

LAADUKKAAT RUOKAVALINNAT -opetussuunnitelma

suositus kansalais- ja työväenopistoille
ja muille aikuisoppilaitoksille

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL -
Medborgar- och arbetarinstitutionens förbund MAIF ry
Finfood - Suomen Ruokatieto ry

SAATTEEKSI

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus on laadittu osana maa- ja metsätalousministeriön rahoittamaa Laatia kansalaisen lautaselle -hanketta. Laatia kansalaisen lautaselle -hankkeen tavoitteena on

- ❖ lisätä kansalaisten kiinnostusta omien ravitsemus- ja kulutustottumusten tarkasteluun,
- ❖ parantaa kansalaisten tietämystä tunnistaa laadukas elintarvike,
- ❖ parantaa kansalaisten ymmärtämystä omien ruokavalintojen merkityksestä sekä
- ❖ parantaa kansalaisten osaamista valmistaa ruoka terveellisesti, turvallisesti ja laatua painottaen.

Laatia kansalaisen lautaselle -hankkeen ohjausryhmänä toimii projektiryhmä, jonka kokoonpano on seuraava:

- ◆ Raija Kara, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta
- ◆ Kati Kauravaara, suunnittelija/terveyden edistäminen, KTOL
- ◆ Auli Korhonen, kotitalousopettaja, Espoon työväenopisto
- ◆ Tiina Lampisjärvi, toiminnanjohtaja, Finfood
- ◆ Kristiina Lappi, rehtori, Järvenpään työväenopisto
- ◆ Heljä Nurmela, toiminnanjohtaja, KTOL (projektiryhmän pj.)
- ◆ Ritva Palviainen, suunnittelija-tiedottaja, Jyväskylän seudun kansalaisopisto
- ◆ Eila Parviainen, rehtori, Kaukametsän opisto
- ◆ Johanna Peltola, tiedottaja, Finfood
- ◆ Riitta Stirkkinen, tiedotuspäällikkö, Finfood
- ◆ Eeva Voutilainen, erikoissuunnittelija, Helsingin yliopiston Avoin yliopisto
- ◆ Liisa Väisänen, suunnittelijaopettaja, Kaukametsän opisto

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen ensimmäinen versio ilmestyi syksyllä 2005, jonka jälkeen sitä kokeiltiin kansalaisopistoissa vuoden ajan. Kertyneiden kokemusten ja palautteiden pohjalta opetussuunnitelma tar-

kistettiin palvelemaan yhä paremmin kansalaisopistojen kotitalousopetusta, terveyden edistämistä ja elintarviketalouden kansallisen laatustrategian toimeenpanoa.

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositusta valmistelleessa ja tarkistaneessa työryhmässä työskentelivät:

- ◆ Kati Kauravaara, suunnittelija/terveyden edistäminen, KTOL
- ◆ Heli Koivulahti, kotitalousopettaja, Valkeakoski-opisto
- ◆ Jonna Martikainen, johtava kotitalousopettaja, Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto
- ◆ Johanna Peltola, tiedottaja, Finfood
- ◆ Liisa Väisänen, suunnittelijaopettaja, Kaukametsän opisto

Opetussuunnitelmasuosituksen käytöstä kerätään edelleen palautetta, jota voi lähettää Kansalais- ja työväenopistojen liittoon osoitteella Annankatu 25 A, 00100 Helsinki. Palautteen antamiseen voi käyttää myös KTOL:n kotisivuilta löytyvää sähköistä lomaketta (www.ktol.fi).

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	06
1. VAPAA SIVISTYSTYÖ JA KOTITALOUSOPETUS	07
1.1. Vapaa sivistystyö vastaa paikallisiin sivistystarpeisiin	07
1.2. Kotitalousopetuksen vahvuutena kokonaisvaltaisuus	07
2. RUOAN LAATU ON MUUTAKIN KUIN HYVÄ MAKU	08
2.1. Laadun määritelmä	08
2.2. Ravitsemuksellinen laatu pohjautuu ravitsemussuosituksiin	08
3. LAADUKKAAT RUOKAVALINNAT -OPINTOKOKONAISUUS	09
3.1. Opintokokonaisuuden kohderyhmä	09
3.2. Opintokokonaisuuden tavoitteet	09
3.3. Opintokokonaisuuden sisältö	09
3.3.1. Johdatus poluille	10
3.3.2. Terveyspolku	10
3.3.3. Laatupolku	12
4. VALTAKUNNALLISESTA SUOSITUKSESTA PAIKALLISIIN SUUNNITELMIIN	13
4.1. Suosituksia kurssien käytännön järjestelyistä	13
4.2. Taitotasot opettajan ja opiskelijan avuksi	15
5. ARVIOINTI	15
6. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS	17
7. AIHEESEEN LIITTYVÄÄ MATERIAALIA INTERNETISSÄ	20
8. OPETUSSUUNNITELMASUOSITUKSEN TEOSSA MUKANA OLLEIDEN TAHOJEN YHTEYSTIEDOT	20
LIITTEET	21
Liite 1 Esimerkki taitotasomääritelmistä	

JOHDANTO

Ihminen tarvitsee terveyden sekä toiminta-, työ- ja oppimiskyvyn ylläpitämiseksi voima-varoja. Voimavarojen ja hyvinvoinnin lähteitä ovat muun muassa ihmissuhteet, toiminnallisuus ja työ, lepo ja rentoutuminen, maailmankatsomus ja kulttuuri, koti ja lähiympäristö sekä fyysinen aktiivisuus. Myös ruoka on tärkeä hyvinvoinnin ja voimavarojen lähde. Siksi ei ole yhdentekevää, minkälaista ruokaa syö voidakseen hyvin. Lisäksi ruoka rakentaa yksilön identiteettiä ja heijastaa kulttuurista kokonaisuutta, johon kuulumme. Ruokakulttuuri kuuluu tärkeänä osana yleissivistykseemme.

Terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota ei välttämättä osata toteuttaa arkielämässä, vaikka tietoa olisikin. Elintarvikkeiden terveellisyydestä ja oikean ruokavalion koostamisesta on olemassa erilaisia käsityksiä. Joskus kuluttajan voi olla vaikeaa erottaa tutkimuksiin perustuva tieto muoti-ilmiöistä tai oletamuksista.

Elintarvikevalikoiman runsaus antaa kuluttajalle mahdollisuuden koostaa ateriansa monipuolisesti ja vaihtelevasti. Kaupassa käynti edellyttää kuluttajalta eri tuotteiden ominaisuuksien tuntemista ja tuoteryhmien vertailua. Valintatilanteet saattavat olla hankalia, jos kuluttajalla ei ole riittävästi tietoa saatavilla elintarvikkeiden ominaisuuksista, tieto on uskomuksien varassa tai tuotteiden markkinointi ei ole luotettavaa.

Nykypäivän Suomessa ravitsemuksellinen ongelma on, että ruoasta saadaan enemmän energiaa kuin kulutetaan. Raskas työ ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet, mutta energiansaanti ei ole vähentynyt samassa suhteessa. Tarpeeseen verrattuna liiallinen energiansaanti johtaa epätasapainoon ravitsemuksessa, aiheuttaa painon nousua ja vyötärönympäryksen kasvua ja altistaa esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeille ja tyyppin II diabetekselle.

