

# Vapaaehtoisten koulutus

Ruoanvalmistus- ja leivontatapahtuman  
järjestäminen

26.1.2022



# Toimintamallin tarkoitus

Antaa yhdistysten vapaaehtoisille työkaluja

- suunnitella
- markkinoida
- toteuttaa

gluteeniton ruoanvalmistus- ja leivontatapahtuma.



# Toimintamallin tavoitteena

- Innostaa
- Kannustaa
- Tukea

vapaaehtoisia ja vertaisohjaajia järjestämään & vetämään ruoanvalmistukseen ja leivontaan liittyvää toimintaa oman paikallisyhdistyksen alueella.



# Toiminnan tavoitteena osallistujille

- Auttaa
- Opastaa
- Ohjata

gluteenitonta ruokavaliota noudattavia terveellisiin ja mahdollisimman edullisiin valintoihin heidän omassa arjessaan.



# Mitä hyötyä osallistujille?

- Ruokavaliohoidon kustannukset pienenevät
- Vinkkejä ja neuvoja gluteenittoman arjen tueksi
- Vertaistukea ohjaajalta ja muilta osallistujilta



# Perustietoa Gluteenitonta arkiruokaa -tapahtumasta

- Tapahtuma on suunniteltu kahdeksalle osallistujalle
- Toimitaan pareittain
- Yksi pari valmistaa 2–3 ruoka- ja leivontaohjetta
- Ruokaohjeet ovat neljän hengen ohjeita



# Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja jälkityöt

---



## Tapahtuman suunnittelu

- Teema?
- Kenelle?
- Missä?





# Teema: Gluteenitonta arkiruokaa

- Noin 75 ruoka- ja leivontaohjetta
- Terveellisyys ja edullisuus
- Ohjeita "lapsista vanhuksiin"
- Ajatuksella:  
"Meillä kaikilla on mahdollisuus nauttia kaikenlaisesta ruoasta."



# Kenelle:

- Yhdelle, kahdelle tai vaikka kolmelle henkilölle
- Perheelle tai kahdelle perheelle
- Isommille ryhmille
- Esimerkiksi erilaisille kohderyhmille:
  - Lapset
  - Nuoret
  - Miehet
  - Naiset
  - Opiskelijat
  - Työttömät
- Tuetut tapahtumat (erityistä tukea tarvitsevat)



# Missä?

- Peruskoulujen kotitalousluokat
- Ammattikoulut, joissa ravitsemisalun opetusta
- Paikallisten Marttojen tai Maa- ja kotitalousnaisten tilat
- Työväenopistojen keittiöt
- Oman paikallisyhdistyksen tilat, joissa on keittiö
- Tuettavan/ohjattavan omassa kodissa



# Tilojen haasteita

- Tilan koko
- Uunien määrä
- Sähkövatkaimien määrä
- Työvälineiden määrä
- Astioiden määrä

Nämä kaikki asiat määrittävät osallistujien ryhmäkoon, sekä valmistettavien tuotteiden määrän tapahtumassa.



# Tapahtuman maksullisuus/ maksuttomuus

- Yhdistys maksaa markkinointi-ilmoitukset, tilavuokran + raaka-aineet, osallistujille maksuton
- Yhdistys maksaa kaiken – osallistujilta peritään esim. raaka-ainemaksu
- **Toiveissa, että Gluteenitonta arkiruokaa -tapahtumat olisivat maksuttomia osallistujille**



# Tapahtuman maksullisuus/ maksuttomuus

- Muista jäsenjärjestöavustus!

## Jäsenjärjestöavustuksen kevään 2023

- ensimmäinen haku päättyy **12.2.2023**
- vuoden toinen haku **14.5.2023**



# Markkinointi

- Yksittäiset isot tapahtumat
- Vertaistukitoimintaa pienemmille ryhmille
- Vertaistukitoimintaa yksityisille henkilöille



# Markkinointi

- Millaisella markkinoinnilla tavoitetaan parhaiten haluttu kohderyhmä?
  - Paikallislehti
  - Suoramarkkinointi jäsenille/tietylle jäsenryhmälle
  - Yhdistyksen verkkosivut + somekanavat
  - GE-lehti
  - Tapahtumat Keliakialiiton verkkosivulla
  - Kaupan ilmoitustaululla
  - FB:n yleiset keliakiaryhmät (voi tavoittaa uusia ihmisiä → uusia mahdollisia jäseniä)
  - Jäsenrekisterin uutiskirjetyökalu (voi laittaa liitteitä)





