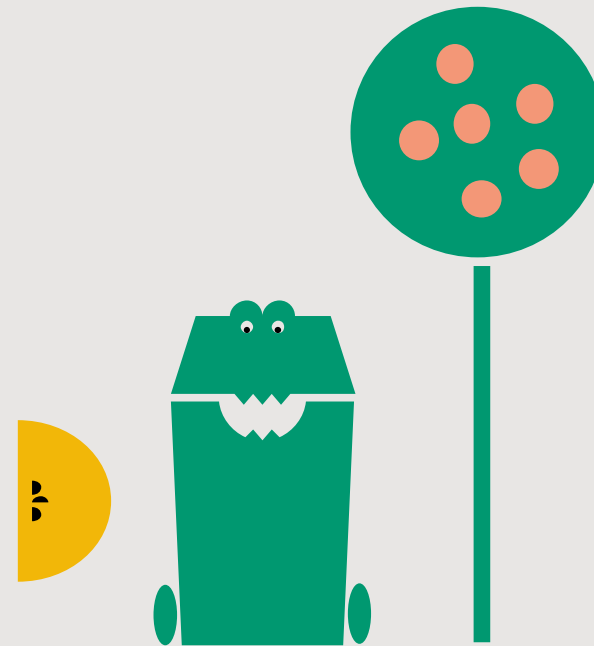


**Iloisia makupaloja  
- ruokateemainen  
hyvänmielen  
kestävyyskasvatus**



# Ympäristö- koulu Polku

Ympäristökoulu Polku auttaa opettajia ja muita kasvatusalan ammattilaisia matkalla kohti kestävää tulevaisuutta.



[www.polkuedu.fi](http://www.polkuedu.fi)



# Koulutuksen sisältö

- Ruuan ympäristövaikutukset
- Ruuan elinkaari ja matka pöytiimme
- Teeman käsittely lasten kanssa



# Ruokakasvatus osana kestävyyskasvatusta

- Ruoka on keskeinen osa kulutusta ja muodostaa ison osan hiilijalanjäljestämme.
- Varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteet ovat sekä kasvatustilanteita että osa päivittäistä kulutustamme.
- Henkilöstö ei voi juurikaan vaikuttaa siihen, millaista ruokaa yksiköissä tarjotaan.
- Ruokakasvatusta voidaan silti toteuttaa monin eri keinoin.



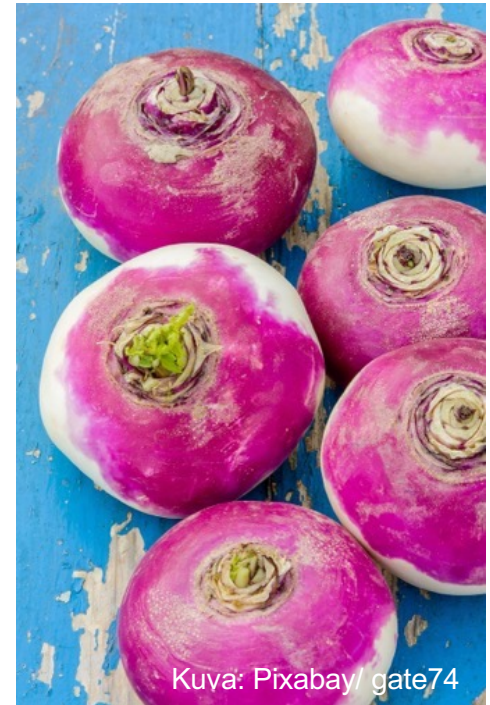
# Ruuan ympäristövaikutukset

- Ruuantuotanto aiheuttaa päästöjä ja kuluttaa luonnonvaroja.
- Suosimalla ruoka-aineita, joiden ympäristökuorma on pieni, voimme alentaa ruokamme ympäristövaikutusta.
- Ympäristövaikutuksia on erilaisia kuten hiilipäästöt, luontokato jne.
- Ympäristövaikutuksia on hyvä tarkastella koko elinkaari huomioiden.
- Ruuan ekologisuuteen vaikuttaa erilaiset tekijät, samankin tuoteryhmän sisällä ympäristöystävällisyys vaihtelee esimerkiksi tuotantomenetelmien mukaan.
- Kasvikunnan tuotteiden ympäristökuorma on pienempi kuin eläinkunnantuotteiden.
- Roskikseen päätyvä ruoka aiheuttaa ylimääräistä ympäristökuormaa aivan turhaan.

