

Kotityö



OPAS

www.4H.fi



Kenelle?

Sinulle, yli 14-vuotias nuori, joka haluat toimia apuna erilaisissa kotitaloustöissä.

Mitä?

Opit puhdistamaan kodin eri pintoja, suunnittelemaan aterioita ja valmistamaan arki-ruokaa. Tarvittaessa tutustut ikäihmisin asiakkaina.

Miten?

Kurssit toteutetaan työympäristössä alan ammattilaisen johdolla. Ennen töiden alkua suoritetaan harjoittelu asiakkaan luona kokeneen työntekijän parina. Menetelmänä on tekemällä oppiminen. Oppaassa on tietoa, joka toimii tukimateriaalinas.

Jo yhden kurssin jälkeen voit työllistyä opettelemiisi tehtäviin 4H-yhdistyksen kautta. Kun olet suorittanut kaikki kurssit, sinulla on mahdollisuus työllistyä monenlaisiin kotitöihin.



Toimitus ja tekstit: Marjaana Liukko, Annika Repo, Satu Mellanen, Liisa Raukola ja Minna Rautiainen
Asiantuntijat: toimitusjohtaja Tuomas Mänttari, Sosiaalialan Työnantajat ry, toimitusjohtaja Tommi Toponen ja myyntipäällikkö Jari Roukala Työturvallisuuspalvelu Toponen Oy
Taitto: Tiina Rinne
Julkaisija: Suomen 4H-liitto 2012

SISÄLLYSLUETTELO

TURVALLISUUSTIETOKORTTI

1. KURSSI: SIIVOUSTYÖT 1

Siivouksen suunnittelu
Siivousvälineet ja puhdistusaineet
Lattian puhdistus
Huonekalujen, seinien ym. puhdistus

2. KURSSI: SIIVOUSTYÖT 2

Kylpyhuoneen ja wc:n puhdistus
Ikkunan pesu
Puhdas keittiö

3. KURSSI: RUOANVALMISTUS

Aterioiden suunnittelu
Aterian valmistaminen

4. KURSSI: IKÄIHMISEN ELÄMÄ

Elämänkaari ja elämäntilanne
Mitä vanhenemisessa tapahtuu
Hätätilanteet

5. KURSSI: HARJOITTELU

6. KOKKAILLAAN – RUOKALIITE

Helppoja peruseruokaohjeita

Turvallisuustietokortti

Kiinnitä huomiota seuraaviin turvallisuusasioihin:

- Opettele **ergonomisesti oikeat työtavat** heti ensimmäisillä työkerroilla. Huomioi etenkin nostot ja toistuvaa liikettä vaativat työt.
- Kun työskentelet kodeissa, ota huomioon **putoamisen vaara**. Suuri osa putoamistapaturmista sattuu suhteellisen matalalta. Noustessasi esimerkiksi keittiöjakkaralle huolehdi, että se on turvallinen ja tasaisella alustalla.
- **Koneiden ja laitteiden** käyttöön tarvitset aina asianmukaisen perehdytyksen. Huomioi **sähköturvallisuus** toisen kotona. Sammuta sähkölaitteista virta, kun et käytä niitä. Jos huomaat kodinkoneissa vikoja tai puutteita, ilmoita niistä heti asiakkaalle. Kiinnitä huomiota etenkin laitteiden lämpenemiseen ja johtojen suojakuoriin. Tarkista, että ne ovat kunnossa. Käytä laitetta turvallisissa olosuhteissa. Huolehdi, että käytössä olevat sähkölaitteet eivät joudu kosketuksiin veden kanssa. Kosteissa tiloissa ja ulkona tulee olla tarvittaessa vikavirtasuojat.
- Siivoustöissä saatetaan käyttää kemikaaleja. Huomioi **kemikaaliturvallisuus** töissäsi. Lue aina pakkauksessa olevat käyttöohjeet ja varoitusmerkinnät.
- **Asiakkaan väkivaltaisuus, lähentely ja muu epäasiallinen käytös** eivät ole sallittuja. Jos tällaista tapahtuu, ilmoita asiasta heti 4H-yhdistyksen toimihenkilölle.

1. Kurssi: Siivoustyöt 1

KURSSIN AIKANA OPIT:

- **TEKEMÄÄN SIIVOUSSUUNNITELMAN**
- **TUNTEMAAN JA KÄYTTÄMÄÄN TAVALLISIMPIA PUHDISTUSAINEITA JA SIIVOUSVÄLINEITÄ**
- **PUHDISTAMAAN LATTIOITA ERI MENETELMILLÄ**
- **PUHDISTAMAAN HUONEKALUJA JA MUITA KODIN PINTOJA**

Siisteys on tärkeä osa kodin viihtyisyyttä. Useimmat meistä haluavat asua siistissä ympäristössä. Monet ihmiset tarvitsevat apua nimenomaan siivoustöissä.

Jokaisessa kotitaloudessa on omat tapansa ja tottuuksensa liittyen siivoukseen. Joku pesee ikkunansa astianpesuaineella, toinen haluaa käyttää ehdottomasti kaupasta ostettavaa valmista ikkunanpesuainetta. Joku taas kuivaa ikkunat pesun jälkeen vanhoilla sanomalehdillä.

Kun siivoat toisen kotona, voit kysyä mitä siivousvälineitä tai -menetelmiä hän haluaa sinun käyttävän. Samalla opit myös itse uusia tapoja toimia. Kukaapa olisi arvannut, että pohjaan palaneen ruoan voi saada pois kattilasta sokeripalalla!

1.1 Siivouksen suunnittelu

Vanha sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee hyvin myös siivoukseen. Usein sinulla on käytössäsi vain rajallinen aika asiakkaan luona. Kannattaa suunnitella hyvin, mitä ehdit käytettävissä olevan ajan puitteissa tehdä.

Siivous onnistuu parhaiten, kun asiat tehdään oikeassa järjestyksessä. Voit toimia esimerkiksi seuraavasti:

- Järjestä kaikki tavarat, jotka lojuvat pöydillä ja lattioilla.
- Imuroi matot ja vie ne sen jälkeen ulos tuulettamaan.
- Hoida kukat ja pyyhi ikkunalautea kostealla pyyhkeellä, tyhjenä roskakori(t).
- Imuroi huonekalujen pehmeät pinnat tätä tarkoitusta varten suunnitellulla tekstiilisuuttimella.
- Imuroi lattia.
- Pyyhi pölyt tasoilta ja hyllyistä nihkeällä pyyhkeellä. Kuivaa pinnat tarvittaessa, etteivät ne jää liian kosteiksi.
- Pyyhi lattia.
- Tuuleta huone.
- Levitä matot ja asettele huonekalut paikoilleen.

Siivoustyö etenee sujuvasti, kun

- edetään ylhäältä alaspäin. Näin ei haittaa, jos alapinnoille puutoa likaa.
- edetään puhtaimmista pinnoista likaisempiin päin. Näin siivousvälineet ja pesuvedet pysyvät puhtaampina pitkään.
- edetään huoneen takaosasta ovelle päin. Tällöin ei kävellä jo pyyhityillä lattiapinnoilla.

Osa kodin siivoustöistä tehdään päivittäin, osa harvemmin. Seuraavien muistilistojen avulla voit pohtia siivoustarvetta oman asiakkaasi luona.