# Tapahtuman ilmoituksessa on hyvä kertoa

- Tapahtuman otsikko (aihe)
- Tapahtuman sisältö lyhyesti
- Aika ja paikka
- Kohderyhmä, kenelle tapahtuma on suunnattu
- Ilmoittautumistiedot ja mahdollinen osallistumismaksu
- Järjestäjä ja järjestäjän yhteystiedot



# Ilmoittautuminen tapahtumaan

- Osallistujan nimi
- Yhteystiedot
- Allergiat- ja ruokavaliot
- Kerää ilmoittautuneiden yhteystiedot samaan paikkaan, jotta ne löytyvät helposti
- Laita aina ilmoittautuneille vahvistus osallistumisesta
  - Vahvistus muistuttaa ilmoittautunutta tapahtumasta



# Vahvistusviesti osallistujille

- Tervehdys
- Mihin ollaan ilmoittauduttu
- Missä tapahtuma järjestetään
- Milloin tapahtuma on
- "Ota mukaan esiliina, sisäkengät ja muutama pakasterasia ja pussi. Kaikki koulutuksessa yli jääneet ruoat jaetaan osallistujille tapahtuman jälkeen."
- Terveisin: Oma nimi ja yhteystiedot



# Koottuna:

- Sovi yhdessä paikallisyhdistyksen kanssa tapahtuman järjestämisestä
- Sopikaa kuka hoitaa ja mitä
- Sopikaa onko tapahtuma maksullinen vai maksuton osallistujille
- Varaa tila tapahtuman järjestämiseen
- Tee ilmoitus tapahtumasta ja valitse tapa markkinoida tapahtumaa
- Lähetä ilmoittautuneille vahvistusviesti tapahtumasta



# Tapahtuman toteutus

- Ennen tapahtumaa
- Tapahtuman aloitus
- Tapahtuman aikana
- Tapahtuman jälkeen



# Ennen tapahtumaa

- Vahvista tapahtuman toteutuminen osallistujille ja muistuta:
  - Oma essu ja sisäkengät mukaan
  - Vain terveenä paikalle
- Sovi ovien avaamisesta tai avaimen noutamisesta (+palautuksesta)
- **Varmista onko tapahtumapaikalla hälytyslaitteita**
- Käy tutustumassa keittiötilaan, jos mahdollista
- Tee tarvittavat opasteet (+puhelinnumero, johon voi soittaa)



# Ennen tapahtumaa

- Suunnittele, mitä tapahtumassa valmistetaan?
- Osallistujamäärä, aika ja keittiön varustus määrittää, mitä voidaan valmistaa
- Mieti "työnjako". Valmistetaanko ruokaa yksin vai pareittain?
- Laske tarvittavien raaka-aineiden määrät
- Muista myös "oheistarvikkeet" (erillinen lista toimintamallissa)
- Kopioi/tulosta ohjeet osallistujille (erillinen liite toimintamallissa)
- Käy kaupassa tai tilaa verkkokaupan kautta raaka-aineet noutolokeroon



# Laske tarvittavat raaka-aineiden määrät

- Tietolaarista löytyy listaukset raaka-aineista ja niiden määristä kahdeksan hengen tapahtuman järjestämiseen
- Raaka-aineiden tiedot on merkitty tarvittavan määrän mukaan ja myyntierittäin
- Jauhoissa on kerrottu valmistajan nimi tuotteelle
- Muuten raaka-aineet listauksessa perusnimillä
- Ruokaohjeiden suunnittelussa on käytetty kauppojen edullisimpia tuotteita → terveellisyys







# Mitä muuta on hyvä olla mukana tapahtumassa?

- Leivinliinoja
- Astiapyyhkeitä
- Patalappuja
- Esiliinoja
- Pullasuteja
- Nuolijoita
- Vispilöitä
- Leivontakulhoja
- Kaulimia (tarvittaessa)
- Sähkövatkaimia (tarvittaessa)
- Leivinpaperia
- Foliota
- Tuorekelmua
- Kyniä ja paperia, joihin kirjoitetaan valmistetun tuotteen nimi tarjolle laitettaessa



## Mitä muuta on hyvä olla mukana tapahtumassa?

- Siivousliinoja
- Tiskiharjoja
- Siivousaineita suihkeena
- Tiskiaine
- Roskapusseja
- Biopusseja
- Kertakäyttöhanskoja
- Käsipyyhepapereita (tarvittaessa)
- WC-paperia (tarvittaessa)
- Lattian pyyhintään kertakäyttöliinoja

# Mitä muuta on hyvä olla mukana tapahtumassa?

- Ensiaputarvikkeita
- Vähintään laastaria
- Tapahtumissa käytetään puukkoja kasvisten esikäsittelyyn, joten vahinkoja voi aina sattua.
- Hyvä olla matkassa myös mukana esimerkiksi kylmäpussi palovamman sattuessa.