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus pohjautuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin suosituksiin ja elintarviketalouden kansalliseen laatustrategiaan. Opetussuunnitelmasuositus on laadittu kansalaisopistojen kotitalousopetuksen suunnittelun tueksi. Sen tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka ravinnon laatu ja terveellisyys toimivat opetusta ohjaavina tekijöinä kaikessa kotitalousopetuksessa, ja antaa uusia näkökulmia opistoissa järjestettäviin kotitalouskursseihin.

Opetussuunnitelmasuosituksen näkökulma on ravitsemuskasvatuksellinen ja kokonaisvaltaista ihmisen ja ympäristön hyvinvointia korostava. Kursseilla opastetaan opiskelijaa tekemään laadukkaita ja terveyttä edistäviä valintoja. Kansalaisopistot voivat olla merkittäviä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen toimijoita Suomessa, mikäli ravitsemuskasvatus ohjaa opiston kotitalousopetusta. Kattavan kansalaisopistoverkoston avulla voidaan vaikuttaa laajan kansalaisjoukon ruokailu- ja ravitsemustottumuksiin ja -asenteisiin.

Kansalais- ja työväenopistojen liitto tukee opistojen terveyden edistämisen kurssien toteuttamista laajasti. Aikaisemmin tuotettu Terveysliikunnan opetussuunnitelmasuositus on toiminut mallina Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen laadinnassa (Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL & Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kunto ry 2003). Suositukset tukevat toisiaan: aloittelevat ja terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat voivat olla kiinnostuneita muuttamaan elämäntapojaan myös ruokailutottumuksissa.

Opetussuunnitelmaan liittyvässä opettajan materiaalissa esitellään tarkemmin yksittäisten kurssien sisältöehdotuksia ja toteutusmahdollisuuksia.

1. VAPAA SIVISTYSTYÖ JA KOTITALOUSOPETUS

Suomessa on noin 240 kansalaisopistoa, jotka tarjoavat yleissivistävää aikuiskoulutusta lukuisissa eri aihealueissa yli 10 000 opetuspisteessä. Kansalaisopistot tarjoavat vuosittain yli 2 miljoonaa opetustuntia. Suurimpana oppiaineryhmänä ovat taide- ja taitoaineet, jotka kattavat opetustuntitarjonnasta noin 57 %. Tähän kokonaisuuteen myös kotitalousopetus luetaan kuuluvaksi. Kansalaisopistojen valtionapuun oikeutettavan opetuksen piirissä on vuosittain yhteensä noin 650 000 opiskelijaa.

1.1. Vapaa sivistystyö vastaa paikallisiin sivististarpeisiin

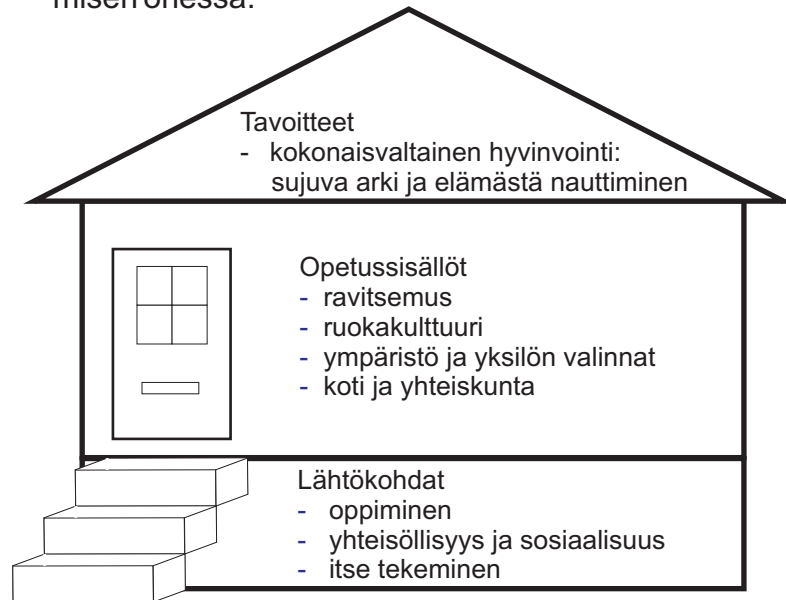
Kansalaisopiston erityistehtävänä on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivististarpeisiin ja tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. Vapaalla sivistystyöllä on kolme keskeistä tehtävää: edistää yksilön persoonallisuuden ja sen monipuolisuuden kehittymistä, vahvistaa yhteisöllistä toimintaa ja kansalaisyhteiskuntaa sekä tukea tasa-arvoisen, moniarvoisen ja demokraattisen yhteiskunnan kehittymistä. (Laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998)

Vapaan sivistystyön tunnuspiirteitä ovat vapaus, vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus. Se tukee elinikäistä oppimista, aktiivista kansalaisuutta, kriittistä ajattelua ja sanan ja mielipiteiden vapautta. Sivistys kuuluu tasa-arvoisesti kaikille. (Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö - Samverkande bildningsorganisationerna ry 2006)

1.2. Kotitalousopetuksen vahvuutena kokonaisvaltaisuus

Kotitalousopetus vapaassa sivistystyössä on kokonaisvaltaisesti opiskelijan hyvinvointia, sujuvaa arkea, hyvää elämää ja elämänhallintaa tukeva oppiaine (KUVIO 1). Kotitalousopetus sisältää osioita ravitsemuksesta ja ruokakulttuurista sidottuna kodin, ympäristön ja valitsevan yhteiskunnan kontekstiin. Vapaan si-

vistystyön kotitalousopetuksen erityispiirteinä on yhdessä viihtyminen ja virkistäytyminen oppimisen ohessa.



KUVIO 1. Kotitalousopetuksen lähtökohdat (kivijalka), sisältöalueet ja keskeisin tavoite (katto).

Kotitalousopetus perustuu käytännön toimintaan, taitojen kehittämiseen ja yhdessä toimimiseen. Keskeisenä lähtökohdانا on luoda myönteinen kuva arjesta ja antaa työkaluja arjen hallintaan. Tärkeää on rakentaa luottamuksellinen työskentelyilmapiiri, jossa onnistumisen kokemukset kannustavat tekemään omaa hyvinvointia ja hyvää elämää tukevia valintoja ja ratkaisuja.

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus kannustaa kansalaisopiston opettajaa tarkastelemaan kotitalousopetusta laaja-alaisesti. Valtakunnallinen opetussuunnitelmasuositus sisältää sellaisia kotitalouden kursseja, joiden avulla edistetään opiskelijan hyvinvointia ja terveyttä monipuolisesti (fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen terveys).

2. RUOAN LAATU ON MUUTA- KIN KUIN HYVÄ MAKU

Laatu on tärkeä ruoan valintakriteeri. Tutkimusten mukaan kuluttajille ruoan laatu merkitsee ensisijaisesti kotimaisuutta, tuoreutta ja makua. Elintarvikkeen turvallisuus ja sopivuus käyttötarkoitukseen ovat myös keskeisiä laatutekijöitä.

