



# Pallon paras ruoka - vihkon käyttövinkkejä opettajalle

Tervetuloa vastuullisen ruuan maailmaan! Käytössäsi oleva vihko on suunniteltu oppilaiden itsenäiseen käyttöön, joten he voivat tutustua siihen vapaa-ajallaan tai kotitehtävinä yhdessä vanhempien kanssa. Oppituntikäytössä vihkon teemoja voi käsitellä WWF:n nettisivuilta löytyvien oheisoppimateriaalien ja tämän opettajanmateriaalin vinkkien avulla. Ruokavihko soveltuu kaikille luku- ja kirjoitustaitoisille alakoululaisille, kaikkein pienimmille soveltaen.

Vihkon pääviestit ovat seuraavat: 1) Arvostetaan ruokaa, 2) ei heitetä hukkaan, 3) lisätään kasvisten osuutta päivittäisessä ruokailussamme, 4) suositaan itse kerättyä ja kausiruokaa.

Koska kyseessä on ympäristökasvatusmateriaali, olisi myös seuraavien teemojen hyvä nousta esiin oppitunnilla: 1) Meillä on vain yksi maapallo, jolta ruokaa tulisi riittää kaikille, 2) ruuantuotannon tulisi olla vastuullista, eli se ei saisi pilata ympäristöä eikä hukata luonnonvaroja.

## A. Alkupalat oppitunnin aluksi

### Aukeama: Ruualla on merkitystä

**Oppilaat keskustelevat seuraavista aiheista pienissä ryhmissä, yksi aihe kerrallaan. Lopuksi käydään läpi yhdessä.**

- Mitä kaikkea ihminen tarvitsee voidakseen hyvin? (ei pelkästään ruoka)
- Millä perusteella ruoka valitaan perheesi pöytään?
- Miksi kaikilla maailman ihmisillä ei ole riittävästi ruokaa ja juomaa käytettävissä?

**Mitä kaikkea tarvitaan ruuan tuottamiseen?** Kysele oppilailta ja kokoa listaa taululle. Keskustelkaa lopuksi siitä, mistä nämä kaikki saadaan: maapallo ei ole ehtymätön!

**WWF:n nettisivulta osoitteesta <http://bit.ly/kuviaopetukseen> löydät useita ruokaan ja ruuantuotantoon liittyviä kuvia, joita voit käyttää tutustuessasi teemaan.** Esimerkiksi: ”Vertaa tyypillistä nepalilaista dal bat -annosta, suomalaista lounasruokalan annosta ja etiopialaista ruokahetkeä. Mikä niitä yhdistää ja erottaa? Mitä kuvat kertovat eri maiden elinoloista, kulttuurista ja tavoista?”

Voit myös näyttää kuvan luokalle ja pyytää oppilaita keksimään kuvalle kuvatekstin eli kertomaan, mitä siinä heidän mielestään tapahtuu. Koska ruoka on tunteita herättävä aihe, voitte myös kokeilla laatia samalle kuvalle sekä myönteisen että kielteisen kuvatekstin. Miten kuvan välittämä viesti muuttuu?



## B. Toimintavinkit

### Aukeama: Sano kyllä kasviksille

**Miksi meidän tulisi syödä enemmän kasviksia?** Keskustele oppilaiden kanssa kasvisten syömisen hyvistä puolista. Mitä kaikkea saamme kasviksista? Voiko niistä saada kaikki ravintoaineet, joita ihminen tarvitsee? (Vastaus: kyllä voi. Täysin vegaanisessa ruokavaliossa vain eläinperäisen B12-vitamiinin saanti on vaikeampaa, mutta sitä saa esimerkiksi merilevästä ja maitohappokäymisellä valmistetuista kasviksista. Vegaaneille kuitenkin suositellaan B12-vitamiinin nauttimista ravintolisänä.)

