtaa kurssilaisten kehitystaso sekä heidän lukemistaitonsa tulee ottaa huomioon. Teoriaosuuteen on hyvä käyttää vain yksi aihe (esimerkiksi turvallinen ruoanlaitto) yhdelle kurssikerralle.

Toinen kerta

Toisella kertaa havaitsisin, että teoriaosuudesta siirtyminen ruoanlaittoon käsienvpesun kautta kesti yllättävän kauan. Lihamakaronilaatikon tekemisessä haasteena oli työskentelyn rauhattomuus, jonka vuoksi raaka-aineiden mittaaminen oli hankalaa. Tekemisen intoa ja halua oli jokaisella, mutta samaan aikaan heiltä oli unohtua ruokaohjeiden seuraaminen, etenkin raaka-aineiden määrien mittaamisten kohdilla. Ruokaöljyä tuli kaadettua suoraan pullosta ainakin kolminkertainen määrä paistinpannulle, jonka vuoksi sama tehtiin uudestaan mitan kanssa. Työhön keskittyminen oli haastavaa.

Ratkaisu:

Siirtymävaihe teoriaosuudesta käsienvpesun kautta ruoanlaittoon olisi hyvä selittää vaiheittain kuvia apuna käyttäen. Tämä johtaisi rauhalliseen työn aloittamiseen. Kurssilaisten olisi hyvä mennä pari kerrallaan valmistautumaan, eikä kaikkien tarvitsisi mennä keittiöön samanaikaisesti. Yllättävän kauan menee aikaa ennen kuin ruoanlaitto pystytään aloittamaan.

Sipulin pilkkominen tuotti vaikeuksia yhdelle kurssilaiselle, koska veitsen käytön hallinnassa oli hankaluuksia (kuva 21). Oli kuitenkin hienoa nähdä, että hän halusi kokeilla ja oppia. Avustajan kanssa kädestä pitäen käytettiin veistä, jotta

leikkaaminen sujui turvallisesti ja oikeaoppisesti. Porkkanaraastetta tehdessä toinen kurssilainen ei uskaltanut käyttää raastinta yksin. Avustajan kanssa työ kuitenkin sujui hyvin. Raastamiseen kului odotettua kauemmin aikaa ja raastaminen oli kurssiparille raskasta.

Uunin ja keittolevyn oikean asteen asentamisessa oli myös hankaluuksia osalla kurssilaisista (kuva 22). Vaikka uunin ja keittolevyn asteet olivat kuvitettuina ruokaohjeisiin, säätäminen oikeaan kohtaan osoittautui silti hankalaksi. Avustajan ohjeistuksella kurssilainen osasi asettaa oikeat säädöt.



Kuva 21. Sipulin pilkkominen käy turvallisesti ohjaajan kanssa.



Kuva 22. Uunin lämpötilan säätöä avustajan kanssa.

Kun ruoka oli uunissa ja välisiivoukset oli tehty, yllättävää odotteluaikaa syntyi. Odottelun aikana käytiin läpi selkokielistä vihkosta ja kurssilaiset kävivät ulkona. Osa kurssilaisista kävi levottomaksi ja nälän kasvaessa syntyi hermostuneisuutta. Loppusiivouksessa astioiden pesu tuotti hankaluuksia monelle, yhdelle astioiden harjaaminen oli todella raskasta, toiset olivat liian hätäisiä. Ensi kertaa ajatellen kurssilaiset saisivat hakea itse välineet ja raaka-aineet, ja siihen oli käytettävä aikaa.

Kolmas – viides kerta

Kaikki kurssikerrat onnistuivat hyvin. Ruoat olivat onnistuneita ja ne tehtiin ajallaan. Kurssin aikataulutus pysyi jokaisella kerralla. Koska ruoat tehtiin kiireettömästi, jokainen kurssilainen sekä avustajat panostivat turvalliseen työskentelyyn.

Kurssin aikana huomasin, että kaikkina kertoina samat omatoimisuutta ja itsenäistä työskentelyä vaativat asiat toistuivat. Mittayksiköt tuottivat vaikeuksia kurssilaisille, koska he eivät erottaneet niitä toisistaan. Avustajat saivat olla vieressä katsomassa, että määrät olisivat oikeat. Ajankäyttö tuotti vaikeuksia osalle kurssilaisia, vaikka aikaa hahmottavat kuvat olivatkin apuna ruokaohjeissa. Lisäksi vaikeaksi osottautui uunin ja liedan käyttö, vaikka kuvat olivat niissäkin apuna. Avustajat joutuivat näyttämään ruokaohjeista aina seuraavan työvaiheen, koska suurin osa ei osannut itse seurata niitä. Ruokaohjeiden raaka-aineet, määrät sekä työvaiheet olivat kiinnitettyinä seinään seuraamisen helpottamiseksi. Avustajien rooli oli suunniteltua suurempi. Kokonaisuudessaan omatoimista työskentelyä oli vain yhdellä kurssilaisella. Muut kurssilaiset tarvitsivat enemmän ohjausta, mutta oli hienoa nähdä, että kurssilaisten halu toimia itsenäisesti näkyi joka kerta.

Ratkaisu:

Teoriaosuudessa kerroin aikaisemmin mittayksiköiden havainnollistamisen apuvälineistä, joita olisi voitu käyttää myös kurssilla. Mittayksiköihin olisi voitu laittaa esimerkiksi erilaiset väriteipit, jotka olisivat ruokaohjeissa merkitty samalla värillä tai merkitty mittaan mitan koko (esim. 1 dl). Mittayksiköiden teippaamiseen ja ruokaohjeiden muokkaamiseen minulla ei riittänyt aika.

Kurssille olisi voitu hankkia esimerkiksi Time Timer, jonka avulla olisi ollut helppo hahmottaa ajankulumista. Laitteeseen määritellään kypsymisaika (1-60 minuuttia), jolloin jäljellä oleva aika nähdään punaisena. Time Timerin hankintaan esimerkiksi apuvälinelainaamon kautta en kuitenkaan lähtenyt. Keittiössä oli myös munakelloja, joita olisi voitu käyttää enemmän.

Uunin ja lieden käytön havainnollistamiseen olisi voitu käyttää ruokaohjeiden kuvien lisäksi esimerkiksi väriviivoja. Sosiaali- ja terveyshallituksen mukaan lieden levyn valitsemista voidaan hahmottaa yhdistämällä levy ja lämmönvalitsin väriviivalla. (Sosiaali- ja terveyshallitus 1991, 100)

Ruoanvalmistukseen tulee käyttää aikaa, jotta tekeminen olisi mukavaa ja kiireetöntä. Tässä kohtaa ohjaajan rooli on merkittävä, sillä hänellä on suurin vastuu, milloin ruoan on esimerkiksi mentävä uuniin ja milloin kaikkien ruokien on oltava samaan aikaan valmiina.