# Mitä muuta on hyvä olla mukana tapahtumassa?

- Kertakäyttöastioita
  - lautaset syvät ja matalat
  - mikit
  - haarukat
  - veitset
  - lusikat
- Kahvi
- Tee
- Sokeri (tarvittaessa)
- Hunajaa
- Kahvimaito
- Leipälevite



# Ennen tapahtuman alkua

- Varaa tarpeeksi aikaa ennen tapahtuman alkua (noin 1–1,5 h)
- Laita opasteet paikoilleen
- Pura tavarat ja tarkista, että kaikki tarvittava on mukana
- Jos iso ryhmä, jaa osa raaka-aineista valmiiksi ruoanlaittopisteille
- Kurkista kaappeihin ja laatikoihin → tiedät, mistä mitään löytyy
- Päävirtakytkin → laita päälle



# Ennen tapahtuman alkua

- Jaa pöytäpyyhkeet, leivinliinat ja patalaput keittiöihin valmiiksi
- Laita uunit lämpiämään pienelle lämmölle, jotta niiden lämmittämiseen ei mene aikaa
- Laita "muut" tarvikkeet esille, jotta niitä on kaikkien helppo käyttää



# Tapahtuman aloitus

- Tervetuloa
- Esittele itsesi
- Kerro, mitä teette
- Käy läpi aikataulu
- Käydään keittiö yhdessä läpi
- Jakaannutaan pareihin
- Jaetaan ohjeet
- Aloitetaan hommat



# Ennen ruoanlaiton ja leivonnan aloitusta:

- Muistuta osallistujia ennen valmistuksen aloittamista: "on tärkeätä kaikkialla, että gluteenittomuus säilyy jauhopaketista suuhun saakka"
- Keittiössä työskentely aloitetaan aina pyyhkimällä työpöydät puhtailla, ohjaajien mukanaan tuomilla pöytäpyyhkeillä ja pesemällä kädet
- Muistutetaan käsien pesusta ennen ruoanvalmistuksen aloittamista ja ruoanvalmistuksen aikana.
- Kertakäyttöhanskoista kertominen.





# Ennen ruoanlaiton ja leivonnan aloitusta:

- Roskat ja jätteet lajitellaan sen mukaan, kuinka paikan päällä on olemassa jätteastioita
- Kerro, mistä eri roskapussit löytyvät (tuo ne mukana)



# Ennen ruoanlaiton ja leivonnan aloitusta:

- Pyydä, että kaikki lukevat ohjeet läpi ennen töiden aloittamista keittiöllä
- Tarvittaessa vastaile kysymyksiin, joita nousee esille ruokaohjeita lukiessa



# Ruoanvalmistuksen ja leivonnan aikana

- Ole saatavilla
- Vastaile kysymyksiin
- Jaa omia vinkkejäsi
- Kysele vinkkejä osallistujilta
- Nauti yhdessä tekemisestä
- Tarkkaile kelloa, jotta aika riittää
- Auta tarvittaessa ruoanvalmistuksen tai leivonnan aikana osallistujia



# Ennen maistelua

- Ruoanvalmistusastioiden tiskaaminen ja oman työpisteen siivous
- Keitä kahvi ja tee
  - joku osallistujista voi tehdä, kunhan muistat ohjeistaa
- Varaa ruokajuomaksi vettä ja mehua
- Kata tarjoilupöytä
  - noutopöytä paras
- Tuotteet tarjolle
  - Jokainen kokkaaja huolehtii itse + nimilaput niihin
- Muista myös leipärasva



# Arviointi

- Maistelun aikana keskustelua
- Tuotteiden ulkonäkö, maku, rakenne
- Ohjeista: oliko helppo leipoa, ymmärsikö ohjeet
- Arviointilomake



# Maistelun jälkeen

- Keittiön siivous
- Jokainen siivoaa oman keittiönsä ja maisteluastiat
- Maistelutilan järjestely + pöytien pyyhintä
- Keittiö jää mielummin siistimmäksi kuin se oli tullessa
- Jäljelle jääneiden ruokien, sekä leivonnaisten pakkaaminen ja jako
- Pakastepusseja mukaan
- Voit pyytää myös osallistujia ottamaan omia astioita mukaan, joihin voidaan pakata jäljelle jääneitä ruokia.



