



VÄITTEET TILASSA – MIELIPIDEJANA 1/2

Tarkoitus: Tarkastella ja ymmärtää entistä paremmin omia sekä muiden ruokaan liittyviä ajatuksia. Nostaa keskusteluun nuorille merkityksellisiä asioita.

TARVIKKEET:

*KESTO: 15 MINUUTTIA TAI ENEMMÄN, RIIPPUEN
RYHMÄN KUOSTA JA KESKUSTELUINNOSTA*

Ryhmän liikkumiseen sopiva tila (toimii myös ulkona) ja ohjaajan väitteet:

1. Tykkään syödä rauhallisessa ympäristössä -
Tykkään syödä vilkkaassa ympäristössä, jossa
tapahtuu paljon

2. Ruokaseuralla on iso merkitys siihen, nautinko
ruoasta – Seura ei vaikuta siihen, nautinko ruoasta

3. Valmistan itse suurimman osan syömästäni
ruoasta – Joku toinen valmistaa suurimman osan
syömästäni ruoasta

4. Ruokailutottumukseni ovat erilaiset kuin lapsena
– Ruokailutottumukseni ovat samat kuin lapsena

5. Vaikka ruokavalintani eivät aina ole järkeviä, olen
tyytyväinen itseäni. - Jos teen mielestäni huonoja
ruokavalintoja, soimaan tai moitin itseäni.

6. Toimin keittiössä siististi, käyntini jälkeen pinnat
kiiltävät ja kimaltavat – En edes tiedä miltä keittiö
näyttää käytyäni siellä

7. Ruoan tuotannon eettisyys vaikuttaa valintoihini –
Teen ruokaan liittyvät valinnat muilla perusteilla

8. Vatsalaukussani on erillinen osasto jälkiruoille –
Jälkiruoalla ei ole minulle suurta merkitystä

9. Haluaisin muuttaa ruokailutottumuksiani – Olen
tyytyväinen nykyisiin ruokailutottumuksiini

TOTEUTUS:

Esitä väitepari kerrallaan ryhmälle ja ohjaa heidät asettumaan jokaisen väittämäparin jälkeen tilaan omaa mielipidetään vastaavalle paikalle. Voit kysyä ja keskustella väitteistä osallistujien kanssa, tukikysymyksiä voi hyödyntää tarvittaessa. Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, kannusta rohkeaan ja rehelliseen omaan pohdintaan. Lempää ja keskustelevala asenne on tämän harjoitteen ydin.

**HARJOITE AUTTAA
RYHMÄÄ VIRITTÄYTYMAAN
YHTEISEEN TEKEMISEEN.**





VÄITTEET TILASSA – MIELIPIDEJANA 2/2

TUKIKYSYMYKSET OHJAAJALLE :

- 1.väite: Millainen ympäristö tekee ruokailusta miellyttävän? Onko tilanteita, joissa pidät toisenlaisesta ympäristöstä?
 - 2.väite: Millainen ruokaseura tekee ruokailuhetkestä mukavan?
 - 3.väite: Millaisia ruokia valmistat mieluiten itse? Jos joku muu valmistaa ruokaa, kuka yleensä?
 - 4.väite Mitkä ruokailutottumukset ovat säilyneet lapsuudesta asti? Mitä uusia tapoja olet omaksunut itsenäistyessäsi?
 - 5.väite Millaisissa tilanteissa olet tyytyväinen valintoihisi? Miten suhtaudut itseesi silloin, kun et ole tyytyväinen valintoihisi?
 - 6.väite Viihdytkö kotisi keittiössä? Mikä tekee mielestäsi keittiöstä viihtyisän?
 - 7.väite Mitkä asiat vaikuttavat ruokavalintoihisi eniten? Mitä eettisyys tai vastuullisuus tarkoittaa sinulle ruoan kohdalla?
 - 8.väite Mikä on paras jälkiruokamuistosi? Millainen ruoka on suosikkisi?
 - 9.väite Mihin kaipaavat muutosta ruokailutottumuksissasi? Mihin olet tyytyväinen ruokailutottumuksissasi?
- Lopuksi: Mitä uutta opit itsestäsi tai muista? Löysitkö jonkin asian, joka yhdisti ryhmää? Yllättikö jokin vastaus tai näkökulma? Mitä ruokailoon liittyvää haluaisit viedä mukana arkeen?