Ruokailuun on hyvä varata puolisen tuntia aikaa. Ruokailu on myös kiireetön hetki ja kaikkien tulisi saada syödä rauhassa. Loppusiivous olisi hyvä jakaa osiin ja tehdä paritöinä. Yksi pari hoitaisi tiskit, toinen pari pyyhkisi pöydät ja kolmas pari hoitaisi lattianpesun ja veisi roskat ulos. Näin tehtävät voisivat kiertää joka kerralla. Ruoanvalmistuksen yhteydessä jokainen pitää kuitenkin huolen omasta työpisteestään ja että jokaisen työvaiheen jälkeen tiskaa omat tiskinsä ja siivoaa omat jälkensä. Näin loppusiivoukseen ei tarvitse varata niin kauan aikaa. Ennen kotiinlähtöä olisi hyvä kokoontua vielä yhteen ja kiittää kurssista ja mahdollisesti kertoa jo seuraavan kerran teeman.

Kurssilaisten halu ja kiinnostus oppia ruoanlaittoa näkyi jokaisella kurssikerralla. Heille mahdollistettiin omatoiminen työskentely sopivalla avustajamäärällä ja jokainen avustaja rohkaisi heitä tekemään itse. Tarvittaessa avustajat auttoivat jopa kädestä pitäen, jotta työ sujui turvallisesti.

Kurssin päätavoite eli omatoimisuuden tukeminen keittiössä ei mielestäni toteutunut odotetulla tavalla. Yli puolet kurssilaisista ei täysin ymmärtänyt kurssin tavoitetta. Tämä todettiin jo ensimmäisellä kurssikerralla. Monelle heistä kurssi oli sosiaalinen

tapahtuma sekä mukava ajanviete. ”Makuja arkikeittiöstä”- kurssi antoi heille kuitenkin paljon hyviä asioita, kuten yhdessä tekemistä, ruoanlaiton mahdollistamista, rohkeutta kokeilla itse, itsensä ylittämistä, onnistumisen kokemuksia ja vastuunottamista. Uskon, että edellä mainitut asiat auttavat heitä sekä arjessa että koulussa. Jokainen kurssilainen sai kurssin päätyttyä kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet mukaan kotiin, joita he voivat kokeilla yhdessä perheen kanssa.

6.3 Kurssin palautteet ja niiden arviointi

Palautteen anto kyselylomakkeen avulla on yksi tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmistä. Kurssin lopussa kurssilaisille, Ammattiopisto Luovin sekä SAMKin avustajille, Ammattiopisto Luovin toimipistepäällikölle sekä kansalaisopisto Otsolalle annettiin kyselylomakkeet, jossa tiedusteltiin heidän mielipiteitään muun muassa kurssin sisällön onnistumisesta sekä kehittämisideoista. Lisäksi kurssilaisten lomakkeissa kysyttiin selkokielisten ruokaohjeiden selkeyttä. Lisäksi sain SAMKin edustajilta henkilökohtaiset palautteenannot.

Kurssin kuudesta osallistujasta viisi vastasi palautelomakkeeseen. He kaikki olivat sitä mieltä, että teoriaosuudet olivat hyödyllisiä ja monipuolisia. Ruokaohjeiden yhdessä läpikäyminen koettiin tärkeäksi. Selkokielisten ruokaohjeiden kuvat tukivat ruoanlaittoa ja oppimista.

Suurin osa kurssilaisista oli sitä mieltä, että he tulevat käyttämään selkokielisiä ruokaohjeita jatkossakin. Kurssilaisten mielestä kurssi antoi turvallisuutta ruoanlaittoon, terveellisyystietoutta, ja he kokivat saaneensa tehdä itse hyvää ruokaa. Neljän kurssilaisen mielestä jatkokurssin järjestämiselle olisi tarvetta.

”Todellakin meinaan käyttää ohjeita vapaa-ajalla ☺”

”Olen kokeillut kotona muffiniohjetta, olen kiinnostunut ruoanlaitosta edelleen ja se on tärkeää”

Ammattiopisto Luovin ja Satakunnan ammattikorkeakoulun avustajista suurin osa oli sitä mieltä, että kurssin ajankohta oli hyvä. Vain kaksi oli sitä mieltä, että kurssi olisi voitu järjestää joko aikaisemmin päivällä tai viikonloppuna. Kurssikerran kesto (kolme tuntia) oli kaikkien mielestä sopiva.

”Ajankohta oli hyvä, myös kesto oli sopiva. (Opiskelijat jaksoivat hyvin keskittyä tuon 3 tuntia)”

”Ajankohta ei paras mahdollinen. Opiskelijat kun syövät päivällisen klo 16, niin tulee liikaa syötyä. Päivällinen täytyisi jättää väliin. Kurssi ehkäpä voisi alkaa jo klo 15.”

Teoriaosuudet ja ruokaohjeiden läpikäymiset olivat kaikkien avustajien mielestä hyvin toteutettu. Teorioiden teemat olivat monipuolisia ja ne koettiin tärkeiksi, etenkin hygieeninen ja turvallinen ruoanlaitto. Muutaman avustajan mielestä kurssilaisten eri kehitystasoista johtuen toiset sisäistivät asiat paremmin kuin toiset. Kaksi avustajaa oli sitä mieltä, että mittayksiköt koettiin hankaliksi joillekin kurssilaisille. Muutaman avustajan mielestä oli hyvä, että teoriatieto voitiin ottaa heti käytäntöön mukaan. Kahden avustajan mielestä ruokaohjeiden läpikäymisiin olisi voitu käyttää enemmän aikaa.

Avustajien mielestä kurssi antoi muutamalle opiskelijalle rohkeutta ja kiinnostusta lähteä itse valmistamaan ruokaa. Osa avustajista oli sitä mieltä, että opiskelijat saivat hyviä onnistumisen kokemuksia keittiössä. Lisäksi kurssi antoi joidenkin avustajien mielestä motivaatiota kokeilla itse valmistaa ruokaa kotona perheen avustuksella. Yksi avustaja oli sitä mieltä, että pitkäaikaista hyötyä kaikki opiskelijat eivät välttämättä kurssista saaneet matalan kehitystasonsa vuoksi.

Kaikkien avustajien mielestä kurssille olisi tarvetta jatkossa. Muutama avustaja oli sitä mieltä, että kurssin sisältö olisi voinut olla opiskelijalähtöisempää. Kurssi voisi rakentua esimerkiksi erilaisista aamu-, väli- ja iltapaloista. Lisäksi kahden avustajan mielestä kurssille valikoituneet opiskelijat olisi pitänyt valita toisin.

”Kyllä! Aina jotain oppia jää. Selkokielliset ohjeet hyvä lisä!”