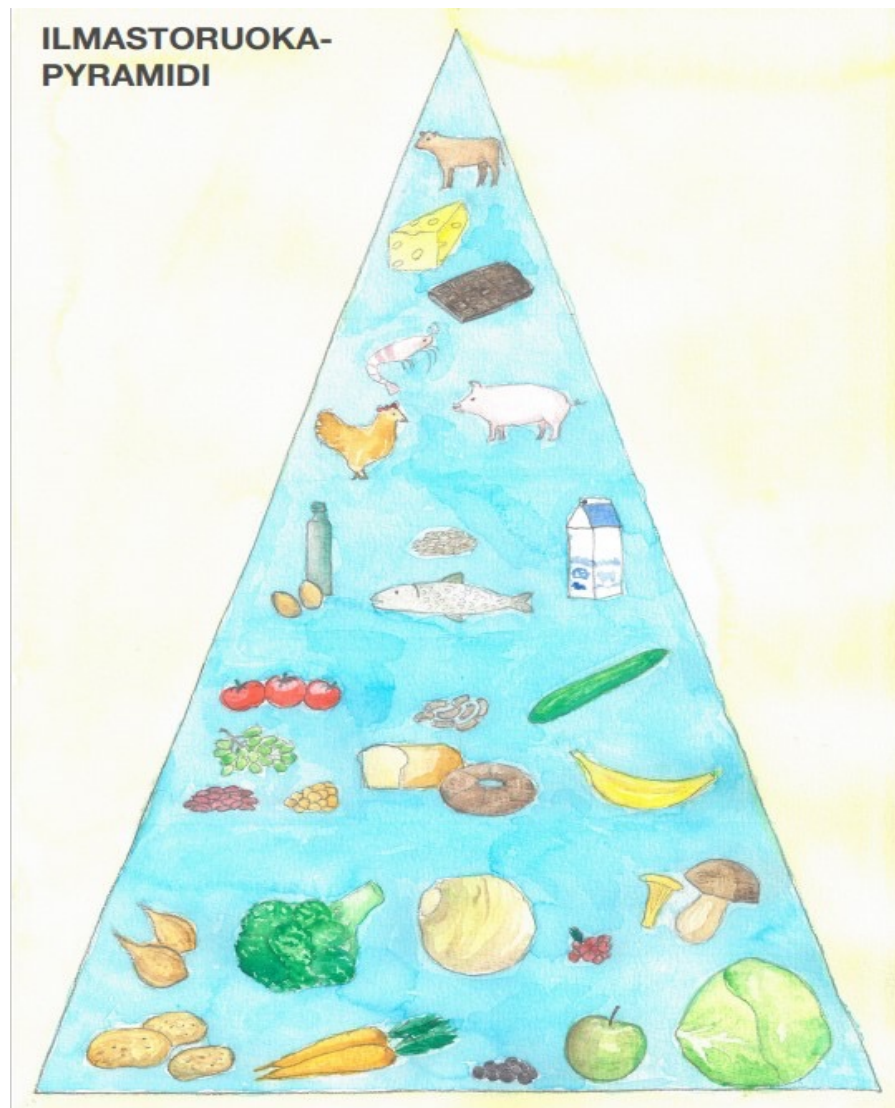


# Ruuan ekologisuuteen vaikuttaa

- Vaatimukset maankäytölle ja peltopinta-alalle
- Tuotantoon vaaditut raaka-aineet (Lannoitteet, vesi, rehu, energia jne.)
- Onko tuotteen valmistus vaatinut lukuisia energiaa vaativia prosesseja tai onko sitä kuljeteltu edestakaisin ympäri maailmaa?
- Tuotteen pakkaus
- Miten tuote on kuljetettu ruokapöytäämme?
- Suurimmat ilmastopäästöt syntyvät alkutuotannossa ja rahtikuljetuksen hiilipäästöt ovat verrattain pienet, sillä samassa rahdissa tuodaan usein iso määrä tuotteita.
- Ympäristö- ja vastuullisuuskysymyksiä on erilaisia. Joskus joudumme tekemään valintoja eri ympäristökriteerien perusteella.
- Kuluttajan valintoihin vaikuttavat myös esimerkiksi muut eettiset kysymykset, kasvisten puhtaus ja käytetyt viljelymenetelmät.



Kuva: Pixabay/ gate74



[ilmastoruokapyramidi.pdf](#)  
([vakaniilmasto-opas.fi](#))

# Ruuan elinkaari ja matka pöytäämme

## Alkutuotanto

- Ruuan tuotantotavat (viljelymenetelmät, lannoitus, vesi, energian kulutus)
- Eläinperäisten tuotteilla on suurempi ympäristövaikutus pidemmän elinkaaren ja useampien tuotantovaiheiden vuoksi.

## Sadonkorjuu

## Kuljetukset eri vaiheissa

## Pakkaus

## Ruuan jalostus esim. viljasta jauhoksi

## Kauppa

## Ruuan valmistus

**HUOM! Suurin osa ruuan hiilijalanjäljestä muodostuu alkutuotannossa!**



Kuva: Pixabay/ Devon Breen



**Millaisia kokemuksia  
teillä on  
kasvisruokapäivistä?**

