

Kuusi tapaa syödä ilmasto- viksusti



2



Muista lautasmalli!

Kokoa lautaselle ½ salaattipöydän kasviksia tai lämmintä kasvislisuketta, ¼ perunaa, pastaa tai täysjyväviljaa ja ¼ lihaa, kalaa tai palkokasveja. TAI ½ kasviksia ja ½ laatikkoruokaa, kuten pastavuokaa tai kiusausta.

Syö sopivasti!

Kun tarjolla on lempiruokaa, muista maltti. Älä kokoa hävikkiin päätyvää jättiannosta. Hae lisää sen verran kuin jaksat. Jätteeseen päätyvän ruuan ilmasto-vaikutuskin menee hukkaan.

4



1

Syö viksua ruokaa.

Kasvikset, etenkin palkokasvit kuten herne, härkäpapu ja muut pavut ja niistä valmistetut ruuat sekä kalaruuat ovat hyviä sinulle ja luonnolle. Opettele rohkeasti maistelemaan uusiakin ruokia.

”Ilmastoviksu valinta”-merkistä tunnistat ruokavaihtoehdon, jolla on pieni hiilijalanjälki.



3

Fleksaa!

Koulussa kasvisruoka on tarjolla joka päivä kaikille. Sinun ei tarvitse valita mikä syöjä olet, vaan joustava syöminen ja maistaminen on sallittua. Syömällä enemmän kasvisruokaa vähennät sekä ilmasto-vaikutusta että luontokatoa.

5

Kun tykkäät ruuasta, kerro se keittiölle ja kavereille!

Kun ruuassa on jotain pielessä, anna rehtiä palautetta. Auta kehittämään entistä parempia ruokia.

Syö kouluruoka!

Kokonaan nautittu koululounas on ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Sen hiilijalanjälki on pieni verrattuna koti- tai ravintolaruokaan. Se on kasvatettu ja valmistettu tuottamaan sinulle energiaa ja hyvää mieltä.

6