*”Kyllä! Tasoltaan paremmille ainakin tukemaan omatoimisuutta ja itsenäisyyttä.
Mutta miksi ei harrastus- ja vapaa-ajanvieton mielessä kaikille”*

Kansalaisopisto Otsolasta saatu palaute oli positiivista. Heidän mielestään kurssin ajankohta ja kesto oli sopivasti mitoitettu kurssilaisille. Hinta oli heidän mielestään edullinen ja ryhmäkoko sopiva. Kurssi antaa heidän mielestään opiskelijan arkeen innostusta, kiinnostusta, tietoa, taitoja, konkreettista apua ja hyvää mieltä. Samankaltaisia kursseja olisi tärkeää järjestää erityisryhmille, jos vain budjetti antaisi siihen mahdollisuuden.

”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin toteutuminen vastaa Satakunnan ammattikorkeakoulun ”esteettömyys ja saavutettavuus” tutkimusryhmän tavoitteisiin edistää ja kehittää tukea tarvitsevien yksilöiden osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia Satakunnan alueella. Lisäksi kurssin myötä syntyneet kuvitetut selkokielliset ruokaohjeet mahdollistavat tuetun ruoanlaiton opettamista ja tukemista myös tulevaisuudessa. (Karinharju henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2014.)

”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin kokonaisuus sopii hyvin kaikille.fi sivuston ”Koti”-osion sisälle. SAMKin mukaan ruokaohjeet olivat selkeät ja yksinkertaiset. Kuvitetujen selkokiellisten ruokaohjeiden visuaalinen ilme voisi olla selkeämpi, esimerkiksi kuvat voisivat olla yhteneväiset, joista esim. osa kuvista ”aitoja” ja osa piirrettyjä, osa mustavalkoisia ja osa värillisiä. (Tupala henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2014.)

7 POHDINTA

7.1 Aiheen valinta ja teoria

Olen valmistunut ravintolakokiksi talvella 2009, ja tehnyt töitä porilaisessa ravintolassa kesästä 2009 alkaen. Olen tehnyt töitä opiskelujeni ohella koko ajan. Ajatus aikaisemman ammattini yhdistämisestä uuteen vaikutti hyvältä ajatukselta opinnäytetyössäni. Itselleni oli tärkeää, että pääsen toteuttamaan itseäni aikaisemman ammattini pohjalta.

Kun keväällä 2012 opinnäytetyön ohjaajani ehdotti minulle jonkinlaista ruoanlaittotapahtumaa/-kerhoa/-kurssia kehitysvammaisten kanssa, tuntui ajatus silloin mahdolliselta ja kaukaiselta. Mietittyäni kuitenkin asiaa puoli vuotta, päätin toteuttaa ruoanlaittokurssin lievästi kehitysvammaisille nuorille. Tein ajatustyötä kurssista seuraavat puoli vuotta, ja monenlaisia ideoita syntyi.

”Makuja arkikeittiöstä” -ruoanlaittokurssi alkoi muokkautua oikeanlaiseksi, kun yhteistyökumppanit tulivat mukaan. Kansalaisopisto Otsolalta ja ammattiopisto Luovilta sain paljon hyviä mielipiteitä ja ajatuksia kurssin sisältöä varten. Ammattiopisto Luovin toimipistepäällikkö antoi ideoita ruokaohjeiden tekemiseen. Siinä kohtaa ymmärsin myös, että tavalliset ruokaohjeet eivät tulisi soveltumaan kurssilaisten käytettäväksi. Huomasin myös, että opinnäytetyöni tulisi vaatimaan minulta ajallisesti paljon enemmän kuin olin kuvitellut. Ajatus siitä, että suunnittelisin ja toteuttaisin kurssin yksin, tuntui hieman pelottavalta ajatukselta.

Opinnäytetyöni teoriaosuus muokkautui melko helposti. Oli hankala kuitenkin osata rajata teoria sopivan mittaiseksi, koska tiesin kurssin raportoinnin olevan laaja. Kirjallisuutta ravinnosta, hyvinvoinnista sekä kehitysvammaisuudesta löytyi paljon. Itselleni oli haasteellista koota yhtenevä ja kattava, mutta samalla tiivis kokonaisuus näistä aihealueista.

Sain paljon apua, neuvoja sekä erilaisia ideoita osalta opiskelukavereistani. Jotkut heistä olivat myös mukana avustajina. Koska käyn opiskelun ohella myös töissä

ravintolassa, pohdin työkavereideni kanssa kurssin nimeä sekä kurssilla valmistettavia ruokia, jotka olisivat sopivia kohderyhmälle.

7.2 Kurssin suunnittelun toteutus

Kurssin suunnitteluun tarvittiin paljon enemmän aikaa ja vaivaa kuin olin siihen henkisesti valmistautunut. Yhteistyö kansalaisopisto Otsolan kanssa sujui erinomaisesti, koska pidimme yhteyttä useaan otteeseen ennen kurssin alkua. Lisäksi sain itsevarmuutta uusien tuntiopettajien palaverissa, jossa käytiin läpi kurssin pitämiseen liittyviä asioita ja muita käytännön asioita. Lisäksi koin tärkeäksi syksyllä 2013 Otsolasta järjestettävien pihvikurssin ja nuorten ruoanlaittokerhon tutustumiskäyntejä, joissa sain hyviä ideoita ja neuvoja kurssin toteutusta varten.

Olin myös alkukevään 2014 aikana monta kertaa yhteydessä ammattiopisto Luoviin. Pidin tärkeänä, että yhteistyökumppanit olivat tietoisia siitä, miten pitkällä kurssin suunnittelu oli. Kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet muotoituivat oikeanlaisiksi, koska sain Luovista tärkeitä neuvoja niiden suunnitteluun.

Ruokaohjeiden suunnitteluun, kuvien etsimiseen Papunetista ja itse ottamiini valokuviin, joita käytin ruokaohjeissa, meni todella kauan aikaa. Kuvitettujen selkokielisten ruokaohjeiden tekeminen ei ensin edes kuulunut opinnäytetyöni sisältöön. Teoriaosuuksien suunnittelu työllisti minua myös hyvin paljon vapaa-aikanani. Työajallani suunnittelin ja ideoin kollegoideni kanssa muun muassa paljon kurssin nimeä, sopivia ruokia sekä kurssilaisten erityisruokavalioiden ja ruoka-allergioita. Yllätyin siitä, kuinka monta asiaa piti ottaa huomioon, jotta kurssi voitaisiin toteuttaa.

Kurssin pilotointi kehitysvammaisten asuntolassa toteutui todella hyvin. Sain henkistä valmiutta kurssin ohjaukseen ja opettamiseen. Lisäksi sain nähdä, miten kuvitetut selkokieliset ruokaohjeet toimivat käytännössä asukkaiden omilla keittiöissä. Sain siellä itsevarmuutta opettamiseen.

