

RUOAN VALMISTUSTA JA LEIVONTAA: HYVINVOINNIN RESEPTI

1-2 tapaamiskertaa

**Hyvinvointi koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Miten pohtia eri osatekijöitä ruoan kautta?
Tehtävä soveltuu esim. nuorisotaloille ja -tiloille.**

Valmistetaan kolmessa porukassa ruokaa:

1. jotakin ravitsevaa, joka lisää fyysistä hyvinvointia,
2. jotakin nautinnollista, jonka syömisestä tulee hyvä mieli, sekä
3. jotakin juhlavaa, joka maistuu parhaiten porukassa.

OSIO 1: RESEPTIEN JA VALMISTUSAINEIDEN POHDINTA

Psst! Osio 1 voidaan toteuttaa myös esim. jonkin verkkosuunnittelualustan tai yhteisen viestiryhmän välityksellä.

Psst! Psst! Osion 1 voi tehdä myös itsenäisenä tehtävänä ilman ruoanvalmistusosuutta.

Pohditaan ja kirjataan ylös:

- Minkälaista on ravitseva ruoka? Mitä keho tarvitsee, voidakseen hyvin? Millainen ruoka auttaa jaksamaan esimerkiksi koulunkäynnissä, opiskeluissa tai urheilussa?
- Minkälaista on nautinnollinen ruoka? Mistä ruoasta tulee itselle hyvä mieli? Mikä on oma lemppariherkku?
- Minkälaista on juhlava ruoka? Mitä naposteltavaa pitää mielestäsi ainakin olla tarjolla, kun kokoonnutaan porukalla? Millainen ruoka sinulla liittyy vahvasti sosiaalisiin tilanteisiin?

Valitaan pohdintojen tuloksena kolme ruokaa, jotka valmistetaan osiossa 2 / seuraavalla tapaamiskerralla. Etsitään reseptit, listataan raaka-aineet ja jaetaan ruoanvalmistuksen vastuut.

OSIO 2: TEHDÄÄN RUOKAA!

Valmistetaan ruoat valikoitujen reseptien mukaan.

Lopuksi maistellaan ruokia yhdessä ja keskustellaan:

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Mitä ajatuksia herää, kun pohtii ruokaa ja ruokailutilanteita fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta?
- Tuliko kokeiltua jotain uutta?

LAPSELLE JA NUORELLE ON TÄRKEÄÄ PAINOTTAA:

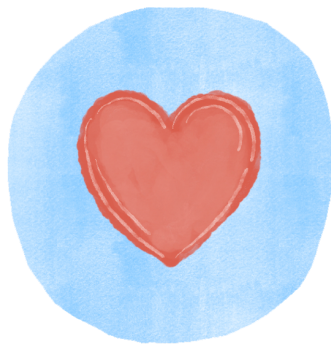
Jos oma tai läheisen syömiskäyttäytyminen aiheuttaa huolta, älä jää yksin! Voit aina hakea apua turvalliselta aikuiselta esim.

kouluterveydenhoitajalta, nuoriso-ohjaajalta tai kuraattorilta.

Tietoa löytyy myös esim. Mielenterveystalon ja Syömishäiriöliiton sivuilta:

[Miten voin auttaa syömishäiriöstä kärsivää? | Mielenterveystalo.fi](#)

[Tietoa syömishäiriöistä - Syömishäiriöliitto SYLI](#)



Psst! Mikäli ohjaaja kokee, että oma valmius riittää myös mahdollisten syömishäiriöaiheiden käsittelyn, voi keskustelua käydä myös seuraavien kysymysten avulla:

- Millaisia fiiliksiä yhdessä syöminen herättää?
- Onko se joskus epä mukavaa? Minkälaisia ajatuksia tai tunteita silloin herää?

Psst! Psst! Ruoanvalmistuksessa voi myös keskittyä tarkastelemaan vain yhtä hyvinvoinnin osatekijää, jonka perusteella valitaan yksi kokeiltava resepti.