

## Hävikkirata yläkouluille!

Tutustukaen ruokahävikkiin hauskan Kerää supervoimaa kasviksista! -hävikkiradan kautta. Rata koostuu neljästä eri aihealueesta, joissa käsitellään ruokaa ja ruokahävikkiä useista eri kulmista. Ruokahävikkiä syntyy Suomessa vuosittain satoja miljoonia kiloja, joista osa koulujen ruokaloissa ja keittiöissä. Ruokahävikin määrää koulussa pystyy vaikuttamaan eniten menemällä ruokalaan ja syömällä oman osansa ruuasta. Kouluruoka on tärkeä osa päivittäistä ravinnonsaantia ja auttaa jaksamaan.

Mutta mistä kouluruokailu on saanut alkunsa? Mistä ruoka tulee ruokalaan ja missä hetkissä ruokahävikkiä syntyy? Entä millaisia tunteita ruokaan ja syömiseen liittyy? Ottakaa näistä selvää osallistumalla Kerää supervoimaa kasviksista! -hävikkirataan. Tehtäväkokonaisuuksista voi valita yhden, kaksi, kolme tai kaikki neljä. Tehtäväpaketti koostuu opettajan ohjeesta sekä hävikkirata-kalvoista.

### Lisätietoa ruokahävikistä ja materiaalit tehtäväradan tehtävien takana

Tehtäväradan materiaalit on koottu RuokaTutka, Maistuva koulu, Saa syödä ja Hävikki- viikko -verkkosivujen monipuolisista materiaaleista. Näihin verkkosivuihin kannattaa ehdottomasti tutustua tarkemmin, jos hävikki- ja kouluruoka aiheeseen haluaa perehtyä enemmän. Tehtävissä mainitut numerot viittaavat Maistuvan koulun kotisivuilta löytyvän ideapankin materiaaleihin. Tehtäväradan tehtävien sisältöjä on muutettu ja täydennetty Hävikkirataa varten. Tehtävät, joissa numeroja ei mainita, on koottu muiden verkkosivujen materiaaleista.

#### Lisätietoja:

Anja Räisänen  
ympäristökouluttaja  
p. 044 368 0192  
viestinta@jatekukko.fi  
Jäteukko Oy



# Hävikkirata: Kerää supervoimaa kasviksista!

Tämän opettajan ohjeen lisäksi tehtävärataan kuuluu PowerPoint-kalvot. Kalvojen avulla käynte näppärästi valitut tehtävät läpi. Pitäkää hauskaa ja tutustukaa ruokahävikkiin!

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! Tehtävät koostuvat video-, kuva-, pohdinta- ja askartelutehtävistä.

## Aihe 1. Kouluruuan historia ja miksi kouluruoka on tärkeä syödä?

### 1. Videotehtävä: Kouluruoan historia

(Tehtävä on mukailtu Maistuva koulu ideapankin ideasta nro 34 Kouluruokaa jo yli 70 vuotta)

