



Pohjois-Karjalan Martat ry / Virkee – Vireästi Karjalassa

## Arkiruokakurssilla kokeillaan yhdessä uutta



### Miksi

Ravitseminen ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat olennaisesti yhteydessä ikääntyneen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Kotona asuvien iäkkäiden hyvää ravitsemusta voidaan tukea ennaltaehkäisevästi ravitsemus- ja kotitalousneuvonnalla. Ruokakurssilla kurssilaiset pääsevät itse tekemään ja kokeilemaan erilaisia ruokia ravitsemus- tai kotitalousasiantuntijan ohjauksessa, mikä osaltaan vahvistaa opitun tiedon ja taidon siirtymistä heidän arkeensa.

### Kenelle

Yli 60-vuotiaille, erityisesti eläkkeelle siirtyneille ja muita elämänmuutoksia kokeneille ikäihmisille, kuten omaishoitajille, leskille ja yksinasuville miehille.

### Miten

- Arkiruokakurssi toteutetaan 3–5 kerran sarjana 6–12 henkilön ryhmissä kokoontuen 1–2 viikon välein.
- Yhden kerran kesto on 3 h, johon sisältyy pieni teoriaosuus, ruoan valmistus, yhdessä ruokailu ja jälkityöt.
- Kurssilla käytetään vihkosta, johon on koottu tietoa ikäihmisten ravitsemuksesta ja kuuden kurssikerran reseptit. Jokaisella kerralla on oma teemansa kurssilaisten toiveet huomioiden. Teemoja ovat esimerkiksi ateriarytmi, proteiini, rasvat tai kotivara.
- Reseptit on laadittu ikäihmisten ravitsemussuositusten mukaisesti, helposti arjessa valmistettaviksi ja niin, että kerroilla kokeillaan erilaisia raaka-aineita, esim. kasvi-proteiineja.

### Mitä

Ikäihmisille suunnattu arkiruokakurssi, jossa opetellaan valmistamaan ikäihmisten ravitsemussuositusten mukaisia aterioita ja kokeillaan uusia, monipuolisia raaka-aineita.

Kurssikertoja on keskimäärin neljä ja jokaisella kerralla on oma ravitsemukseen tai ruokatalouteen liittyvä teemansa kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Kurssit järjestetään pienryhmissä yhdessä yhteistyökumppanin kanssa.

- Raaka-aineet ja muut materiaalit ravitsemus- tai kotitalousasiantuntija hankkii viimeistään kurssia edeltävänä päivänä tehtyään mahdolliset muutokset resepteihin erityisruokavaliot huomioiden.
- Kurssikerran alussa ja työskentelyn lomassa keskustellaan ajankohtaisista ravitsemukseen ja arkeen liittyvistä asioista. Kurssilaiset valmistavat ruoat yksin tai pareittain asiantuntijan ohjauksessa. Jokainen valmistaa eri syömiset, jotka syödään yhdessä.
- Viimeisellä kerralla kysytään palaute ja tarvittaessa sovietaan jatkokerrasta. Kurssilaiset saavat itselleen kurssivihikosen, jota voivat hyödyntää kotona.

### Kenen kanssa

Ruokakurssi järjestetään yhdessä paikallisen toimijan, kuten eläkeläis-, muisti- ja terveysyhdistyksen kanssa, joka hankkii kurssilaiset ja työskentelytilan.

### Millä resursseilla

Yhden kurssikerran pitämiseen menee ravitsemus- tai kotitalousasiantuntijalta 6–8 h (sis. esivalmistelut ja lopputyöt). Hyvin varusteltu keittiö työskentely- ja ruokailutiloineen. Materiaali- ja raaka-ainekulut (n. 60–80 €) sekä mahdolliset matkakulut ja paikan vuokra.

Virkee