



Lasten ravitseva aamiainen

Kaikki Lions-klubit ovat itsenäisiä yksiköitä. Tämä tarkoittaa, että jokainen Lions-klubi on itsenäisesti vastuussa omien tapahtumiensa järjestämisestä sekä paikallisten lakien ja säädösten noudattamisesta. Tämän suunnitteluoppaan tavoitteena on välittää suosituksia, eikä sen sisältöä tulisi pitää lainopillisina neuvoina tai parhaina käytänteinä. Tämän suunnitteluoppaan sisältämät aktiviteetit saattavat sopia omaan yhteisöönne – tai sitten eivät. Kaikkien lakien ja säädösten, turvallisuusohjeiden sekä parhaiden käytänteiden noudattamisen varmistamiseksi kannattaa keskustella jonkun paikallisen ammattilaisen kanssa.



Lasten ravitseva aamiainen

Tämä projektisuunnitteluopas auttaa klubianne yhdistämään valistustoiminnan, joka liittyy peruskoululaisille tarjottuun ravitsevaan aamiaiseen.

Käynnistämällä tämänlaisen projektin autatte saavuttamaan järjestömmen strategisen vision, jonka tavoitteena on, että kaikilla yhteisön jäsenillä on mahdollisuus syödä ravitsevasti.

Aloittakaa tapahtumanne suunnittelu.

Täyttäkää alla olevan kaavakkeen tyhjät kohdat määritelläksenne tapahtumanne yksityiskohtaisesti.

Mitä saavutatte » Peruskoulun ala-asteen oppilaille annetaan valistusta ravitsevista ateriavalinnoista » Lapsille tarjotaan terveellinen aamiainen	Kesto 1 tunti	Sijainti ☐ luokkahuone ☐ lasten hyvinvointiin keskittyvä järjestö ☐ monitoimikeskus
	Suunnittelu-aika 1 kuukausi	
	Aloitus-/lopetuspäivät _____	

Suunnitellut osallistujat

Valitkaa tapahtumallenne kohdeyleisö.

Ihmiset, joita palvelemme: ☒ lapset ☐ nuoret ☐ aikuiset ☐ kaikki	Palveluita tarjoavat henkilöt: ☐ luokanopettaja ☐ ravitsemusasiantuntija ☐ muut vapaaehtoiset _____	Huomatkaa: Vaikka ravitseminen onkin tärkeää kaikille ikäryhmille, lapsille jo varhaisessa vaiheessa annettu valistus varmistaa, että he oppivat syömään terveellisesti jo nuorina.
--	--	---

Määritellään projektillenne kaikki vaadittavat tehtävät.

Varmistakaa, että keskitytte suunnittelussanne toimintaan, joka on sekä hauskaa että valistavaa. Kaikkien projektien tulisi sisältää seuraavat kaksi tehtävää:

1. Päätäkää valistavasta ravitsemukseen liittyvästä toiminnasta.

- » Valitkaa jokin sellainen valistava ravitsemukseen liittyvä toiminta, joka on aktiivista ja innostaa valitsemaanne ikäryhmää. Huomioikaa myös seuraavat seikat:
 - Luokkahuoneen/tilan koko
 - Annettu aika
 - Lasten fyysiset tarpeet tai rajoitteet
 - Sivulta 8 löytyvässä lisäosassa on lisää ideoita.

2. Päätäkää tarjoilemanne ravitsevan aamiaisen aineksista.

- » Valitkaa ruoka-aineita, jotka ovat ravitsevia, helppo tarjoilla ja siivota ja joista syntyy mahdollisimman vähän jätettä.
 - Valitkaa sellaisia ruokia, joita lasten perheiden on todennäköisesti mahdollista hankkia ja joihin heillä on varaa.
- » Keskustelkaa koulun henkilöstön tai opettajan kanssa, jotta voitte varautua mahdollisiin oppilaiden ruoka-aineallergioihin.

Antakaa tapahtuman vapaaehtoisille roolit.

Asema/rooli	Nimi	Yhteystiedot	Huomautukset
Projektin vetäjä			Tämä henkilö voi olla Lion-/Leo-jäsen, jolle ravitsemus on tuttua, ja hänen tulisi pystyä hoitamaan sekä tapahtuman logistiikka että vapaaehtoistoiminta
Vapaaehtoisjohtaja			Määrää tehtävät vapaaehtoisille ja varmistaa, että he saavat apua, jos heillä on kysyttävää
Koulun rehtori			» Hyväksyy koulun osallistumisen projektiin » Luo yhteyden klubin sekä projektiin parhaiten sopivan opettajan, luokan, luokka-asteen jne. kanssa
Opettaja			» Innostunut ravitsemusvalistuksesta » Suunnittelee toiminnan yhdessä klubin kanssa ja kertoo siitä vanhemmille
Tapahtuman valokuvaaja			Osallistujilta tulee saada allekirjoitetut kuvankäyttöluvat, mikäli heidän tapahtumassa otettuja valokuviaan aiotaan käyttää markkinointitarkoituksiin

Varmistakaa, että aikuisten lukumäärä suhteessa lasten lukumäärään on asianmukainen ottaen huomioon valitun toiminnan.

Lion-jäsenten lukumäärä	
Leo-jäsenten lukumäärä	
Muiden lukumäärä	

Suosittelut vapaaehtoisten määrät*:

- » 0–4-vuotiaat: 1 vapaaehtoinen 4 lasta kohti
- » 4–8-vuotiaat: 1 vapaaehtoinen 6 lasta kohti
- » 9–12-vuotiaat: 1 vapaaehtoinen 8 lasta kohti
- » 12–18-vuotiaat: 1 vapaaehtoinen 10 lasta kohti

*Useilla paikallishallinnoilla on yhden lastenhoitotyöntekijän vastuulla olevien lasten määrää rajoittavia lakeja. Varmistatthän, että toiminta noudattaa paikallisia säännöksiä.



Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin.

Projektin vetäjä voi täyttää tämän lomakkeen ja seurata edistymistä.

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuuhenkilö	Vihjeitä
✗	Tiedottaa klubille			Järjestää kokoontuminen, jossa tiedotatte klubille tapahtumasta
	Laatkaa tapahtumalle nimi/otsikko			
	Muodostakaa suunnittelutoimikunta			Toimikunta, jonka tehtävä on määritellä tapahtuman osallistujat, toiminta, tehtävät ja logistiikka
	Valmistelkaa alustava budjetti			
	Hakekaa rahoitusta (tarvittaessa)			
	Ottakaa projektin tiimoilta yhteyttä koulun/järjestön johtajaan, ja selvittää projektin sopiva opettaja ja luokka			
	Ottakaa projektin tiimoilta yhteyttä ehdotettuun opettajaan / henkilöstön jäsenen			
	Laatkaa projektille aikataulu opettajan kanssa			
	Kirjoittakaa vanhemmille vietävä kirje, jossa projektista kerrotaan (valinnainen)			
	Varmistakaa vakuutuksen kattavuus			Tarkistakaa asianmukaisilta viranomaisilta, tarvitaanko vakuutustodistusta tai lisävakuutusta Vastauksia kysymyksiin, jotka liittyvät kaikille Lions-klubeille tarjottavan yleisen vastuuvakuutuksen käytäntöön, löytyy ohjelmavakuutusten kirjasesta osoitteesta http://lionsclubs.org/pib-en
	Ostakaa aamiaiseen tarvittavat ruoka-aineet sekä tarjoilutarvikkeet			Tutustukaa Klubin tietoisuustoiminta: vihreä kokoontuminen -toimintaan saatte vinkkejä siihen, miten projektista syntyvän jätteen määrän saa pidettyä pienenä!
	Sopikaa tapahtuman jälkeisestä kokouksesta, jossa voitte juhlistaa menestystä ja keskustella mahdollisista kehityskohdista			Käyttäkää arviointikysymyksiä keskusteluun projektistanne



Päätäkää projektinne budjetista.

_____ saa käyttää tätä taulukkoa tapahtuman rahoituksesta päätettäessä.

Kuvaus	Määrä	Kustannuserä	Kokonaiskustannukset	Lahjoitukset	Tulot	Tase
Koulutus						
Koulutusaineisto						
Ravitsemustoiminnan tarvikkeet						
Laitteisto						
Kylmäsäilytys						
Ruoka-aineet						
Tarjoiluastiat						
Lautaset/kulhot/ ruokailuvälineet						
Markkinointi						
Markkinointiaineisto						
Muut						

Arvioikaa projektinne menestystä.

Kutsukaa uudelleen koolle tapahtuman suunnittelutoimikunta juhlistamaan tuloksianne ja raporttoimaan palveluistanne!

Menestyksen mittarit			
Arvioikaa projektianne			
Alle 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Vapaaehtoisten, ei-jäsenten lukumäärä	
Yli 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Palvelutunnit yhteensä	
Vapaaehtoisten Lion-jäsenten lukumäärä		Projektin suunnitteluun/rahoituksen hakemiseen käytettyjen tuntien kokonaismäärä	
Vapaaehtoisten Leo-jäsenten lukumäärä			
Pohtikaa projektianne			
1. Annettiinko lapsille valistusta ravitsevista ruokailuvalinnoista?			
2. Tarjottiinko lapsille terveellinen aamiainen?			
3. Missä onnistuitte parhaiten?			
4. Mitkä olivat suurimmat haasteenne?			
5. Järjestäisittekö tämän tapahtuman uudelleen?			
6. Mitä muuttaisitte?			

Ideoita tapahtumaan, jossa tarjotaan terveellinen aamiainen

Tiivistelmä toiminnasta

1. Pyytäkää oppilaita muodostamaan ympyrä, levittämään käsivartensa ja siirtymään riittävän kauaksi toisistaan, jotta he eivät kosketa vierustovereitaan.
2. Oppilaat alkavat marssia paikallaan kuunnellen samalla tarkkaavaisesti.
3. Lion- tai Leo-jäsen sanoo ääneen terveelliseen aamiaiseen liittyviä tapoja sekä siihen liittyvän toiminnan.
4. Kaikki oppilaat, joihin kyseinen terveellinen tapa sopii, liittyvät mukaan toimintaan.
5. Kehotteet voivat olla sekoitus kaikkia koskevaa toimintaa, kuten ”hyi kuin sammakko, jos opit tänään terveellisestä ravinnosta”, tai tarkennetumpaa toimintaa, kuten ”hyi paikallasi, jos joit maitoa aamiaisella”.
6. Tehtävän voi lopettaa, kun kaikki terveelliset aamiaisvaihtoehdot on käyty läpi.

Esimerkkejä terveellisestä aamiaisesta

- » Jos syöt aamiaisen joka aamu, kumarru ja kosketa lattiaa viisi kertaa.
- » Jos söit hedelmiä aamiaisella, hölkkää paikallasi.
- » Jos tykkäät maidon juonnista, hyppää niin korkealle kuin voit.
- » Jos et syönyt sokeroituja muroja, tee kymmenen haara-perus-hyppyä.