



SYÖMÄÄN! – RUOKA ON JO
VALMISTA

Hävikkiweekin oppitunti 2023

Hei,

tervetuloa Hävikkiviikon tunnille pohtimaan ruokaa ja ruokailua omasta ja eri näkökulmista.

Ruoka, sehän on henkilökohtainen, yhteinen ja globaalikin asia, joka liittyy ja vaikuttaa vaikka mihin. Meillä Suomessa erityinen juttu on kouluruoka, joka on tarjolla kaikille taustasta riippumatta ihan joka koulupäivä. Ja siinä huomioidaan vielä erityisruokavaliot ja muut. Joustava kasvisruokailukin on jo mahdollista, mikä on tosi jees.

Mutta, eihän se ruokahomma aina mene niin kuin Strömsössä.

Seuraavaksi pikku tarina, miten kerran kävi. Lukekaapas!



On tavallinen koulupäivä.

Aamupäivä meni heräillessä, koska eilen ei oikein
malttanut mennä nukkumaan ajoissa.

zzzzzzzzzzzzzzzzzzzz

Onneksi seuraavaksi on ruokatunti.



Mikä fiilis?

"Väsyttää, mutta onneksi kohta saa energiaa."

"Ihan ok. Kaamea nälkä."

"En tiiä uskaltaisinko mennä syömään, ku viimeksikin sain istua yksin."

"Nyt ei kyllä pysty jonottaa. Ennen seuraavaa tuntia pitäisi ehtiä tekemään yksi homma."

?



Ruokalassa törmäät Helmiin ja Alexiin.
Molemmat on sun luokalla ja ihan hauskoja
tyyppejä.

”Mitä ruokaa tekis mieli?”

Ai mitä ruokaa tekis mieli?

"Tortillaa!!!"

*"Pinaattipyöryköitä
tai perunavelliä."*

"No jotain kalajuttua."

"Ihan sama. Kaamee nälkä."

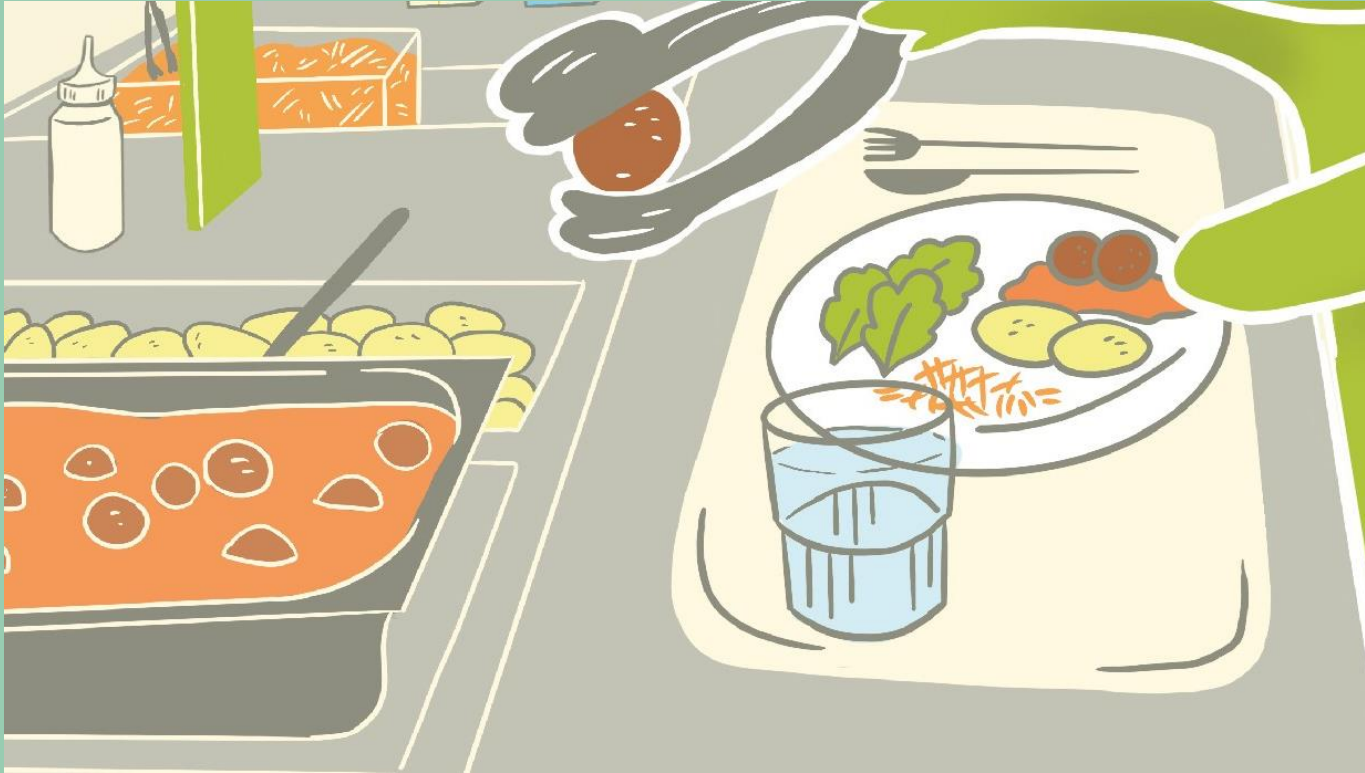
?

