



RUOKAMUISTOJEN HERÄTTELY

Tarkoitus: Harjoite kutsuu virittäytymään yhdessäoloon ja oppimistilanteeseen. Tarkoitus ei ole keksiä parasta tai hauskinda tarinaa, vaan jutella ruoasta ja elämästä sekä huomata, miten paljon merkityksiä ruokaan kytkeytyy. Ruokakasvatuksen näkökulmasta muistelu on hyvä menetelmä, koska se kehittää kykyämme ymmärtää itseämme ja muita.

TARVIKKEET:

Ryhmän liikkumiseen sopiva tila ja ohjaajan keskustelunavaukset:

1. Kerro jokin makumuisto lapsuudestasi?
2. Muistatko kokkailun, jossa kaikki ei mennyt suunnitelmien mukaan?
3. Kerro ruokamuisto, johon liittyy sinulle tärkeä henkilö?
4. Onko joku ruoanlaittoon liittyvä tilanne ollut erityisen opettavainen?
5. Kerro, mikä on ollut elämäsi erikoisin ruokaelämys?

TUKIKYSYMYKSET OHJAAJALLE HARJOITTEEN JÄLKEEN:

- Huomasitteko, että kaikissa ruokamuistoissa ruoka ei ollutkaan pääasia, vaan ihmiset, tunnelma tai yhdessä tekeminen?
- Miksi jotkin muistot säilyvät mielessä paremmin kuin toiset?
- Tuoko jokin tuoksu tai maku mieleesi tietyn tilanteen, paikan tai ihmisen?
- Miksi jotkin arkisetkin ruokailu-hetket jäävät mieleen vuosiksi?
- Voiko sama ruoka herättää eri ihmisissä täysin erilaisia muistoja?

TOTEUTUS:

Osallistujat liikkuvat tilassa sattumanvaraisesti suuntaa vaihdellen. Kun sanot "seis", osallistujat muodostavat lähimmän ihmisen kanssa parin pienen keskusteluhetken ajaksi. Anna ohjeeksi yksi keskustelunavauskysymys ja kannusta osallistujia kertomaan parille omasta muistostaan. Parit keskustelevat hetken, kunnes erkaantuvat antaessasi merkin jatkaa liikkumista tilassa. Seuraavan kerran sanoessasi "seis", osallistujat ottavat läheltään eri parin kuin viimeksi ja annat ohjeeksi seuraavan keskustelunavauksen. Liikkuminen ja keskustelut vuorottelevat sekä parit vaihtuvat kunnes kaikki keskustelunavaukset on käyty läpi.

Osallistujien liikkeessä voit myös soittaa musiikkia ja antaa liikunnallisen ohjeen esim. pyöritellä/ravistella hartioita, ranteita ja käsiä. Älä kerro keskustelunavauskysymyksiä etukäteen. Voit halutessasi kirjoittaa ne isoihin puhekupliin ja nostaa näkyville antamasi keskustelunavauksen.

**RUOKA ON KESKUS-
TELUNAIHE. JOHON
JOKAISelta LÖYTYY
KOKEMUKSIA.**