7.3 Oma ammatillinen kasvaminen ja tulevaisuus

”Makuja arkikeittiöstä” – kurssin ja opinnäytetyön tekeminen oli haastava prosessi, koska en ollut aikaisemmin tehnyt mitään kurssin kaltaista. Kurssin suunnittelu ja toteutus antoivat minulle kuitenkin todella paljon. Tulin siihen johtopäätökseen, että tämä opinnäytetyö olisi voitu tehdä parityönäkin, jolloin tehtävät olisi voinut jakaa puoliksi. Kurssin myötä olen kasvanut ammatillisesti todella paljon sekä ravintolajokkina että tulevana sosionomina. En olisi uskonut, että pystyisin olemaan kurssin opettajana. Opettaminen oli minulle uutta ja sain toteuttaa koulutuksessa saamaani teoriaosaamista käytännössä. Olen oppinut oikeanlaisen ohjaavan työtteen.

Oma tavoitteeni tälle opinnäytetyölle oli erityisryhmien ohjaaminen, koska olen valinnut opinnoissani vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi erityiskasvatuksen ja vammaisryhmien ohjauksen. Lisäksi opinnäytetyöhön liittyvä toiminnallisuus kiinnosti minua. Sosionomin ammattiin valmistuminen on vahvistanut minua työskentelemään kehitysvammaisten kanssa. Olen oppinut ohjaamaan ja suunnittelemaan työtoimintaa, joka on tarkoitettu kehitysvammaisille. Kohta valmistuneena sosionomina ymmärrän sosiaalisen ja eettisen näkökulman kasvatustyössä. Olen pyrkinyt edistämään tasa-arvoa, suvaitsevaisuutta sekä antamaan kurssin kautta kehitysvammaisille nuorille mahdollisuuden osallistua aktiiviseen toimintaan. Pyrin sillä tavoin edistämään heidän hyvinvointiaan yhteiskunnan, yhteisön sekä yksilön näkökulmasta katsoen.

Mielestäni opinnäytetyöni vastasi työelämän tarpeita. Lisäksi ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssi oli myös käytännönläheistä. Kaikenikäisille kehitysvammaisille olisi hyvä jatkossa järjestää erilaisia kursseja, jotka auttaisivat arjessa selviytymistä. Kursseja voisivat olla esimerkiksi erilaiset kotitalouskurssit, joissa opeteltaisiin ruokakaupassa käymistä, aamu-, väli- ja iltapalojen tekemistä, pyykinpesua ja siivousta. Tärkeintä olisi, että keskitytään omatoimisuuden tukemiseen. Kursseille olisi hyvä valita sellaisia kehitysvammaisia, jotka saisivat niistä parhaan mahdollisen hyödyn.

Olisi hyvä, jos kuvitettuja selkokielisiä ruokaohjeita tuotettaisiin lisää. Niitä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi erilaisissa muuttovalmennuksissa tai kehitysvammaisten asuntoloissa, jotta heille mahdollistettaisiin omatoimista työskentelyä. Kansalaisopisto Otsola on osoittanut kiinnostusta kurssin jatkuvuudelle, ja varmasti myös osallistujia riittäisi. Toivottavasti tällaiset kurssit myös saataisiin toteutettua huolimatta mahdollisesta heikosta taloudellisesta tilanteesta. Saattaa olla, että ”Makuja arkikeittiöstä” – kurssi saakin jatkoa tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Aaltonen, S., Nuutinen, O., Laulumaa, R. & Turpeinen L. 2006. Kehitysvammaisten ravitsemustila haavoittuvainen. Suomen Lääkärilehti 21–22, 2353–2358.

American Association on Intellectual and developmental Disabilities. 2014. Viitattu 21.10.2014. <http://aidd.org/intellectual-disability/definition#.VEZo3xZW5BZ>

Ammattiopisto Luovin www-sivut. 2014. Viitattu 9.9.2014. <http://www.luovi.fi/luovi/yleista/>

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa M. 2005. Ravitsemustiede. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Bruk, A. 2014. Toiminnanjohtaja-rehtori, kansalaisopisto Otsola. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 9.1.2014.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto www-sivut 2014. Viitattu 16.9.2014. https://osha.europa.eu/fi/sector/horeca/accident_prevention_html

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Janhonen, S., Kuokkanen, R., Kääriäinen, S. & Matikka, S. 1992. Kehittyvä hoitotyö. Porvoo. WSOY.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kansalaisopisto Otsolan www-sivut 2014a. Viitattu 9.9.2014. <http://www.otsola.net/kansalaisopisto/>

Kansalaisopisto Otsolan www-sivut 2014b. Viitattu 9.9.2014. <http://www.otsola.net/otsola/mika-on-setlementti/>

Karinharju, K. 2014. Lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2014.

Karinharju, K. & Tupala, R. 2014. Tietoa, taitoa ja oppimista. SAMK esteettömyys ja saavutettavuus 2013 – raportti.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. 4. uud. p. Porvoo: WSOY.

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2014. Viitattu 14.9.2014. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>

Kehitysvammaliiton www-sivut 2014. Viitattu 12.10.2014.
<http://www.kehitysvammaliitto.fi/selkokielella/etusivulle/tietoa-kehitysvammaliitosta/papunet/>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. 2011. Oma kotia kohti. Tampere.

Korpela, M-L. 1991. Päivittäiset toiminnot. Raportissa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 31/1991. Kehitysvammaisuus ja apuvälineet. Helsinki: VAPK-kustannus.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 1.-2. p. Porvoo: WSOY.

Luovi Hakijan opas. 2014. Viitattu 11.8.2014. <http://www.e-julkaisu.fi/luovi/hakijanopas/>

Lähteenlahti, O. 2007. Ihmiseltä ihmiselle - Otsolan setlementti Porissa 1945-2005. Pori.

Malm, M., Matero, M., Repo, Talvela E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin - Vammaistyön perusteet. Porvoo: WSOY.

Marttojen www-sivut 2014. Viitattu 21.10.2014.
<http://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/astiat-ja-tyovalineet/>

Niemi, A. 2006. Ravitseminen kuntoon. Jyväskylä: WSOY.

Papunet:in www-sivut 2014. Viitattu 25.9.2014. <http://papunet.net/materiaalia>

Punaisen Ristin www-sivut 2014a. Viitattu 16.9.2014.
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/verenvuoto>

Punaisen Ristin www-sivut 2014b. Viitattu 16.9.2014.
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/palovammat>

Ruuti, M. 2012. Oikeaa ravintoa minulle. Gummerus Kustannus Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014. Viitattu 13.9.2014.
http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen

Suomen Sydänliitto ry:n www-sivut 2014. Viitattu 16.10.2014.
<http://www.sydanliitto.fi/elintavat#.VD-6NxZW5BZ>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014. Viitattu 14.10.2014.
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Tupala, R. 2014. Projektityöntekijä, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2014.

Vilka, H. & Airaksinen, T. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2003. Helsinki: Tammi

Vilkka, H. Tutki ja havainnoi. 2006. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. Tutki ja mittaa. 2007. Helsinki: Tammi.