2.1. Laadun määritelmä

Laadukkaiden elintarvikkeiden eteen on Suomessa aina tehty töitä. Suomalainen elintarviketietä on sitoutunut työskentelemään laadukkaana ruoan puolesta yhdessä hyväksytyin strategian mukaisesti. Elintarviketalouden laatuketjussa ruoan laatu on määritelty seuraavasti:

- ❖ aistittava laatu, johon kuuluvat nautittavuus, maku, tuoksu, ulkonäkö, suutuntuma;
- ❖ hygieeninen laatu, kuten säilyvyys;
- ❖ turvallisuus, joka tarkoittaa esimerkiksi jäljitettävyyttä;
- ❖ eettisyys, johon kuuluvat kansallinen elintarvikkeiden hyvä tuotantotapa ja eläinten hyvinvointi;
- ❖ ympäristöystävällisyys ja yhteiskuntavastuu sekä
- ❖ ravitsemuksellinen laatu.

Lisäksi ruoan laatuun määritellään kuuluvaksi toiminnan laatu, kuten palvelun laatu ja työntekijän ammattitaito. Myös kuluttaja kehittää omilla toimillaan toiminnan laatua. Laatustrategian mukaan oikein suunnitellun toiminnan tuloksena syntyy halutunlaisia tuotteita ja palveluita.

Kuluttajalle paras tapa selvittää elintarvikkeen ominaisuuksia on lukea pakkausmerkintöjä. Näistä merkinnöistä selviää vastaus useimpiin laatukriteereihin, kuten säilyvyyteen, alkuperään, raaka-aineisiin sekä ravitsemukselliseen laatuun. Kuluttajan rooli on tärkeä, sillä omilla valinnoillaan hän pystyy vaikuttamaan siihen, millä tavalla ruokaa Suomessa tuotetaan.

Laatu on siis tekoja, asennetta ja toimintaa. Toiminnan laatu näkyy kotitalousopetuksessa esimerkiksi ympäristökasvatuksena, konkreettisi-

na toimenpiteinä kestäväen kehityksen hyväksi ja raaka-aineiden valintana.

2.2. Ravitsemuksellinen laatu pohjautuu ravitsemussuositukseen

Laadukkaat ruokavalinnat -opetus suunnitelmasuosituksen lähtökohtana ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset. Ruokatottumuksilla on usein suora yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Omia ravitsemustottumuksiaan tarkastelemalla on mahdollisuus itse tehdä valintoja ja ratkaisuja oman hyvinvointinsa eteen. Ravinnolla on merkitystä monien sairauksien ehkäisemisessä. Tällaisia sairauksia ovat muun muassa tyyppin II diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi, lihavuus ja eräät syövät.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 laatimat suomalaiset ravitsemussuositukset määrittelevät suomalaisille sopivan ravintoaineiden saannin. Suositusten avulla edistetään terveyttä mahdollisimman laajasti. Ne on tarkoitettu terveille ja kohtalaisesti liikkuville henkilöille. Erityisryhmille on määritelty omat ravitsemussuositukset, joista saa tietoa esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tai kansanterveyslaitoksen verkkosivuilta.

Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta ja sopivia ja ravitsemuksellisesti laadukkaita ruokavalintoja. Suositusten tavoitteena suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi on tasapainoinen ravintoaineiden saanti, energiankulutuksen ja -saannin tasapainottaminen, hiilihydraattien suhteellisen osuuden lisääminen, kovan rasvan ja suolan saannin vähentäminen sekä alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena.

Ravitsemussuosituksissa määritellään suositukset energiaravintoaineiden ja tärkeimpien suojaravintoaineiden saannille. Lisäksi niissä otetaan kantaa sopivaan ateriarytmitykseen, painonhallintaan sekä terveysliikunnan merkitykseen. Ravitsemussuosituksia havainnollistetaan ruokasuosituksilla, jotka kertovat käytännön tasolla, minkälaisella ruokavaliolla ravitsemussuositukset voidaan saavuttaa.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

3. LAADUKKAAT RUOKAVALIN- NAT -OPINTOKOKONAISUUS

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus pohjautuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin suosituksiin ja elintarviketalouden kansalliseen laatustrategiaan. Opetussuunnitelmasuosituksen tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka ravinnon laatu ja terveellisyys toimivat opetusta ohjaavina tekijöinä kaikessa kotitalousopetuksessa niin lyhytkursseilla kuin pidempikestoillakin kursseilla.

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuus on rakennettu sovellettavaksi erilaisten opistojen tarpeisiin. Opisto voi järjestää kurseja opetussuunnitelmassa esitettyinä kokonaisuuksina tai yksittäisinä kursseina sen mukaan, mikä sopii parhaiten opiston muuhun opetustarjontaan. Kurssien tuntimäärät ovat ohjeellisia, mutta on suositeltavaa käyttää riittävästi aikaa ruoanvalmistukseen, teoriaopetukseen ja ruokailuun.

3.1. Opintokokonaisuuden kohderyhmä

Laadukkaat ruokavalinnat - opintokokonaisuuden kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka haluavat

- ❖ parantaa ja kehittää ruokailutottumuksiaan,
- ❖ parantaa ja kehittää ruoanvalmistustaitojaan ja
- ❖ laajentaa ravitsemustietämystään.

Suuri osa kohderyhmästä tavoitettaneen opiston opinto-oppaan avulla. Kurseja voi kohdentaa tarpeen mukaan esimerkiksi yksinhuoltajaisille, yksin asuville, maahanmuuttajille, iltapäiväkerhon ohjaajille, odottaville äideille tai kokoustarjoiluista vastaaville henkilöille.

Kurseja voi tarjota myös eri ammattiryhmille. Esimerkiksi Elämänkaari tai Eryityistä ruokaa -lyhytkurssikokonaisuudet soveltuvat vanhuksenhuollon parissa työskenteleville, terveydenhoitajille, työterveyshoitajille, äitiys- tai lastenneuvolan henkilökunnalle tai vaikkapa ur-

heiluseuran toimijoille. Kurseja voidaan järjestää myös tilauskoulutuksena esimerkiksi työkykyä ylläpitävinä kursseina.

3.2. Opintokokonaisuuden tavoitteet

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuuden tavoitteena on lisätä opiskelijan tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta, ruokakulttuurista ja elintarvikeketjusta. Tavoitteena on innostaa opiskelijaa pohtimaan ruokailutottumusten ja ruokavalintojen merkitystä terveydelle, valmistamaan ruokaa laadukkaista elintarvikkeista ja käyttämään luovuutta ruoanvalmistuksessa ja raaka-ainevalinnoissa. Lisäksi tavoitteena on helpottaa ja monipuolistaa ruoanvalmistusta.

3.3. Opintokokonaisuuden sisältö

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuus (KUVIO 2) jakaantuu kahteen polkuun: terveyspolkuun ja laatuolkuun. Kumpikin polku sisältää yhden lukukausikurssin ja lyhytkurssikokonaisuuksia. Lyhytkurssikokonaisuudet koostuvat yhden illan mittaisista lyhytkursseista. Lyhytkursseille osallistuminen ei edellytä osallistumista kaikille kokonaisuuden kursseille tai lukukausikursseille.