Tee päivittäin

- tuuleta ja jätä vuode auki aamutoimien ajaksi
- sijaa vuode
- järjestä tavarat paikoilleen
- siisti keittiö
- poista häiritsevät tahrat ja roskat

Tee viikoittain

- pyyhi pölyt ja poista sormenjäljet pinnoilta
- hoida kukat
- imuroi lattia ja tekstiilipintaiset huonekalut
- pese WC ja kylpyhuone

Tee harvemmin

- pese ikkunat
- järjestä kaapit ja laatikot
- puhdista valaisimet ja kirjahylly
- pese sisustustekstiilit
- huolla kodinkoneet

1.2 Siivousvälineet ja puhdistusaineet

Markkinoilla on saatavilla valtava määrä erilaisia kotisiivousta helpottavia apuvälineitä. Vaihtoehtoihin voit tutustua kauppoissa ja eri yritysten omilla nettisivuilla. Kunnolliset välineet keventävät työtä ja mahdollistavat työskentelyn hyvissä työasunnoissa. Jos käytössäsi ei ole uusimpia välineitä, ei kannata masentua. Hyvään lopputulokseen voi päästä myös yksinkertaisella perusvälineistöllä.

SIIVOUSVÄLINEEN VALINTA

Sopivan puhdistusaineen lisäksi tarvitset

- sienipyyhkeitä tai mikrokuituliinoja
- kuivausliinoja
- erikokoisia harjoja
- pesuvateja ja -ämpäreitä
- varrellisen harjan
- imurin
- lattiapyyhkeen

Uudet materiaalit, kuten mikrokuituliinat ja -pesimet, tarvitsevat ai-noastaan vettä avukseen. Mikrokuituliinaa voit käyttää myös kui-vana. Apua siivousta koskeviin kysymyksiisi voit kysyä esimerkiksi Martoilta. Käy tutustumassa myös Marttaliiton kotisivuihin osoit-teessa www.martat.fi.

PUHDISTUSAINEIDEN VALLINTA

Tärkeä osa kodin siivousta on oikeiden puhdistusaineiden valinta. Tavallinen laimea astianpesuaineliuos sopii hyvin useimpiin kodin siivoustöihin. Vain erikoistapauksissa tarvitaan muunlaisia aineita.

TUTUSTU KÄYTTÖOHJEISIIN JA PH-MERKINTÄÄN

Kun valitset siivousainetta, kannattaa tutustua tarkkaan pakkauk-sessa oleviin käyttöohjeisiin ja selvittää, millaisille pinnoille ja tah-roille aine on tarkoitettu. Ohjeesta selviävät myös annosteluohjeet. Voimakkaat aineet ovat vaarallisia huolimattomasti käytettyinä. Nii-tä käsitellessä kannattaa aina käyttää suojakäsineitä.

Siivousainepakkauksen kyljessä oleva pH-arvo kertoo aineen happamuudesta tai emäksisyydestä. Mitä happamampi (pieni luku) tai emäksisempi (suuri luku) aine on, sitä voimakkaammin se reagoi. Lika irtoaa paremmin, mutta samalla pinnat ja kuidut voivat syöpyä. Turvallisimpia ovat aineet, joiden pH-arvo on välillä 6–8. Ne ovat myös ympäristön kannalta ystävällisiä.

1.3 Lattian puhdistus

LAKAISU

Puolipitkävärtinen harja ja rikkalapio ovat käytännöllisiä siivousväli-neitä silloin, kun irtoavaa likaa poistetaan pieneltä alueelta.

- Aloita lakaiseminen alueen ulkoreunoilta ja etene järjestykses-sä kohti keskustaa.
- Kerää roskat yhteen tai useampaan kasaan.
- Kokoa ne lopuksi rikkalapioon.

IMUROINTI

- Tutustu imurin käyttöohjeeseen.
- Tarkista pölypussin täyttöaste, vaihda se tarvittaessa.
- Vaihda imurin suodatin tarpeen mukaan.
- Valitse suutin kohteen mukaan: harjaksellinen suutin lattial-le ja kova suutin matoille. Käytä kapeissa koloissa rakosuutin-ta. Säädä varsi itsellesi sopivan mittaiseksi. Imurin putken tulisi ulottua suurin piirtein kinalon korkeudelle, jotta selkä pysyisi imuroidessa suorana.
- Imuroi selkä suorana. Imuroi järjestelmällisesti yhdensuuntais-in, rauhallisin vedoin.
- Imuroi matot hitaasti ensin nukkarivin, sitten nukan suuntaan.
- Imuroi tarvittaessa matto myös toiselta puolelta ja lattia sen alta.

- Kun imurointi on päättynyt, puhdista käyttämäsi suuttimet imuputken päällä tai puhdista ne pesemällä.

Vinkki

- Kerrostaloissa on erikseen määritelty ajat, jolloin mattoja saa tampata ulkona.
- Matot voidaan imuroida parvekkeella milloin tahansa kum-maltakin puolelta. Tulos on jopa parempi kuin tampatessa.

KOSTEAPYYHINTÄ

- Imuroi lattia.
- Valitse puhdistusaine pinnan materiaalin ja likaisuuden mukai-sesti. Puhdistusaineeksi sopii neutraali tai heikosti emäksinen aine (pH 6–10). Mittaa vesi sankoon ja annostelee puhdistusai-ne pakkauksen ohjeen mukaan.
- Kostuta siivouspyyhe tai moppi puhdistusaineliukseen.
- Pyyhi lattia kostealla (ei liian märällä!) siivouspyyhkeellä tai mopilla. Aloita pyyhkiminen nurkasta ja etene S-kirjaimen muotoisin liikkein. Mikäli lattiaa joudutaan hankaamaan, ete-ne sivusuuntaisin liikkein.
- Kuivaa tarvittaessa. Seisova vesi vahingoittaa puupintaa.
- Huuhdo lattiapyyhe tai moppi. Pyyhi lattia uudelleen, mikäli se on hyvin likainen.

1.4 Huonekalujen, seinien, kaappien ja ovien puhdistus

Pölyjen pyyhkiminen

- Laske vatiin 2–3 litraa haaleaa vettä, lisää siihen pari tippaa as-tianpesuainetta.
- Kastele siivouspyyhe veteen ja kierrä se mahdollisimman kui-vaksi.
- Pyyhi pölyt siivouspyyhkeellä, kuivaa pinta tarvittaessa toisel-la, kuivalla pyyhkeellä.
- Käytä arkojen pintojen pyyhkimiseen ainoastaan kuivaa sii-vouspyyhettä.

Maalattujen pintojen pesu (seinät, kaapit, ovet)

- Valmista mieto pesuaineliuos pesuvatiin (2–3 litraa vettä/pari tippaa astianpesuainetta).
- Suojaa lattia kuivalla pyyhkeellä.
- Käytä pesuun kosteaa siivouspyyhettä.
- Aloita peseminen alhaalta ylöspäin. Huuhdo pinta puhtaalla vedellä ylhäältä alas.
- Kuivaa lopuksi huolellisesti.



TEHTÄVÄT

1. Tutustukaa kurssiryhmän kanssa kaupassa tarjolla oleviin siivousvälineisiin ja puhdistusaineisiin.
2. Pehdy omassa kodissasi siivouskomeron sisältöön. Miten kehittäisit sitä?
3. Puhdasta jälkeä kurssitilassa! Jakaudutaan muutaman henkilön ryhmiiin. Jokainen ryhmä saa tehtäväkseen sii-vota yhden kohteen esim. lattia. Tehdää puhdasta jälkeä kurssitilassa aineiston ohjeiden mukaisesti. Ryhmät esittelevät työnsä muille.