Ai niin, ruokalistalla on
sojabolognesea, ei mitään noista.

"Bolognese käy. Nam."

"Hyi."

"Eikö tänään oo mitään
vaihtoehtoa?!"



Jonotatte odottamassa vuoroa.

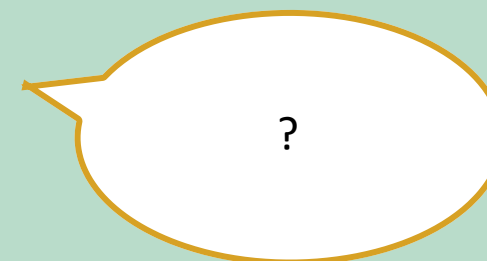
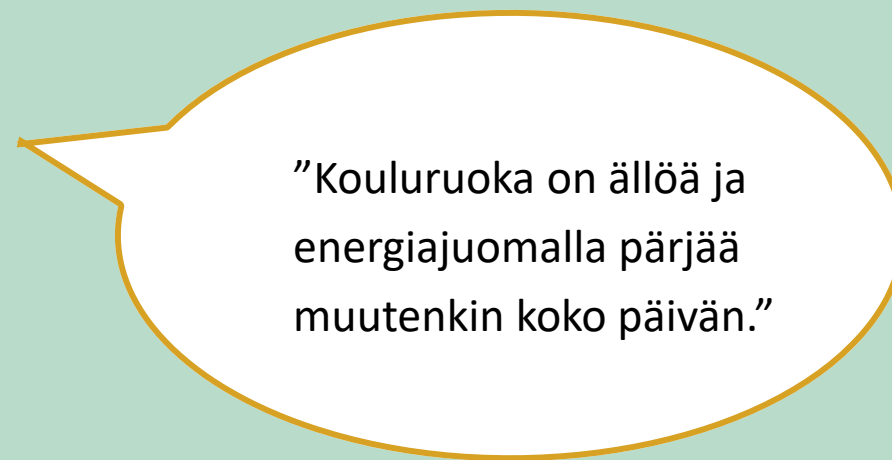
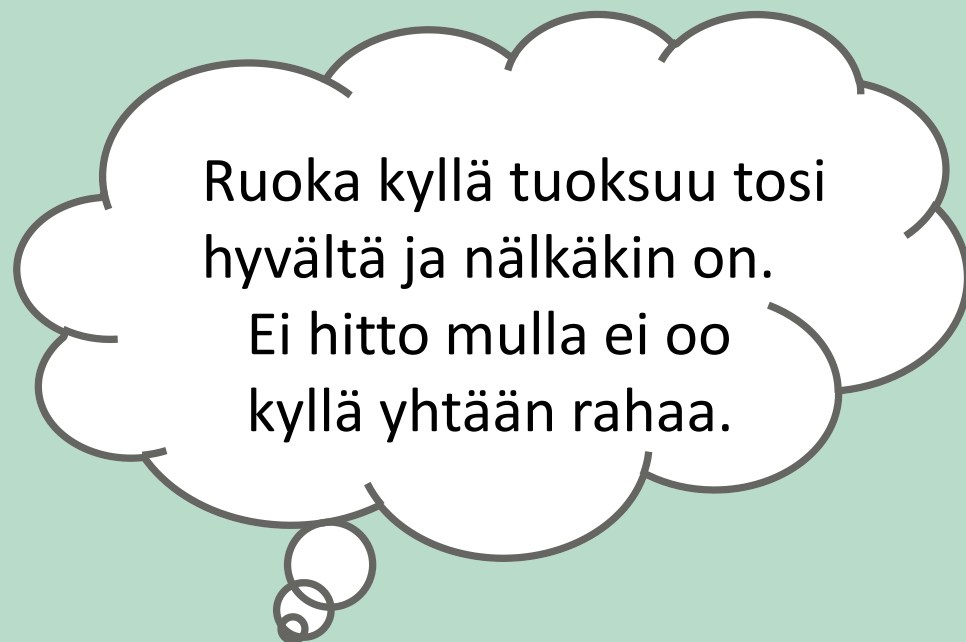
Ninni esittää oksentavansa ja lähtee pois.