Terveyspolku sisältää Terveiden eväät -lukukausikurssin sekä Elämänkaari ja Eryityistä ruokaa -lyhytkurssikokonaisuudet. Laatuolku puolestaan sisältää Laatu lautaselle -lukukausikurssin sekä Ruokakulttuuri-lyhytkurssikokonaisuuden.

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaisilla kursseilla

- ❖ opetetaan käytännön ruoanvalmistusta ja aiheeseen sopivaa käytännönläheistä teoria-tietoa;
- ❖ sovelletaan teoriatietoa ravitsemustottumusten ja terveyden välisistä yhteyksistä käytännön ruoanvalmistuksessa;
- ❖ käytetään laadukkaita elintarvikkeita monipuolisesti, tarkoituksenmukaisesti ja ennakkoluulottomasti;
- ❖ käytetään nykyaikaisia ja tehokkaita työtapoja ja -välineitä;

- ❖ korostetaan paikallista ruokakulttuuria;
- ❖ huomioidaan ruoan sosiaalinen merkitys ja nautitaan ruoasta ja ruoanvalmistuksesta yhdessä toisten kanssa;
- ❖ huomioidaan kestävä kehitys esimerkiksi kierrättämällä, säästämällä vettä ja energiaa, valitsemalla mahdollisuuksien mukaan ympäristöystävällisiä tuotteita ja kotimaisia raaka-aineita;
- ❖ huolehditaan keittiöhygieniasta ja
- ❖ perustellaan väittämiä, tuodaan esille erilaisia vaihtoehtoja valita ja toimia ja arvostetaan erilaisia näkökantoja.

3.3.1. Johdatus poluille

Johdatus poluille on tarkoitettu yleiseksi johdantoluennoksi opintokokonaisuuteen. Sen voi toteuttaa myös kaikille avoimena yleisöluentona. Johdantoluennon tavoitteena on herättää opiskelijan kiinnostus opintokokonaisuutta kohtaan ja lisätä tietämystä elintarvikkeiden laatuun vaikuttavista tekijöistä.

Johdantoluennon aikana perehdytään muun muassa laatukäsityksiin, kansalliseen laatustrategiaan ja kuluttajan rooliin elintarvikkeiden käsittelijänä ja valmistajana. Lisäksi johdantoluennon aikana esitellään opiston Laadukkaat ruokavalinnat -opetustarjontaa, jotta kiinnostuneet voivat löytää itselleen sopivan kurssin.

3.3.2. Terveyspolku

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuuden terveyspolku sisältää Terveiden eväät -lukukausikurssin sekä Elämänkaari ja Erityistä ruokaa -lyhytkurssikokonaisuudet. Terveyspolun kurssien erityinen painopiste on terveellisessä ravitsemuksessa.

- ❖ Terveiden eväät on koko lukukauden kestävä kurssi (10 x 4–5 opetustuntia).
- ❖ Elämänkaari ja Erityistä ruokaa -lyhytkurssikokonaisuudet koostuvat lyhytkursseista, joista opiskelija voi osallistua yhdelle tai useammalle.

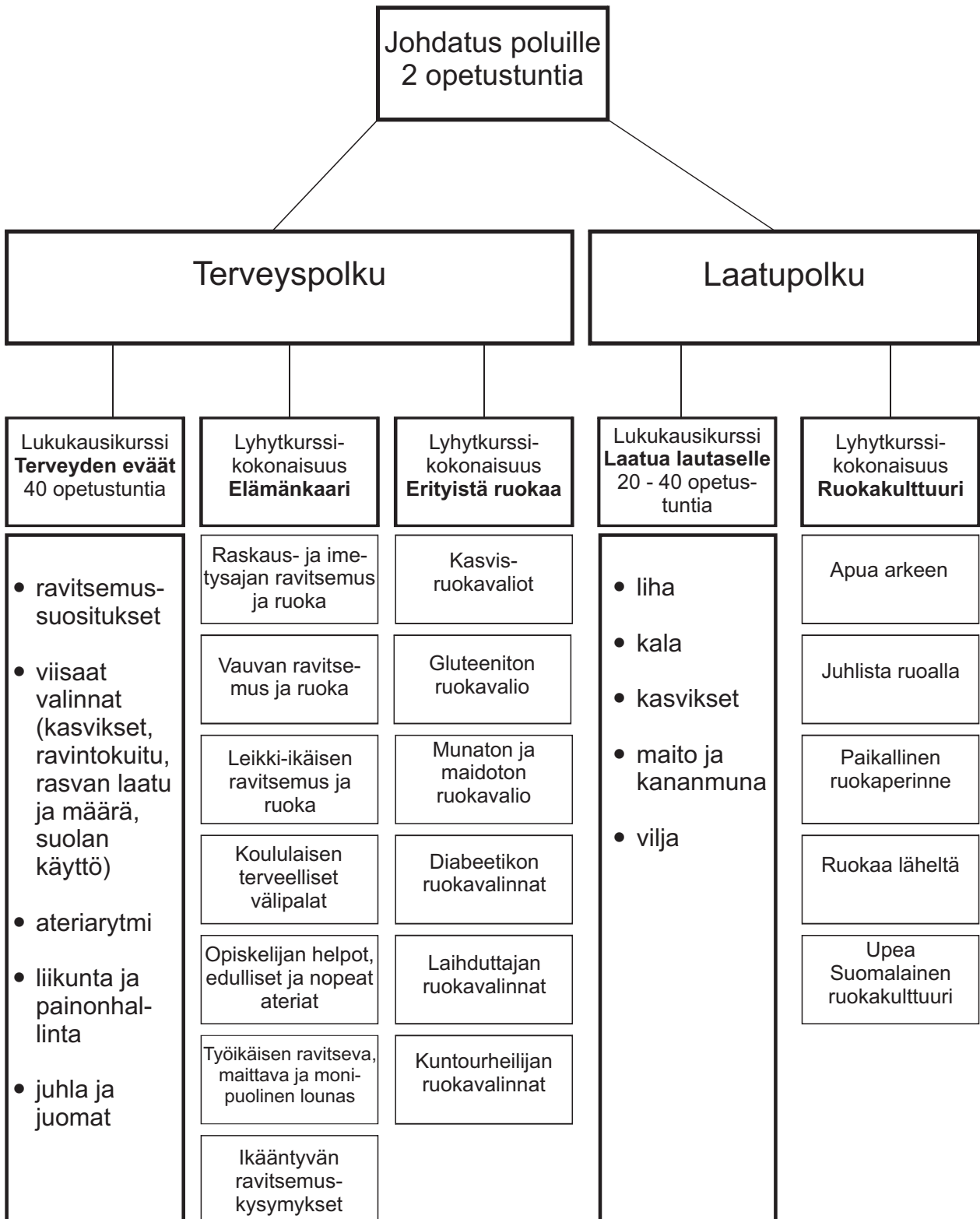
Terveiden eväät

(lukukausikurssi, 40–50 opetustuntia)

Terveiden eväät -lukukausikurssi ohjaa terveellisiin ruokavalintoihin ja lisää tietämystä terveellisen ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen. Tavoitteena on, että opiskelija löytää merkityksen ruokavalinnoilleen, osaa koota ruokavalionsa terveellisesti ja tarkoituksenmukaisesti ja osaa valmistaa itselleen maittavia, monipuolisia ja taloudellisia aterioita. Tavoitteena on, että opiskelija pysähtyy pohtimaan, tulisiko hänen tehdä ruokavalionsa osalta elämäntapamuutoksia. Kurssi antaa tukea ja vinkkejä elämäntapamuutoksen toteuttamiseen käytännössä.