2. Kurssi: Siivoustyöt 2

KURSSIN AIKANA OPIT:

- **PUHDISTAMAAN KYLPYHUONEEN JA WC:N**
- **PESEMÄÄN IKKUNAT**
- **HUOLEHTIMAAN KEITTIÖN SIISTEYDESTÄ JA KUNNOSSAPIDOSTA**

2.1. Kylpyhuoneen ja wc:n puhdistus

Kylpyhuone on usein lämmin ja kostea. Se tarjoaa hyvän kasvuympäristön erilaisille bakteereille. Kun kylpyhuone puhdistetaan säännöllisin väliajoin ja oikeilla menetelmillä, voidaan haitallisten bakteerien kasvua ehkäistä.

Kun puhdistat kylpyhuonetta, etene työskentelyssä puhtaasta liikkeeseen. Käytä suojakäsineitä. Kylpyhuoneessa tulee olla omat siivousvälineet.

SEURAAVAA JÄRJESTYSTÄ NOUDATTAMALLA TULEVAT KAIKKI PINNAT PUHTAIKSI:

1. Peili, valokosketin, ovenkahva, hyllyt
 - Valitse neutraali pesuaine (esim. astianpesuaine) ja nukkaamaton, nihkeä siivouspyyhe.
 - Pyyhi pesuaineveteen kastetulla nihkeällä siivousliinalla, pyyhi lopuksi vedessä huuhdotulla liinalla.
2. Käsienpesuallas
 - Valitse neutraali (pH 6–8)) tai heikosti emäksinen (pH 8–10) puhdistusaine.
 - Pese vesihana, tulppa ja allas pesuharjalla.
 - Ylimenoaukon saat puhtaaksi pulloharjalla.
 - Pyyhi ulkopinnat, kaakelit ja tasot sienipyyhkeellä.
 - Huuhtelee.
 - Kuivaa nukkaamattomalla siivouspyyhkeellä.
 - Hanat saat kiiltäviksi talouspaperilla tai mikrokuutiinilla.
3. Suihkuallas/amme
 - Valitse neutraali (pH 6–8) tai heikosti emäksinen (pH 8–10) puhdistusaine.
 - Huuhtelee allas irtoliasta.
 - Poista irtolika veden poistoaukosta.
 - Suihkuta altaaseen tippa puhdistusainetta ja harjaa pehmeällä pesuharjalla.

- Harjaa hanat ja suihkuletku.
- Pese allasta ympäröivät seinäpinnat roiskekorkeudelta.
- Huuhtelee ja kiillota hanat.
- Pyyhi ammeen ulkopinnat.

4. Wc-istuin

- Valitse päivittäiseen käyttöön tavallinen yleispuhdistusaine, vain saostumien ja ruosteen poistoon hapan wc:n puhdistusaine.
- Pyyhkäise altaan reuna puhtaaksi irtoroskista wc-paperilla ja pudota paperi altaaseen.
- Huuhtelee allas ja suihkuta siihen puhdistusainetta.
- Levitä harjalla ja jätä aine vaikuttamaan hetkeksi.
- Pyyhi mikrokuutipyhkeellä tai vastaavalla vesisäiliö, vetonuppi, kansi ja istuinrenkas.
- Harjaa allas puhtaaksi ja huuhtelee.
- Suihkuta wc-harja kuumalla vedellä.
- Pyyhi allas päältä.
- Huuhtelee istuinosa ja kuivaa se talouspaperilla.

5. Lattia

- Yleispuhdistusaine.
- Pieni lattia pestään lattiapyyhkeellä, isompi varrellisella siivousvälineellä.
- Kuivaa lattiakuivaimella.

6. Lattiakaivo ja kansiritilä

- Heikosti emäksinen (pH 8–10) tai emäksinen (pH 10–11) puhdistusaine.
- Poista talouspaperilla irtolika.
- Pese kaivon reuna ja pohja pesuharjalla.
- Harjaa kansiritilä puhtaaksi ja huuhto suihkulla.
- Poista pesuharjasta irtolika ja huuhto harja kuumalla vedellä.

7. Vaihda käsipyhye ja henkilökohtaiset pyyhkeet.

8. Tyhjennä roska-astia ja pese se.

9. Pese suihkuverho hoito-ohjeen mukaan.

10. Puhdista tarvittaessa myös tuuletusventtiili.

2.2. Ikkunan pesu

Ikkunat pestään tarpeen mukaan, yleensä pari kertaa vuodessa. Kaikkia ruutuja ei välttämättä ole tarpeellista pestä joka kerta. Esimerkiksi katupölyn likaamille ikkunoille saattaa riittää pelkkä uloimmaisena pinnan pesu. Joskus taas voi olla tarpeen puhdistaa pelkät tahrat ikkunan sisäpuolelta. Perusteellisessa ikkunoiden pesussa pestään kaikki lasipinnat, myös ikkunanpuitteet pyyhkitään.

Paras aika ikkunoiden pesemiseen ovat kevät ja alkukesä. Jos ikkunat täytyy pestä talvella, kannattaa uloin ruutu jättää pesemättä, jotta pesuvesi ei jäädy ikkunaan. Aurinkoisella säällä ongelmaksi voi

muodostua pesuveden liian nopea kuivuminen lasin pinnalla.

Ennen kuin ryhdyt työhön, siirrä verhot syrjään ja suojaa ikkunan edusta pyyhkeellä tai sanomalehdellä.

TYÖVÄLINEET:

- pesuvati
- astianpesuaine tai yleispuhdistusaine
- siivousliinaja
- kuivauslasta

NOUDATA TYÖSKENTELYSÄ SEURAAVAA JÄRJESTYSTÄ:

1. Valmista mieto pesuaineliuos pesuvatiin. Esimerkiksi astianpesuaine ja yleispuhdistusaine käyvät tähän tarkoitukseen. Mitä lämpimämpää vettä käytät, sitä puhtaamman lopputuloksen saat aikaan.
2. Aloita peseminen puhtaimmasta ikkunapinnasta.
3. Kasta siivousliina pesuaineliukseen ja purista liinasta ylimääräiset vedet pois. Pese ikkunapinnat pyörivin liikkein. Vaihda pesuvesi tarvittaessa uuteen.
4. Kuivaa ikkunat kuivauslastalla yhdensuuntaisin vedoin. Pyyhi lasta kuivalla liinalla tai pyyhkeellä jokaisen vedon jälkeen.
5. Kuivaa lopuksi lasin reunat talouspaperilla tai nukkaamattomalla liinalla.
6. Puhdista lopuksi ikkunalaudat ja karmit.
7. Arvioi vielä pesutulosta ja pyyhi tarvittaessa jääneet tahrat, raidat ja roiskeet
8. Sulje ikkuna huolellisesti.

2.3. Puhdas keittiö

Kun keittiö on oikein sekaisin, ei välillä tiedä, mistä aloittaisi. Puhdas ja kiiltävä pesuainemainoksen keittiö on useimmiten kaukana arkitodellisuudesta. Ennen kuin ryhdyt työhön, muista suojata vaatteesi esiliinalla ja käytä tarvittaessa suojakäsineitä. Helpottaaksemme työskentelyäsi olemme koonneet lyhyen yhteenvedon keittiön tärkeimmistä siivoustöistä työohjeineen.

Samoin kuin huoneen siivouksessa, myös keittiö kannattaa siivota suunnitelmallisesti, oikeassa järjestyksessä. Jos ensin lakaisee lattian, se ehtii likaantua monta kertaa ennen kuin kaikki muu on siivottu.

SEURAAVAA JÄRJESTYSTÄ NOUDATTAEN SYNTYYKERRALLA PUHDASTA:

1. Pese astiat.
2. Pyyhi pöytäpinnat.
3. Pyyhi myös keittiökaappien ovet ja astianpesupöydän ympärillä olevat seinäpinnat roiskeista.
4. Pyyhi liedon pinta.
5. Ravista matto.
6. Lakaise tai imuroi lattia, pyyhi kostealla.