Selvästi bolognese ei kelpaa.

Otat vastahakoisesti tarjottimen ja hapuilet ruokailuvälineet lautasen viereen.

*Olet jo ottamassa jäävuorisalaattia
lautaselle, kun Helmi ehdottaa
kauppaan lähtöä.*

Punnitset vaihtoehtoja.



No, jos tekin meette.

Tarinan jatkon saat päättää itse.



Niinhän se on. Ruokailuun vaikuttaa moni asia.

Siihenkin, maistuuko ruoka hyvältä, vaikuttaa itse ruuan ja makuaistin lisäksi paljon ruokailutilanne ja tunnelma.

Kun kouluruuan merkitystä ja hävikkiasiaa on vähän miettinyt, on eteen tuleviin tilanteisiin helpompi varautua ja toimia fiksusti.

Keittiössä ei ole kristallipalloa, vaan rautaisia ruokapalveluammattilaisia, jotka koettavat joka päivä tarjota sopivan määrän ruokaa pitämään yllä koulun kaikkien oppilaiden virettä.

Seuraavaksi pelataan [Kahoot! –hävikkitietovisa](#), joka selvittää mistä näissä hävikkihommissa on oikein kysymys.



SYÖMÄÄN!

Ruoka on jo valmista.

Nyt on teidän vuoronne pohtia ratkaisuja!

Näin se menee:

Opettaja jakaa sopivat **pienryhmät, joissa pohditte kolmea kysymystä.**

Valitkaa ja kirjatkaa jokaiseen kysymykseen **kolme parasta perustelua tai ideaa.**

Lopuksi valitkaa (tai muotoilkaa uudelleen)

luokan ajatuksista kolme parasta vastausta kuhunkin kysymykseen.

KYSYMYKSET:

Miksi kouluruoka kannattaa syödä? (näkökulmia esim. oma hyvinvointi, ympäristö, talous..)

Miksi ruokailussa kannattaa lisätä vegeä?

Mitä voitaisiin tehdä ruokailun hävikkiongelman puolittamiseksi teidän koulussanne ?

SYÖMÄÄN!

Ruoka on jo valmista.

11.-17.9.
2023

HÄVIKKI-
VIIKKO



Kiitos osallistumisesta Hävikkiviikon 2023

SYÖMÄÄN! – Ruoka on jo valmista -oppitunnille!

Ruokahävikki on yhteinen ongelma, jonka ratkaisemiseen tarvitaan ihan oikeasti meitä kaikkia.

Ja hei, muistathan että ruoka on liikkumisvalintojen (omat lihakset, bussi tai sähköpotkulauta, mopo tai autokyyti) ja suihkukäyttämisen ohella isoimpia keinoja vaikuttaa omaan hiilijalanjälkeesi.