

Junnukokin tutkinto

Marttojen Junnukokki-kerhoissa opetellaan tärkeitä kodin taitoja. Perustaidot tulevat tutuksi viihdyttävästi ja yhdessä tehden.

Voit kerätä pisteitä arjen tehtävistä kerhossa tai kotona. Askel askeleelta sinusta tulee arjen mestari.

**Kokki,
mestari vai
päällikkö?**

Tutkinnon tasot

Voit suorittaa Junnukokki-tutkinnon tehtäviä, vaikket osallistuisikaan kerhoon. Tehtäviä tekemällä opit monia hyödyllisiä ja innostavia taitoja. Voit pyytää todistusta suoritetuista tehtävistä kerhon ohjaajalta tai huoltajalta.

Apulaiskokki

Tutkintoon suoritetaan
10 tehtävää.

Keittiömestari

Tutkintoon suoritetaan Apulaiskokin -tutkinto ja lisäksi 10 muuta tehtävää.

Keittiöpäällikkö

Tutkintoon suoritetaan Apulaiskokin- ja Keittiömestarin -tutkinnot sekä lisäksi 10 muuta tehtävää.



Kodinhoitoon liittyvät tehtävät

Junnukokin taitojen opettelu

Tästä osiosta löydät ideoita kerhoon ja junnukokin taitojen opetteluun. Osiossa on tehtäviä, joita voi tehdä ruoanlaiton ohella ja niiden avulla voit edetä kohti Junnukokin tutkintoa. Nämä taidot sujuvoittavat tekemistä niin keittiössä kuin muuallakin kotona. Sen lisäksi huolehtimalla näistä taidoista saa hymyn perheenjäsenten kasvoille. Tässä materiaalissa jaamme arjen taidot neljän kategoriaan: kodinhoito, ruokakasvatus, talousosaaminen ja kestävä arki.

Opettele lajittelemaan

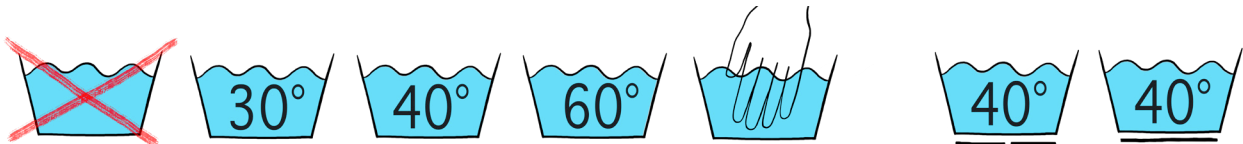
Tarkastele jätteitä, joita kerhokerralla on syntynyt. Mieti, mihin ne kuuluvat. Miten lajittelet esimerkiksi nämä:

Banaaninkuori
Sipsipussi
Metallinen tomaattimurskatölkki
Pahvinen paputölkki
Leivinpaperi
Jauhelihapaketti
Muovinen limukkapullo



Pyykinpesu ja vaatehuolto

Oikein huollettu vaate säilyy hyvänä pitkään. Opettele tunnistamaan pesumerkit:

