



Marttayhdistyksen järjestämän koulutuksen tiedot Sivisverkkoon

Marttayhdistyksellä on mahdollisuus saada Opintokeskus Siviksen tukea Marjasta on moneksi-koulutuksen järjestämiseen. Katso lisätiedot: <https://www.martat.fi/siviksen-koulutustuki-marttayhdistyksille/>

Koulutuskohtaiset tiedot Sivisverkkoon:

Marttayhdistys _____

Kouluttaja _____

Koulutuksen nimi: Marjasta on moneksi

Koulutuksen esittelyteksti:

Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. Koulutuksessa saadaan tietoa yleisimmistä metsä- ja puutarhamarjoista sekä saadaan vinkkejä niiden monipuolisesta hyödyntämisestä.

Osaamistavoitteet

- tunnistaa keskeisimmät suomalaiset metsä- ja puutarhamarjat
- tuntee niiden käyttömahdollisuudet ja miten '2 dl marjoja päivässä' -tavoitteeseen voi päästä
- osaa kertoa marjojen terveysvaikutuksista

Koulutuksen ohjelma, 2 oppituntia (2x 45 min)

- Alkukeskustelu 15 min
 - Mitä marjoja osallistujat ovat keränneet tai kasvattaneet?
 - Mitä iloa marjastus on tuottanut?
 - Kuinka usein osallistujat käyttävät marjoja ja minkälaisiin ruokiin?
- Luento 30 min
 1. Kouluttajan materiaali: Marjasta on moneksi aineistovihko, tausta-aineisto ja diaesitys.
 2. Osallistujan materiaali: Marjasta on moneksi aineistovihko.
- Tauko 15 min
- Toiminnallinen osuus 45 min.
 - Tehdään punaiset marjat -visa. Jokainen miettii tehtävien ratkaisuja ensin itsenäisesti tai pareittain, ja sen jälkeen testin kysymykset käydään yhdessä läpi.
 - Kouluttaja on koonnut edeltä käsin marjojen neuvontapistemallin.
 - Tutustutaan yhdessä neuvontapisteeseen ja sen materiaaleihin.
 - Pohditaan yhdessä, mihin neuvontapistettä voitaisiin yhdessä viedä ja miten sitä voisi soveltaa erilaisissa tilaisuuksissa.
- Loppukoonti