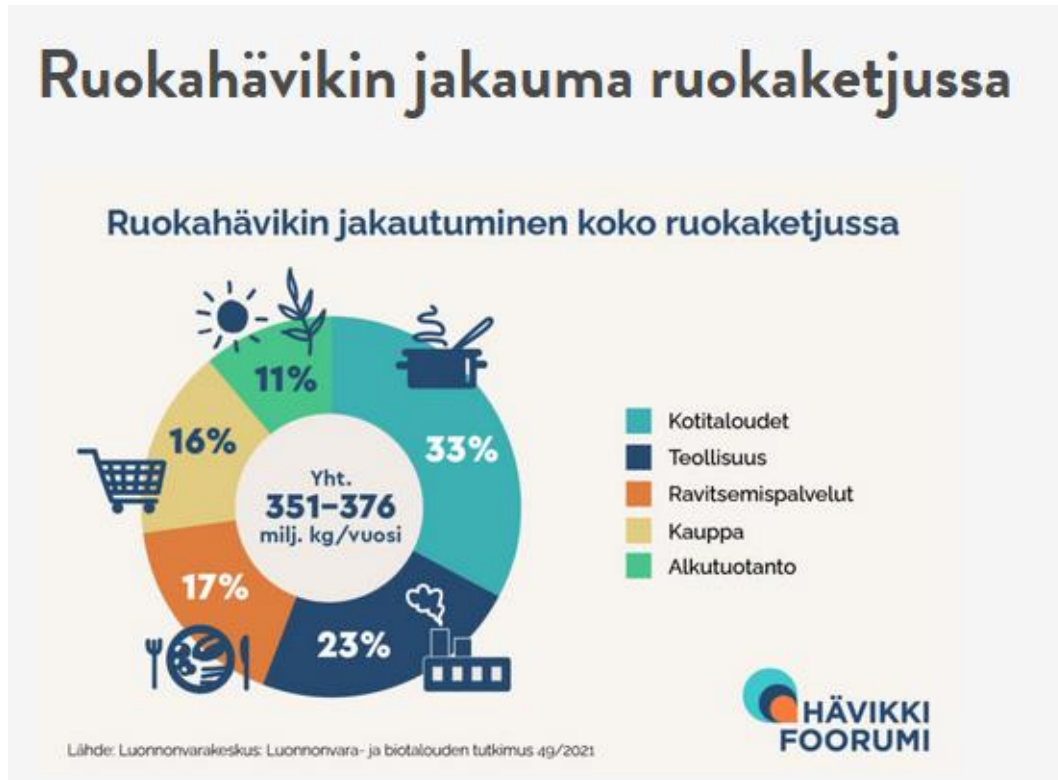
- Katsokaa ELO-säätiön video Aikamatka suomalaisen kouluruokailun historiaan ja keskustelkaa aiheesta vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:
  1. Miksi Suomessa päädyttiin tarjoamaan ilmainen koululounas oppilaille? Milloin se tapahtui ja kuka on henkilö idean takana?
    - Vastaus: Augusta af Heurlin, aikansa kansalaisvaikuttaja, oli vakuuttunut, että yhteiskunnan kehitys vaatisi koko kansan koulutusta eli kaikki lapset oli saatava kouluun. Ruoka koulupäivän aikana houkuttaisi vanhempia lähettämään lapsensa kouluun sekä auttaisi lapsia jaksamaan ja oppimaan koulussa. Koulukeittoyhdistys aloitti toimintansa (1905) ja pystyi vuonna 1918 tarjoamaan ilmaisen kouluaterian jo 18 000 lapselle.
  2. Miksi päivittäistä ateriaa ei voitu tarjota Miina Sillanpään (ministeri ja kansanedustaja) lakiehdotuksesta huolimatta kaikille koululaisille jo 1920-luvulla? Milloin ehdotus viimein toteutui?
    - Vastaus: Ehdotus ei toteutunut rahoitusongelmien vuoksi. Kansakoululakiin tehtiin vuonna 1943 lisäys, jonka mukaan viiden vuoden sisällä kaikissa kansakouluissa oli järjestettävä oppilaille jokaisena koulupäivänä maksuton koululounas.
  3. Millaisia ajatuksia video sinussa herätti? Mitä vaihtoehtoja maksuttomalle koululounaalle on?
    - Vastaus: Vaihtoehtoja ovat mm. maksullinen koululounas, maksulliset välipala-automaatit, kotoa tuodut eväät, eväiden ostaminen kaupasta (jos lähellä on kauppa), mitä muita vaihtoehtoja keksitte?
- Linkki videolle (3:03 min.): <https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokaa-jo-yli-70-vuotta/>  
(YouTuben suoravideolinkki: <https://www.youtube.com/watch?v=5IUWFu5P4ns>)