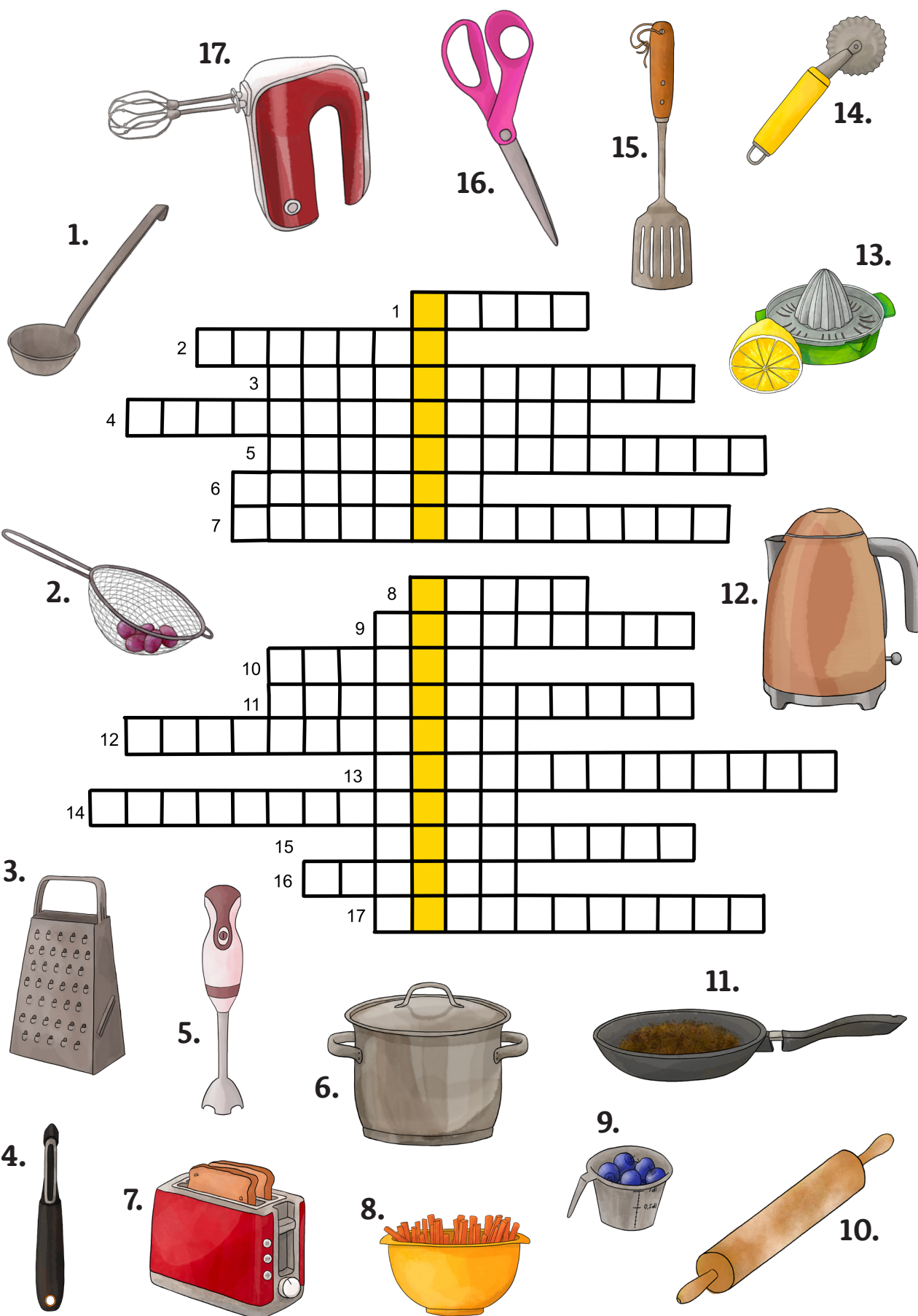


**Puhtaus on
puoli ruokaa**

Pese villavaatteet aina käsin tai hellävaraisella villaohjelmalla ja villanpesuaineella.

Valkopyykki on hyvä pestä erikseen, ettei siihen tartu väriä värikkäistä ja tummista vaatteista.

Tunnetko keittiön välineet? -ristikko



Ruokakasvatukseen liittyvät tehtävät

Ruokaa voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Tee näitä tehtäviä kerhossa ruoanlaiton ohessa.

Ruokasuhdekollaasi

Ruokasuhdekollaasi on askartelutehtävä, jossa nostetaan esille itselle tärkeitä, olennaisia ja usein toistuvia asioita, jotka liittyvät ruokaan ja syömiseen.

Virikkeenä voidaan käyttää alla olevia kysymyksiä. Kaikkiin esitettyihin kysymyksiin ei tarvitse välttämättä vastata, vaan niistä valitaan itselle kiinnostavimmat.

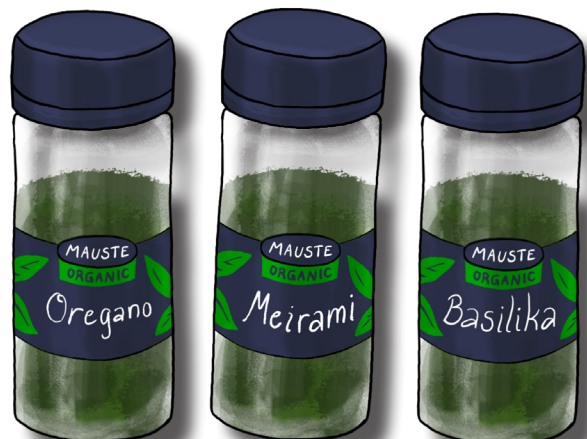
Askartelussa voidaan käyttää vanhoja lehtiä, joissa on kuvia ruoasta. Kollaasiin voi myös piirtää ja kirjoittaa itselle tärkeitä asioita.

Kysymyksiä:

- Millaisia ruokia syön?
- Missä, milloin ja kenen kanssa syön?
- Mitkä ruoat ovat minulle tärkeitä?
- Mikä syömisessä on minulle tärkeää?



**Miten
suhtaudun
erilaisiin
ruokiin?**



Aistikoulu

Ihminen maistaa 5 perusmakua, jotka ovat makea, hapan, suolainen, karvas ja umami. Maistaminen on yksilöllistä: joku saattaa maistaa esimerkiksi umamin vahvemmin kuin joku toinen.

Ohjaajat asettavat esille erilaisia mausteita (esimerkiksi chili, kaneli, kurkuma, curry, kardemumma, fenkoli, meirami). Yritä tunnistaa mausteet tuoksun perusteella.

Jos aikaa on riittävästi, aistikouluun voidaan ottaa mukaan myös esim. maku- ja tuntoaisti. Ohjeet liitteessä Martan makukoulu.