Terveiden eväät -lukukausikurssi koostuu 40–50 opetustunnista, ja sen voi toteuttaa esimerkiksi kymmenen kokoontumiskerran aikana. Yksi kokoontumiskerta kestää 4–5 oppituntia (4–5 x 45 minuuttia).

Terveiden eväät -lukukausikurssin keskeisenä sisältönä on ravitsemussuositusten soveltaminen käytäntöön valmistamalla niiden mukaisia aterioita. Kokoontumiskerroilla käsitellään seuraavia asioita: ravitsemussuositukset, kasvikset, ravintokuitu, rasvan laatu ja määrä, suolan käyttö, ateriarytmi, liikunta ja painonhallinta sekä juhla ja juomat.



KUVIO 2 Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuuden rakenne

Elämänkaari

(Lyhytkurssikokonaisuus, 7 teemailtaa)

Elämänkaari-lyhytkurssikokonaisuuden tavoitteena on, että opiskelija perehtyy siihen, kuinka elämänkaaren eri vaiheet ja elämäntilanne vaikuttavat ravitsemukseen ja ruokavalintoihin. Kurssilla valmistetaan monipuolisia, taloudellisia ja helppoja aterioita.

Elämänkaari-kokonaisuus koostuu seitsemästä lyhytkurssista. Yksi lyhytkurssi kestää 4–5 opituntia (4–5 x 45 minuuttia).

Lyhytkurssien sisältö:

- ◆ Raskaus- ja imetysajan ravitsemus ja ruoka
- ◆ Vauvan ravitsemus ja ruoka
- ◆ Leikki-ikäisen ravitsemus ja ruoka
- ◆ Koululaisen terveelliset välipalat
- ◆ Opiskelijan helpot, edulliset ja nopeat ateriat
- ◆ Työikäisen ravitseva, maittava ja monipuolinen lounas
- ◆ Ikääntyvän ravitsemuskysymykset

Erityistä ruokaa

(Lyhytkurssikokonaisuus, 6 teemailtaa)

Erityistä ruokaa -lyhytkurssikokonaisuuden tavoitteena on, että opiskelija tutustuu ravitsemuksellisiin erityistarpeisiin ja niiden vaatimiin muutoksiin ruokavaliossa. Tavoitteena on vaihtaa uskomukset tutkimukseen perustuvaan tietoon.

Erityistä ruokaa -kokonaisuus koostuu kuudesta lyhytkurssista. Yksi lyhytkurssi kestää 4–5 opituntia (4–5 x 45 minuuttia).

Lyhytkurssien keskeisenä sisältönä on kussakin erityisruokavalioissa käytettävät elintarvikkeet ja niiden monipuolinen käyttö ruoanvalmistuksessa. Myös Erityistä ruokaa -kokonaisuuden lyhytkurssien perustana on terveellinen ja monipuolinen ravitsemussuositukseen perustuva ruokavalio. Kursseilla korostetaan terveellisiä ja laadukkaita valintoja ja oikaistaan vääriä uskomuksia ja käsityksiä.

Lyhytkurssien sisältö:

- ◆ Kasvisruokavaliot
- ◆ Gluteeniton ruokavalio
- ◆ Munaton ja maidoton ruokavalio
- ◆ Diabeetikon ruokavalinnat
- ◆ Laihduttajan ruokavalinnat
- ◆ Kuntourheilijan ruokavalinnat

3.3.3. Laatupolku

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuuden Laatupolku sisältää Laatuslautaselle -lukukausikurssin sekä Ruokakulttuuri-lyhytkurssikokonaisuuden.

- ◆ Laatuslautaselle on koko lukukauden kestävä kurssi (5–10 x 4–5 opetustuntia).
- ◆ Ruokakulttuuri-lyhytkurssikokonaisuus koostuu lyhytkursseista, joihin voi osallistua myös yksittäin.

Laatuslautaselle

(Lukukausikurssi, 20–50 opetustuntia)

Laatuslautaselle -lukukausikurssin tavoitteena on lisätä opiskelijan tietämystä ruoan alkuperästä, elintarvikkeiden tuotannosta ja eri tuoteryhmien ominaisuuksista ruoanvalmistuksessa. Kurssin aikana tutustutaan ruoan turvallisuuteen ja elintarvikkeiden laatuketjuun tuottajalta kuluttajalle.

Laatuslautaselle -lukukausikurssi koostuu 20–50 opetustunnista, jotka voi toteuttaa 5–10 kokoontumiskerran aikana. Yksi kokoontumiskerta kestää 4–5 oppituntia (4–5 x 45 minuuttia).

Laatuslautaselle -lukukausikurssin keskeisenä sisältönä on laatuketjuajatteluun perehtyminen elintarvikeryhmittäin ja raaka-aineiden valmistaminen herkullisiksi aterioiksi. Kokoontumiskerroilla käsitellään eri elintarvikeryhmiä: liha, kala, kasvikset, maito ja kananmuna sekä vilja.

Ruokakulttuuri

(lyhytkurssikokonaisuus, 5 teemailtaa)

Ruokakulttuuri-lyhytkurssikokonaisuuden tavoitteena on, että opiskelija perehtyy suomalaiseen ruokakulttuuriin ja -perinteeseen, ymmärtää arjen ja juhlan eroja ja oppii hyödyntämään kotimaan sesongin raaka-aineita. Tavoitteena on myös, että opiskelijalle muodostuu käsitys siitä, mitä suomalainen ruoka on.

Ruokakulttuuri-kokonaisuus koostuu viidestä lyhytkurssista. Yksi lyhytkurssi kestää 4–5 oppituntia (4–5 x 45 minuuttia).

Lyhytkurssien keskeinen sisältö:

- ♦ terveellisten aterioiden valmistaminen arjen aikataululla sekä valmisruokien ja puolivalmisteiden hyödyntäminen ruoanlaitossa,
- ♦ ruokajuhlan järjestäminen, sopivien ruokien ja ruokajuomien valitseminen, kattaminen ja koristelu,
- ♦ paikallinen ruokaperinne nykyajan soveluksineen,
- ♦ lähiruoan hyödyntäminen, tutustumisetket lähiseudun elintarviketuottajien ja -valmistajien tiloille ja tehtaisiin sekä
- ♦ tämän päivän suomalainen ruokakulttuuri.

4. VALTAKUNNALLISESTA SUOSITUKSESTA PAIKALLISIIN SUUNNITELMIIN

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus on tarkoitettu opetuksen ja koulutussuunnittelun työkaluksi. Se antaa kehukset valtakunnallisesti osaan kansalaisopistojen tarjoamaa kotitalousopetusta. Opetussuunnitelmasuositus sisältää kotitalouskursseja, joiden avulla edistetään opiskelijan hyvinvointia ja terveyttä laaja-alaisesti sekä kannustetaan arjen laadullisesti hyviin valintoihin. Näiden kurssien lisäksi opistot voivat tarjota myös muuta kotitalousopetusta, joka vastaa paikallisiin sivistystarpeisiin. Tällaisia kursseja voivat olla esimerkiksi kansainvälisten keittiöiden kurssit, hygieniapas-

sikoulutus tai kodinhoitoon liittyvät kurssit. Myös opettajien ammatillista erikoisosaamista kannattaa hyödyntää.