ASTIOIDEN PESU KÄSIN

1. Korjaa ruuantähteet pois.
2. Esipese astiat lämpimällä vedellä.
3. Ryhmittele astiat pesujärjestykseen tiskipöydälle; lasit, ruokailuvälineet, lautaset, keittoastiat ja muut työvälineet.
4. Käytä mahdollisimman kuumaa pesuvettä, vaihda vesi tarvittaessa.

5. Annostele pesuaine.
6. Pese astiat astianpesuharjalla pyörittävin liikkein joka puolelta.
7. Huuhtelee astiat kuumassa vedessä.
8. Kuivata astiat kuivauskaapissa ja ruokailuvälineet kuivaustelineessä.
9. Pese tiskialtaat.
10. Kuivaa lopuksi tiskipöytä.

ASTIOIDEN PESU KONEESSA

1. Poista ruuantähteet astioista. Astioita ei tarvitse esipestä käsin.
2. Puhdista koneen roskasihti.
3. Tarkista että koneessa on huuhteluainetta.
4. Täytä kone oikein, jotta suihkuvarret pääsevät pyörimään. Pyöräytä suihkuvarsia toiminnan tarkistamiseksi.
5. Annostele pesuainetta ohjeen mukaisesti.
6. Tarkista, että vesihana on auki.
7. Käynnistä kone.

ÄLÄ PESE ASTIANPESUKONEESSA:

- Valurauta-astioita, koska rasvakerros liukenee ja ruoka tarttuu kypsennettäessä
- Puuastioita, koska ne turpoavat ja halkeavat
- Lasittamattomia, käsinmaalattuja sekä kultareunaisia astioita, koska värit liukenevat
- Muoviesineitä, joissa ei ole konepesumerkkiä, koska ne eivät kestä korkeita lämpötiloja
- Hopeisia esineitä, koska ne tummuvat herkästi

TYÖPÖYDÄN PUHDISTUS

Käytä siivouspyyhettä ja neutraalia pesuainetta, huuhtelee tarvittaessa.

OVET JA SEINÄT PUHTAIKSI

Valmista mieto pesuaineliuos (esim. astianpesuaine) pesuvatiin. Suojaa lattia kuivalla pyyhkeellä. Aloita peseminen kostutetulla siivouspyyhkeellä alhaalta ylöspäin. Kuivaa lopuksi huolellisesti.

LIEDEN JA UUNIN PERUSTEELLINEN PUHDISTUS

Liesi

1. Puserra vettä pöytäpyyhkeestä likaisiin kohtiin.
2. Harjaa levyt liesiharjalla uurteiden suuntaisesti.
3. Hankaa teräsreunusta hankauslevyllä tai saippuoidulla teräsவில்ලalla. Varo naarmuttamasta liedon emali- tai teräspintaa.
4. Pese liedon emalipinta pehmeällä harjalla tai puhdistussienellä.
5. Kerää likavesi pöytäpyyhkeellä.
6. Pyyhi säätimet ja liedon ulkopinnat. Voit vetää liedon varovasti pois paikaltaan, samalla saat lattian puhdistettua liedon alta imuroimalla ja pesemällä.
7. Pyyhi kalusteiden seinäpinnat ennen kuin työnät liedon takaisin paikoilleen.
8. Pyyhi liesi lopuksi puhtaalla pöytäpyyhkeellä.

HUOM! Käytä keraamisen liedon puhdistukseen sille tarkoitettua puhdistusainetta tai astianpesuaineliuksella kostutettua liinaa. Varo naarmuttamasta liedon pintaa.

Uuni

1. Tutustu uunin käyttöohjeisiin. Jossain uuneissa on erillinen puhdistusohjelma, jolloin muuta puhdistusta ei välttämättä tarvita.

- Uunin puhdistamiseen voit käyttää siihen tarkoitettuja uuninpuhdistusaineita tai mäntysuopaa. Tutustu käytössäsi olevan puhdistusaineen käyttöohjeisiin, sillä niissä on eroja (esim. toiset aineet laitetaan kylmään ja toiset lämpimään uuniin).
- Käytä suojakäsineitä.
- Levitä puhdistusainetta uunin sisäpinnoille. Voit käyttää levittämiseen esimerkiksi pehmeää sientä. Anna puhdistusaineen vaikuttaa pakkauksen ohjeiden mukaan.
- Pyyhi puhdistusaine huolellisesti pois. Pyyhi vielä puhdistamasi pinnat kostealla liinalla muutamaan kertaan, jotta saat kaiken puhdistusaineen varmasti pois uunin pinnoilta.
- Puhdista uuninluukku myös ulkopuolelta pyyhkimällä se kostealla liinalla.
- Uunipellit ja ritalät pestään astianpesuaineella. Voit käyttää pesuun tiskiharjaa tai sientä. Pinttyneeseen likaan voit käyttää uuninpuhdistusainetta. Varo naarmuttamasta peltejä.



TEHTÄVÄT:

- Valitse vähintään yksi kurssilla käytyistä kohteista omassa kodissasi. Siivoa se aineiston ohjeita noudattaen.
- Kysy tuttaviltasi tai vanhemmiltasi, millaisia käytännön konsteja heillä on
 - kylpyhuoneen ja wc puhdistukseen
 - ikkunoiden pesuun
 - uunin pesuun.

3. Kurssi: Ruoanvalmistus

KURSSIN AIKANA OPIT:

- **SUUNNITTELEMAAN ATERIOITA, JOTKA OVAT NAUTITTAVIA, MONIPUOLISIA JA TASAPAINOISIA**
- **VALMISTAMAAN ARKIRUOKAA**

Arkiruoka muodostaa ruokavalion perustan. Ruoka tulee valita ja valmistaa niin, että lopputuloksena on mahdollisimman **nautittavia, monipuolisia ja tasapainoisia** aterioita.

- Aterioista voi nauttia monin eri tavoin. Ruoan tuoksu, ulkonäkö, maku ja rakenne ovat tärkeitä asioita, samoin tietysti se, miten ateria on asetettu tarjolle. Kaunis kattaus viimeistelee lopputuloksen.
- Kun käytät vaihtelevasti erilaisia raaka-aineita, lopputuloksena on monipuolisia aterioita, jotka maistuvat kaikille. Tutustu raaka-aineiden alkuperään, ravintosisältöön ja ominaisuuksiin jo kaupassa. Kokeile ennakkoluulottomasti uusia raaka-aineita ja makuyhdistelmiä.
- Tasapainoinen ateria sisältää riittävästä energiaa, suojaravintoaineita ja kuituja. Tutustu suosituksiin oikeanlaisesta ravitsemuksesta ja opettele käsittelemään ja säilyttämään ruoka-aineita oikein. Näin valmistamasi aterian ravintoarvo on mahdollisimman hyvä.

3.1. Aterioiden suunnittelu

Lautasmalli ja ruokaympyrä ohjaavat sinua aterioiden suunnittelussa. Suunnitteluun liittyy myös joitakin muita yleisiä periaatteita, jotka on hyvä tuntea.

LAUTASMALLI

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, niistä osa voi olla kypsennettyjä. Neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes lihalla tai kalalla. Suositeltavia ruokajuomia ovat vähärasvainen maito, piimä ja vesi. Valitse leiväksi täysjyväleipää. Marjat ja hedelmät jälkiruokana täydentävät kokonaisuutta.

RUOKAYMPYRÄ

Ruokaympyrä opastaa valitsemaan raaka-aineita eri ruoka-aineryhmistä:

- viljavalmisteita
- perunaa
- kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- maitovalmisteita

- lihaa, kalaa ja kananmunaa
- rasvaa ja sokeria

Päivän aikana tulisi syödä jotain kaikista ryhmistä. Ota tämä huomioon, kun suunnittelet aterioita. Valtakunnalliset Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuosituksukset kertovat suositeltavat määrät.