**Muistele**



# Tuuppaus ruokakasvatuksen keinona

- Tuuppaus, englanniksi nudging, on käyttäytymistaloustieteellinen lähestymistapa ihmisten käyttäytymisen ohjaamiseen.
- Ihmisten toiminnassa on paljon tiedostamatonta käyttäytymistä. Tällöin käytöstä voi olla vaikea muuttaa kasvatuksen keinoin.
- Tuuppaamisessa esimerkiksi ympäristöä muokataan siten, että ihmiset vaistomaisesti toimivat tietyn toivotun käyttäytymismallin mukaan.
- Heillä säilyy kuitenkin edelleen valinnan mahdollisuus toimia haluamallaan tavalla.



# Tuuppauksen keinot

- Fyysisen ympäristön muokkaus
- Tiedon yksinkertaistaminen ja kehystäminen
- Oletusarvon muutos
- Sosiaalisten normien käyttö



Kuva: Pixabay/ garten-gg

# Tuupataan lapset syömään kestävästi

- Ruokailulinjastolle tai lautaselle ensin kasviksia ja leipää.
- Kuvallinen ohje ruuan annosteluun tai lautasmalli.
- Lapsille tarjotaan ensin janojuomaksi vettä. Vasta tämän jälkeen maitoa tai muita juomia.
- Kuvia kasviksista ”supervoimiseen”.
- Käydään läpi lasten kanssa heidän lempikasviksiaan.
- Jokainen lapsi ja lempikasviksineen voi olla myös kuvana esillä ruokailutilan seinällä.



Kuva: Pixabay/ Romnshka

# Keskustelu pienryhmissä



Mikä ilmastoruokapyramidin pohjalta ruokahuollossanne toimii hyvin ja missä olisi parannettavaa?

# VASU ja ruokakasvatus

## Tutkin ja toimin ympäristössäni

- Ottakaa lasten kanssa selvää ruokien alkuperästä ja matkasta.
- Tärkeintä on laajentaa tietoisuutta siitä, että ruoka ei tule ”vain kaupasta”.

## Kasvan, liikun ja kehityn

- Keskustelkaa terveellisen ruuan merkityksestä ihmiselle.

