



Harjoituksia vastuullisen ruokailun käsittelyyn

1. Alkulämmittelyä

Ruokakuvat ja väittämät

Tarvikkeet: ruokakuvat, saatavilla WWF:n materiaalipankista

Muodosta tilaan jana, jonka toisessa päässä on ”samaa mieltä” ja toisessa päässä ”eri mieltä”. Anna jokaiselle oppilaalle ruoka-ainekortti, jonka kannalta hän pohtii väittämiä. Kerro väittämät yksi kerrallaan ja pyydä oppilaita menemään janalle siihen kohtaan, mitä mieltä ovat kyseisestä väittämästä. Poimi janan eri kohdista muutama oppilas ja kysy heiltä perusteluja valitsemalleen paikalle.

Väittämät

- Tämä ruoka on hyvää
- Tämä ruoka on terveellistä
- Tätä ruokaa voi valmistaa kotona
- Tämä ruoka on tuotettu ympäristöä säästäen

Mikä yhdistää ruokaa ja ympäristöongelmia?

Tarvikkeet: paperiarkki, kynä

Listaa mielestäsi kolme suurinta ympäristöongelmaa. Tee toinen lista ruoka-aineista, joita söit lounaalla. Etsi yhteyksiä näiden listojen välille. Voit aloittaa ruoka-aineksista ja miettiä, mitä niiden tuottamiseen on tarvittu ja jatkaa ympäristövaikutuksiin, tai voit edetä ympäristöongelmista ja niiden syistä kohti ruoka-aineita.

Esimerkkejä ruoantuotantoon liittyvistä ympäristöongelmista:

- ilmastonmuutos (erityisesti eläinperäiset tuotteet, riisi ja kasvihuonekasvikset. Lähes kaikella ruualla jokin yhteys.)
- luonnon monimuotoisuuden väheneminen (maatalous valtaa alaa esimerkiksi lajirikkailta sademetsiltä, ilmastonmuutos uhkaa monia lajeja)
- vesistöjen rehevöityminen (maanviljely/karjatalous ravinnehuuhtoutumien kautta)
- vesipula (maissa joissa niukat vesivarat ja viljelykset vaativat keinokastelua)

2. Teorian käsittelyä toiminnallisesti

Hampurilaisen ja spagetin maaottelu

Tarvikkeet: maalarinteippiä

Merkitse lattiaan kaksi aluetta: noin 4 m² ja noin 0,5 m². Isompi alue on hampurilaisen ja pienempi kasvispastan tuottamiseen tarvittava maa-ala. Pyydä oppilaita kokeilemaan, mahtuvatko kaikki hampurilaisen tuottamiseen tarvittavan maa-alan alueelle. Entä kuinka monta oppilasta mahtuu kasvispastan tarvitseman maa-alan alueelle? Kokeilun jälkeen keskustelkaa siitä, mistä ero mahtaa johtua. Huomio! Kasvispastan tilalla voisi olla myös kasvishampurilaisateria, sillä suurin osa maa-alasta kuuluu lihantuotannossa.

Pallon paras ruoka – korttipeli

Tarvikkeet: Pallon paras ruoka – pelikortit 40 kpl + peliohje
(Tulosta kaksipuoleisena wwf.fi/mediabank/3946.pdf)

Pelissä etsitään vastuullisinta ruoka-annosta, mutta korteilla voi pelata myös etsien esimerkiksi tiettyyn vuodenaikaan ekologisinta ruokaa.

Peli koko luokan kesken yhdellä pakalla

Pakka jaetaan tasan 4-5 oppilaan ryhmien kesken. Kukin ryhmä valitsee omista ruokakorteistaan vastuullisimman aterian, esittelee sen ja perustelee valintansa koko luokalle. Lopuksi luokka valitsee yhdessä keskustellen voittaja-aterian. Jos tulee kiistelyä, ryhmät voivat yrittää saada oman ateriansa voittajaksi kertomalla, miten kyseisen ruuan vastuullisuutta voi vielä lisätä.

Pallon paras ravintola

Perustakaa ruokapelikorttien avulla pallon paras ravintola, joka tarjoaa vastuullista ruokaa.

- Valitkaa ravintolalle toimintaidea: Mitä näkökulmaa se painottaa?
- Keksikää ravintolalle nimi
- Laatikaa ravintolalle korttien aterioista koostuva menu (5-10 annosta).
- Kirjoittakaa ruoka-annoksille houkutteleva kuvailu, kuten ravintolan ruokalistassa voisi olla mutta kertoen oikeasti niiden ominaisuuksista ja ympäristövaikutuksista.

Yhden aterian anatomia

Selvitä yhden kortin aterian seuraavat seikat ja kokoa aiheesta miellekartta:

- Mitä aineksia aterian valmistamiseen tarvitaan?
- Mitä näiden ainesten tuottamiseksi vaaditaan?
- Mitkä niistä voidaan hankkia läheltä?
- Mitä ympäristöongelmia kuhunkin ainesosaan voi liittyä?
- Millä keinoin aterian aiheuttamia ympäristövaikutuksia voisi vähentää?