# Tapahtuman päätteeksi

- Tarkista, että keittiötilat ovat puhtaat. Mielellään puhtaammat kuin tullessa.
- Tarkista, että sähkölaitteista on virrat pois päältä
- Tarkista, että kaikki itsetuomasi välineet ja tavarat ovat matkassasi mukana
- Laita päävirtakytkin pois päältä → näin voit varmistua siitä, että kaikkien isompien sähkölaitteiden virrat on pois päältä.
- Vie roskat niille tarkoitettuun paikkaan.
- Tarkista ennen lähtöä, että ovet ovat lukossa.
- Jos huomaat tiloissa puutteita tai jokin menee rikki tapahtuman aikana, ilmoita siitä tilan vuokraajalle.
- Palauta avain.



# Tapahtuman jälkeen

- Laittakaa viesti ja pyytäkää palautetta osallistujilta tapahtumasta
- Tai pyytäkää palaute tapahtuman päätteeksi osallistujilta
- Käykää yhdistyksessä läpi saadut palautteet ja miettikää miten tapahtumaa voidaan kehittää
- Järjestäkää erilaisia tapahtumia säännöllisesti yhdistyksessä aktivoidaksenne jäseniä







# Toimintamallin esittely



# Koulutus paikanpäällä

- Kahdeksalle hengelle
- Kesto neljä tuntia
- Pareittain
- Yksi pari tekee 2-3 ruoka- ja leivontaohjetta



# Ruokaohjeet

- Neljälle hengelle
- Terveellisyys
- Edullisuus
- Otettu huomioon ruokavalioissa vain gluteenittomuus
- Käytetty kauppojen edullisimpia tuotteita terveellisyys huomioon
- Suuressa osassa ohjeita voi esimerkiksi kaurahiutaleet korvata tarvittaessa tattarihiutaleella
- Ruokaohjeet pääset tulostamaan osallistujille Keliakialiiton verkkosivuilta Tietolaarista.



# Ruokaohjeet

- Ruokaohjeet on tarkoitettu kaikenlaisille kotikokeille.
- Erityisesti valmistusohjeiden kirjoittamisessa on pyritty huomioimaan kotikokit, joilla ruuanlaittotaitoa ei ole vielä karttunut kovinkaan paljoa.
- Ruokaohjeet on suunniteltu moneen suuhun sopiviksi, joten maustaminen on ollut aika maltillista
- Suolanmäärään on kiinnitetty erityistä huomiota kaikkien meidän terveyttämme ajatellen.



# Ruokaohjeet

- Leivontaohjeissa on käytössä mahdollisimman kuitupitoinen ja edullinen jauhoseos.
- Koekeittiönä on toiminut normaali kotikeittiö ja laitteina lattialiesi, kokkiveitsi, sähkövatkain ja sauvasekoitin (toivottavasti löytyy kaikista kodeista).



# Ruokaohjeet

- Raaka-aineissa on pyritty siihen, että ne olisivat mahdollisimman hyvin saatavilla maanlaajuisesti
- Jokaisesta ruokaohjeesta on laskettu ravintoarvo- ja hintatiedot
- Ruokaohjeiden hinnoissa on huomioitu vain raaka-aineiden hinta (ei sisällä sähköä ja vettä).



# Ruokaohjeet

- Ruokaohjeet on suunniteltu huomioiden ruokahävikin minimointi kotitalouksissa.
- Käytössä perus raaka-aineita
- Raaka-aineiden hyödyntäminen seuraavien päivien ruokiin on huomioitu tulevilla esimerkki ruokalistoilla, jotka tulevat Keliakialiiton nettisivuille kevään 2023 aikana.



# Ruokaohjeita löytyy:

- Aamupaloja
- Lounaita
- Välipaloja
- Päivällisiä
- Iltapaloja
- Leipäohjeita
- Makeita leivonnaisia
- Ruokaohjeissa on huomioitu myös "herkuttelu"

Kokonaisuutena lähes 75 ruokaohjeessa on käytössä vain 100 eri raaka-ainetta.





# Millä eteenpäin?

- Valmiiksi suunniteltu koulutusmateriaali
- Koulutuksissa valmistettavien ruokien ohjeet kuvallisina
- Ostoslista raaka-aineista
- Listaus muista tarvikkeista
- Pääset kokemaan koulutuksen paikan päällä 11.2. tai 5.3. 2023  
Tampereella tai Vantaalla 😊





Keliakialiitto



[keliakialiitto.fi](http://keliakialiitto.fi)