## Ilmaisun monet muodot

- Ruuan laittaminen voi olla myös ilmaisukeino ja ruoka voi olla teema ilmaisussa.

## Minä ja meidän yhteisömme

- Kulttuureihin ja katsomuksiin liittyy myös omia ruokailutapoja.

## Kielten rikas maailma

- Opetelkaa ruokaan liittyvää sanastoa ja laajentakaa oppimista kielellisesti.



# Vinkkejä teeman käsittelyyn

- Vierailkaa erilaisissa paikoissa tutustumassa ruokaan. (Maatilat, puutarhapalstat, torit, kaupat, ravintolat jne.)
- Tutustukaa ruuan tuotannon teolliseen puoleen erilaisten videoiden kautta.
- Tutustukaa kasvien viljelymenetelmiin ja alkuperämaihin.
- Viljelkää itse kasviksia
- Rikastuttakaa teemaa vasun mukaisilla erilaisilla oppimisen alueilla.
- Teemaa on hyvä käsitellä lasten suosikki ruoka-aineiden kautta.
- Osallistakaa perheet mukaan toimintaan.



Kuva: Pixabay/ susan-lu4esm

# Vierailu kauppaan tai torille

- Antakaa lapsille tehtäväksi etsiä kaupasta tiettyjä vihanneksia.
- Isompien lasten kanssa voidaan tutkia eri vihannesten ja hedelmien hintoja tai alkuperämaata.
- Mikäli mahdollista, tehkää lasten kanssa myös ostoksia ja maistelkaa vihanneksia.



Kuva: Pixabay/ Shirley810



# Oletko käynyt lasten kanssa kaupassa tai torilla?



Pixabay/ Cheerfully\_lost

# Lempi kasvisruokani

## Palautetta keittiöön

- On hyvä ottaa tavaksi kiittää keittäjää päivittäin ruuasta.
- Pohtikaa lasten kanssa, mitkä kasvisruuat ovat heidän lempiruokiaan päiväkodissa ja kootkaa näistä lista keittiöön.
- Kerätkää ehdotuksia uusista kasvisruoista ruokalistalle.



Kuva: Pixabay/ käyttäjä 1035352

# Kokkaillaan kasviksia

- Maistelkaa lasten kanssa erilaisia kasviksia ja kokkailekaa näistä yhdessä ruokia.
- Helpommat kasvisruuat ovat salaatteja ja pilkottuja dippivihanneksia tai hedelmäjuomia.
- Lasten kanssa voidaan myös leipoa tai kokkailla lämpimiä ruokia mahdollisuuksien mukaan.



# Ruokaa juhlien

- Käsitelkää ruokateemaa myös erilaisten juhlien yhteydessä.
- Korostakaa esimerkiksi kevätjuhlatarjoiluissa ilmastoystävällistä tarjoilua tai juhla voidaan perustaa ruuan ympärille kuten kasvispainotteiset sadonkorjuujuhlat.
- Juhlien yhteydessä voidaan valmistaa ja tutustua suomalaisiin juhla- ja perinneruokiin.
- Selvittäkää, millaisia perinneruokia eri maissa syödään kansainvälisiin juhlien liittyen.



Kuva: Pixabay/ Oliver Girard

# Eri kulttuurien ruuat

- Monissa kulttuureissa on herkullisia kasvisruokia, erilaisia mausteita ja hedelmiä, joihin lasten kanssa voidaan tutustua.
- Yleensäkin erilaisten uskontojen, vakaumusten, katsomusten ja kulttuurien erilaisia ruokavalioita voidaan käsitellä.
- Tässä yhteydessä voidaan myös puhua allergioista ja siitä, että ihmisillä on erilaisia ruokavalioita valinnoista ja rajoitteista johtuen.



