

Hävikkirata alakouluille!

Tutustukaan ruokahävikkiin hauskan SYÖMÄÄN! Ruoka on jo valmista! -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 Syömään! Ruoka on jo valmista. -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 Maistuva koulu, Saa syödä ja Hävikkiviikko -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. Hävikkirata on alun perin tehty vuoden 2023 Hävikkiviikko varten.

Lisätietoja:

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



Hävikkirata: SYÖMÄÄN! Ruoka on jo valmista.

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

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: <https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokaa-jo-yli-70-vuotta/>
(YouTuben suoravideolinkki: <https://www.youtube.com/watch?v=5lUWFu5P4ns>)

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 selvyytenä, 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.: Mistä ruoka tulee?

1. Video- tai kuvatehtävä: Millainen on ruuan reitti koulun ruokalaan tai kotikeittiöön? (idea tähän tehtävään osa otettu Maistuva koulu ideapankin ideasta Ruuan reitti nro 124)

- Tutustukaa Ruokatieto-verkkosivujen joko Ruuan reitti -julisteisiin tai -videoihin (joko Kasvisten reitti, Kalan reitti tai Viljan reitti).

KUVAT: Valitkaa kuvista 1 ja kertokaa, mitä kuvassa näette. Tutkimista varten alla muutamia kysymyksiä, joiden avulla kuviin on helpompi tutustua.

1. Mitä eri reitin vaiheita kuvissa näette?
2. Mitä kuvissa olevat henkilöt tekevät ja missä? Alla yleistä tietoa elintarvikeketjun vaiheista ja esimerkkejä niissä työskentelevistä ammattilaisista.
 - Alkutuotannossa kasvatetaan kasveja ja eläimiä, sitä tekevät mm. maanviljelijät, kalankasvattajat, kalastajat, puutarhurit, vihannesten- ja marjanpoimijat
 - Elintarviketeollisuudessa valmistetaan tuotteita alkutuotannosta saatavista raaka-aineista, kuten viljasta, lihasta, marjoista ja maidosta. Sitä tekevät mm. myllärit, meijerit, leipurit, marjankasvattajat, käsittelylaitos- ja jalostamo työntekijät ja ruokatehdastyöntekijät.
 - Kaupoissa työskentelee iso joukko erilaisia ammattilaisia mm. kauppiaat, myyjät, eri osastojen vastaavat (kuten hevosaston, lihatiskin ja leipäosaston vastaava) ja kassatyöntekijät.
 - Ravitsemispalveluissa valmistetaan ja tarjoillaan ruokaa suoraan alkutuotannosta saaduista raaka-aineista ja elintarviketeollisuudesta jalostetuista tuotteista. Sitä tekevät työkseen mm. koulun keittäjät, ruokapalvelujen työntekijät, kokit ja tarjoilijat.
 - Kaikkien ruokaketjun vaiheiden välillä tapahtuu raaka-aineiden ja erilaisten tuotteiden kuljetusta paikasta toiseen. Kuljetusten osuus ympäristövaikutuksista on kuitenkin kohtuullisen pieni.
3. Mitä tapahtuu, jos meiltä menee syömäkelpoista ruokaa hukkaan esim. koulussa ruokailun yhteydessä tai kotona?
 - Vastaus: Työ, aika ja energia, joita ruuan kasvattamiseen, kuljettamiseen ja valmistamiseen on tarvittu, menee hukkaan. Lisäksi päästöt, joita on syntynyt ovat syntyneet turhaan. Ravitseva ruoka jää käyttämättä, jonka avulla jaksaa koulussa, harrastuksissa ja kotona. Myös rahaa menee roskiin.