Näytä oppilaille keskustelun jälkeen kaavakuvat ”Kuinka paljon maa-alaa tarvitaan eri ruokien tuottamiseen?” ja ”Kasvisruualla voidaan ruokkia useampi” WWF:n ruokanettisivulta. Pohtikaa yhdessä, miten ruokaa saataisiin riittämään kaikille maailman ihmisille.

**Mitä herkullista kasviksista voi valmistaa?** Tutustu oppilaiden kanssa netin tarjoamiin ruokareseptisivustoihin.

- Mikä on houkuttelevin kasvisruoka, jonka löydätte?
- Mitä herkullisia ruokalajeja soijasta, pavuista ja sienistä löydätte?

**Kuusi annosta kasviksia päivässä kolmen viikon ajan.** Vihkon keskiaukeamalta löytyy irrotettava taulukko, jonka avulla oppilaat voivat seurata omaa kasvisten syöntiään. Pohtikaa kouluruokalassa, kuinka suuri määrä ”oma kourallinen” on. Haasta sitten oppilaat lisäämään kasvisten määrää!

Voit keksiä yhdessä oppilaiden kanssa palkinnon, jonka kaikki tiettyyn ruksimäärään päässeet saavat, tai esimerkiksi palkita jokaisen viikon innokkaimmat kasvistsensyöjät. Halutessasi voit pyytää vanhemmilta varmistukseksi puumerkin täytettyyn taulukkoon.

**Huom!** Nettisivuilta [kasvikset.fi](#) ja [terveystakasviksilla.fi](#) –löydät kasvistsensyöntitestin sekä paljon muuta kasviksiin liittyvää opetusmateriaalia.

### Aukeama: Älä heitä hukkaan

**Miksi ruokaa menee hukkaan?** Keskustelkaa erilaisista tilanteista, joissa syömäkelpoista ruokaa laitetaan roskiin. Listatkaa näitä tilanteita. Keksikää jokaiselle tilanteelle jokin ratkaisu, miten voisi toimia, että ruoka ei joutuisikaan roskiin.

**Parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä –merkintöjen merkitys.** Keskustelkaa siitä, mistä tietää, että jokin ruoka on syömiskelpoista/syötäväksi kelpaamatonta. Selvittäkää yhdessä, mitä ruuan säilyvyyteen liittyviä merkintöjä ruokapakkauksissa on ja mitä merkinnät tarkoittavat. Merkinnöistä löytyy tietoa esimerkiksi Kuluttajaliiton verkkosivuilta.



**Hävikin tarkkailutehtävä ruokalassa.** Tarkkailua varten löydät valmiin ”Ruualla on merkitystä” -tehtävälomakkeen WWF:n materiaalipankista, teemalla ”ruoka”.

## Aukeama: Arvosta, älä yököttele

**Järjestäkää maistajaiset luokassa.** Ottakaa mukaan erikoisen makuisia ja ennakkoluuloja aiheuttavia ruokia, kuten oliiveja, homejuustoa, selleriä, valkosipulia, sieniä, papuja jne. Pilkkokaa ruuat pieniksi palasiksi niin, että jokaiselle oppilaalle riittää makupala. Oppilaat kiertävät maistelemassa ja merkitsevät muistiin, mitä maistoivat ja miltä se maistui.

Keksikää adjektiiveja kuvaamaan ruokia: pelkät ”hyvää” tai ”pahaa” eivät nyt riitä. Hyödyntäkää tehtävässä esimerkiksi viinin maistelussa käytettäviä hauskoja termejä. WWF:n materiaalipankista löytyy ”Pöperöt puntarissa”-tehtävä, jossa on kätevä lista termeistä.

**Mistä lempiruokasi koostuu? (HUOM! Tässä lempiruoka ei voi olla karkkia!)**

- Selvitä, mitä kaikkia ainesosia lempiruokasi valmistamiseen tarvitaan. Tutki tarvittavia ruokapakkauksia, jotta saat valmistusaineet selville.
- Mitkä näistä voidaan tuottaa Suomessa, mitkä on tuotava ulkomailta?
- Kuinka terveellinen lempiruokasi on? Miten sitä voisi saada terveellisemmäksi?