## 2. Pohdinta- ja askartelutehtävä: Miksi ihmeessä syödä kouluruokaa?

(Tehtävä mukailtu Maistuva koulu ideapankin ideasta nro 71 Monta syytä syödä kouluruokaa)

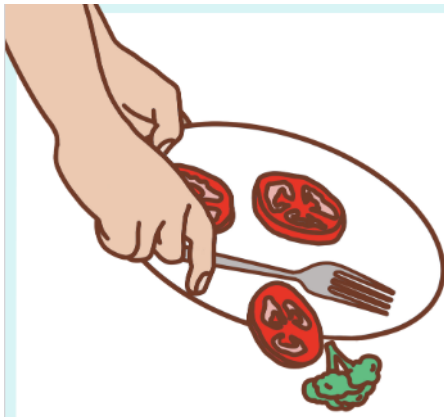
- Pohtikaa yhdessä syitä, miksi kouluruuan syöminen kannattaa. Kootkaa keksimänne syyt yhteiseksi huoneentauluksi. Pohdinnan tukena voitte käyttää Ruokatiedon 10 syytä syödä kouluruokaa -materiaalia. Aluksi syitä voi pohtia pienemmissä ryhmissä tai parin kanssa ja koota sitten yhteisiksi ajatuksiksi huoneentaulua varten. Jokainen ryhmä voi yhdessä sovitusti kirjoittaa jonkin tai joitakin syitä tussilla kartongille yhteiseen tauluun kiinnitettäväksi.
- Taustatietoja Ruokatieto.fi-sivuilta: Kouluruokaa pidetään itsestään selvyutenä, vaikka se on maailman mittakaavassa harvinaista herkkua. Suomen lisäksi samanlainen kouluruokajärjestelmä on käytössä vain kahdessa maailman maista. Kouluissa tarjottavat ateriat on huolellisesti suunniteltu ravitsemuksellisesti tasapainoisiksi kokonaisuuksiksi. Niiden tavoitteena on parantaa oppimisedellytyksiä ja toimia myös ruokakasvatuksen välineenä. Kouluaterioiden avulla halutaan taata myös terveellinen ateria kaikille tasa-arvoisesti.
- Askartelua varten on varattava paperia ja/tai kartonkia sekä erivärisiä kyniä tai tusseja.
- Linkki materiaaliin: <https://ruokatieto.fi/ruokatieto/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruokakulttuuri/joukkoruokailu/>
- 10 syytä syödä kouluruokaa:
  1. Energiaa koulupäivään! Monipuolinen lounas tukee oppimista ja keskittymistä sekä antaa voimia myös harrastuksiin koulun jälkeen.
  2. Kolmannes päivän ravinnontarpeesta. Kouluruoka on monipuolista ja sen ravintosisältö on kohdallaan. Kouluruoka on suunniteltu täyttämään kolmanneksen oppilaan päivän ravinnontarpeesta.
  3. Mitä muuta saisit samalla rahalla? Kouluruuan kokonaiskustannus on keskimäärin 1,5 euroa oppilasta kohden. Koulussa sillä saa valmiin ja terveellisen aterian, toisin kuin kaupasta tai kioskilta.
  4. Kouluruoka on ammattitaidolla tehtyä. Osaat varmasti tehdä itse myös hyvät eväät, mutta kouluruoan laadun takaavat ruoka-alan ammattilaiset.
  5. Yli 60-vuotinen perinne edistää tasa-arvoa. Suomi aloitti kaikkien oppilaiden maksuttomat ateriat ensimmäisenä maana maailmassa vuonna 1943. Maailmalta matkustetaan tänne mallia ottamaan. Olkaamme ylpeitä terveyttä ja hyvinvointia tasa-arvoisesti jakavasta keksinnöstämme!
  6. Mukavaa seuraa ja ruokailun iloa. Kouluruoan äärellä voi nauttia ystävien seurasta.
  7. Kouluruoka on monipuolista ja maukasta! Kouluruoka tarjoaa vaihtelevan ruokalistan ja monipuolisia makuja, joita ei välttämättä tule kotona syötyä.
  8. Tarpeellinen tauko. Kouluruokailu antaa aivoillesi hetken aikaa rauhoittua.
  9. Syö yhdessä ja menesty elämässä. Kouluruokailu tarjoaa eväitä kehittää keskustelutaitoja, käytöstapoja sekä kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa.
  10. Turvaa terve kasvu. Kouluaterian tarjoaminen on lakisääteistä, sillä koulun velvollisuus on tukea lapsen kasvua. Käytä siis hyväksesi sinua varten tehty ateria. Olet sen arvoinen!

