



OMAN RUOKAILON TEKIJÄT

Tarkoitus: Harjoite innostaa tunnistamaan ja sanoittamaan itselle tärkeitä ruokailoa lisääviä asioita. Ryhmässä toteutetun harjoitteen aikana voi havaita, miten erilaiset tekijät tuovat hyvinvointia ja merkitystä ihmisten jokapäiväiseen elämään. Tutustuminen ryhmään ja ruokailon käsitteeseen tapahtuu positiivisesti ja purkaa ongelmakeskeisiä oletuksia siitä, mitä ruokakasvatus on.

TARVIKKEET:

Ruokailon tekijät -sanalista tulostettuna ja leikattuna lapuiksi.

TOTEUTUS:

Levitä etukäteen leikatut ruokailon tekijät -laput pöydälle. Pyydä osallistujia valitsemaan sanoista kolme, jotka lisäävät omaa ruokailoa tai jollain lailla liittyvät siihen. Kun kaikki ovat valinneet omansa, voidaan siirtyä keskustelemaan valituista asioista. Harjoituksen avulla on mahdollisuus kertoa itsestä myös sanomatta sanaakaan, näyttämällä valitsemansa sanat muille.

OHJEET OSALLISTUJALLE:

- Valitse pöydältä kolme lappua, jotka kuvaavat sinun ruokailoasi tai jollain tavalla liittyvät siihen
- Mieti juuri sinulle tärkeitä asioita: sinulla on lupa tehdä juuri omanlaiset valinnat!
- Kun valinnat on tehty, Kerro/näytä muille, mitkä sanat valitsit. Mukava olisi kuulla, miksi valitsit juuri kyseiset sanat.

TUKIKYSYMYKSET OHJAAJALLE HARJOITTEEN JÄLKEEN:

- Miksi tämä tuntui paremmalta kuin muut vaihtoehdot?
- Oliko jokin toinen vaihtoehto, jota myös harkitsit?
- Oliko valinta helppo vai vaikea?
- Yllättikö joku oma valinta sinut?
- Voitko kertoa esimerkin tilanteesta, jossa tämä toteutuu?
- Miten tämä näkyy arjessasi?
- Tuleeko mieleen jokin muisto tästä?
- Mitä yhteistä ryhmämme ruokailon tekijöissä on?
- Mikä lisäisi ruokailoa ryhmämme yhteisissä ruokailutilanteissa?

HARJOITE TUKEE ERI-
LAISTEN OSALLISTUJIEN
TUTUSTUMISTA TOISIINSA