Valtakunnallisen suosituksen avulla kannustetaan etenkin suurempia kansalaisopistoja laatimaan kotitalousopetuksen raamiksi paikallinen opetussuunnitelma. Kansalaisopiston oma opetussuunnitelma sisältää kaiken sen kotitalousopetuksen, jota opisto tarjoaa.

Paikallinen opetussuunnitelma voi auttaa opiskelijaa hahmottamaan opetuskokonaisuuden ja motivoida opiskelijaa osallistumaan usealle kurssille. Opiskelijalle voidaan myöntää todistus opintokokonaisuuden suorittamisesta.

4.1. Suosituksia kurssien käytännön järjestelyistä

Lukukausikurssit sopivat toteutettaviksi kerran viikossa. Lyhytkurssit voidaan järjestää myös esimerkiksi viikonlopun mittaisina. Opetussuunnitelmasuositus ei sido opistoa, vaan opisto valitsee itse, kuinka se toteuttaa suositusta.

Osaan opetussuunnitelmasuosituksen kurseista on olemassa valmiita opettajan materiaalia. Se antaa yhden mallin kurssin toteuttamiseen. Opettaja voi hyödyntää kurssin suunnittelussa myös itse tekemäänsä tai muuta valmiina olevaa materiaalia, joka sopii kurssien tavoitteisiin.

Etenkin Terveyden eväät -lukukausikurssi soveltuu järjestettäväksi Terveyslääkärin opetussuunnitelmasuosituksen mukaisten kurssien kanssa rinnakkain tai peräkkäin. Näin osallistujien kokonaisvaltaista elämäntapamuutosprosessia voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

Opistolla on mahdollisuus markkinoida opetussuunnitelman kursseja myös muilla nimillä kuin mitä tässä suosituksessa ehdotetaan. Nimi kannattaakin valita houkuttelevaksi ja paikallakunnan omaleimaisuutta ilmentäväksi.

Raaka-aineet ja niiden hankinta

Raaka-aineista tulee kurssille lisäkustannuksia opetustilan ja opettajan palkan lisäksi. Raaka-ainemaksu peritään joko kurssimaksun yhteydessä tai käteismaksuna jokaisella kurssikerralla.

Opettaja hankkii tarvittavat raaka-aineet etukäteen joko tilaamalla ne opetuspaikalle tai käymällä itse kaupassa. Lähikauppaan kannattaa avata opiston tili. Joissakin opistoissa opettajalle maksetaan pieni korvaus raaka-ainehankintoihin kuluva ajasta. Korvaus on maksettu esimerkiksi yhdestä valmistelutunnista opetuskertaa kohden tai puolet opettajan tuntipalkasta käytetyn ajan mukaan.

Erityisruokavalioiden huomioiminen

Opettajan tulee tilanteen mukaan huomioida opiskelijoiden mahdolliset erityisruokavaliot ja antaa vinkkejä ruokaohjeiden soveltamiseen ja vaihtoehtoisten raaka-aineiden käyttämiseen.

Ryhmän koko

Suosittelava ryhmäkoko Laadukkaat ruokavaliinnat -kursseille on 10–12 henkilöä, jolloin jokainen opiskelija saa mielekästä tekemistä ja taitojen opettelulle jää aikaa. Opettaja pystyy paneutumaan henkilökohtaiseen opastukseen, jos ryhmäkoko on riittävän pieni.

Opetustilat, -välineet ja keittiöhygienia

Parhaiten opetustilaksi sopii opetuskeittiö, jossa on tarpeellinen määrä ruoanvalmistuksessa käytettäviä välineitä, laitteita ja ruoanvalmistuspisteitä. Opetuskeittiöitä on yläkouluilla, toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa, mahdollisesti myös marttapiiri-iltoilla ja Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskuksilla.

Keittiövälineissä minimivaatimuksena on perusruoanvalmistusvälineistö. Koska tarkoituksena on helpottaa ruoanvalmistusta, on tärkeää, että käytettävissä on erilaisia työskentelyä helpottavia pienkoneita. Opetuskerroilla työskennellään työparina, jota kohden tulisi olla kaksi liedenlevyä, yksi uuni, työpöytätilaa vähintään 2 x 60 cm, yksi vesipiste ja kaksi pesuallasta sekä sähköpistokkeita. Lisäksi keittiössä tulee olla kaappitilaa ja ruokailutila, ja ilmanvaihdon ja valaistuksen tulee olla riittävä.

Koska keittiössä ollaan tekemisissä helposti pilaantuvien raaka-aineiden ja ruokien kanssa, tulee erityistä huomiota kiinnittää asianmukaiseen säilytystiloihin, kylmäsäilytystiloihin, keittiöhygieniaan, jätehuoltoon ja keittiön siistimiseen ruoanvalmistuksen ja ruokailun jälkeen. Opiskelijoiden ja opettajan on huolehdittava erityisesti hyvästä käsihygieniasta.

Opettaja

Kukin kansalaisopisto määrittelee itse kotitalousopettajalta vaadittavan pätevyyden. Opettajalla tulisi kuitenkin olla riittävästi teoretietoa ruoanvalmistuksesta, raaka-aineiden laatu- ja ravitsemuksesta sekä osaamista tietojen soveltamiseen käytännössä. Vähimmäisvaatimuksena suositellaan, että opettajalla on koulutusta ruoka- ja/tai ravitsemusalalta ja opetuskokemusta. Opettajalla tulee olla myös valmius ja halu kehittää itseään ammatillisesti ja pedagogisesti.

Vakuutusturva ja ensiapu

Opiskelijoille kannattaa suositella henkilökohtaisen vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen ottamista, mikäli opisto ei ole vakuuttanut aikuisopiskelijoita.

Opettajan on tärkeää huolehtia ensiaputaidoistaan tapaturmien ja loukkaantumisten varalta. Keittiötyössä tärkeintä on osata haavojen ja palovammojen ensiapu. Lisäksi opettajan tulee selvittää, missä ovat kunkin opetuspaikan ensiaputarvikkeet. Jos opettajalla ei ole käytössään matkapuhelinta, hänen tulee tietää, missä on lähin toimiva puhelin.

Yhteistyötahot

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaisten kurssien opetusryhmän kokoamisessa kannattaa tehdä poikihallinnollista yhteistyötä omalla paikkakunnalla. Esimerkiksi kunnan eri hallintokuntien, kuten terveys-, sosiaali-, liikunta- ja sivistystoimen, yhteinen tavoite on huolehtia kuntalaisten hyvinvoinnista. Kansalaisopiston yhteistyötahoina voivat lisäksi olla esimerkiksi työterveyshuolto, paikalliset yrittäjät ja työyhteisöt, oppilaitokset ja erilaiset järjestöt kuten kansanterveysyhdistykset, asukas yhdistykset, kylätoimikunnat, marittayhdistykset, maa- ja kotitalousnaisten yhdistykset ja urheiluseurat.

