

Hyvä päivä –kauppareissu ja makumaailma

1. Osallistujat suunnittelevat tapaamisessa tarjottavan aterian.
 - a. Voidaan toteuttaa esim. kahdessa ryhmässä.
 - b. Osallistujat ideoivat tarjottavan ruoan, ohjaaja voi tarvittaessa auttaa. Ideoina esim. itse tehty pizza, ruokaisa salaatti, keitto, tortillat, wokki, pasta+kastike, hedelmäsalaatti.
 - c. Etsitään tarvittaessa ja halutessa ruokaohje. Laaditaan kauppalista.
 - d. Arvioidaan etukäteen ruokien kustannukset. Kaupassakäynnin jälkeen katsotaan, kuinka lähelle arvio osui.

2. Makumaailma: uusiin makuihin tutustuminen
 - a. Toteutus ruokakaupassa ja tapaamispaikan keittiössä.
 - b. Osallistujat ostavat kaksi itselleen uutta terveellistä elintarviketta, ainakin toinen kasvis (vihannes, hedelmä tai marja) ja toinen halutessa muu. Ohjaaja varmistaa, että nämä ovat järkeviä ja järkevän hintaisia.
 - c. Kauppareissun jälkeen järjestetään makukoulu. Tutustutaan uusiin elintarvikkeisiin niin, että ne laitetaan esille ja niitä maistellaan yhteisesti. Makukoulussa voi myös käyttää muita aisteja mm. hajuaistia ja arvioida suutuntumaa yms. Mietitään myös, miten elintarvikkeita voi käyttää esim. ruoanlaitossa.
 - d. Makukoulu ja ostetut elintarvikkeet dokumentoidaan esim. valokuvin yhteiseen WhatsApp-ryhmään.