**PALAUTELOMAKE ”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” -KOKKIKURSSISTA
27.2.–27.3.2014**

Tämän nimettömän lomakkeen vastauksien avulla pyrin kehittämään kurssin toteutustapaa. Palautteen saaminen on tämän vuoksi erittäin tärkeää. Jokaiseen kysymykseen vastaus mielellään kokonaisilla lauseilla Kyllä ja Ei vastausten sijaan. Tarkoitukseni on tehdä vastauksista kooste opinnäytetyöhöni.

1. Ajatuksia kurssin toteutuksesta:

1.1. Mitä mieltä olitte kurssin ajankohdasta (torstaisin klo 17–20) ja kestosta (5 x 3 h)?

1.2. Vastasiiko hinta (12 €) kurssin sisältöä?

1.3. Mielpiteenne ryhmäkoosta (kuusi)?

2. Ajatuksia kurssin sisällöstä:

2.1. Mitä mieltä olitte kurssin teoria osuuksista ja niiden teemoista? (Turvallinen ruoanlaitto, hygieeninen ruoanlaitto, taloudellinen ruoanlaitto, mittayksiköt, terveellinen ruokavalio)



2.2. Mitä mieltä olitte kurssin käytännön osuudesta?

2.3. Miten arvioisit kurssin vetäjän ohjaustaitoja? (Ymmärrettävyys, opetuksen selkeys yms.)

Ajatuksia kurssin hyödyllisyydestä:

3.1. Minkälaista hyötyä katsotte kurssin antavan opiskelijan arkeen kurssin aikana?

3.2. Olisiko mielestänne tarpeellista järjestää tämän kaltaisia kursseja jatkossa?



**PALAUTELOMAKE ”MAKUJA ARKIKEITTIÖSTÄ” -KOKKIKURSSISTA
27.2.–27.3.2014**

Tämän nimettömän lomakkeen vastauksien avulla pyrin kehittämään selkokielisten ruokaohjeiden sisältöä ja ymmärrettävyyttä sekä kurssin toteutustapaa. Palautteen saaminen on tämän vuoksi erittäin tärkeää. Pyytäisin, että nuori täyttää lomakkeen yhdessä oman ohjaajan tai vanhemman kanssa. Jokaiseen kysymykseen vastaus mielellään kokonaisilla lauseilla Kyllä ja Ei vastausten sijaan. Tarkoituksenani on tehdä vastauksista kooste opinnäytetyöhöni.

1. Ajatuksia kurssin toteutuksesta:

1.1. Mitä mieltä olitte kurssin ajankohdasta (torstaisin klo 17–20) ja kestosta (5 x 3 h)?

1.2. Mitä mieltä olitte kurssin hinnasta (12€)?

1.3. Mielenpiteenne ryhmäkoosta (kuusi)?

2. Ajatuksia kurssin sisällöstä:

2.1. Miten kurssin teoria toteutui?



2.2. Miten kurssin käytäntö toteutui?

2.3. Tukivatko selkokielliset ruokaohjeet ruoanvalmistuksessa?

2.4. Minkälaiset kurssin vetäjän ohjaustaidot olivat?(Ymmärrettävyys, opetuksen selkeys yms.)

3. Ajatuksia kurssin hyödyllisyydestä:

3.1. Minkälaista hyötyä katsotte kurssin antavan opiskelijan arkeen kurssin aikana?

3.2. Luuletteko, että voisitte käyttää kurssilla käytettyjä selkokiellisiä ruokaohjeita jatkossa?

3.3. Olisiko mielestänne tarpeellista järjestää kurssille jatkoa?

Osallistujan henkilökohtainen palaute kurssista:



LIITE 3



LIITE 4



Lupa valokuvaamiseen ja videokuvaamiseen sekä valokuvien ja videomateriaalin käyttöön

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä SAMKin, kansalaisopisto Otsolan ja ammattiopisto Luovin kanssa, joiden toimesta pyydämme lupaa valokuvien ja videoiden julkaisemiseen. Kyse on näiden järjestäjien verkko- ja lehtijulkaisuista, ilmoituksista, oppaista, esitteistä ja muista painetuista julkaisuista. Ilman erillistä lupaa valokuvia ja videoita ei luovuteta muiden käyttöön.

Annan luvan itseni valokuvaamiseen ja videoimiseen sekä valokuvien ja videomateriaalin käyttöön:

Opinnäytetyössä	Kyllä	Ei
Kurssia koskevissa julkaisuissa		
Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisuissa		
Ammattiopisto Luovin julkaisuissa		
Lehdistön tekemissä haastatteluissa ja julkaisuissa		

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Kurssin vastuhenkilö: _____

Outi Peltomaa

20.1.2014
Pori, Finland

LIITE 5

Erityisnuorten kokkikurssi – Makuja arkikeittiöstä



Hei!

Olen 23-vuotias Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja suuntautumiseni on erityisryhmät. Tarkoitukseni on valmistua joulukuussa v.2014.

Olen aikaisemmalta koulutukseltani ravintolakokki. Järjestän ruoanlaittokurssin erityisnuorille yhteistyönä Ammattiopisto Luovin, kansalaisopisto Otsolan ja SAMKin kanssa. Kurssi on samalla opinnäytetyöni SAMKissa.

Kurssin tavoitteena on tutustuttaa nuoret ruoanlaiton perusteisiin sekä samalla tukea heidän itsenäistymistä. Valmistamme kurssilla terveellistä, edullista ja helppoa arjen kotiruokaa. Perehdymme myös erilaisiin raaka-aineisiin, työvälineisiin sekä nautimme yhdessä tekemisestä.

Kurssi järjestetään Diakonialaitoksella (Metsämiehenkatu 2, 28500 Pori) 27.2.-27.3.2014 torstai-iltaisina klo 17-20. Kurssin raaka-ainemaksu on 12 €, joka maksetaan kurssin ensimmäisellä kerralla.

Kurssille otetaan mukaan sisäkengät tai -tossut ja oma esiliina. Mahdolliset pitkät hiukset on pidettävä kiinni.

Toivotan nuorene tervetulleeksi kurssille!

Outi Peltomaa





Lisätietoja saatte tarvittaessa:

outi.peltomaa@student.samk.fi

LIITE 6

Lämpimät voileivät

Työvälineet:

Uunipelti	
Leivinpaperi	
Leikkuulauta	
Veitsi	
Tölkkinavaaja	
Ruokalusikka	 (rkl mitta)
Teelusikka	 (tl mitta)

Aineet:

2 palaa paahtoleipää	
2 rkl tonnikalaa (<u>rkl=ruokalusikka</u>)	
2 ananasrengasta	
2 viipaletta tomaattia	
2 rkl ketsuppia (<u>rkl=ruokalusikka</u>)	
2 rkl juustoraastetta	
2 tl oreganoa (<u>tl=teelusikka</u>)	

Työvaiheet:

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteiseksi.