Lautasmalli tutuksi

- Tunnetko lautasmallin?
- Miten kootaan terveellinen ja maittava ateria?

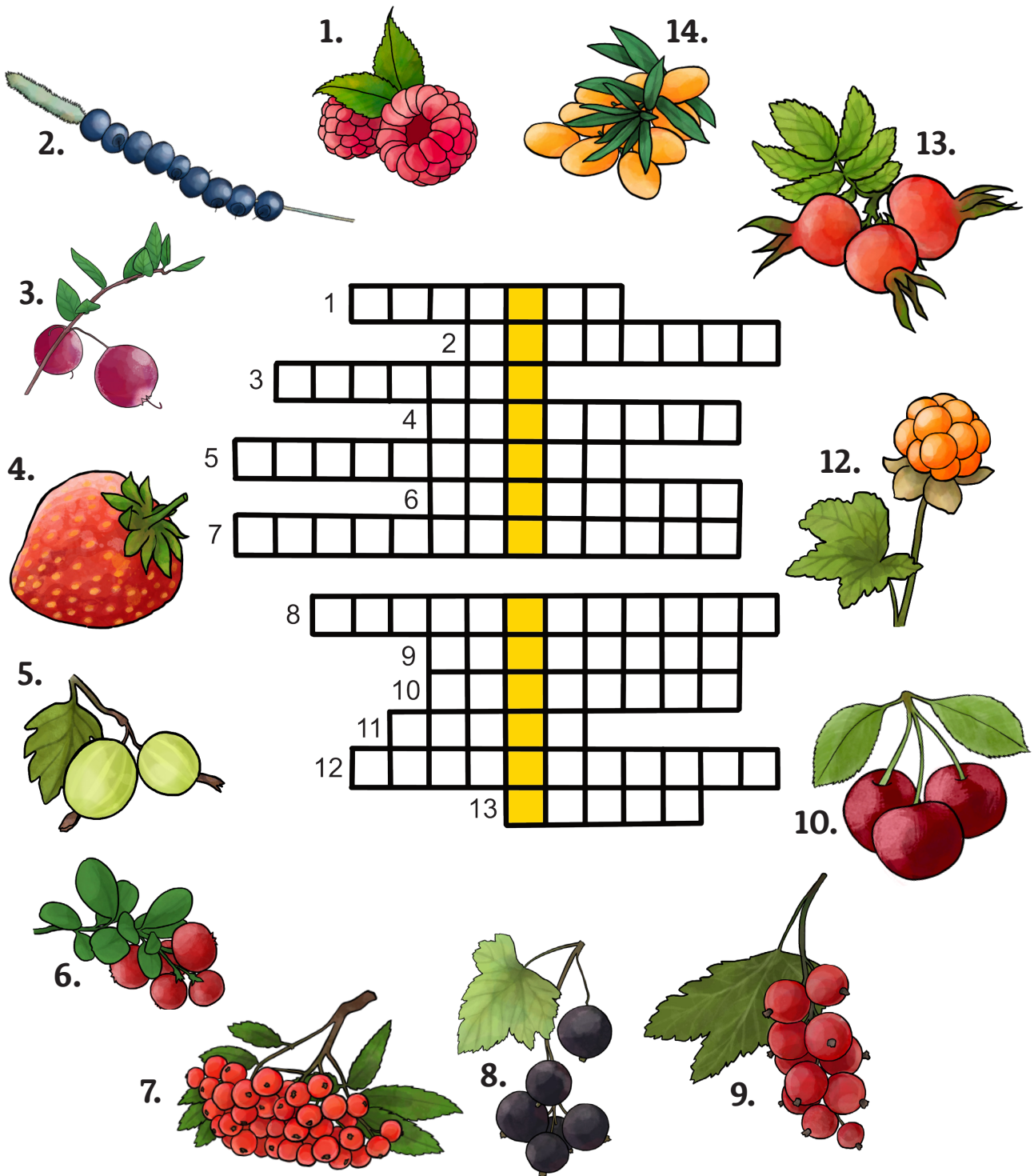
Piirrä paperille oma lautas-malliateriasi.

Päivän ruoat

Pohdi mitä, milloin, missä ja kenen kanssa olet syönyt ja juonut tänään (tai eilen). Kirjoita tai piirrä paperille. Pohdi esimerkiksi:



Tunnistatko marjat? -ristikko



Maistuvan koulun ideapankki

[Maistuvan koulun ideapankki](#) sisältää noin 200 ruokakasvatusideaa: kokonaisia oppitunteja, pieniä tuokioita ja tehtäviä.

