



# 1. Ruoka

## Menneisyys

1. Mikä oli lempiruokasi lapsuudessasi ja millaisia muistoja se tuo mieleesi?
2. Onko perheelläsi tai kotimaallasi erityisiä ruokaperinteitä tai reseptejä, joita olet siirtänyt eteenpäin?
3. Mikä on kotimaasi ruokakulttuurissa se elementti, joka on säilynyt aikojen saatossa ja edustaa sinulle perinteitä ja juuria?
4. Onko jokin ruoka, jonka olet oppinut valmistamaan nuoruudessasi?

## Nykyisyys

1. Millaisia muutoksia olet huomannut ruokatottumuksissasi ikääntymisen myötä?
2. Oletko tehnyt muutoksia ruokailutottumuksiisi terveyden vuoksi?
3. Onko jokin erityinen ruoka, joka symboloi nykyistä elämänvaihettasi?
4. Minkälaisia ruokatrendeja tai uusia ruokia olet huomannut ympärilläsi viime aikoina, ja oletko kokeillut niitä?

## Makutestitehtävä

1. Valitse neljä erilaista ruoka-ainetta: esimerkiksi: banaani, juustoviipale, suolainen sipsi, maitosuklaa
2. Yhdistä ne pareittain tai ryhmiin: kokeile banaania juuston kanssa ja suolaisia sipsejä maitosuklaan kanssa?
3. Maista kumpaakin yhdistelmää: Ota pieni lusikallinen kummastakin makuyhdistelmästä. Anna itsellesi aikaa maistella ja tarkkailla, mitä aistejasi tunnet.
4. Kuvaile makuelämyksiäsi: Kirjoita ylös, millaisia makuja ja tunteita koet. Käytä luovaa kieltä kuvailllessasi makuelämyksiäsi

## Muistisairaall

1. Kirjoittakaa ylös kolme ruokaan liittyvää muistoa elämästäsi. Se voi olla lempiruokasi lapsuudessa, yhteinen ruokahetki perheen kanssa tai jokin erityinen ruokaelämys.
2. Laadi lista viidestä ruoka-aineesta, jotka tuovat mieleesi positiivisia tunteita tai hyviä muistoja.
3. Tarjoa pieni maisteluhetki, jossa tarjoat erilaisia makuja, kuten makeaa hedelmää, suolaista keksiä, tai hapokasta hedelmämehua. Kehota kuvailemaan, millaisia makuja hän tunnistaa.

# 1. Ruoka

## Arvaus tehtävä

1. Valitse yksi vihannes, josta pidät, ja anna siitä vihjeitä yhdellä sanalla kerrallaan. Esimerkiksi: "punainen", "pyöreä", "makea", "hedelmä".
2. Anna iäkkään arvata, mikä vihannes on kyseessä. Jos hän arvaa oikein, hän saa pisteen. Jos hän arvaa väärin, sinä saat pisteen.

Vaihtakaa rooleja ja anna jututettavan valita ruoka ja antaa vihjeitä.

Arvaa sinä, mikä ruoka on kyseessä. Jatka näin, kunnes jompikumpi saa 5 pistettä tai haluatte lopettaa pelin.

Se, jolla on eniten pisteitä, voittaa pelin.

## Fyysinen tehtävä

Tehtävä: ehdota iäkkäälle, että teette yhdessä joitakin helppoja liikkeitä, kuten käsien heiluttelua, jalkojen nostelua tai pään kääntelyä.

Tällä kertaa tehdään ympyröitä - pää, silmät, olkapäät, lantio, polvet, varpaat.

## Järjestystehtävä

Järjestä pienimmästä isoimpaan.

- banaani, mansikka, vesimeloni, kirsikka
- mozzarella, gouda, parmesan, sinihomejuusto
- muffinsi, pulla, piirakka, kakkupala
- orvokki, päivänkakkara, tulppaani, ruusu
- kolibri, korppi, haukka, pöllö, kyhmyjoutsen, emu

Lintulajit aakkosjärjestyksessä:

- alli, fasaani, joutsen, varis, tikka, kottarainen, fregattilintu

Autot aakkosjärjestyksessä:

- Subaru, Ford, Volkswagen, Tesla, Honda

Eläimet aakkosjärjestyksessä:

- Norsu, jaguaari, virtahepo, gorilla, leijona

## Kotitehtävä

Seuraavalla kerralla tulemme keskustelemaan ajankohtaisista ruokauutisista.

Kotitehtävä liittyy tällä kertaa myös uusimpiin ruokatreendeihin ja makumaailmoihin.

Seuraavalla kerralla kun valmistat aterialla tai käyt ravintolassa, kokeile jotain uutta ja yllättävää.

Valitse ruoka-aine tai ruokalaji, joka ei ole sinulle ennestään tuttu millään tavalla.

Kokeile valmistaa siitä jotain herkullista ja nauti ateriasasi.