## Aukeama: Seuraa merkkejä kaupassa

**Ruoka ilmastonmuutoksen vauhdittajana.** Missä kaikissa vaiheissa ruuantuotannossa käytetään energiaa? Milloin ilmastonmuutosta lisäävät päästöt syntyvät? Käytä ”*Mitä kaikkea tarvitaan ruuan tuottamiseen*” -tehtävässä syntynyttä listaa ruuantuotannon tarpeista ja keskustele oppilaiden kanssa ruuantuotannon energiantarpeesta ja päästöistä. Missä kohdin ja millä keinoin päästöjä voisi vähentää? Voit ottaa esimerkiksi vaikkapa omalla pihalla kasvatetun, keitetyn perunan energiankulutuksen ja päästöt verrattuna ulkomaisen, pakastetun ranskanperunan vastaaviin.

**Huom!** Nettisivustolta [ruokatieto.fi](http://ruokatieto.fi) löydät pelejä ja hauskoja infotauluja ruuan matkasta pelloilta pöytään.

**Tunnistatko aukeaman merkit?** Tutkikaa yhdessä aukeaman kauppakuvaa, jossa on erilaisilla ympäristömerkeillä merkittyjä tuotteita. Mitkä merkeistä ovat tuttuja? Missä tuotteissa niitä on nähty? Selvitäkää nettilähteen avulla, mitä merkit tarkoittavat ja mitä tuottajan on pitänyt tehdä toisin, jotta tuote on saanut tämän merkin.



## Aukeama: Anna vuodenaikojen näkyä lautasella

**Ottakaa selvää, milloin on seuraavien tuoretuotteiden *sesonki*** eli milloin ne kypsyvät tai ovat parhaimmillaan. Selvittäkää aluksi, missä kyseinen ruoka kasvaa ja millainen ilmasto alueella on: a) korvasieni, b) appelsiini, c) munakoiso, d) viinirypäle

**Mitä ruuaksi talvella?** Jos ruokakauppoja ei olisi, mitä suomalaiset voisivat syödä talviaikaan? Mitkä tuotteet saataisiin säilymään ja miten? Mitä ruokaa voisi talvella saada luonnosta?

**Eri vuodenaikojen ateriat.** Keskustelkaa aluksi vihkon tekstien pohjalta, miksi myös nykyään kannattaisi eri vuodenaikoina suosia eri elintarvikkeita. Tulosta ***kasvikset.fi*** –nettisivuston tilattavat materiaalit -kohdasta "*Herkuttele kasviksilla kauden mukaan*" –sivu oppilaille. Jaa luokka ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle mietittäväksi yksi vuodenaika. Tehtävänä on laatia kolmen ruokalajin ateria, jossa hyödynnetään mahdollisimman hyvin sen vuodenajan kasviksia. Näiden lisäksi saa käyttää vapaasti kaikkia hyvin säilyviä kuivatutotteita kuten pastaa, riisiä, jauhoja, sokeria, papuja, mausteita, ym. Miten oppilaat voivat varmistaa, että ruuasta tulee tarpeeksi ravitsevaa?

***Ristikon ratkaisut:*** kesäkurpitsa, retiisi, suppilovahvero, puolukka, keräkaali, härkäpapu ja raparperi. Pystyriivi: silakka.

## Aukeama: Kalasta, kerää ja kasvata itse

**Lisää kalaa pöytään!** Selvitä seuraavat seikat sinulle parhaiten sopivista tietolähteistä:

- Missä kotiseudullasi voisi mennä kalaan (siis missä kohtaa järven tai meren rantaa voisit kalastaa)?
- Mitä tarvitsisit kalastamiseen ja mistä voisit tarvikkeet hankkia?
- Mitä kalalajeja voisit kyseisestä paikasta saada ja miten voisit ne tunnistaa?
- Miten kala käsitellään ennen ruuanvalmistusta?
- Mitä ruokaa voisit valmistaa itse pyydystämästäsi kalasta?