Vastuullista ruoka-annosta etsimässä

Tarvikkeet: *Vastuullista ruoka-annosta etsimässä* – Powerpoint-diat

Näytä oppilaille erilaisia aterioita (pelikorttien kuvat Powerpoint-esityksessä). Kuvassa kerrotaan mitä ateria sisältää. Oppilaat miettivät ryhmissä kuinka ympäristöystävällinen ateria on ja mistä tämä voisi johtua sekä mitä muita näkökulmia ateriaan liittyy. Tämän jälkeen katsotaan seuraava dia, jossa näkyy sama ateria ja tietoa sen ympäristö- ja terveystieteistä.

Diassa näkyy aterian ilmastovaikutus. Pieni luku kertoo aterian ilmastoystävällisyydestä, suuri luku suurista kasvihuonekaasupäästöistä. Diojen aterioita vertailemalla voi nähdä miten suuria eroja ilmastovaikutuksissa on. Dioissa on mainittu vain osa aterioihin liittyvistä ympäristönäkökulmista, mutta esimerkiksi *Voiko maailmaa muuttaa syömällä* – Powerpoint-esitys antaa hyvät eväät syvällisempään pohdintaan.

3. Keskusteluharjoituksia

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 ero

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.

Ruoka ilmastonmuutoksen vauhdittajana

Missä kaikissa vaiheissa ruuantuotannossa käytetään energiaa? Milloin ilmastonmuutosta aiheuttavat päästöt syntyvät? Missä kohdin ja millä keinoin päästöjä voisi vähentää? Keskustelkaa ruuantuotannon energiantarpeesta ja päästöistä. Voit ottaa esimerkiksi vaikkapa omalla pihalla kasvatetun, keitetyn perunan energiankulutuksen ja päästöt verrattuna ulkomaisen, pakastetun ranskanperunan vastaaviin.

Mitä Suomessa syödään?

Tutustukaa aiheeseen nettisivun stat.luke.fi/ravintotase - taulukoiden avulla ja pohtikaa seuraavia seikkoja:

- Mistä suomalaisen ruokavalio koostuu?
- Miten eri ruoka-aineiden kulutustottumukset ovat muuttuneet vuodesta 1950 lähtien?
- Mitkä tekijät ovat voineet olla vaikuttamassa muutokseen?
- Miten arvelet, että suomalaisten ruokailutottumukset tulevat muuttumaan seuraavan 30 vuoden aikana?
- Mitä muutos suomalaisten ruokavaliossa tarkoittaa terveyden ja ympäristön näkökulmasta?

4. Tunnin lopuksi

Paras ekoteko

Oppitunnin dioissa ehdotetaan neljää keskeistä tapaa suojella luontoa syömällä:

1. Suosi kasviperäistä ruokaa
2. Älä heitä ruokaa roskeen
3. Osta vastuullisesti tuotettua
4. Syö vaihtelevasti vuodenajan mukaan

Pyydä oppilaita miettimään, mikä heidän mielestään on heille itselle paras tapa suojella luontoa. Osoita sitten kullekin teolle oma nurkka huoneessa ja pyydä kunkin teon valinnoita oppilaita siirtymään kyseiseen paikkaan. Pyydä näin muodostuneita ryhmiä keskustelemaan hetki keskenään siitä, miksi he valitsivat sen teon. Kysy sen jälkeen kultakin ryhmältä yhtä tai paria perustetta valinnalle. Jos jokin kolmesta nurkasta jää tyhjäksi, voit itse esittää argumentin kyseisen teon puolesta.

5. Kotitehtäviä

Mistä lempiruokasi koostuu?

- 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 siitä voisi saada terveellisemmän?
- Kuinka ympäristöystävällinen lempiruokasi on? Miten siitä voisi saada ympäristöystävällisemmän?

Ruokapäiväkirja

Listaa viikon ajalta, mitä kasvi- ja eläinlajeja syöt tai mitä lajeja on tarvittu ruokasi tuottamiseen.

- Montaako eläin- ja kasvilajia syöt viikon aikana?
- Mitkä syömistäsi ruuista ovat ympäristöystävällisimpiä, mitkä ympäristön kannalta ongelmallisimpia?

Ympäristöillallinen

Suunnittele ja valmista kotona ympäristöystävällinen ateria.

- Minkä aterian valitsit?
- Mitä aineksia käytit ateriaan ja millä perusteilla valitsit ne?
- Miten aterialta olisi voinut saada vielä ympäristöystävällisemmän?

Halutessanne voitte lopuksi äänestää kuka valmisti luokan ympäristöystävällisimmän aterian ja/tai mikä ateria kuulostaa parhaalta.

Viikon ruokalista

Suunnittele perheellesi viikon ateriat ympäristönäkökulmat huomioon ottaen.

- Millä perusteilla valitsit ateriat?
- Miten aterioista olisi voinut saada vielä ympäristöystävällisempiä?
- Valmista yksi suunnittelemistasi aterioista.