Tutustu ravitsemussuosituksiin tarkemmin: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi ja pohdi, miltä oma ruokavaliosi suositusten mukaan näyttää.

YLEISIÄ PERIAATTEITA AVUKSI ATERIAN SUUNNITTELUUN

Aloita suunnittelu pääruoasta. Kun olet valinnut pääruoan, valitse sille sopivat lisäkkeet ja jälkiruoka. Kun valmistat ruokaa asiakkaalle, selvitä etukäteen hänen mieltymyksiään.

- Tarjoa samalla aterialla ruokalajeja, joilla on erilainen rakenne ja erilaiset valmistustavat. Keiton jälkiruokana voit tarjota esimerkiksi marjasalaattia, mutta ei mielellään marjakeittoa.
- Älä käytä samaa raaka-ainetta pääruoassa, jälkiruoassa ja lisäkkeissä.
- Yhdistä kevyeen pääruokaan tukevampi jälkiruoka ja tukevaan pääruokaan vastaavasti kevyt jälkiruoka.
- Suunnittele aterialta mahdollisimman värikäs.
- Pohdi, miten aterian maut sopivat yhteen.
- Suosi kotimaisia, jokaiseen vuodenaikaan tyypillisiä tuotteita.
- Huomioi suunnittelussa käytettävissä oleva rahamäärä, hyödynnä tarjouksia.

3.2. Aterian valmistaminen

Ohjeita yksinkertaisten arkiruokien valmistamiseen löydät monenlaisista lähteistä. Voit käyttää apuna esimerkiksi kotitalouden oppikirjaasi ja internetiä.

Tutustu internetissä ohjeisiin esimerkiksi osoitteissa www.sydän.fi sekä www.martat.fi. Myös monilla elintarvikealan yrityksillä on omia reseptisivustojaan. Tämän kurssin aineistoon kuuluu ruokaliite, josta löydät muutamia toimivia perusohjeita. Kerää käytökelpoisia ohjeita ja tallenna niitä kansioosi esimerkiksi erilliseen muovitaskuun.

Tarkista ennen kuin alat valmistaa aterialla, onko asiakkaallasi jokin erityisruokavalio. Erityisruokavalio tarkoittaa sitä, että tietyt ruoka-aineet voivat olla asiakkaan terveyden kannalta haitallisia tai jopa kiellettyjä. Erityisruokavaliot ovat tärkeä osa sairauksien hoitoa ja esimerkiksi keliakiassa ainoa hoitomuoto.



TEHTÄVÄT:

Aterioiden valmistamista voit harjoitella itsekseksi kotona tai ryhmässä. Tällä kurssilla tehtävänä on suunnitella ja valmistaa yksi ateria itse valitsemallesi asiakkaalle. Voitte itse päättää suoritetaanko tehtävä kurssin aikana vai kotitehtävänä.

1. Valitse asiakas tai asiakasryhmä sekä tilanne, johon ateria valmistetaan. Esimerkki: lounas yksin asuvalle vanhalle rouvalle tai päivällinen lapsiperheelle (4 henkilöä).
2. Suunnittele ateria kurssilla oppimiesi ajatusten pohjalta, valitse reseptit. Tutustu myös aineiston liitteenä oleviin ohjeisiin. Kirjoita suunnitelma erilliselle paperille ja tallenna se kansioosi.
3. Valmista ateria.
4. Arvioi lopputulosta yhdessä ohjaajasi/kavereidesi kanssa. Kirjaa muistiin oma arviosi onnistumisesta sekä muiden antama palaute. Pohdi myös, mitä opit kokemuksestasi.

4. Kurssi: Ikäihmisen elämä

KURSSIN AIKANA OPIT:

- YMMÄRTÄMÄÄN IHMISEN ERI ELÄMÄNVAIHEITA
- TUNNISTAMAAN IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVIÄ ASIOITA
- TOIMIMAAN HÄTÄTILANTEISSA

4.1. Ainutlaatuinen elämänsaari ja elämänsaari

Ihminen kulkee elämässään erilaisten vaiheiden kautta. Jos hän elää vanhaksi, hän ehtii kohdata maailman lapsena, nuorena, aikuisena ja vanhuksena. Elämänsaari pitää nimensä mukaisesti sisällään koko ihmisen eliniän. Elämän eri vaiheissa kiinnostuksen kohteet, arvot, asenteet ja harrastukset muuttuvat. Ihmisellä on yleensä pari kolme asiaa, joihin hän käyttää aikaa ja energiaa. Nuoren elämässä tällaisia voivat olla esimerkiksi koulu, harrastukset ja seurustelu.

Lapsuus on nopean kehittymisen ja oppimisen aikaa. Nuoruuteen kuuluu ensin myrskyisiä vaiheita, jota seuraa seesteisempi myöhäisnuoruus. Aikuisuus määritellään monin eri tavoin: puhutaan esimerkiksi varhaisaikuisuudesta, keski-ikästä ja myöhäisikäisyydestä. Myös aikuisuuteen kuuluvat erilaiset kriisit ja kehitysvaiheet. Vanhuuden alkamisen määrittäminen on vaikeaa. Nykyisin ikääntymisvaihe on pitkä, sillä moni on vielä eläkeiässä fyysisesti varsin hyvässä kunnossa.

Tähän asti lapsuus ja nuoruus ovat olleet eniten tutkittuja elämänsaaria, aikuisuus ja vanhuus ovat lisääntyvän mielenkiinnon kohteina.

Vaikka jokaisen ihmisen elämä onkin ainutlaatuinen kokonaisuus ja eri vaiheet alkavat ihmisten elämässä vähän eri aikoina, voidaan ihmisten elämänsaaria kuitenkin löytää tiettyjä samankaltaisuuksia. Ikääntyvien kohdalla tällaisia ovat esimerkiksi lasten muuttaminen pois kotoa, aktiivisuuden väheneminen tai puolison menettäminen.

Ihminen voi kehittyä koko elämänsaaren ajan, kehitys ei rajoitu vain tiettyihin ikävaiheisiin. Kehittyminen tapahtuu erilaisten siirtymävaiheiden kautta. Jokin vanha asenne, toimintamalli tai elämäntyyli jää pois tai muuttuu ja uusi toimintamalli tulee esiin. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, kun lapsi oppii kävelemään tai lukemaan tai aikuinen oivaltaa, että hän voikin käyttää aikaansa eri tavoin.

Esimerkkejä elämänsaareen liittyvistä asioista on koottu oheiseen taulukkoon

Elämänsaaren vaiheita ja siirtymiä	Ikä vuosissa	Elämän jaksot ja tapahtumat
varhaislapsuus	0	syntymä
lapsuus		koulunalku
	10	
nuoruus		rippikoulu
varhaisaikuisuus		ajokortti
	20	
		ammattiuran alku
		parisuhde
		vanhemmuus
		vanhempien kuolema
	40	
keski-ikä	50	vanhempien kuolema
		lapset pois kotoa
		isovanhemmuus
myöhäisikäisyys	60	eläkkeelle
vanhuus		
		puolison kuolema
	80	iso-isovanhemmuus
		kuolema

Elämänsaariajattelun rinnalla käytetään usein myös käsitettä elämänsaari. Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen elämänsaari. Se tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista tarinaa, johon kuuluvat nykyisyys ja menneisyys. Elämänsaarikäsitettä käytetään silloin, kun puhutaan ihmisen kehityksen yleisistä lainalaisuuksista ja laajoista ihmisryhmistä. Elämänsaari liittyy yksittäisen ihmisen ainutlaatuisiin elämänsaariin.