Kokeile esimerkiksi näitä: [Mitä tänään syödään?](#) ja [Ruoan reitti -peli](#)

Taloulosaamisen tehtävät

Omat rahat: heräteostoskori

Lajittele kuvan ostokset kahteen luokkaan:

1. Heräteostokset (eli sellaiset, jotka tekevät vuodessa ison loven ruokabudjettiin)

2. Fiksut valinnat (eli sellaiset, joista riittää ruokaa pitkäksi aikaa ja jotka eivät kaada taloutta)

Lajittelun jälkeen mieti, mitä ovat omat heräteostosi. Miten voisit vähentää niiden määrää?



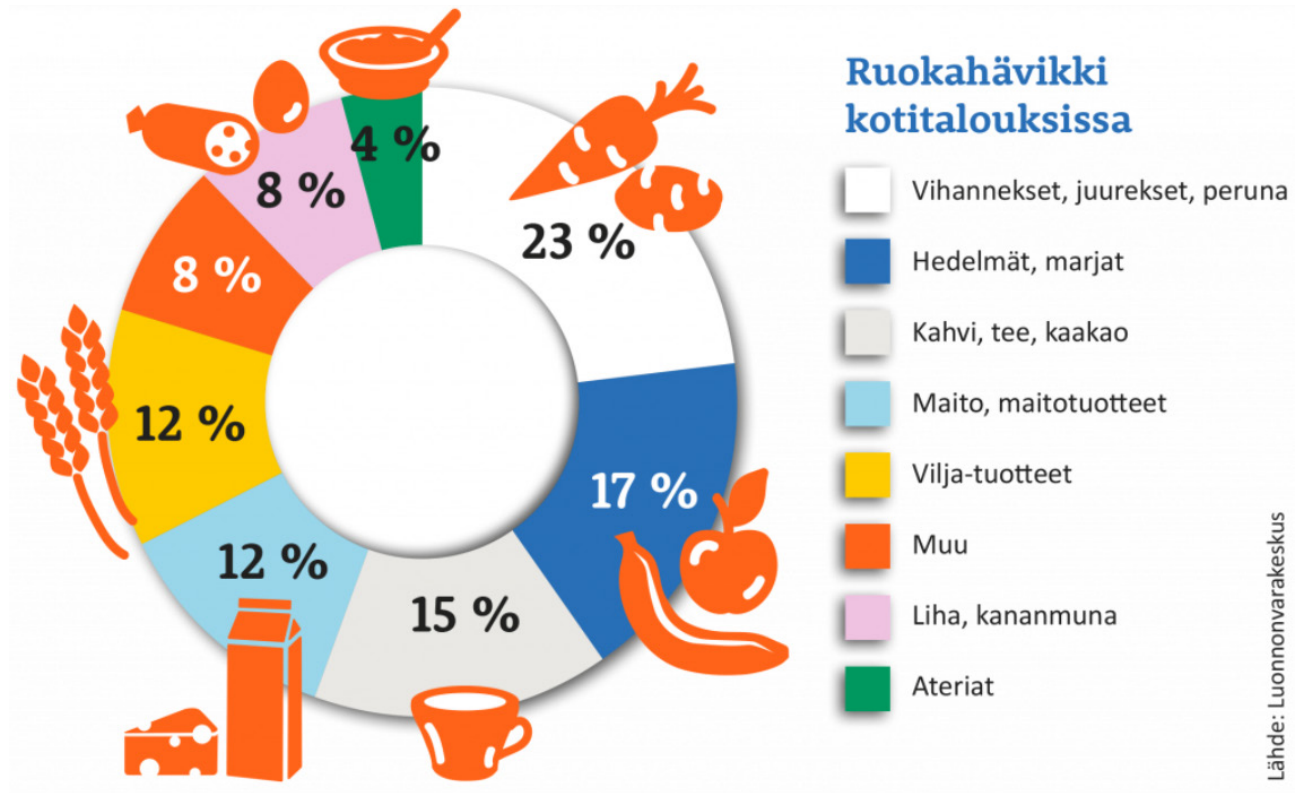
Tavaravaihtotori

Järjestä yhdessä muiden kerholaisten kanssa pieni tavaroiden vaihtotori.

Kestävän arjen tehtävät

Ruokahävikin estäjä -mestari

Tutustu ruokahävikkiympyrään. Pohdi, mitä ruokaa teillä menee kotona hävikkiin. Miten hävikkiä voisi vähentää?

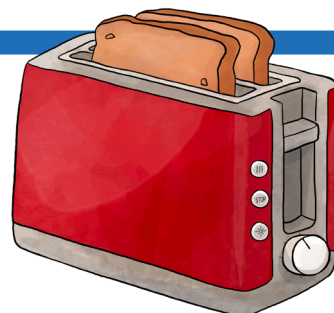


Pohdi tavaroiden merkitystä

- Mieti, mikä on kaikkein turhin tavara, joka sinulla on.
- Kirjoita se ylös tai kerro siitä muille kerholaisille.
- Millainen tavara on turha?
- Mistä se on valmistettu?