## Aihe 2. Missä ja miksi ruokahävikkiä syntyy?



### 1. Kuva- ja/tai videotehtävä: Hävikin jakautuminen ruokaketjussa

- Tutustukaa kuviin ja/tai katsokaa video ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin.
  1. Missä ruokaketjun vaiheissa hävikkiä syntyy?
    - Vastaus: Sitä syntyy kaikissa vaiheissa eli alkutuotannossa, elintarviketeollisuudessa, kaupoissa, ravitsemispalveluissa ja kotitalouksissa. Yhteensä ruokahävikkiä syntyy noin 360 miljoonaa kiloa.
  2. Mihin vaiheeseen koulujen keittiö ja ruokala kuuluvat?
    - Vastaus: Ne kuuluvat ravitsemuspalveluihin. Ravitsemuspalveluissa syntyy yhteensä 61 miljoonaa kiloa ruokahävikkiä vuodessa eli 17 % kokonaismäärästä.
  3. Mitä esimerkkejä keksitte eri vaiheiden hävikistä?
    - Vastaus: **Alkutuotannossa** mm. käsittelyssä vioittuvat tai laatuviolliset vihannekset ja hedelmät (esim. liian iso omena, liian käyrä kurkku tai kaksi haarainen porkkana), **elintarviketeollisuudessa** valmistuksessa ylijäävät ainekset ja pakkausten viallisuuden takia poistoon menevät tuotteet, **kaupassa** vialliset pakkaukset ja kasvikset sekä vanhentuneet tuotteet ja kasvikset, **ravitsemuspalveluissa** tarjolle laitettu, mutta syömättä jäänyt ruoka, ylijäämäruoka, jota ei saada annettua/myytyä eteenpäin ja lautashävikki, **kotitalouksissa** pilaantumaan päässyt ruoka, lautashävikki tai muuten syömättä jäänyt ruoka.



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

SAA SYÖDÄ! HÄVIKKIFOORUMI

4. Jos ruokahävikki on keskimäärin 23 kiloa henkeä kohti vuodessa, montako kiloa se on luokkanne oppilaiden määrällä kerrottuna?
  - Vastaus: Pienet hävikki määrät kasvavat suuriksi, kun ne lasketaan yhteen. Siksi on tärkeää, että jokainen meistä tekee oman osansa ruokahävikin hävittämiseksi. Yhdessä me pystymme tekemään paljon!
5. Miten hävikin määrää voi vähentää koulussa ja kotona?
  - Vastaus: Mene ruokalaan ja syö sinulle keittäjien huolella valmistama monipuolinen ja terveellinen kouluruoka. Ota lautaselle sellainen annos, jonka jaksat syödä. Lisäksi kokeile rohkeasti uusia makuja. Muista, että suu tottuu uusiin makuihin, vasta useamman maistelun jälkeen. Puhu ruuasta kunnioittavasti vaikket siitä tykkäisikään ja anna toisille ruokarauha. Ilmainen kouluruoka on etuoikeus, Suomen lisäksi samanlainen kouluruokajärjestelmä on käytössä vain kahdessa maailman maista.

Kouluissa haasteena on ruokailijoita varten varatun ruuan hävikkiin päätyminen, jos sitä ei tulla syömään eikä sitä saada annettua/myytyä eteenpäin. Kaikissa kouluissa ruuan antaminen/myyminen ei ole mahdollista eli se tulee syötyä vain, jos oppilaat tulevat ruokailuun ja syövät heille varatun ruuan.