4.2. Mitä vanhenemisessä tapahtuu

KUKA ON VANHA?

Kuka on vanha? Asiaa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Yhteiskunta katsoo asiaa työelämän näkökulmasta. Jossain vaiheessa ihminen tulee liian vanhaksi osallistuakseen työelämään. Yleinen eläkeikä on Suomessa tällä hetkellä 65 vuotta, jolloin ihminen alkaa saada vanhuuseläkettä. Monet ihmiset ovat kuitenkin eläkeiässä hyvässä kunnossa ja heillä on monia vireitä vuosia edessään. Ovatko he vanhoja? Asia on kovin monitahoinen. Ehkä juuri siksi puhumekin nykyisin mieluummin ikäihmisistä tai senioreista kuin vanhuksista.

Ihmisten ikä länsimaissa on pidentynyt jatkuvasti. Vuosisadan alussa ihmiset elivät keskimäärin 45-vuotiaiksi, 1960-luvulla 70-vuotiaiksi. Tällä hetkellä naiset elävät Suomessa keskimäärin 78-vuotiaaksi, miehet 70-vuotiaaksi. Keskimääräinen elinikä on noussut mm. sen vuoksi, että terveydenhuoltomahdollisuudet ovat parantuneet ja ihmisten yleinen elintaso on kohonnut.

NORMAALIT VANHENEMISMUUTOKSET

Vanhenemiseen kuuluu monia muutoksia. Yleisesti ottaen ikäihmisen toimintakyky heikkenee. Tämä kannattaa ottaa huomioon, kun on hänen kanssaan tekemisissä. Vanheneva ihminen saattaa kokea monet muutokset kiusallisina.

Normaaliin vanhenemiseen kuuluvat mm. liikkumisen hidastuminen, etukumara ryhti sekä lisääntyvä jäykkyys ja vapina. Hermostoperäisiä vanhuuteen liittyviä oireita ovat esimerkiksi vaikeus omaksua uusia asioita sekä lähimuistin ja aistitoimintojen heikentyminen. Kudoksissa ja elimistössä iän myötä tapahtuvat muutokset ovat pitkälti perimän säätelemiä, mutta myös yksilön elämäntavat vaikuttavat vanhenemisen nopeuteen.

Tupakointi, vähäinen liikunta, alkoholin käyttö ja epäterveelliset ruokailutottumukset nopeuttavat fyysistä vanhenemistä ja heikentävät terveyttä. Myös elämäntavalla on vaikutusta. Myönteinen suhtautuminen elämään ja ulospäin suuntautuneisuus ennustavat pitkää ja onnellista elämäntahtia. Monet erittäin korkean iän saavuttaneista ovat osallistuneet lähiympäristönsä toimintaan vielä ikääntyneinäkin. Useat heistä ovat olleet lähiyhteisönsä arvostamia sekä työssä että ikääntyneinä.

MUISTIHÄIRIÖT JA DEMENTIA

Muistihäiriöt

Muistihäiriöt johtuvat aivojen toiminnan tilapäisestä tai pysyvästä häiriöstä. Esimerkiksi aivojen paikallinen vaurioituminen voi johtaa muistihäiriöön. Myös aivojen aineenvaihdunnan häiriöt, hermosolujen rappeutuminen tai depressio voivat aiheuttaa muistihäiriöitä. Vanhenemiseen liittyy usein muistin heikentymistä. Usein muistin heikkenemisen yhteydessä mainittu dementia on kuitenkin oma lukunsa.

Dementia

Dementia on oireyhtymä, johon liittyy muistihäiriöitä. Dementia on elimellisestä syystä johtuvaa älyllisen toiminnan heikentymistä, jonka vuoksi esimerkiksi oppiminen ja aiemmin opitun mieleen painaminen vaikeutuvat.

Dementiaan voi sairastua missä iässä tahansa, mutta yleisimmin sitä esiintyy ikäihmisten keskuudessa. Dementiaa aiheuttavat muun

muassa Alzheimerin tauti, aivoverenkierron häiriöt, Parkinsonin tauti, aivovammat sekä eräät hoidettavissa olevat taudit tai puutostilat.

Muistihäiriöiden lisäksi dementian oireita ovat mm. kielelliset ongelmat, ajantajun heikkeneminen, epäluuloisuus ja itsenäisen selviytymisen heikkeneminen. Myös käyttäytymismuutokset ja erilaiset psyykkiset oireet liittyvät dementoitumiseen.

Vinkkejä arkielämästä selviytymiseen dementoituneen kanssa:

- Puhu normaalisti ja rauhallisesti
- Käytä lyhyitä, tuttuja sanoja ja yksinkertaisia lauseita
- Kysy yksi asia kerrallaan
- Käytä henkilön nimeä mahdollisimman usein
- Vältä keskustelussa paljon muistia vaativia asioita
- Vältä pakottamista
- Ole rauhallinen

IKÄHUONOKUULOISUUS

Vanhuuden huonokuuloisuus on varsin yleistä. Jopa joka kolmannella eläkeikäisistä arvioidaan olevan jonkin asteinen kuulonalentuma. Ikähuonokuuloisuus alkaa vähitellen, henkilö itse ei sitä useinkaan huomaa. Aluksi vaikeutuu korkeiden äänten kuuleminen ja kuulon heiketessä lisää myös puheen kuuleminen vaikeutuu. Keskustelukumppanin sanoista on vaikea saada selvää ja väärinkuulemiset yleistyvät. Taustamelu saattaa häiritä kuulemistä merkittävästi, joten asioiden hoito julkisissa tiloissa vaikeutuu. Kuulovamma muodostuu elämä rajoittavaksi tekijäksi silloin, kun kuulovammainen henkilö alkaa karta tilanteita, joissa huono kuulo vaikeuttaa kommunikointia.

Alentunutta kuuloa voidaan kuntouttaa. Mikäli sairaalan kuulontutkimuksissa todetaan kuulokojeen tarpeellisuus, saa kuulovammainen henkilö yksilöllisesti sovitettua kuulokojeen maksutta käyttöönsä heti. Huonokuuloiselle henkilölle on tarjolla myös useita muita apuvälineitä. Apuvälineet helpottavat mm. radion ja television kuuntelua sekä auttavat havaitsemaan herätyskellon, puhelimen ja ovikellon soiton.

NÄKÖVAMMAT

Näkövammainen on henkilö, jonka näkökyky on alentunut niin paljon, että siitä aiheutuu huomattavaa haittaa jokapäiväisessä elämässä. Näkövammaiset jaetaan vamman vaikeusasteen mukaan sokeisiin tai heikkonäköisiin. Sokeana pidetään henkilöä, joka ei pysty liikkumaan näön turvin tuntemattomassa paikassa. Näkövammaisen tunnistaa valkoisesta kepeistä. Sitä käyttävät sokeiden lisäksi myös heikkonäköiset varmistaakseen reittinsä. Keppi toimii myös merkinä näkemisvaikeuksista.