**Sienet tutuiksi.** Tutustu oppilaiden kanssa sieniin kuvien avulla. Mitä ruokasieniä he tunnistavat? Ottakaa tavoitteeksi, että jokainen oppii tunnistamaan ainakin yhden uuden syötävän sienen. Mistä syötäväksi kelpaavat sienet tunnistaa? Mihin kohtiin sienessä pitää kiinnittää huomiota? Syksyn toiseksi tavoitteeksi voi asettaa sen, että jokainen löytää metsästä yhden opettelemansa sienen.





## C. Projektityöt

**Ruokapäiväkirja.** Listaa viikon ajalta, mitä kasvi- ja eläinlajeja syöt tai mitä lajeja on tarvittu ruokasi tuottamiseen. Montaako lajia syöt viikon aikana?

**Termit tutuiksi.** Vihkon jokaisella aukeamalla on **lihavoitu** jokin termi tai käsite. Sanat ovat:

- Monipuolinen ravinto
- Luonnonvarat
- Parasta ennen –merkintä
- Makuaiisti
- Kasvihuonekaasu
- Säilöntä
- Auringon energia

Tarkoituksena on, että oppilaat tekevät laajahkot selvitykset, mitä sanalla tarkoitetaan tai miten kyseinen asia toimii. Pyydä, että oppilaat hyödyntävät selvityksissään useampaa lähdettä. Selvityksen tulokset voi esittää julisteina tai PowerPoint-esityksinä.

**Ruoka ja ammatit.** Jos olisit seuraavien ammattien harjoittaja Suomessa, millä tavoin voisit edistää luonnon hyvinvointia? Mitä ongelmia sinulla voisi olla yrittäessäsi toimia ympäristöystävällisesti työssäsi?

Valitse yksi seuraavista ammateista mietittäväksi:

- a) Maanviljelijä
- b) Kalankasvattaja
- c) Ravintolanpitäjä

Piirrä tästä henkilöstä yksinkertainen kuva ja keksi hänelle henkilötiedot (esim. nimi, ikä, kaupunki, työnkuva). Kirjoita keksimäsi toimet ja ongelmat hänelle puhekupliksi. Kun esittelet hahmoa ja hänen toimiaan luonnon hyväksi voit kysellä kuulijoilta ideoita ongelmien ratkaisemiseksi.



## D. Jälkiruuat teeman käsittelyn loppuksi

### Takasivu: Vinkit sinun ja pallon parhaaksi

**Pallon parhaat ruokavinkit kuviksi.** Nyt kun oppilaat tietävät, kuinka syödään viisaasti ja autetaan samalla maapalloa voimaan paremmin, voitte levittää vastuullisen ruuan sanomaa koko koululle! Laatikkaa kuvitetut julisteet kustakin ruokavihkon vinkistä, ja laittakaa ne näkyvälle paikalle esimerkiksi koulun ruokalaan. Sarjakuvat, lehtileikkeet ja muut visuaaliset esitystavat keräävät katseet julisteisiin!

### Lisätiedot ja nettilinkit

Laaja tietopaketti vastuullisesta ruuasta WWF:n ruokasivustolla: [wwf.fi/ruokaopas](http://wwf.fi/ruokaopas)

WWF:n materiaalipankki: [wwf.fi/opetusmateriaalit](http://wwf.fi/opetusmateriaalit)

Materiaalipankista voit tulostaa lisää maksutonta, alakoululaisille sopivaa opetusmateriaalia ruuasta. Tehtävölkakkeiden kanssa oppilaat voi lähettää tutkimaan lähikaupan valikoimia tai esimerkiksi arvioimaan koulun ruokalan ympäristötekoja.

Jos jokin asia jäi mietityttämään, voit ottaa yhteyttä WWF:n ympäristökasvattaja Hanna Seimolaan, s-posti [hanna.seimola@wwf.fi](mailto:hanna.seimola@wwf.fi) tai puhelimitse 09-7740100