Kotona on tärkeä huolehtia, että hedelmät, vihannekset, leivät ja maitotuotteet eivät pääse pilaantumaan. Jokainen meistä voi kotona seurata, ettei ruoka pilaannu. Nahistuneista hedelmistä voi tehdä smoothien ja kasvikset voi käyttää kasvissosekittoon, wokiin tai uunivihanneksiin.

Videovinkkejä: <https://www.saasyoda.fi/havikkivideot>

- Linkki videolle (1:14 min.): <https://www.saasyoda.fi/havikkivideot> Hävikkifaktat haltuun - video  
(YouTuben suoravideolinkki: [https://www.youtube.com/watch?v=YZXkvmGn\\_HE](https://www.youtube.com/watch?v=YZXkvmGn_HE))

### Aihe 3. Lisää kasviksia ruokavalioon!

#### 1. Videotehtävä: Puoli kiloa päivässä haaste

(Tehtävä on mukailtu RuokaTutkan Kasvikset – puoli kiloa päivässä tehtävästä)

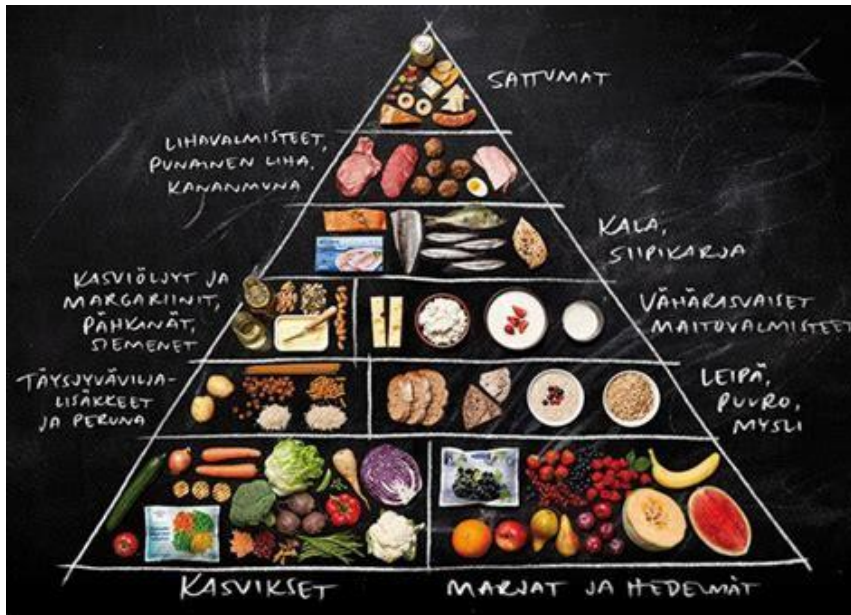
- Katsokaa RuokaTutkaTuben video Puoli kiloa päivässä -challenge ja keskustelkaa aiheesta videon katsomisen jälkeen:
  1. Miksi ravitsemussuosituksissa suositellaan syömään puoli kiloa päivässä kasviksia?
    - Vastaus: Kasviksilla on paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen ja jaksamiseen. Ne ovat hyvän ja monipuolisen ruokavalion perusta, sillä kasvikset sisältävät runsaasti erilaisia antioksidantteja, flavonoideja ja suojaravintoaineita, kuten vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuituja. Nämä ovat elimistön toiminnan, kasvun ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä aineita.
  2. Mikä on sinun lempikasviksesi? Lempihedelmä ja -marja?
  3. Mitkä kasvikset eivät tällä hetkellä kuulu suosikkeihisi?
  4. Miksi pelkällä salaattilla ei pärjää?
  5. Listatkaa 10 eri kasvusta, hedelmää tai marjaa (saa olla enemmänkin!), joita aiot syödä tai joita olet jo syönyt tällä viikolla. Voitte vertailla, löydätkö vielä lisää uusia kasviksia toisten parin/ryhmien listoista!
- Linkki videolle (7:00 min.): <https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/kasvikset-puoli-kiloa-paivassa/>  
(YouTuben suoravideolinkki: <https://www.youtube.com/watch?v=92P9tDygFQ8>)