Näin toimit näkövammaisen kanssa

- Kun puhut näkövammaiselle, kosketa häntä olkapäälle tai puuttele häntä nimeltä. Näin varmistat, että näkövammainen tietää sinun puhuvan juuri hänelle
- Tervehdi näkövammaista sanoin. Hän ei näe päännyökkäystä tai kädenheilautusta
- Kerro, kuka olet, ennen kuin aloitat keskustelun näkövammaisen kanssa
- Voit opastaa näkövammaista tarjoamalla hänelle käsivartesi. Kulje opastettavan edellä ja anna hänen pitää käsivarrestasi kiinni. Älä vedä, äläkä työnnä opastettavaasi. Pysähdy aina ennen portaita ja kerro opastettavalle, mihin suuntaan portaat vievät

- Kun ohjaat näkövammaisen istumaan, vie se kätesi johon hän on tarttunut, tuolin selkänojalle ja kerro istuimen suunta. Näkövammaisen löytää selkänojan käsivarttasi myöten ja voi istuutua
- Kun haluat osoittaa jonkin esineen tai paikan sijainnin, käytä sanoja "oikealla", "vasemmalla", "takana", "edessä" jne. Näkövammaiselle sana "tuolla" ei kerro mitään
- Kerro lähdöstäsi, kun poistut seurasta. Muuten voi käydä niin, että näkövammaisen kumppanisi jää puhumaan yksinään

4.3. Häätätilanteet

Kun työskentelet ikäihmisten parissa, voi eteen tulla tilanteita, jolloin olet ainoa henkilö paikalla esimerkiksi sairaskohtauksen sattuessa. Tärkeintä on, että osaat hälyttää paikalle asiaankuuluvaa apua mahdollisimman nopeasti. **TÄRKEIN MUISTETTAVA ASIA ON HÄTÄNUMERO 112, JOSTA SAAT APUA KAIKKIIN TILANTEISIN.** Hälytä apua heti. Ellet tarkkaan tiedä, mitä apua tarvitsevalle ikäihmisille tulisi tehdä, on parempi, että hälytät apua ja annat ammattilaisten hoitaa tarvittavan ensiavun. Ilman ammattitaitoa annetusta avusta voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä.

On hienoa, jos pystyt täydentämään osaamistasi esimerkiksi käymällä ensiapukurssin. Voit tutustua aiheeseen esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin internet-sivujen avulla. Sivujen kautta voit selvittää, missä ja milloin sinulle mahdollinen kurssi toteutetaan.



TEHTÄVÄT:

1. 85-vuotias asiakkaasi kaatuu ja valittaa kipua oikeassa lonkassaan. Kuinka toimit tehdessäsi hälytyksen? Kirjoita lyhyt toimintasuunnitelma. Kirjoita suunnitelmaan myös ne tiedot, joita annat tilanteesta hälytyskeskukseen. Tallenna suunnitelma kansioosi.
2. Tutustu sivuihin osoitteessa www.tohtori.fi/ensiapuklinikka ja vastaa kysymyksiin. Vaihtoehtoisesti voit käyttää lähteenä kirjastosta tai kurssin ohjaajalta lainaamaasi materiaalia.
3. Miten toimit, jos asiakas valittaa voimakasta rintakipua?
4. Miten toimit, jos asiakas pyörtöy?
5. Kutsukaa koulutukseen mukaan ikäihminen kertomaan oman elämänsä tarina. Pyytäkää häntä ottamaan mukaan valokuvia, vanhoja esineitä yms. Keskustelkaa yhdessä elämänkaaren eri vaiheista.

KOKKAILLAAN - RUOKALIITE

Tähän liitteeseen on koottu muutamia yksinkertaisia arkiruokaohjeita. Ohjeissa ei ole huomioitu erityisruokavaltioita. Voit tulostaa liitteen ja tallentaa sen omaan kansioosi.

PUUROJA

Hiutalepuuro

(4 annosta)

1 l vettä tai maitoa
3–4 dl hiutaleita
1 tl suolaa

1. Mittaa neste kattilaan ja kuumenna kiehumispisteeseen.
2. Pienennä levyn tehoa ja lisää hiutaleet samalla sekoittaen.
3. Hauduta puuro kypsäksi miedolla lämmöllä silloin tällöin sekoittaen, noin 10 minuuttia.
4. Mausta suolalla.

Riisipuuro

(4 annosta)

4 dl vettä
2 dl puuroriisiä
7 dl maitoa
1/2 tl suolaa

1. Mittaa vesi ja riisi kattilaan.
2. Keitä sekoittaen, kunnes vesi on imeytynyt riiseihin.
3. Lisää maito ja sekoita, kunnes puuro alkaa poreilla.
4. Hauduta puuro kypsäksi miedolla lämmöllä kannen alla, noin 40 minuuttia. Sekoita välillä.
5. Mausta suolalla.

Mannapuuro

(4 annosta)

1 l maitoa
1 1/2 dl mannauurimoita
1–2 tl suolaa

1. Kuumenna maito teflonkattilassa kiehumispisteeseen. Sekoita joukkoon mannauurimot. Valitse puinen tai muovinen työväline.
2. Keitä miedolla lämmöllä 10–15 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Mausta suolalla. Tarjoa kanelin, kylmän maidon tai mehukeiton kanssa.

PERUNARUOKIA JA LISÄKKEITA

Keitetyt perunat

tasakokoisia perunoita
vettä
1/2 tl suolaa

1. Kiehauta vesi kattilassa.
2. Pese perunat huolellisesti juuresharjalla.
3. Laita perunat kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Laita keitinvetä vain sen verran, että perunat peittyvät.
4. Pienennä levyn tehoa, kun perunat alkavat kiehua ja keitä noin 30 minuuttia kannen alla.
5. Kokeile kypsyyttä haarukalla.
6. Kaada keitinvesi pois ja tarjoa heti.

Herkulliset perunalohkot

(3–4 annosta)

4 suurta perunaa
1/2 tl suolaa tai aromisuolaa
1 tl paprikajauhetta
1 tl rosmariinia tai muuta yrttimaustetta
2–3 rkl öljyä

1. Pane uuni kuumenemaan (200°C).
2. Pese perunat huolellisesti juuresharjalla.
3. Leikkaa perunat pitkittäin puolikkaiksi.
4. Laita perunat kulhoon ja ripottele niille mausteet. Kaada öljy joukkoon ja sekoita.
5. Levitä perunat leivinpaperin päälle pellille, leikkauspinta ylöspäin. Kypsennä noin 30 minuuttia. Kokeile kypsyyttä haarukalla. Yhtä aikaa, samassa ajassa, samalla pellillä kypsyy esimerkiksi maustettu kalafilée.

Kolmen värin vihanneslisäke

(4 annosta)

1 pss herne-maissi-paprika-sekoitusta
2 dl vettä.

1. Kiehauta vesi.
2. Lisää joukkoon jäiset vihannekset ja anna kypsyä 3-5 minuuttia.

Riisin keittäminen

2dl riisiä
1/2l vettä
(1/2 tl suolaa)

1. Lisää riisi kiehuvaan veteen.
2. Hauduta hiljaisella lämmöllä kannen alla kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Totea kypsyytys maistamalla.
3. Tarjoa kana-, kala- tai liharuokien lisäkkeenä.
4. Lisää makua riisiin saat korvaamalla suolan kana-, liha- tai kasvisliemikuutiolla. Valitse maku sen mukaan, mitä tarjoat riisin kanssa pääruokana

SALAAATTEJA

Vihreä lehtisalaatti

lehti- tai ruukkusalaattia
tomaattia
pala kurkkua

1. Pese salaattiainekset.
2. Revi lehtisalaatti suoraan tarjoilukulhoon.
3. Pilko tomaatti ja kurkku joukkoon.

Porkkanaraaste

1. Pese ja kuori porkkanat.
2. Raasta kasvikset raastinmyllyllä. Mitä hienommaksi raastat, sitä mehukkaampaa raastetta saat.
3. Voit lisätä raasteeseen esim. puolukoita, ananaspaloja, omenaraastetta tai etikkakurpitsaa, halutessasi lisää raasteen joukkoon tilkka salaattinkastiketta.