4.2. Taitotasot opettajan ja opiskelijan avuksi

Kansalaisopiston kotitalouskurssien opiskelijat saattavat olla taustoiltaan ja taidoiltaan erilaisia, mikä asettaa haastetta opettajalle. Kansalaisopiston opetussuunnitelmassa voidaan määrittellä ns. taitotasot (esimerkiksi 1–3), joille kukin opistossa tarjottava kotitalouskurssi sijoittuu. Taitotasot auttavat opiskelijaa löytämään omalle tasolle ja omille tarpeilleen parhaiten sopivat kurssit. Lisäksi ne tarjoavat opiskelijoille kehittymisen mahdollisuuksia ja haastetta ja saattavat motivoida osallistumaan uusille kursseille. Taitotasot helpottavat opetuksen suunnittelutyötä ja lisäävät yhtenäisyyttä eri opettajien samansisältöisten kurssien välillä.

Taitotasojen määrittelyn ja kurssien ryhmittelyn lähtökohdaksi voidaan ottaa esimerkiksi tietty raaka-aine tai työmenetelmä. Liitteessä 1 on esimerkki taitotasojen määrittelystä.

5. ARVIOINTI

Arviointi on osa Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuuden kursseja. Arviointia suunniteltaessa vastataan kysymyksiin kuka, mitä, miten, milloin ja miksi arvioidaan. Arvioinnin tarkoitus on

- ❖ antaa tietoa ryhmäläisten alkutilanteesta (tieto ja taidot),
- ❖ auttaa opettajaa suunnittelemaan kurssia,
- ❖ antaa opiskelijalle palautetta hänen kehitymisestään,
- ❖ ohjata tarkoituksenmukaisiin ruoanvalmistustapoihin ja korjata virheellisiä käsityksiä,
- ❖ kehittää toimintaa,
- ❖ tukea oma-aloitteisuutta ja luovuuden käyttöä ruoanvalmistuksessa,
- ❖ kannustaa jatkamaan Laadukkaat ruokavalinnat -opintoja ja
- ❖ auttaa opettajaa kehittymään työssään.

Arviointia voi tarkastella esimerkiksi seuraavalla sivulla olevan taulukon avulla.

Opettaja arvioi			
Arvioinnin kohde	<ul style="list-style-type: none"> • oma toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • opiskelijan kehittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin toteutuminen
Arvioinnin keinot	<ul style="list-style-type: none"> • itsearviointi • opiskelijoiden kirjallinen palaute • ryhmäkeskustelu 	<ul style="list-style-type: none"> • alkukartoitus • ryhmä- ja yksilökeskustelu • opiskelijan toiminnan seuranta 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin tavoitteiden ja sisältöjen yhdessä laatiminen • opiskelijoiden kirjallinen palaute • ryhmäkeskustelu
Arvioinnin ajankohta	<ul style="list-style-type: none"> • Kurssin alussa • kurssin puolivälissä • kurssin päätyttyä 	<ul style="list-style-type: none"> • koko kurssin ajan 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin alussa (tavoitteet) • kurssin päätyttyä
Arvioinnin peruste	<ul style="list-style-type: none"> • oman toiminnan kehittäminen • työn kokeminen tärkeäksi ja mielekkääksi 	<ul style="list-style-type: none"> • tiedon saaminen opetuksen suunnittelua varten • kannustuksen ja palautteen antaminen opiskelijan kehittyessä • opetuksen kehittäminen vastaamaan opiskelijan tieto-, taito- ja motivaatiotasoa 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin sisältöjen ja toimintatapojen kehittäminen

Opiskelija arvioi			
Arvioinnin kohde	<ul style="list-style-type: none"> • oma kehittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • opettajan toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin toteutuminen
Arvioinnin keinot	<ul style="list-style-type: none"> • itsearviointilomake • janaharjoitukset • ryhmäkeskustelu 	<ul style="list-style-type: none"> • suullinen palaute • kurssiarviointilomake 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssiarviointilomake • palautekeskustelu
Arvioinnin ajankohta	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin alussa • kurssin päätyttyä 	<ul style="list-style-type: none"> • koko kurssin ajan 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin puolivälissä • kurssin päätyttyä
Arvioinnin peruste	<ul style="list-style-type: none"> • vertailupohjan saaminen tuleville arvioinneille • onnistumisen kokomusten löytäminen • motivoituminen kehittymään ruoanvalmistajana 	<ul style="list-style-type: none"> • opettajan toiminnan kehittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssin sisältöjen ja toimintatapojen kehittäminen

6. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto (2006). Kotitalousopetuksen opetussuunnitelma. Helsinki.

Maa- ja metsätalousministeriö (2004). Suomen elintarviketalouden laatustrategia ja tavoitteet.

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL & Suomen Kuntoliikuntaliitto, Kunto ry (2003). Terveysliikunnan opetussuunnitelma, suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille. Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005). Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö - Samverkande bildningsorganisationerna ry (2006). VSY:n visio 2010. <http://www.vsy.fi>. 7.11.2006

Laki vapaasta sivistystyöstä 632/1998

Yleistä

Aro, Antti; Mutanen, Marja & Uusitupa Matti (toim.) (2005). Ravitsemustiede. Duodecim. Helsinki.

Aro, Antti (2003). Sata kysymystä ravinnosta. Duodecim. Helsinki.

Finfood - Suomen Ruokatieto ry; Elintarviketeollisuusliitto ry & Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry (2006). Suomalainen ruokakulttuuri tunnetuksi - ajatuksia kokousjärjestelijöiden ja ruokapalveluiden tarjoajien käyttöön Suomen EU-puheenjohtajakaudella. Finfood - Suomen Ruokatieto ry. Helsinki.

Huovinen, Merja & Kiikka, Kaija (2001). Vispilästä vokkiin: kotikeittiön työvälineet ja laitteet. WSOY. Helsinki.

Ijäs, Tuija & Välimäki, Marja-Liisa (2005). Tunne elintarvikkeet. Otava. Helsinki.

Louheranta, Anne (toim.) (2004). Ravitsemus ja ruokavaliot. Dieettimedia Oy. Helsinki.

Mustajoki, Pertti & Lappalainen, Raimo (2001). Painonhallinta: ohjaajan opas. Duodecim. Helsinki.

Mäkelä, Johanna & Palojoki, Päivi (2003). Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WSOY. Helsinki.

Ovaskainen, Marja-Leena; Reinivuo, Heli & Korhonen, Tommi (toim.) (2002). Elintarviketaulukko. Tiedot ravintokoostumuksesta. Otava. Helsinki.

Parkkinen, Kirsti & Rautavirta, Kaija (2006). Aspartaamista öljyhappoon. Elintarvike- ja ravitsemustiedon sanasto. Restamark. Helsinki.

Podesto, Martine ym. (2000). Kansainvälinen elintarvikeopas. Könnemann. Köln.

Rastas, Merja ym. (toim.) (1997). Ruokien ravintoainesisältö. Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö. Turku.

Ruuan laatupolku. Tietoa kuluttajalle, laatua lautaselle -materiaalikansio. Finfood - Suomen Ruokatieto ry & Maa- ja metsätaloustuottajien Keskusliitto ry.