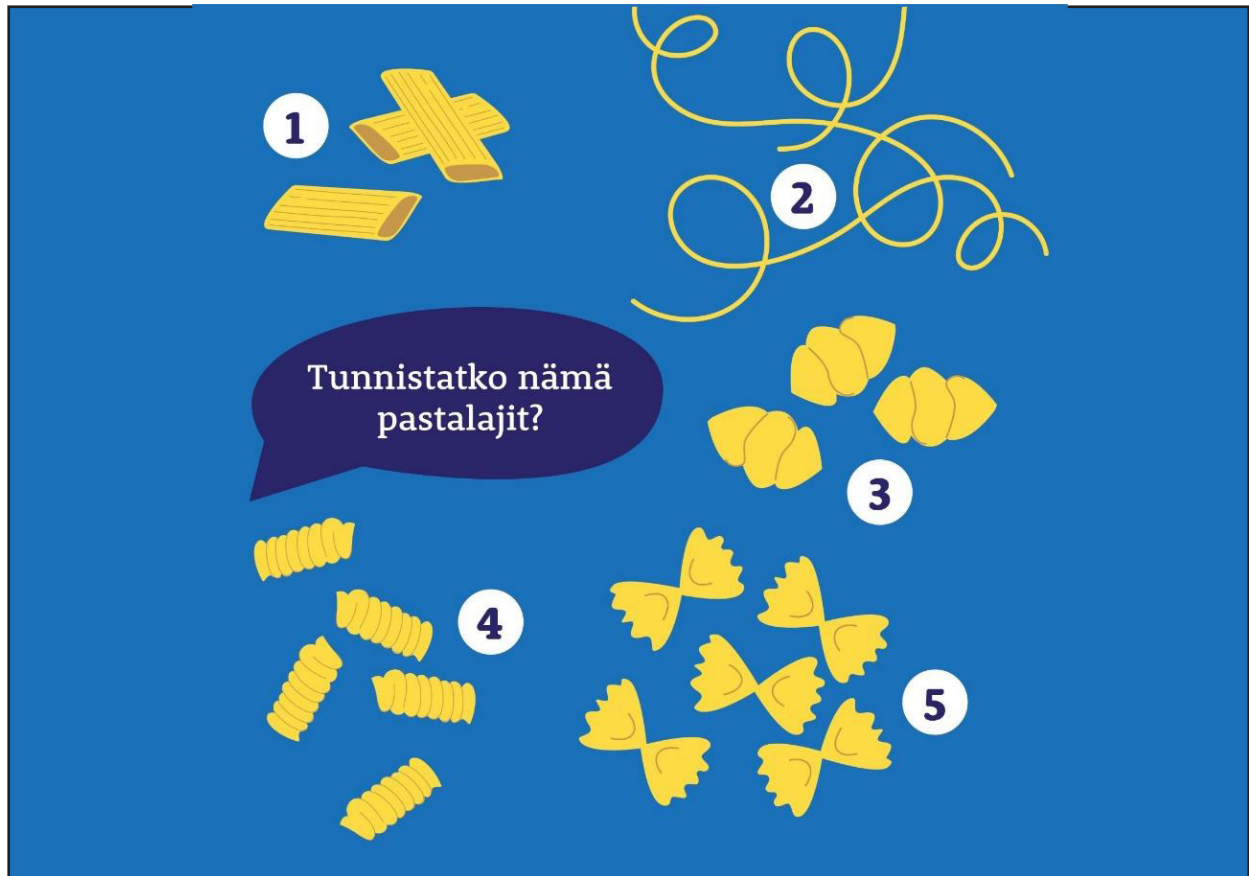
- Mitä olet tehnyt sillä?
- Miten se liittyy elämääsi?
- Mistä sait sen?
- Miksi se on hyödytön?
- Jos et itse tarvitse sitä, voisi-ko joku muu saada siitä iloa?

- Keksin uuden käyttötavan yhdelle vanhalle tavaralleni.
- Mietin, millainen tavara (lelu, vaate, peli tms.) on ympäristöystävällinen.



Kotitehtävät

1. Pohdi Carrot Kitchenin pastavisaa kotona yhdessä huoltajan kanssa!



2. Täytä Carrot Kitchenin junnuleipurin listaa kotona yhdessä huoltajan kanssa!

- ☐ Käytin kakkuvuokaa
- ☐ Yllätin kaverin suklaaherkulla
- ☐ Tutkin, miten hiiva toimii
- ☐ Testasin uutta koristelutapaa
- ☐ Harjoittelin keltuaisen erottelua
- ☐ Leivoin ihanaa leipää aikuisen kanssa
- ☐ Arvuuttelin toiselta leipurilta mittalusikoita



3. Ota käyttöön hauskat kokkauskalenterit!

Carrot Kitchen & Martat

Hevininjan välipalakalenteri

Muista tarkistaa hevivarasto ensin!

Sovittu kokkausrytmi

Hevininja:

Kaupassa kävijä:

kokkaa yleensä:

☐ alkuvuikosta
 ☐ viikonloppuisin

☐ loppuvuikosta
 ☐ lomalla

saa raaka-ainelistan:

minuuttia / tuntia / päivää etukäteen.

Kokkaussuunnitelma

Aion tehdä välipalaksi:

Päivä

Resepti

Valmistat!

Maku

Siisteys

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

Ninjan taidot

Keittiöveitsen käyttö

Avokadon käsittely

Tehosekoittimen käyttö

Mangon käsittely

Lataa Carrot Kitchen -sovellus ja katso sieltä ilmaiset taitovideoit!

Hevimestarin linjastohaaste!

Valitse raaka-aine ja kokkaa siitä jotain kolme kertaa. Mitkä reseptit kokkasit?

Raaka-aine

Reseptit

Heihei hävikki!

Marttojen vinkit Hevininjalles:

1. Ryhdy sesonkisanariksi!

Aterian suunnittelu kannattaa aloittaa googlaamalla, mikä on sesongissa eli parasta just nyt.

2. Minimo! sotku!

Käytä riittävän suuria astioita, jotteivät ne läiky kokatessa yll.

3. Syö värikkäästi!

Ota haaste vastaan ja laske kuinka monta eri väristä ruokaa löydät lautaseltasi.

Saatko kaikki? Siinä tapauksessa olet ihan mestari!

Hevininjan raaka-aineet

Mitä näistä olet käyttänyt kokatessasi?

☐ banaani
 ☐ omena
 ☐ persikka
 ☐ oiliivi

☐ korianderi
 ☐ valkosipuli
 ☐ vesimeloni

☐ mansikka
 ☐ chili
 ☐ päärynä
 ☐ sitruuna

☐ mango
 ☐ tomaatti
 ☐ basilika

Carrot Kitchen & Martat

Jauhopeukalon leivontakalenteri

Muista ensin tarkistaa kaapit!

Sovittu leivontarytmi

Jauhopeukalo:

leipoo yleensä:

☐ alkuvuikosta
 ☐ viikonloppuisin

☐ loppuvuikosta
 ☐ lomalla

Kaupassa kävijä:

saa raaka-ainelistan:

minuuttia / tuntia / päivää etukäteen.

Leivontasuunnitelma

Aion leipoa:

Päivä

Resepti

Valmistat!

Maku

Siisteys

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

/ 5

Leipurin taidot

Uunin käyttö

Sähkövatkaimen käyttö

Mittaaminen

Suklaan sulattaminen

Lataa Carrot Kitchen -sovellus ja katso sieltä ilmaiset taitovideoit!

Marttojen vinkit Jauhopeukalolle:

1. Mittaa huolella!

Varsinkin leivonnassa on tärkeää mitata huolella. Täytä mitta-astia ja tasoi se ylimääräinen pois pyyhkäisemällä sormella tai veitsellä.

2. Fiksusti uunin kanssa!

Muista käyttää ajastinta. Koneiden ja kuuman kanssa aikuinen on hyvä apu, vaikka sinä oletkin keittiön kapu!

3. Leivo lahjaksi!

Mitä voisit leipoa lahjaksi isovanhemmille, kummille tai kaverille?

Leivontasaavutukset

☐ Käytin kakkuvuokaa
 ☐ Yllätin kaverin suklaaherkulla
 ☐ Tutkin, miten hiiva oikein toimii
 ☐ Harjoittelin keittuaisen erottelua
 ☐ Testasin uutta koristelutapaa
 ☐ Leivoin ihanaa leipää aikuisen kanssa
 ☐ Arvuuttelin toiselta leipurilta mitaluskoita

Mestarileipurin bongaushaaste!

Kuiva-aine kaappi auki ja tutkimaan! Bongaatko kaikki?

☐ ruokasooda
 ☐ vaniljasokeri
 ☐ strösselit
 ☐ leivinjauhe
 ☐ sokeri
 ☐ kuivahiiva
 ☐ vehnäjauho
 ☐ kaakaojauhe
 ☐ elintarvikeväri

Carrot Kitchen & Martat

Pasta-pron kokkauskalenteri

Sovittu kokkausrytmi

Pasta-pro:

kokkaa yleensä:

☐ alkuvuikosta
☐ viikonloppuisin
☐ loppuvuikosta
☐ lomalla

Kaupassa kävijä:

saa raaka-ainelistan:

minuuttia / tuntia / päivää etukäteen.

Muista tarkistaa keittiön kaapit ensin!

Pastasaavutukset

☐ Olen käyttänyt kolmea erilaista pastaa
☐ Kokkasin koko perheelle
☐ Raastoin parmesaania
☐ Käytin pastakastikkeessa lempiraaka-aineitani

Marttojen vinkit Pasta-prolle:

1. Täysjyvä tekee hyvää!

Minkä muotoinen pasta on sinun lempipari? Löytyisikö sitä täysjyväversiona?