Kuva: Pixabay/ Leoneil Maranan

# Tutustutaan ruuan elinkaareen

- Tutkikaa lasten kanssa erilaisten ruoka-aineiden elinkaarta.
- Verkosta löytyy paljon havainnollistavia videoita.
- Esimerkiksi leivän, perunan tai juuston matkaa ruokapöytään voi myös havainnollistaa draaman, animaatioiden tai satujumpan keinoin.
- Tutustukaa ruuan elinkaareen perustamalla kasvimaata ja komposti tai matokomposti.
- Suositus videolle: Viljan reitti, 2:27 min. [video](#)
- Suositus videolle: Peruna matkalla 11 min. [video](#)



Kuva: Pixabay/ James Hills

# Teeman käsittely taiteellista ilmaisua hyödyntäen

- Katsokaa videoita erilaisten ruokien elinkaaresta.
- Tämän jälkeen tehkää lasten kanssa kuvitettu tarina aiheesta.
- Ruuan elinkaaresta voi tehdä myös pöytäteatteri –esityksen.
- Valmiit työt kannattaa laittaa esille muidenkin iloksi tai järjestää näytös muille lapsille ja vanhemmille.



Kuva: Pixabay/ Tho-Ge

# Ruokakasvatusta liikkuen

Liikuntaleikkejä:

- Satujumpat
- Hedelmäsalaatti –juoksuleikki
- Siemenestä kasviksi –satujumppa
- Banaanhippa
- Värileikin sovellus kasviksilla
- Maa-meri-laiva –leikin sovellus (maa-puupensas)



Kuva: Pixabay/ Marco Jean de Oliveira



# Ruokakasvatusta musisoiden

- Laulakaa erilaisia kasviksiin liittyviä lauluja. (Aiemmissa Herkkukori –koulutuksissa on ollut esimerkkejä.)
- Keksikää lasten kanssa itse kasvien syöntiin kannustava ja terveelliseen ruokavalioon ohjaava laulu.
- Myös tuttuihin kansanlauluihin voi vaihtaa melko helposti sanat. (Esim. Jaakko Kulta, Tuiki, tuiki tähtönen)
- Miettikää, millaiset soittimet kuvaavat lapsista parhaiten kasvien ulkonäköä ja makua. Esim. sopiiko perunalauluun säästykseksi ennemmin triangeli vai kehärumpu?



# Kielellistä tietoisuutta

- Tietokirjat
- Runot, lorut ja sadut
- Draama ja leikki
- Arvoitukset, riimiparit
- Yhteisleikit, jossa opetellaan ruokaan liittyvää sanastoa. (Esim. KIM, LOTTO jne.)



Kuva: Pixabay// Robert Owen

# Kasvishaaste

- Tehkää yhdessä kasvishaaste ja valitkaa erilaisia kasviksia, joita maistellaan toimintakauden aikana.
- Tulosta verkosta valittujen kasvien kuvia tai piirtäkää niistä kuvat yhteiseen julisteeseen.
- Kun kasvista on maistettu, kirjoittakaa kuvan alle maistaneiden lasten nimet tai muu merkki.
- Kun kaikkia kasviksia on maistettu, kannattaa asiaa tietenkin juhlistaa jotenkin tai palkita ryhmä esimerkiksi yhteisellä kivalla tekemisellä.
- Myös perheet voi kannattaa mukaan haasteeseen.



Kuvitus: Chantal Romi

# Kasvisvaalit

- Lasten kanssa voidaan järjestää äänestys ryhmän suosituimmasta kasviksesta.
- Äänestyksessä kannattaa käyttää apuna kuvia.
- Halutessaan lapset voivat myös ”kampanjoida” jonkun tietyn kasviksen puolesta, kehua kasvia muillekin lapsille ja kertoa, miksi omasta mielestä kyseinen kasvi on niin mainio.
- Äänestyksen tulokset voi myös viestiä eteenpäin varhaiskasvatusyksikön keittiöön.



Kuva: Pixabay/ Devon Breen

**Kiitos!  
Ollaan yhteydessä!**

Insta ja Fb:  
Ympäristökoulu Polku

[www.polkuedu.fi](http://www.polkuedu.fi)