#### 2. Videotehtävä: 10 tapaa käyttää kasviksia

(Tehtävä on mukailtu RuokaTutkan Kasvikset – puoli kiloa päivässä tehtävästä)

- Katsokaa seuraavaksi RuokaTutkaTube video 10 tapaa käyttää kasviksia ja keskustelkaa aiheesta vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:
  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 kasvusta, hedelmää tai marjaa, 2) jotain hiilihydraatin ja kuidun lähdeä ja 3) jotain proteiinia kuten maitotuotetta.
- Linkki videolle (3:00 min.): <https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/kasvikset-puoli-kiloa-paivassa/>  
(YouTuben suoravideolinkki: <https://www.youtube.com/watch?v=Zkky80Rm-bk>)

### 3. Kuva- ja videotehtävä: Terveelliset ruokatottumukset



- Tutustukaa hetki ruokakolmioon ja katsokaa RuokaTutkaTuben video Vertaillaan feat. Isac Elliot. Pohtikaa aihetta sen jälkeen seuraavien kysymysten kautta
  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 (esim. yritän muistaa aamupalan, syön monipuolisemman välipalan, en selaa kännykkää syödessäni, syön useammin kasviksia pääruuan kanssa). Miten voisit saavuttaa tämän tavoitteen?
- Linkki videolle (6:00 min.): <https://www.ruokatutka.fi/monialaiset-oppimiskokonaisuudet/ruoka/terveelliset-ruokatottumukset/>  
(YouTuben suoravideolinkki: <https://www.youtube.com/watch?v=Zt7H1zg-in8>)

## Aihe 4. Ruoka ja tunteet

Ruokaan liittyy paljon erilaisia tunteita ja usein emme kiinnitä niihin huomiota tai tunnista niitä. Tämän osion tehtävien tarkoitus on herätellä tunnistamaan näitä tunteita ja pohtimaan niiden syitä sekä sitä, miten ne vaikuttavat syömiseen. Tunteet huomioiden on helpompi syödä tiedostaen eikä tunteiden ohjaamana. Silloin mahdollista kuunnella, mitä keho kertoo. Onko oikeasti nälkä vai tekekö mieli syödä jostain muusta syystä. On myös hyvä kiinnittää huomiota siihen, jos ei tee mieli syödä. Mistä se voi johtua?

(Tehtävä mukailtu Maistuva koulu ideapankin ideasta nro 160 Tunnesyöminen vai syöminen tunteella?)

### 1. Video- / kuvatehtävä: Ruokamainos

- Tutustukaa ruokamainokseen tai useampaan (video tai kuva) ja pohtikaa yhdessä niiden herättämiä tunteita. Ennen aiheen esittelyä ja mainoksiin tutustumista oppilailta voi ohimennen kysellä, onko jollakulla tällä hetkellä nälkä. Onko aamupala syöty, onko se ollut riittävä tai tuliko ruokatauolla syötyä riittävästi (tai ollenkaan)?

#### Ruokamainos linkkivinkit:

- **Apetit – Valmisruoka mainos 2021 (0:20 min.):**  
<https://www.youtube.com/watch?v=zgcSxpGqHqU>
- **Hesburgerin Kebab-hampurilainen 2019 (0:15 min.):**  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=lbskgsKnLuY>
  - Pyydä oppilaita kiinnittämään huomiota millaisia tunteita mainos/mainokset herättävät.  
Vastaus: Oppilaille on hyvä kertoa, että ruoka herättää meissä kaikissa tunteita ja on hyvä oppia tunnistamaan niitä. Usein mainokset herättävät nälän tunnetta tunteiden tai muun kuin vatsan nälän kautta.
  - Herättikö mainos nälän tunnetta, vaikka sinulla ei ollutkaan nälkä?