Sitruunamehukastike

1/2 sitruunan mehu
1/2 dl vettä
1–2 tl sokeria

1. Pese sitruuna, halkaise se ja puserra mehu.
2. Sekoita muut aineet mehun joukkoon.

Ranskalainen öljykastike

1 rkl viinietikkaa
2 rkl öljyä
1/2 tl suolaa
1/2 tl sokeria
ripaus musta- tai valkopippuria

1. Laita kaikki aineet esim. lasipurkkiin.
2. Sulje kansi kunnolla ja ravista voimakkaasti.

KALA- JA LIHARUOKIA

Nopea uunikala

(2–3 annosta)

300 g kalafileetä esim. kirjolohta
1/2 tl suolaa
1/2 tl sitruunapippuria tai muuta pippuria

1. Laita uuni kuumenemaan (200°C).
2. Voitele uunivuoka tai kypsennä maustettu kalafilee leivinpaperin päällä pellillä.
3. Kypsennä uunin keskitasossa noin 30 minuuttia.

Kermaviilikastike

(4–6 annosta)

1 prk kermaviiliä (2 dl)
2 rkl sitruunan mehua
1/2 tl suolaa
1 tl sokeria
1/2 dl tuoretta tillisilppua tai 3 rkl kuivattua tilliä

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna maustua hetki viileässä. Tarjoile kalan kastikkeena. Kastike sopii hyvin myös salaattinkastikkeeksi

Helppo broilerikastike

(2 annosta)

200 g hunajamarinoituja tai mandariinimarinoituja broilerisuikaleita
1 rkl ruokaöljyä
1 1/2 dl vettä
2 tl vehnäjauhoja
1 tl basilikaa
1/2 dl kermaa

1. Ruskista broilerisuikaleet öljyssä kattilassa.
2. Sekoita vehnäjauhot kylmään veteen ja lisää seos sekä mausteet kattilaan.
3. Hauduta kypsäksi.
4. Lisää viimeiseksi kerma ja tarkista maku.
5. Tarjoa vihannesten ja keitetyn riisin kanssa.

Jauhelihakastike

(2 annosta)

200 g jauhelihaa
1 sipuli
1 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoa
3 dl vettä
1/2 lihaliemikuutio
1 rkl tomaattisostetta tai -ketsuppia
ripaus paprikajauhetta, pippuria,
aromisuolaa

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna rasva paistinpannulla, kuullota sipuli pehmeäksi.
2. Lisää jauheliha ja ruskista se.
3. Ripottele vehnäjauhot ruskistetun lihan päälle ja sekoita hyvin.
4. Lisää vesi, mausteet ja lihaliemikuutio.
5. Anna hautua noin 5 minuuttia.
6. Tarkista maku. Tarjoa keitetyjen perunoiden ja salaatin kanssa.

KEITTOJA

Nakkikeitto

(2 annosta)

4–6 perunaa
4–6 nakkia
5 dl vettä
1 lihaliemikuutio
5 maustepippuria
250g keittojuureksia
(hienonnettua persiljaa tai muita yrttimausteita)
(1 rkl tomaattisosetta)

1. Pese, kuori ja lohko perunat. Pilko nakit.
2. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää liemikuutio, perunalohkot, keittojuurekset, nakit ja pippurit.
3. Keitä, kunnes juurekset ovat pehmeitä.
4. Tarkista maku.
5. Ripottele keiton pinnalle hienonnettua persiljaa.

Kalakeitto

(2 annosta)

4–6 perunaa
1 sipuli
4 dl vettä
1 kalaliemikuutio
5 maustepippuria
200g pakastekalaa (esim. 1/2 pkt seitä)
2 dl maitoa
tilliä ja ruohosipulia

1. Pese, kuori ja lohko perunat. Paloittele pakastekala.
2. Kuori ja lohko sipuli.
3. Laita kattilaan sipulinlohkot, vesi, liemikuutio, pippurit ja jäinen kala.
4. Keitä miedolla lämmöllä noin 25 minuuttia.
5. Lisää maito ja kiehauta.
6. Mausta ja tarkista keiton maku.

JÄLKIRUOKIA

Mehukeitto

(4 annosta)

1/2 l mehua
(sokeria)
1 1/2 rkl perunajauhoa

1. Mittaa kattilaan kylmä, laimennettu mehu ja perunajauhot. Sekoita.
2. Kuumenna sekoittaen, kunnes seos kiehahtaa.

Rusinakeitto

(8 annosta)

1 1/2 dl rusinoita
1 l vettä
2 1/2 dl marjamehua
(sokeria)
kanelitanko
2–3 rkl perunajauhoa

1. Pane huuhdotut rusinat veteen, terästä makua marjamehulla. Kuumenna kiehumispisteeseen.
2. Sekoita perunajauhot tilkkaan vettä. Lisää seos tasaisena nauhana kuumaan seokseen koko ajan sekoittaen.
3. Anna vielä kiehahtaa ja siirrä kattila pois liedeltä.

Marjarahka

(4 annosta)

1 tlk (250g) rahkaa
1/2 dl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
4 dl marjoja tai hedelmäpaloja
1 dl kermaa

1. Vaahdota kerma.
2. Sekoita rahkaan sokerit ja marjat.
3. Nostele joukkoon vaahdotettu kerma.
4. Anna jälkiruoan odottaa jääkaapissa tarjoiluun asti.

KAHVIN JA TEEN KEITTÄMINEN

Kahvi

vettä

**1 mitallinen suodatinjauhettua
kahvia yhtä kupillista kohden**

1. Mittaa vesi kahvinkeitTIMEN vesisäiliöön.
2. Taita suodatinpaperin saumat pussin myötäisiksi, aseta suodatin ja suodatinpaperi paikoilleen.
3. Mittaa kahvijauhe suodattimeen.
4. Pane kannu keittimeen ja kytke virta päälle. Huom. Jos suodatinpaperi on liian pieni, vesi tulee yli suodattimen reunojen ja kahvijauhe valuu kahvin sekaan.

Pannukahvi

1. Mittaa raikasta vettä pannuun yhtä monta kupillista kuin haluat valmista kahvia.
2. Kiehauta vesi. Nosta pannu pois kuumalta levyltä.
3. Lisää 2 reilua teelusikallista pannujauhettua kahvia yhtä kupillista kohden.
4. Anna kiehahtaa, sekoita ja nosta pois kuumalta levyltä.
5. Lisää loraus (1/4 dl) kylmää vettä, anna kahvin selvitä muutama minuutin ajan.
6. Kaada kahvijauhe pois pannun nokasta ennen tarjoilua.

Tee

1 l vettä

1 rkl irtoteetä

1. Kiehauta vesi kattilassa.
2. Nosta kattila pois kuumalta levyltä ja mittaa teelehdet kattilaan. Vaihtoehtoisesti kaada vesi lämmitettyyn teekannuun ja mittaa teelehdet kannun siivilään. (Kannun lämmitys: seisota kannussa hetkinen hanasta juoksutettua kuumaa vettä, kaada vesi pois juuri ennen teeveden lisäämistä.)
3. Anna hautua 3–5 minuuttia.
4. Siivilöi tee tarjoilukannuun tai nosta teesiivilä pois kannusta.



- harkinta
- harjaannus
- hyvyys
- hyvinvointi

4H on valtakunnallinen, sitoutumaton nuorisjärjestö. Lapsen ja nuoren kehitysvaiheet huomioon ottavassa toiminnassa opitaan itse tekemällä. Kerhossa omaksutaan käytännön taitoja ja tietoja koulutetun ohjaajan tuella. Koulutukset ja kurssit syventävät nuoren osaamista. Toiminnassa saadaan valmiuksia yrittäjyyteen ja työelämään.

www.4H.fi