- **Linkit kuviin:**

Kasvisten reitti:

https://ruokatieto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kasvisten_reitti_A2_03_2023.pdf

Kalan reitti:

https://ruokatieto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kalan_reitti_A2_03_2023.pdf

Viljan reitti:

https://ruokatieto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Viljan_reitti_A2_03_2023.pdf

VIDEOT: Valitkaa videoista yksi ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin valitsemanne reitin mukaan. Videoilla ei ole vastauksia kaikkiin kysymyksiin, vaan osa vaatii omaa päättelyä tai koskee omaa toimintaa, jota on mahdollisesti tehnyt.

Kasvisten reitti: <https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti/kasvisten-reitti/>

1. Milloin ja missä Suomessa viljellään kasviksia?
 - Vastaus: Kesällä avomaalla sekä kesällä ja talvella kasvihuoneessa.
2. Mitä kasvisten säilyvyyden parantamiseksi tehdään ja miksi?
 - Vastaus: Ne varastoidaan kylmässä ja pimeässä, koska niiden elintoiminnot hidastuvat ilman lämpöä ja valoa.
3. Mitä kasviksista voidaan jalostaa?
 - Vastaus: Niistä voidaan jalostaa pakasteita, säilykkeitä tai valmisruokia.
4. Mitä hyötyä on sesonkikasvisten käyttämisestä?
 - Vastaus: Ne maistuvat hyvältä ja ovat usein edullisia.
5. Oletko itse kasvattanut esim. yrttejä ikkunalaudalla tai kerännyt marjoja, sieniä tai villiyrttejä luonnosta? Milloin, missä ja mitä opit siitä?
 - Lisäkysymyksiä herättelemään keskustelua: Oliko kasvatus helppoa? Saitko satoa? Milloin luonnosta saa marjoja ja sieniä? Miten sadon saa säilymään pidempään? Tehtiinkö yrteistä, sienistä tai marjoista ruokaa?
6. Mitä tapahtuu, jos meiltä menee syömäkelpoista ruokaa hukkaan esim. koulussa ruokailun yhteydessä tai kotona?
 - Vastaus: Työ, aika ja energia, joita ruuan kasvattamiseen, kuljettamiseen ja valmistamiseen on tarvittu, menee hukkaan. Lisäksi päästöt, joita on syntynyt ovat syntyneet turhaan. Ravitseva ruoka jää käyttämättä, jonka avulla jaksaa koulussa, harrastuksissa ja kotona. Myös rahaa menee roskiin.

Kalan reitti: <https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti/kalan-reitti/>

