**Ruokaryhmä**

**Tavoitteena on:**

* saada perustietoa terveellisestä ja edullisesta kotiruoasta
* ymmärtää ravitsemuksen merkitys omaan terveyteen ja hyvinvointiin
* hankkia ruokatarvikkeet ja laittaa ruokaa yhdessä toisten kanssa
* oppia itsenäisesti ostamaan ja valmistamaan arkiruokaa
* oppia oman talouden hallintaa
* saada rohkeutta toimia ryhmässä ja osallistua ryhmään

**Toteutuksessa huomioitavaa:**

Tehdään suunnitelma ryhmän toiminnasta, jossa huomioidaan seuraavat asiat:

* ryhmän koko ja tila, aika sekä ohjaajaresurssi suunnitellaan ennakkoon
* kustannukset, mahdolliset yhteistyökumppanit mietitään jo ennakkoon

Varsinainen toiminta:

* suunnitellaan ryhmän kanssa menu jokaiselle kokoontumiskerralle
* työnjako ryhmäläisten kesken, jokainen vuorollaan on eri tehtävissä: kauppa-asiat, ruoanvalmistus eri tehtävät, tarjolle laitto, jälkityöt

Ohjaaja aloittaa ja tekee loppuyhteenvedon. Huomioi, että kaikki pääsevät mukaan ja varmistaa että työskentely etenee suunnitellusti. Jokaiseen kokoontumiskertaan liitetään yhdessä tekemisen lisäksi ravitsemustietoa ja hintatietoa. Tehdään selkeä työnjako ja

tuetaan ryhmää toiminnassa. Loppuyhteenvedossa käydään läpi, miten ryhmä toimi, mitä opittiin, mitä muistetaan seuraavalla kerralla yms.  Tavoite on saada ryhmän jäsenille oman toiminnan kautta rohkeus käydä kaupassa, osata ostaa sieltä edullisia ja terveellisiä ruokia, suunnitella omaa talouttaan myös ruokailun näkökulmasta ja oppia laittamaan itse ruokaa ja nauttimaan siitä.

Tärkeä käydä keskustelua terveellisestä ruokavaliosta ja miten sitä voisi muuttaa terveellisempään suuntaan. Linkistä löydät tietoa ja kuvia lautasmallista:

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Tässä linkki THL:n sivuille:

[https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio](%20https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio)