

A large, stylized green leaf graphic composed of several overlapping curved lines, positioned on the left side of the image.

**Hävikkirata:
Kerää supervoimaa kasviksista!**

Hävikkiweek haaste yläkouluille

- Kiitos, että osallistutte Kerää supervoimaa kasviksista!-hävikkirataan. Rata koostuu neljästä eri aihealueesta, joissa käsitellään ruokaa ja ruokahävikkiä useista eri kulmista.
 1. Kouluruuan historia ja miksi kouluruoka on tärkeä syödä?
 2. Missä ja miksi ruokahävikkiä syntyy?
 3. Lisää kasviksia ruokavalioon!
 4. Ruoka ja tunteet
- Valitkaa tehtäväkokonaisuuksista yksi tai useampi kiinnostuksenne mukaan tai käykää läpi vaikka kaikki!
- **Lisätietoa ruokahävikistä ja materiaalit tehtäväradan tehtävien takana**
Tehtäväradan materiaalit on koottu RuokaTutka, Maistuva koulu, Saa syödä ja Hävikkiweek -verkkosivujen monipuolisista materiaaleista. Tehtäväradan tehtävien sisältöjä on muutettu ja täydennetty hävikkirataa varten.





Aihe 1: Kouluruuan historia ja miksi kouluruoka on tärkeä syödä?

Jätekukko

Tehtävä 1: Kouluruoan historia

- Katsokaa ELO-säätiön video Aikamatka suomalaisen kouluruokailun historiaan ja keskustelkaa aiheesta vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:
 1. Miksi Suomessa päädyttiin tarjoamaan ilmainen koululounas oppilaille? Milloin se tapahtui ja kuka on henkilö idean takana?
 2. Miksi päivittäistä aterialla ei voitu tarjota Miina Sillanpään (ministeri ja kansanedustaja) lakiehdotuksesta huolimatta kaikille koululaisille jo 1920-luvulla? Milloin ehdotus viimein toteutui?
 3. Millaisia ajatuksia video sinussa herätti? Mitä vaihtoehtoja maksuttomalle koululounaalle on?
- Linkki videolle:
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokaa-jo-yli-70-vuotta/> (3:03 min.)



Tehtävä 2: Miksi ihmeessä syödä kouluruokaa?

- Pohtikaa yhdessä, miksi kouluruuan syöminen kannattaa.
- Kootkaa keksimänne syyt yhteiseksi huoneentauluksi
- Avuksi voi käyttää Ruokatiedon 10 syytä syödä kouluruokaa –materiaalia
 - Linkki:
<https://ruokatieto.fi/ruokatieto/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruokakulttuuri/joukkoruokailu/>





Aihe 2: Missä ja miksi ruokahävikkiä syntyy?

Jätekukko

Tehtävä 1: Hävikin jakautuminen ruokaketjussa 1/2

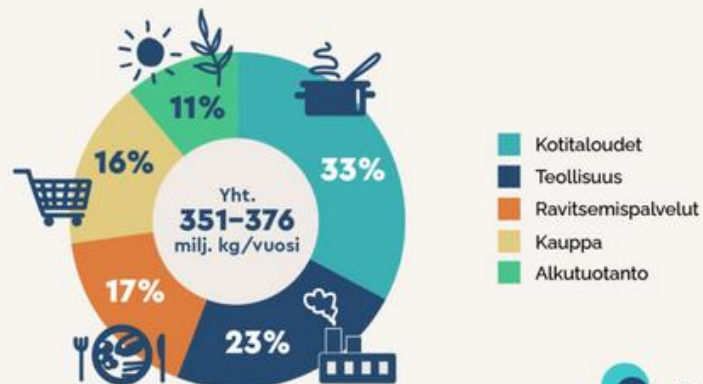
- Tutustukaa kuviin ja/tai katsokaa video ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:
 1. Missä ruokaketjun vaiheissa hävikkiä syntyy?
 2. Mihin vaiheeseen koulujen keittiö ja ruokala kuuluvat?
 3. Mitä esimerkkejä keksitte eri vaiheiden hävikistä?
 4. Jos ruokahävikki on keskimäärin 23 kiloa henkeä kohti vuodessa, montako kiloa se on luokkanne oppilaiden määrällä kerrottuna?
 5. Miten hävikin määrää voi vähentää koulussa ja kotona?
- Linkki: Hävikkifaktat haltuun-video <https://www.saasyoda.fi/havikkivideot> (1:14 min.)



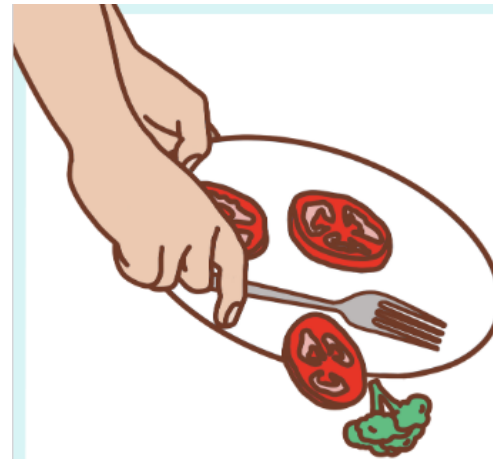
Tehtävä 1: Hävikin jakautuminen ruokaketjussa 2/2

Ruokahävikin jakauma ruokaketjussa

Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa



Lähde: Luonnonvarakeskus: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021



Henkeä kohti tuotamme kokonaisuudessaan noin **20-25 KILOA** ruokahävikkiä vuodessa.

SAA SYÖDÄ! HÄVIKKIFOORUMI



Aihe 3: Lisää kasviksia ruokavalioon!

Jätekukko

Tehtävä 1: Puoli kiloa päivässä haaste

- Katsokaa video ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:
 1. Miksi ravitsemussuosituksissa suositellaan syömään puoli kiloa päivässä kasviksia?
 2. Mikä on sinun lempikasviksesi? Lempihedelmä ja -marja?
 3. Mitkä kasvikset eivät tällä hetkellä kuulu suosikkeihisi?
 4. Miksi pelkällä salaatilla ei pärjää?
 5. Listatkaa 10 eri kasvista, hedelmää tai marjaa (saa olla enemmänkin!), joita aiot syödä tai joita olet jo syönyt tällä viikolla . Voitte vertailla, löydätkö vielä lisää uusia kasviksia toisten listoista!
- Linkki: <https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/kasvikset-puoli-kilopaivassa/> (7:00 min.)



Tehtävä 2: 10 tapaa käyttää kasviksia

- Katsokaa video ja keskustelkaa aiheesta seuraaviin kysymyksiin vastaamalla:
 1. Mitkä tavoista olivat sinulle uusia? Keksittekö lisää tapoja?
 2. Missä muodossa sinä syöt mieluiten kasviksia?
 3. Kasviksia kannattaa syödä joka aterialla, mutta esimerkiksi pelkkä hedelmä ei usein ole riittävä välipala. Keksikää esimerkkivälipala, joka sisältää 1) jotain kasvista, hedelmää tai marjaa, 2) jotain hiilihydraatin ja kuidun lähdettä ja 3) jotain proteiinia kuten maitotuotetta.
- Linkki:
<https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/kasvikset-puoli-kiloa-paivassa/> (3:00 min.)

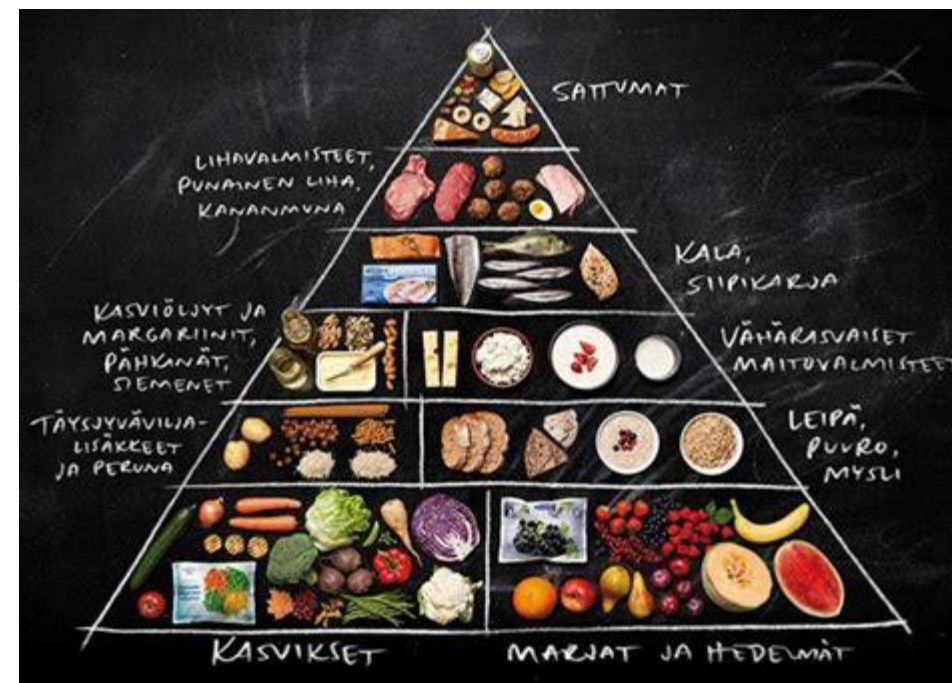


Tehtävä 3: Terveelliset ruokatottumukset

- Tutustukaa hetki ruokakolmioon ja katsokaa video. Pohtikaa aihetta sen jälkeen vastaamalla kysymyksiin.

1. Mitä terveellinen syöminen tarkoittaa
2. Mikä tekee mielestäsi ruuasta terveellisen? Mikä epäterveellisen?
3. Minkälainen syöminen on mielestäsi terveellistä?
4. Voiko terveelliseen syömiseen kuulua myös epäterveelliseksi miellettyjä tapoja?
5. Pohtikaa myös omia ruokatottumuksianne
 - Nimeä 3 asiaa, jotka ovat omassa syömisessäsi hyvää. Mistä ja milloin olet nämä tavat oppinut?
 - Nimeä yksi asia, jota haluaisit lisätä tai parantaa syömisessäsi. Miten voisit saavuttaa tämän tavoitteen?

- Linkki: <https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/terveelliset-ruokatottumukset/> (6:00 min.)





Aihe 4:

Ruoka ja tunteet

Jätekukko

Tehtävä 1: Ruokamainos

- Tutustukaa ruokamainokseen tai useampaan (video tai kuva) ja pohtikaa yhdessä niiden herättämiä tunteita.
 1. Millaisia tunteita mainos/mainokset herättivät?
 2. Herättikö mainos nälän tunnetta, vaikka sinulla ei ollutkaan nälkä?
- Ruokamainos linkkivinkit:
 - Apetit – Valmisruoka mainos 2021:
<https://www.youtube.com/watch?v=zgcSxpGqHqU> (0:20 min.)
 - Hesburgerin Kebab-hampurilainen 2019:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=lbskgsKnLuY> (0:15 min.)



Tehtävä 2: Tunteet ja tilanteet

- Pohtikaa ruuan tunteellista merkitystä
 1. Missä tilanteissa ruokaan liittyy tunteita tai tunneside?
 2. Millaisten tunteiden vuoksi syödään?
 3. Mikä merkitys ruualla silloin on?



Tehtävä 3: Ruoka herättää tunteita

- Pohtikaa millaisia tunteita ruoka ja syöminen herättävät
 1. Milloin on ollut erityisen hauskaa syödä?
 2. Milloin syöminen on herättänyt ikäviä tunteita? Mistä se voi johtua?
 3. Kokeiletko uteliaasti erilaisia tai uusia ruokia? Miksi tai miksi et?



Lisätietoja:

Anja Räisänen

Ympäristökouluttaja

044 368 0192

viestinta@jatekukko.fi

jatekukko.fi

**Kiitos
osallistumisesta!**

Jätekukko