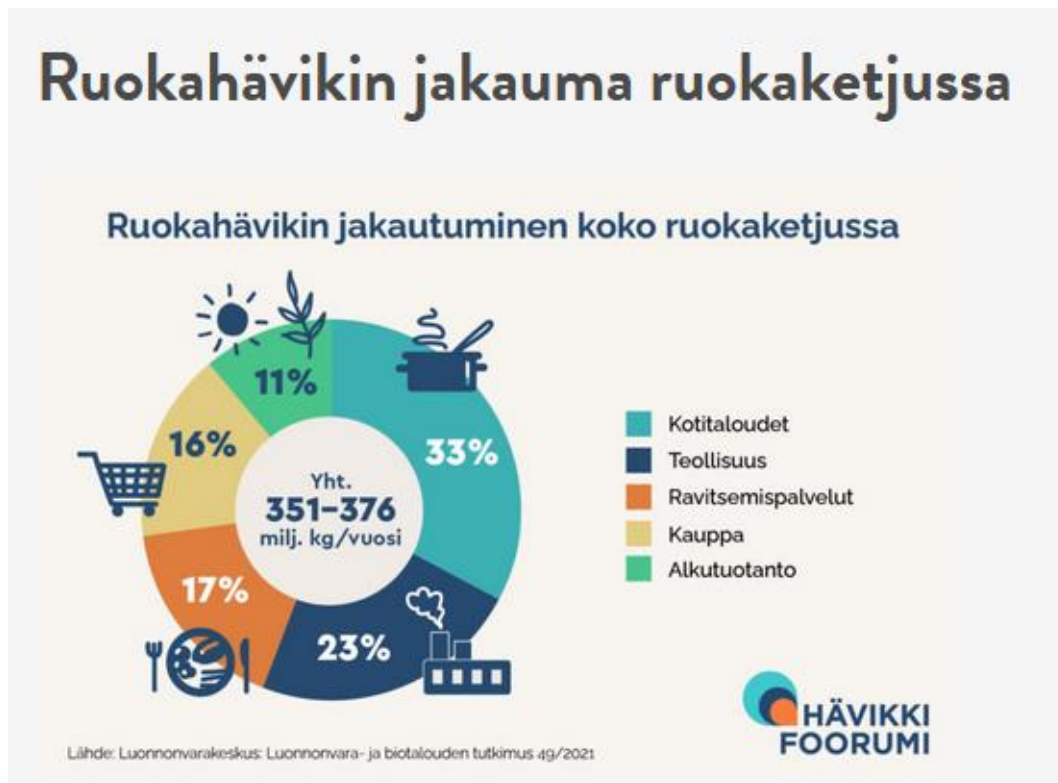
1. Mistä pääosa kaupoissa myytävistä kaloista tulee ja mitkä ovat pyydetyimmät kalat Suomessa?
 - Vastaus: Ammattikalastajilta, jotka kalastavat rannikoilla, avomerellä ja järvillä. Pyydetyimmät kalat Suomessa ovat silakka, kilohaili, muikku, ahven ja hauki
2. Mistä muualta kalaa saadaan?
 - Vastaus: Kalaa kasvatetaan kalankasvattamoissa ja yleisimmät kasvatettavat kalalajit ovat kirjolohi ja siika. Lisäksi kalaa tuodaan paljon ulkomailta.
3. Mitkä asiat ovat tärkeitä kalan säilymisen kannalta?
 - Vastaus: Kylmäsäilytys ja perkaaminen. Kaupasta kalaa ostaessa on tärkeä huolehtia, että se pysyy kylmänä kotiinkuljetuksen ajan. Kala kannattaa lisäksi valmistaa mahdollisimman pian ostamisen jälkeen eikä säilyttää sitä useita päiviä jääkaapissa.
4. Oletko itse kalastanut joko onkien, pilkkien tai muuten? Entä käyttänyt saalista ruuaksi?
 - Vastaus: Noin kolmannes suomalaisista kalastaa vapaa-ajallaan.
5. Mitä tapahtuu, jos meiltä menee syömäkelpoista ruokaa hukkaan esim. koulussa ruokailun yhteydessä tai kotona?
 - Vastaus: Työ, aika ja energia, joita ruuan kasvattamiseen, kuljettamiseen ja valmistamiseen on tarvittu, menee hukkaan. Lisäksi päästöt, joita on syntynyt

ovat syntyneet turhaan. Ravitseva ruoka jää käyttämättä, jonka avulla jaksaa koulussa, harrastuksissa ja kotona. Myös rahaa menee roskiin.

Viljan reitti: <https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti/viljan-reitti/>