Sarris, Judy (2000). Ruoka-aineet. Suuri kuvitettu elintarvikekirja. Könnemann. Köln.

Vapaa sivistystyö ja aikuiskasvatus

Engeström, Yrjö (2004). Ekspansiivinen oppiminen ja yhteiskehittely työssä. Vastapaino. Tampere.

Mezirow, Jack ym. (1995). Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 1995. Helsinki.

Rogers, Jenny (2004). Aikuisoppiminen. Finn Lectura. Helsinki.

Sallila, Pekka (toim.) (2003). Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatus. Aikuiskasvatuksen 44. vuosikirja. Kansanvalistusseura & Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Helsinki.

Sallila, Pekka & Vaherva, Tapio (toim.) (1998). Arkipäivän oppiminen. Aikuiskasvatuksen 39. vuosikirja. Kansanvalistusseura & Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Helsinki.

Sihvonen, Juha (1996). Sivistystä kaikille vai valituille? Kansalaisopistotoiminnan kehitys vapaasta kansanvalistustyöstä maksupalveluun. Tampereen yliopisto. Väitöskirja

Suoranta Juha; Kauppila Juha & Rekola, Hilikka (1997). Aikuiskasvatus risteysasemalla. Johdatus aikuiskasvatukseen. Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskus

Toiviainen, Timo (2002). Vapaan sivistystyön visiot: Castrénilaista laatuviiniä uusissa tammitynnyreissä. Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto. Helsinki.

Vaherva, Tapio; Malinen, Anita; Moisio, Antti; Raivola, Reijo; Salo, Petri; Kantasalmi, Kari; Kamppi, Päivi & Silvennoinen, Heikki (2006). Vapaan sivistystyön oppilaitosrakenne ja palvelukyky. Koulutuksen arviointineuvosto. Jyväskylä.

Perusruoanvalmistus

Aho, Kaarina & Leskinen, Seija (2001). Ruoanvalmistuksen taito. WSOY. Helsinki.

Mäkinen, Eira; Kiikka, Kaija; Meriluoto, Riitta & Väättäinen, Reetta (2005). Keittiön kautta: Ruoanvalmistajan kirja. Otava. Helsinki.

Parkkinen, Kirsti & Rautavirta, Kaija (2005). Utelias kokki. Elintarviketietoa ruoanvalmistajalle. Restamark oy. Helsinki.

Kotitalousopetus

Enkenberg, Jorma; Väisänen, Pertti & Savolainen, Erkki (2000). Opettajatiedon kipinöitä. Kirjoituksia pedagogiikasta. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Joensuu.

Myllykangas, Marja (2002). Kohti pedagogista arviointiajattelua: oppilasarviointiajattelun ja arviointikäytäntöjen kehittäminen kotitalousopetukseen. Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 11. Helsinki.

Sulonen, Katriina (2004). Opetussuunnitelman uudistamistyö opettajan ammatillisen kasvun välineenä: kohteena peruskoulun kotitalouden opetus. Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 13. Helsinki.

7. AIHEESEEN LIITTYVÄÄ MATERIAALIA INTERNETISSÄ:

- ◆ Allergia- ja Astmaliitto ry www.allergia.com
- ◆ Elintarviketurvallisuusvirasto Evira www.evira.fi
- ◆ Elintarvikkeiden koostumustietopankki Fineli www.fineli.fi
- ◆ Finfood - Suomen Ruokatieto ry www.finfood.fi
- ◆ Finnish Fitness Plan Terve Suomi <http://ffp.uku.fi/>
- ◆ Helsingin yliopiston Avoin yliopisto
<http://www.avoin.helsinki.fi/opetus/materiaalit/ravitsemustiede/index.html>
- ◆ Kansanterveyslaitoksen ravitsemusyksikkö www.ktl.fi/ravitsemus
- ◆ Kalatalouden Keskusliitto ry www.ahven.fi
- ◆ Kansanterveyslaitos www.ktl.fi
- ◆ Kotimaiset Kasvikset ry www.kotimaisetkasvikset.fi ja www.terveyttakasviksilla.fi
- ◆ LaatuKetju www.laatuKetju.fi
- ◆ Leipätiedotus www.leipätiedotus.fi
- ◆ Maito ja terveys ry www.maitojaterveys.fi
- ◆ Margariinitiedotus www.margariinitiedotus.fi
- ◆ Marttaliitto ry www.martat.fi
- ◆ Pro Kala ry www.prokala.fi
- ◆ Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry www.rty.fi
- ◆ Suomen Diabetesliitto ry www.diabetes.fi
- ◆ Suomen Keliakialiitto ry www.keliakialiitto.fi
- ◆ Suomen Sydänliitto ry www.sydanliitto.fi
- ◆ Terveystieteiden tutkimuskeskus www.tekry.fi
- ◆ Valtion ravitsemusneuvottelukunta www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta

8. OPETUSSUUNNITELMASUOSITUKSEN TEOSSA MUKANA OLLLEIDEN TAHOJEN YHTEYSTIEDOT

- ◆ Espoon työväenopisto www.espoo.fi
- ◆ Finfood - Suomen Ruokatieto ry www.finfood.fi
- ◆ Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto www.hel.fi/tyovaenopisto
- ◆ Helsingin yliopiston Avoin yliopisto www.avoin.helsinki.fi
- ◆ Jyväskylän seudun kansalaisopisto www.jyvaskylanseutu.fi
- ◆ Järvenpään työväenopisto www.jarvenpaa.fi
- ◆ Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry www.ktol.fi
- ◆ Kaukametsän opisto www.kajaani.fi
- ◆ Valkeakoski-opisto www.valkeakoski.fi
- ◆ Valtion ravitsemusneuvottelukunta www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta

Liite 1

ESIMERKKI TAITOTASOMÄÄRITELMISTÄ

❖ Taso 1 (osaava, toistava)

- ♦ Herätellään kiinnostusta ja aloitetaan taitojen harjoittelu. Keskitytään ruoanvalmistuksen perustietoihin ja -taitoihin sekä tavallisimpiin perusraaka-aineisiin, joita saa lähikaupasta.

❖ Taso 2 (taitava, soveltava)

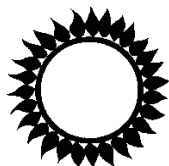
- ♦ Harjoitetaan taitoja niitä monipuolistaen ja syventäen. Sovelletaan jo opittua. Edellytetään tasoa 1 vastaavia tietoja ja taitoja. Käytetään palvelutiskiltä saatavia raaka-aineita (esim. kokonaiset kalat, suuremmat lihapalat).

❖ Taso 3 (ymmärtävä, perusteleva)

- ♦ Syvennetään ja edelleen monipuolistetaan jo opittua. Edellytetään perusteiden vahvaa hallintaa. Edellytetään tasoa 2 vastaavia tietoja ja taitoja. Käytetään erikoisliikkeistä ja kauppahalleista saatavia raaka-aineita.

(mukaillen Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto 2006)

Kiitos pilottiopistoille:



Järvenpään työväenopisto



Helsingin kaupunki
Suomenkielinen työväenopisto



VALKEAKOSKI-OPISTO