2. Poista rasvatahrat nopeasti!

Laita suoraan tahralle nestemäistä pyykinpesuainetta tai sappisaippuaa ja pese koneessa muiden pyykkien kanssa.

3. Lajittele oikein!

Kierrätä syntynyt jäte sille kuuluvaan astiaan. Katso lukeeko kierrätysohje pakkauksessa.

Kokkaussuunnitelma

Aion kokata:

Päivä

Resepti

Valmistus!

Maku

Siisteys

Keittiötaidot

Pastan keittäminen

Sipulin pilkkominen

Keittiön silvoaminen

Punnitseminen

Pastamestarin tunnistushaaste!

Tunnistatko nämä pastalajit?

Pastavisa!

1. Missä maassa pasta on keksitty?

a) Italia b) Kiina c) Yhdysvallat

2. Mistä vehnäjauhoista pasta valmistetaan?

a) Rumrum b) Durum c) Drummu

3. Miksi pastan keitinvettä kannattaa säästää?

a) Sillä saa notkistettua kuivan pastakastikkeen.

b) Sillä voi puhdistaa paistinpannun.

c) Sillä voi kastella kukkia.

4. Minkä ruumiinosan mukaan linguine-pasta on nimetty?

a) Korva b) Sormi c) Kieli

Pohdittavaksi kerhoon

Kirjoitan ylös, mihin kaikkeen rahani menevät. Mietin, miten voisin helpoiten säästää, jos haluaisin ostaa itselleni, jotain hieman kalliimpaa tavaraa.

Pohdin, miten voisin tienata itselleni lisää taskurahaa.

Etsin lehdestä tai netistä mainoksen, jossa mainostetaan jotakin tosi tarpeetonta esinettä, jotakin tosi hyödyllistä tai jotakin ihanaa tavaraa. Esittelen mainoksen muille.

Mietin:

- Ketä varten tavara on suunniteltu.
- Miksi se on tarpeeton, hyödyllinen tai ihana?
- Miksi se kannattaa hankkia? Onko se pitkäikäinen?
- Onko se kallis?
- Miten ympäristöystävällinen se on?

Mietin, millainen maailma olisi, jos kaikki olisivat säästeliäitä. Entä jos kaikki tuhlaisivat? Millainen olisi oma unelmamaailmani (kirjoita/piirrä)?

Järjestän yhdessä muiden kerholaisten tai ystäväni kanssa pienimuotoisen tavaroiden vaihtotorin.

Tehtäviä kerhoon

Piirrän pahlilautaselle terveellisen ja mieluisan aterian.
Vertaan toisten kerholaisten tai aikuisen kanssa eri vaihtoehtoja.

Keittiösanasto-tehtävä:

- Mitä erilaisia kokkaukseen liittyviä verbejä tiedät?
- Mitä tarkoittavat keittiösanat vaivata, alustaa, kuullottaa ja kohottaa
- Etsi resepti, jossa on käytetty näitä sanoja.
- Mitä muita leivontaan liittyviä sanoja keksit?

Tutustun keittiölaitteisiin ja -välineisiin:

Tutustun uunin käyttöön ja harjoittelen sitä aikuisen avustuksella. Harjoittelen ruoan nostamista patakintaita ja -lappuja käyttäen kylmästä uunista.

Tutustun astianpesukoneen käyttöön aikuisen johdolla:

- Tunnistan konetiskiaineen. Opettelen, kuinka paljon sitä käytetään kerralla ja miten ainetta käytetään turvallisesti.
- Mittaan pesuaineet pesuainelokeroon ja käynnistän koneen.
- Tyhjennän tiskikoneen ja vien astiat paikoilleen.
- Otan selvää, millaisia astioita ei voi pestä astianpesukoneessa.

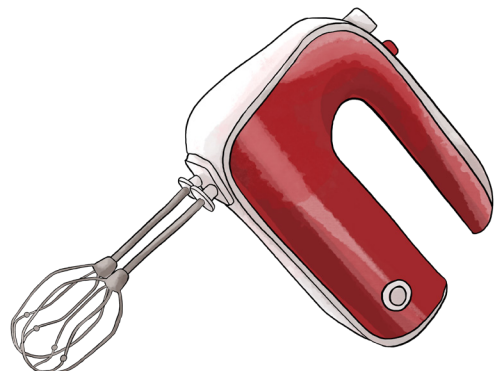
Tutustun kotona käytössä olevaan keittiölaitteeseen. Esittelen laitteen monipuolista käyttöä muille kerholaisille.

Tutustun sauvasekoittimen käyttöön aikuisen opastuksella. Valmistan sekoittimella syötävää: marjoista kastikkeen jäätelölle, salaattikastikkeen, pehmon tai pirtelön. Puhdistan sauvasekoittimen aikuisen antamien ohjeiden mukaan.

Tutustun sähkövatkaimen osiin ja käyttöön aikuisen opastuksella. Käytän vatkainta kermavaahdon tai vaniljakastikkeen vaahdottamiseen. Puhdistan vatkaimen aikuisen ohjeiden mukaan.