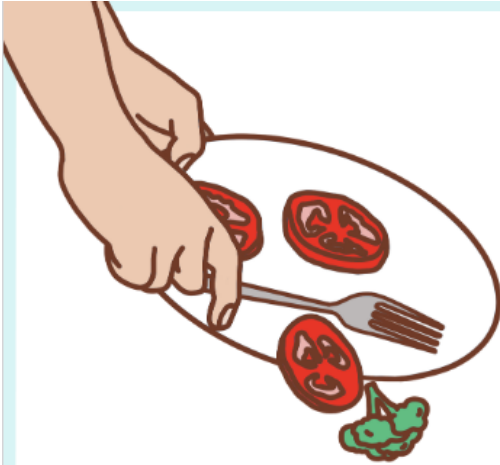
1. Mitä töitä viljelijä tekee ennen kuin viljasato on korjattu talteen?
 - Vastaus: Suunnittelee talvella tulevan kevään töitä eli mitä viljellään ja millä pellolla, keväällä ennen kylvöä hän muokkaa maan sopivaksi, jonka jälkeen kylvää siemenet ja samalla lannoittaa maan. Kesällä hän hoitaa kasvavaa viljaa esim. kastelemalla sitä tai torjumalla kasvitauveja tai tuhoeläimiä. Syyskesällä viljat puidaan eli kerätään talteen. Tämän jälkeen sato kuivataan kuivaamossa, jotta se ei homehdu ja varastoidaan siiloihin odottamaan myyntiä eteenpäin tai käyttöä rehuksi. Lopuksi viljelijä valmistelee peltoja talvea varten kyntämällä.
2. Mitkä ovat Suomessa eniten viljeltyt viljalajit?
 - Vastaus: Ne ovat ohra, kaura, vehnä ja ruis. Suurin osa ohrasta ja kaurasta käytetään kotieläintenrehuksi.
3. Millaisia tuotteita viljasta jalostetuista hiutaleista, leseistä, suurimoista, jauhoista ym. voidaan tehdä?
 - Vastaus: leipää, leivoksia, maltaita, myslejä, puurohiutaleita, pastaa ja kaurajuomia (mm. välipalajuomia).
4. Mitä tapahtuu, jos meiltä menee syömäkelpoista ruokaa hukkaan esim. koulussa ruokailun yhteydessä tai kotona?
 - Vastaus: Työ, aika ja energia, joita ruuan kasvattamiseen, kuljettamiseen ja valmistamiseen on tarvittu, menee hukkaan. Lisäksi päästöt, joita on syntynyt ovat syntyneet turhaan. Ravitseva ruoka jää käyttämättä, jonka avulla jaksaa koulussa, harrastuksissa ja kotona. Myös rahaa menee roskiin.

Aihe 3. Missä ja miksi ruokahävikkiä syntyy?



1. Kuvatehtävä: Hävikin jakautuminen ruokaketjussa

- Tutustukaa kuviin 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 (esim. koulun keittiöistä) 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.

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 kasvissekeittoon, wokiin tai uunivihanneksiin.

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.

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

1. Video- / kuvatehtävä: Ruokamainos

- o 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:
<https://www.youtube.com/watch?v=zgcSxpGqHqU>
- Hesburgerin Kebab-hampurilainen 2019:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=lbskgsKnLuY>

1. 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.
2. Herättikö mainos nälän tunnetta, vaikka sinulla ei ollutkaan nälkä?

2. Pohdintatehtävä: Tunteet ja tilanteet

- o Tarkoitus on herättää lapset 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:
 - o **Suru:** Karkin saaminen, kun jalkaan tulee haava, saan raivokohtauksen, epäonnistun, ystävä lähtee jne., jolloin ruoka antaa lohdutusta.
 - o **Ilo, Innostus:** Jäätelön syöminen, kun on voitettu jalkapallopelejä, sain hyvän arvosanan, pääsin musiikkiopistoon, käyttäydyin hyvin lääkäriä jne., jolloin ruoka on palkinto.
 - o **Rakkaus:** Mummi leipoo pullaa, äiti tekee lempiruokaa sairaalle, ystäväälle annetaan suklaata jne., jolloin ruoka kuvastaa huolenpitoa ja kiintymystä.
 - o **Viha/suuttumus:** Jälkiruoka evätään, koska sääntöjä ei noudatettu, ei läpäisty koetta jne., jolloin ruoka on rangaistus.
 - o **Tylsyys:** Syödään sipsejä hyppytunnin ajan, kun ei ole muuta tekemistä, jotta ei tarvitse heti tehdä kotiläksyjä 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.
 - Oppilaille on hyvä korostaa, että syömisestä tulisi ensisijaisesti olla positiivinen, iloa ja hyvää oloa tuottava asia. Jos näin ei ole, voitte keskustella, mistä se voi johtua.