2. Avaa ananas- ja tonnikalatölkit → valuta nesteet viemäriin.



3. Viipaloi tomaatit ohuiksi viipaleiksi.



4. Asettele leivät pellille leivinpaperin päälle.



5. Levitä ketsuppia leipien päälle tasaisesti.



6. Lisää tonnikalaa, ananasrenkaat ja tomaatinviiipaleet leipien päälle.



7. Ripottele juustoraastetta ja oreganoa leipien päälle.



8. Laita leivät uuniin keskitasolle.



9. Anna paistua 10 minuuttia.



10 minuuttia

10. Ota leivät pois uunista patakintailla



11. Sammuta uuni



LIITE 7

Hedelmärahka (n. 10 hlö)

Työvälineet:

kulho



1 dl mitta



ruokalusikka (rkl)



teelusikka (tl)



sähkövatkain



työlauta



veitsi



muovikauha



Aineet

6 dl vispikermaa



600 g rahkaa



6 rkl sokeria



ruokalusikka

3 tl vanilliinisokeria



3 teelusikka

3 banaania



3 tlk säilykepersikat



Työvaiheet:

1. Mittaa ja kaada kerma kulhoon



2. Vaahdota kerma sähkövatkaimella



3. Sekoita joukkoon rahka



4. Sekoita joukkoon sokeri ja vanilliinisokeri



5. Viipaloi banaanit



6. Viipaloi säilykepersikat



7. Sekoita ne rahkan joukkoon



8. Siirrä rahka tarjoiluastioihin ja laita jääkaappiin ennen tarjoilua



LIHA-MAKARONILAATIKKO (n. 12 hlö)**Työvälineet:****Kattila****Siivilä****Uunivuoka****Paistinpannu****Paistinlasta****Työlauta****Leikkuuveitsi****Kulho****Vispilä****Kauha****Desilitran mitta****Litran mitta****Teelusikka****Ruokalusikka**

Raaka-aineet:

400 grammaa makaronia



Pieni pala voita



800 g jauhelihaa



2 sipulia



3 tl suolaa



teelusikka

2 tl jauhelihamaustetta



teelusikka

2 tl mustapippurirouhetta



teelusikka

6 kananmuna



9 dl maitoa



9 desilitra

4 dl juustoraastetta



4 desilitra

1 rkl ruokaöljyä



ruokalusikka

Työvaiheet:

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen




200

2. Voitele vuoka pienellä palalla voita



3. Keitä makaronit (katso erillinen ohje 1)



4. Ruskista sipuli ja jauheliha  mausta (katso erillinen ohje 2)



5. Sekoita munamaito
(katso erillinen ohje 3)



6. Kaada kaikki vuokaan ja sekoita



7. Ripottele seoksen päälle juustoraastetta



8. Laita vuoka uunin keskitasoon ja paista noin 40 minuuttia

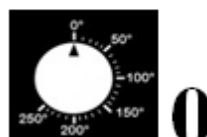


40

9. Ota vuoka uunista patakintailla



10. Sammuta uuni



0

1. Ohje

Makaronin keittäminen

Työvälineet:

Kattila



Siivilä



Kauha



Litran mitta



Teelusikka (tl)



Aineet:

2 litraa vettä



400 g pussia makaronia









2 tl suolaa



teelusikka



Työvaiheet:

1. Mittaa 2 litraa vettä ja kaada kattilaan 
2. Aseta kattila liedelle ja aseta levy 6 
3. Kun vesi kiehuu, lisää suola ja makaronit 
4. Aseta levy 3 
5. Sekoita kiehumisen alkuvaiheessa 
6. Anna kiehua 7 minuuttia 
7. Valuta makaroneista vesi pois siivilän avulla 
8. Huuhtele makaronit kylmällä vedellä 
9. Valuta makaroneista vesi pois 
10. Sammuta levy 0 
11. Kaada makaronit voideltuun uunivuokaan 






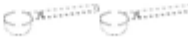



2. Ohje

Jauhelihan paistaminen

Työvälineet:

Työlauta	
Veitsi	
Paistinpannu	
Paistinlasta	
Teelusikka (tl)	
Ruokalusikka (rkl)	

Aineet:

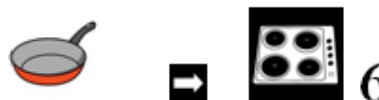
800 g jauhelihaa	
2 sipulia	
3 tl suolaa	  teelusikka
2 tl mustapippuri	  teelusikka
2 tl jauhelihamaustetta	  teelusikka
1 rkl öljyä	  ruokalusikka

Työvaiheet:

1. Pilko sipulit pieniksi kuutioiksi



2. Laita paistinpannu liedelle ja aseta levy 6



3. Kaada 1 rkl öljyä kuumalle paistinpannulle



4. Kaada pilkotut sipulit paistinpannulle



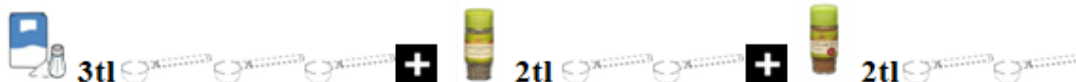
5. Aseta levy 4

4

6. Kaada jauhelihat sekaan ja ruskista



7. Mausta jauheliha-sipuliseos suolalla, mustapippurilla ja jauhelihamausteella



8. Sammuta levy 0

0

9. Kaada jauheliha-sipuliseos voideltuun uunivuokaan makaronien sekaan



10. Sekoita seos



3. Ohje

Munamaito

Työvälineet:

Kulho



Vispilä



Desilitran mitta



Teelusikka



Aineet:

6 muna



9 dl maitoa



2 tl suolaa



teelusikka

1 tl jauhelihamaustetta



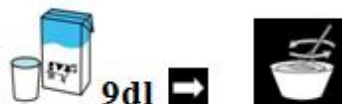
teelusikka

Työvaiheet:

1. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita



2. Lisää maito ja sekoita



3. Lisää suola ja jauhelihamaus



4. Kaada munamaitoseos uunivuokaan makaroni-jauhelihamausseoksen päälle ja sekoita



Siskonmakkarakeitto (10 hlö)**Työvälineet:****Kattila****Leikkuulauta****Juuresveitsi****Keittiöveitsi****Litran mitta (L)****Kuorimaveitsi****Kauha**

Aineet:**2 litraa vettä****500 grammaa siskonmakkaraa****5 isoa perunaa****3 porkkanaa****1/2 selleri****1 palsternakka****1/2 lanttu****3 lihaliemikuutiota****10 kokonaista mustapippuria**

Työvaiheet:

1. Kuori perunat ja leikkaa isoiksi kuutioiksi



2. Kuori selleri ja lanttu keittiöveitsellä, porkkanat ja palsternakka kuorimaveitsellä



3. Leikkaa juurekset pieniksi paloiksi



4. Mittaa vesi kattilaan



5. Laita kattila liedelle ja aseta levy 6



6

6. Kun vesi kiehuu, lisää lihaliemikuutiota ja mustapippuria



7. Aseta levy 4



4

8. Lisää ja porkkanat ja lantut kiehuvaan liemeen



9. Odota 5 minuuttia



10. Lisää perunat, palsternakka ja selleri kattilaan



11. Anna kiehua 10 minuuttia



12. Purista makkarat keiton joukkoon



13. Anna kiehua 10 minuuttia



14. Tarkista maistamalla, että perunat ovat kypsiä



15. Sammuta levy 0



16. Tarjoile keitto kuumana



LIITE 10

Porkkanaraaste**Työvälineet:****Kuorimaveitsi****Veitsi****Leikkuulauta****Raastin****Tarjoilukulho****Ottimet****Aineet:****10 porkkanaa**

Työvaiheet:

1. Kuori porkkanat kuorimaveitsellä



2. Leikkaa porkkanoista päät pois



3. Raasta porkkanat



4. Tarjoile raaste tarjoilukulhossa



Sämpylät (n. 10 kpl)

Työvälineet:

Kulho



Uunipelti



Leivinpaperi



Desilitran mitta (dl)



Vispilä



Teelusikka

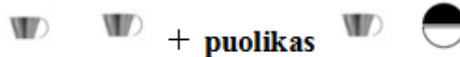


Ruokalusikka



Aineet:

2,5 desilitraa kädenlämpöistä vettä



1 tl suolaa

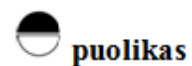


teelusikka

1 rkl siirappia



ruokalusikka

 $\frac{1}{2}$ pussia kuivahiivaa

puolikas

n. 4 - 5 dl sämpyläjauhoja





() 4-5

2 rkl ruokaöljyä



ruokalusikka

Työvaiheet:

1. Lämmitä vesi mikrossa 30 sekuntia  2,5 dl  30 sekuntia
2. Lisää suola  1 tl  
3. Lisää siirappi  1 rkl  
4. Lisää kuivahiiva  puoli pussia 
5. Sekoita 
6. Lisää jauhot ja sekoita  n. 4 -5 dl       
7. Lisää öljy  2 rkl   
8. Vaivaa taikina käsin kulhossa  
9. Kohota taikinaa liinan alla 20 minuuttia   
10. Laita uuni päälle 225 asteeseen 
11. Ripottele pöydän päälle jauhoja  
12. Vaivaa taikina ja muotoile tangoksi  

13. Leikkaa tasakokoisia paloja ja muotoile sämpylöiksi



14. Aseta palat uunipellille



15. Anna kohota 10 minuuttia liinan alla



16. Kun uuni on valmis, aseta pelti keskitasolle



17. Anna paistua noin 10–15 minuuttia tarkkaile!



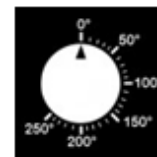
tai



18. Ota pelti pois uunista patakintailla



19. Sammuta uuni



OMENAKAURAPAISTOS (n. 10hlö)**Työvälineet:****Kattila****Leikkuulauta****Kuorimaveitsi****Leikkuuveitsi****Univuoka****Desilitran mitta (dl)****Teelusikka (tl)**

Aineet:**8 omenaa****200 grammaa voita****(+ pieni pala voita vuoan voiteluun)****2 dl sokeria****2 desilitraa****5 dl kaurahiutaleita****5 desilitraa****1 tl kanelia****1 teelusikka**

Työvaiheet:

1. Voitele vuoka pienellä palalla voita



2. Kuori omenat kuorimaveitsellä



3. Ota omenoista kodat pois



4. Leikkaa omenat lohkoiksi



5. Aseta omenalohkot uunivuokaan



6. Laita uuni päälle 200 asteeseen



7. Ripottele kanelia omenoiden päälle



8. Laita kattila liedelle ja aseta levy 6



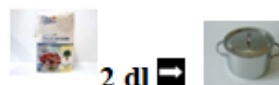
9. Sulata rasva kattilassa



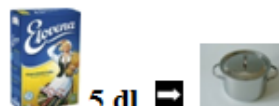
10. Aseta levy 3



11. Lisää sokeri



12. Lisää kaurahiutalet



13. Sekoita kaikki sekaisin



14. Sammuta levy 0



15. Kaada seos omenoiden päälle tasaisesti



16. Laita vuoka uuniin



17. Kypsennä noin 20 minuuttia



18. Ota vuoka pois patakintailla



19. Sammuta uuni 0



20. Annostele tarjoilukulhoihin



21. Tarjoile vaniljajäätelön kanssa



Kanakastike (n. 10 hlö)

Työvälineet:

Paistinpannu



Paistinlasta



Leikkuulauta



Veitsi



Desilitran mitta



Ruokalusikka



Teelusikka



Aineet:**1 kg broilerin hunajafileesuikaleita****1 sipuli****6 dl ruokakermaa****2 dl vettä****1 tlk ananaspaloja****(tölkki)****2 rkl hunajaa****2 rkl ruokaöljyä****2 kanaliemikuutiota****1 tl currya****1 tl paprikajauhetta****4 rkl Maizena suurustetta**

Työvaiheet:

1. Kuutioi sipuli



2. Kuumenna paistinpannu, aseta levy 6



3. Kun paistinpannu on kuuma, lisää ruokaöljyä



1 rkl

4. Ruskista puolet sipuleista ja puolet broilerin fileesuikaleista, siirrä lautaselle



5. Ruskista loput sipuleista ja loput broilerin fileesuikaleista



1 rkl

6. Siirrä kaikki samalle pannulle



7. Aseta levy 4



8. Lisää kermit ja vesi



9. Murena kanaliemikuutiot joukkoon



10. Lisää curry, hunaja ja paprikajauhe



11. Lisää ananaspalat



12. Anna kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia



13. Lisää Maizena suurustetta, sekoita samalla



14. Anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia



15. Tarkista maku!






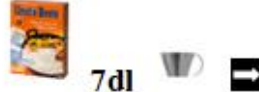







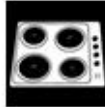

16. Aseta levy 0



LIITE 14

Riisi (n. 10 hlö)**Työvälineet:****Kattila****Kauha****Litran mitta****Desilitran mitta****Siivilä****Teelusikka****Aineet:****2 litraa vettä****7 desilitraa riisiä****1 lihaliemikuutio****1 tl kurkumaa****teelusikka**

Työvaiheet:

1. Kaada vesi kattilaan ja aseta levy 6  6
2. Kun vesi kiehuu, lisää lihaliemikuutio ja kurkuma
  1 tl 
3. Mittaa riisi ja lisää kattilaan  7dl 
4. Sekoita alkuvaiheessa 
5. Aseta levy 3  3
6. Peitä kannella 
7. Anna kiehua 10 minuuttia  10
8. Kun riisi on kypsää, valuta vesi pois  
9. Sammuta levy 0  0
10. Tarjoile tarjoilukulhossa 

Vihersalaatti

Työvälineet:

Leikkuulauta



Juuresveitsi



Keittiöveitsi



Lävikkö



Kulho



Ottimet



Aineet:**1 kerä jäävuorisalaattia****1 kurkku****2 rasiaa miniluumutomaatteja****1 paketti salaattijuustoa**

Työvaiheet:

1. Pese kurkku ja tomaatit



2. Halkaise jäävuorisalaatti puoliksi ja leikkaa kannat pois



3. Leikkaa jäävuorisalaatti ja pese lehdet lävikön avulla



4. Leikkaa kurkku



5. Halkaise luumutomaatit kahtia



6. Sekoita kaikki sekaisin kulhossa



7. Pilko salaattijuusto ja lisää kulhoon



8. Tarjoile



LIITE 16

Perunasose (n. 10 hlö)

Työvälineet:

Kattila



Sähkövatkain



Kulho



Kuurimaveitsi



Keittiöveitsi



Litran mitta



Desilitran mitta



Teelusikka



Aineet:

2 kg perunaa (jauhoiset lajikkeet)



3 litraa vettä



n. 5 dl lämmintä maitoa



50 g pehmeää voita



1 ½ tl suola



1 ½ teelusikka

Työvaiheet:

1. Mittaa kattilaan 3 litraa vettä



2. Aseta kattila liedelle ja aseta levy 6



3. Pese, kuori ja paloittele perunat



4. Kun vesi kiehuu, laita perunat kattilaan



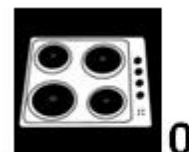
5. Aseta levy 3



6. Keitä perunoita 15 minuuttia



7. Sammuta levy 0



8. Kaada keitinvesi pois



9. Kuumenna maitoa kulhossa mikrossa 2 minuuttia



10. Soseuta perunat varovasti sähkövatkaimella



11. Sekoita joukkoon vähitellen kuuma maito



12. Sekoita joukkoon pehmeä voi



13. Lisää suolaa



14. Tarkista maku!



LIITE 17

Jauhelihapihvit (n. 20 kpl)**Työvälineet:****Uunipelti ja leivinpaperi****Kulho****Pieni kulho****Paistinpannu****Paistinlasta****Leikkuulauta****Veitsi****Lusikka****Ruokalusikka****Teelusikka**

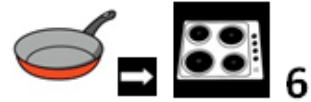
Aineet:**1 kg jauhelihaa****2 sipulia****4 munaa****1 rkl öljyä****2 tl suolaa****3 tl rouhittua mustapippuria****3 tl jauhelihamaustetta****1 tl paprikajauhe**

Työvaiheet:

1. Leikkaa sipulit pieniksi kuutioiksi



2. Kuumenna paistinpannu, aseta levy 6



3. Kaada 1 rkl öljyä kuumalle paistinpannulle



4. Ruskista sipulit kevyesti pannulla, aseta levy 3



5. Sammuta levy 0



6. Siirrä sipulit jäähtymään pieneen kulhoon



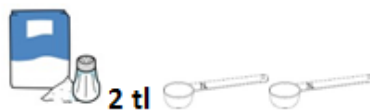
7. Laita jauhelihat kulhoon



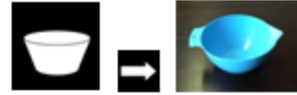
8. Lisää joukkoon kananmunat



9. Lisää joukkoon suola, mustapippuri, jauhelihamauste ja paprikajauhe



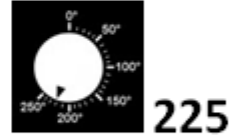
10. Lisää joukkoon jäähtyneet sipulit



11. Sekoita tasaiseksi massaksi



12. Laita uuni lämpenemään 225 astetta



225

13. Taputtele taikinasta pihvejä, käytä apuna vettä



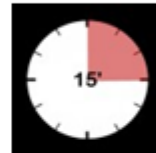
14. Asettele pihvit uunipellille leivinpaperin päälle



15. Laita uunipelti uunin keskitasoon



16. Paista 15 minuuttia



17. Ota uunipelti pois patakintailla



18. Sammuta uuni

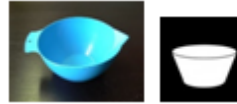


0 astetta

Suklaamuffinit (n. 15 kpl)

Työvälineet:

2 kulhoa (iso ja pieni)



Sähkövatkain



Leikkuulauta



Keittiöveitsi



2 lusikkaa



Muffinivuokia



Uunipelti



Leivinpaperi



Desilitran mitta



Teelusikka



Siivilä



Aineet:

100 g voita (huoneenlämpöistä)



2 dl sokeria



2 kananmunaa



1 dl maitoa



3 dl vehnä jauhoja

 $\frac{1}{2}$ dl kaakaojauhetta

puolikas

1 tl vaniljasokeria



1 tl leivinjauhetta

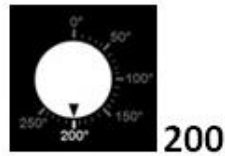


130 g tummaa suklaata



Työvaiheet:

1. Laita uuni päälle 200 asteeseen



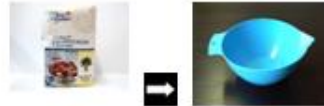
200

2. Lisää pehmeää voi kulhoon



(isompi kulho)

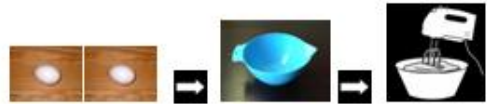
3. Lisää joukkoon sokeri



4. Vatkaa sähkövatkaimella



5. Lisää munat ja vatkaa



6. Lisää maito vähitellen ja sekoita hyvin



1 dl

7. Lisää toiseen kulhoon vehnäjäuhot



3 dl

(pienempi kulho)

8. Lisää joukkoon kaakaojauhe, vaniljasokeri ja leivinjauhe

 $\frac{1}{2}$ dl

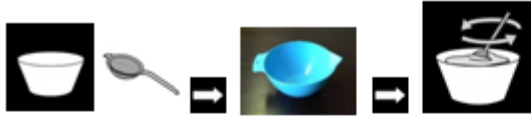
1 tl

1 tl

9. Sekoita lusikalla



10. Sekoita jauhot taikinan joukkoon siivilän avulla



11. Pilko suklaa pieniksi paloiksi



12. Lisää suklaapalat taikinan joukkoon



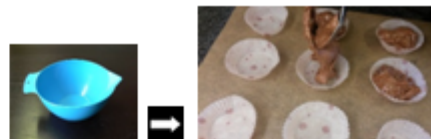
13. Sekoita



14. Asettele muffinivuoat uunipellille
(2 vuokaa päällekkäin!)



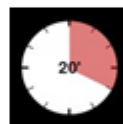
15. Jaa taikina vuokiin



16. Aseta uunipelti uunin keskitasolle



17. Paista 20 minuuttia



20 minuuttia

18. Ota uunipelti pois patakintailla



19. Sammuta uuni 0



0