Mietin ja kirjaan ylös:

- Paljonko on $\frac{1}{4}$ litraa desilitroina?
- Paljonko on $\frac{1}{2}$ litraa desilitroina?
- Paljonko on 1 litraa desilitroina?



Tehtäviä kotiin

Siivous ja siivousvälineet

Tutustun astianpesuvälineisiin. Tiedän, mistä tiskiharja ja pulloharja löytyvät kotona. Tunnistan käsiastianpesuaineen ja opettelen, kuinka paljon sitä käytetään kerralla.

Pesen yhden aterian tiskit käsin.

Pyyhin tiskipöydän ja sen taustan puhtaaksi kostealla keittiöliinalla. Käytän tarvittaessa pesuainetta. Huuhtelen keittiöliinaa välillä. Kuivaan tiskipöydän ja taustan. Huuhtelen ja väännän kuivaksi keittiöliinan. Ripustan välineet kuivumaan.

Oman huoneen siivous:

- Pyyhin pölyt omasta huoneestani kuivalla tai nihkeällä liinalla.
- Kerään ja järjestän tavarat huoneeni lattialta ja tasoilta oikeille paikoilleen.
- Vaihdan lakanat ja puhdistan samalla sängyn.
- Sijaan vuoteen.
- Tuuletan huoneen päivittäin viikon ajan.
- Pesen aikuisen opastuksella oman huoneeni ikkunat.

Lajittelen kotona korillisen pyykkiä värin ja pesumerkinnän osoittaman lämpötilan mukaan. Harjoittelen vetämään ja viikkaamaan lakanan. Vien omat pestyt vaatteeni oikeille paikoilleen. Viikkaan ne siististi kaappiin.

Huollan omat kesä- tai talvikenkäni aikuisen opastuksella.

Laitteet ja kodinkoneet

Otan selvää, miten vedenkeitin täytetään, paljonko vettä pitää vähintään olla ja miten laite käynnistyy ja sammuu. Kiehautan vettä ja valmistan siitä teetä, kaakaota tai mehua.

Otan selvää, miten mikroaaltouunia käytetään. Kuumennan mukillisen vettä ja valmistan siitä teetä, kaakaota tai mehua. Tutkin myös, millaisia mikroaaltouuniin sopivia astioita löytyy kotoani.

Tutkin, millainen liesi on kotona ja mitä liedennappulat (säätimet) ovat. Tutustun liedennäyttöön aikuisen avustamana. Keitän kananmunia, vihanneksia tai perunoita.

Tutustun kotona olevan imurin käyttöohjeisiin. Imuroin huoneeni lattian ja maton.



Ruoka ja ruoanlaitto:

Suunnittelen aterian ja teen ostoslistan puuttuvista aineista. Tarkistan sen aikuisen kanssa ja käyn ostoksilla.

Suunnittelen ja valmistan aamu-, ilta tai välipalan, jossa on täysjyväviljaa ja maitotuotetta sekä kasviksia, marjoja tai hedelmää. Korjaan myös jäljet: pakkaan ruoat kaappeihin ja tyhjennän sekä pyyhin pöydän.

Katan pöydän, kun ruokana on:

- keittoa
- pastaa ja pastakastiketta
- lihaa/kalaa ja riisiä/perunaa

Kuorin ja raastan neljä porkkanaa. Laitan raasteen tarjolle astiaan.

Valmistan hedelmäsalaatin vähintään kolmesta tuoreesta eri hedelmästä: Kuorin hedelmät ja pilkon ne suupalloiksi. Voin käyttää lisäksi säilykehedelmiä.

Valmistan ja kypsennän uuniruoan.

Leivon pullaa tai sämpylöitä.

Leivon kääretortun ohjeen mukaan.

Taittelen lautasliinat valitsemani ohjeen mukaan ja katan ne pöytään.

Pakkaan aterian tähteet sopiviin astioihin ja rasioihin.

Lajittelen keittiöjätteet kolmena päivänä aterian jälkeen biojätteeksi, sekajätteeksi, energiajätteeksi ja kierrätettäväksi aineiksi (lasi, metalli).

Opettelen taittelemaan biopussin sanomalehdestä.

Kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä. Punnitsen ja kirjaan, millaisesta määrästä erilaisia kasviksia saat 500 grammaa eli puoli kiloa täyteen.

Mittaan: Paljonko vettä mahtuu lasiin tai mukiin, josta juon usein?
Montako desilitraa on puolitoista (1,5 tai 1 ½) litraa?

Tutustun ruokakaupan hedelmä- ja vihannesosastoon. Jos löydän jonkin tuntemattoman kasviksen, otan selvää siitä (mistä kotoisin, missä kasvaa, miten käytetään).

Tutkin, mitä jätettä kotonani syntyy. Tarkastelen yhdessä aikuisen kanssa, ovatko kodin lajittelutavat kunnossa.