### 2. Pohdintatehtävä: Tunteet ja tilanteet

- Tarkoitus on herättää nuoret tiedostamaan ruokaan liittyvät tunnelataukset. Pohtikaa ruuan tunteellista merkitystä eli
  1. Missä tilanteissa ruokaan liittyy tunteita tai tunneside?
  2. Millaisten tunteiden vuoksi syödään? (ilo, innostus, suru, ahdistus, tylsyys, suuttumus/viha)
  3. Mikä merkitys ruualla silloin on? (palkinto, lohtu, huolenpito, kiintymys, rangaistus, ajan täyttäjä)

Esimerkkejä:

- **Suru:** Karkin saaminen, kun jalkaan tulee haava, saan raivokohtauksen, epäonnistun, ystävä lähtee jne., jolloin ruoka antaa lohdutusta.
- **Ilo, Innostus:** Jäätelön syöminen, kun on voitettu jalkapallopelejä, sain hyvän arvosanan, pääsin musiikkiopistoon jne., jolloin ruoka on palkinto.
- **Rakkaus:** Mummi leipoo pullaa, äiti tekee lempiruokaa sairaalle, ystävälle annetaan suklaata jne., jolloin ruoka kuvastaa huolenpitoa ja kiintymystä.
- **Viha/suuttumus:** Jälkiruoka tai herkutteluhetki evätään, koska sääntöjä ei noudatettu, ei läpäisty koetta jne., jolloin ruoka on rangaistus.



- Tylyys: Syödään sipsejä hyppytunnin ajan, kun ei ole muuta tekemistä, jotta ei tarvitse heti tehdä läksyjä jne., jolloin ruoka täyttää ajan. (Tuo esille, että on täysin ok olla joskus tekemättä mitään!)

Kysymyksiä auttamaan pohdintaa:

- Mitä ruokia kaipaatte, kun olette kipeänä? Miksi?
- Mitkä tunteet/tilanteet herättävät halun syödä?
- Mitä saatatte tehdä, jos on tylsää tai haluatte kuluttaa aikaa?
- Millaisien tunteiden vuoksi jotkut syövät/juovat?
- Nimetkää juhlapäiviä, jolloin syödään.

### 3. Pohdintatehtävä: Ruoka herättää tunteita

- Pohtikaa millaisia tunteita ruoka ja syöminen herättävät.
  1. Milloin on ollut erityisen hauskaa syödä? (missä, milloin, kenen seurassa)
    - Vastaus: Syöminen on usein hauskaa perheen tai kavereiden seurassa. Jos ruokaa on tehty yhdessä tai nauttii esimerkiksi tuoretta vastapaistettua munkkia vappuna ja kylmää jäätelöä kuumana kesäpäivänä. Myös retkieväiden nauttiminen metsässä tai yhteinen ruoka harrastuskavereiden kanssa voi olla ikimuistoinen ja iloisia tunteita vuosienkin jälkeen mieleen nostava kokemus.
  2. Milloin syöminen on herättänyt ikäviä tunteita? Mistä se voi johtua?
    - Vastaus: Esimerkiksi meluisassa ruokalassa syöminen voi olla ikävää ja linjastolta ruuan ottaminen voi jännittää. Joskus voi syödä liikaa ja tulla kuvottava olo. Syömisestä voi kokea myös häpeää ja itseinhoa.
  3. Kokeiletko uteliaasti erilaisia tai uusia ruokia? Miksi tai miksi et?

Oppilaille on hyvä korostaa, että syöminen tulisi ensisijaisesti olla positiivinen, iloa ja hyvää oloa tuottava asia. Jos näin ei ole, voitte keskustella, mistä se voi johtua.