

## SYÖMÄÄN! Ruoka on jo valmista -hävikkiviikon oppitunnin ohje yläkouluihin

### Ennen oppituntia

- Avaa Powerpoint valmiiksi (.ppsx-tiedosto on diaesitys-muodossa ja sopii parhaiten oppitunnilla käytettäväksi valmiiden animointien ja ajoitusten vuoksi. Jos materiaaliin haluaa tutustua etukäteen ja esim. selailla dioja, voi käyttää .pptx-versiota.)
- Avaa KAHOOT jo valmiiksi selaimen. Osoite: <https://create.kahoot.it/share/kuopion-havikki-kahoot-2023/aadcc710-bea7-4540-8f53-1e0bcdada2fd>
  - Paina START. Valitse Classic mode. Sivulla näkyy pelin PIN-koodi. Jätä Kahoot! tähän tilaan odottamaan.
  - Laita äänet pois ainakin alkutunnin ajaksi: Pelin voi mykistää sivun oikeasta yläreunasta tai mykistämällä nettiselaimen välilehti. Chromessa tämä onnistuu klikkaamalla välilehteä oikealla hiirinäppäimellä ja klikkaamalla "mykistä".
  - HUOM! Jos et halua käyttää aikaa siihen, että oppilaat keksivät itselleen nimimerkkejä, valitse hammasrattaan kuva, selaa sivun alas ja laita päälle "Nickname generator", jolloin ohjelma keksii automaattisesti kaikille englanninkieliset nimet.

### Oppitunti 45 min

Hävikkiviikon oppitunnin tavoitteena on vaikuttaa yläkoululaisten asenteisiin kouluruokailua ja kasvispainotteista syömistä kohtaan sekä kerätä nuorten näkökulmat ja ideat kouluruokailun kehittämiseksi. Ruokakasvatuksella pyritään vaikuttamaan siihen, että entistä suurempi osa ruuasta syödään ja hukkaan menevän ruuan määrä vähenee.

Tunti koostuu kouluruokailuteemaan johdattavasta tarinasta, hävikkitietovisasta ja pienryhmissä toteutettavista pohdintatehtävistä.

Luokka voi yhteisellä vastauksellaan osallistua koulukohtaiseen kilpailuun, jonka voittajille palkintona on välipalasmoothie koko luokalle viikolla 39. Tämä tapahtuu ilmoittautumalla viimeistään 15.9. mennessä ja pitämällä oppitunti viimeistään viikon 38 aikana (22.9. mennessä.) Kilpailuun luokka osallistuu kirjaamalla Forms-lomakkeelle luokan yhteiset vastaukset kysymyksiin kouluruokailun merkityksestä ja kasvispainotuksen lisäämisestä sekä hävikin vähentämisen keinoista.

### Osien ajat suuntaa antavia

#### Diat

1-2	Alkusanat	2 min
3-9	Tarina kouluruokailusta (on animoitu valmiiksi)	2,5 min
10	KAHOOT - hävikki tietovisa	10 min
11	Pohdintatehtävät	18 min
	Luokan yhteisen kiteytyksen muotoilu ja kirjaaminen Forms-lomakkeelle	10 min
12	Lopetus	2 min

Seuraavalla sivulla tarkemmat sisällöt

## Alkusanat

Lue itse tai anna oppilaiden lukea

### Tarina kouluruokailusta

Etenee valmiiksi animoituina esityksen sivulta 3 sivulle 9.

Tarinan tavoitteena on virittää oppilaat kouluruokailu- ja hävikkiteemaan. Tarina voi herättää monenlaisia ajatuksia ja sen kuvaama tilanne poiketa koulun toimintaympäristöstä. Näitä asioita voi nostaa esiin pohdintatehtävien yhteydessä.

Tarina on muokattu päihdekasvatusta tekevän Nuortenlinkin Hukkaputki -tarinapelistä.

### KAHOOT - hävikki tietovisa

Tavoitteena on esitellä hävikkiongelmia monipuolisesti ja miten se koskettaa nuoria sekä keinoja vähentää hävikkiä.

Ks. Kahoot! Visan kysymykset, vastaukset ja lisätietoa alla.

### Kahoot! -ohje pelaajalle

Pelataan Kahoot! -peli hävikkiin liittyvistä väitteistä ja kysymyksistä. Ota esiin puhelimesi ja mene osoitteeseen kahoot.it.

Kirjaudu peliin sisään taululla näkyvällä koodilla. Luo itsellesi käyttäjätunnus (jos Nickname generator ei ole päällä). Kun kaikki ovat kirjautuneet, peli voi alkaa. Pelissä voi olla myös useita oikeita vaihtoehtoja. Lue kysymykset huolella! Vastauksia voidaan käydä läpi yhdessä tunnin lopuksi, jos jää aikaa.

### Pohdintatehtävät

Opettaja jakaa sopivat pienryhmät, joissa pohditaan kolmea kysymystä:

1. Miksi kouluruoka kannattaa syödä? (näkökulmia esim. oma hyvinvointi, ympäristö, talous...)
2. Miksi ruokailussa kannattaa lisätä vegeä eli syömisen kasvipainotteisuutta?
3. Mitä voitaisiin tehdä ruokailun hävikkiongelman puolittamiseksi teidän koulussanne?

Ohjaa nuoria miettimään kysymyksiä eri näkökulmista (ks. ed.)

Tavoitteena on ryhmässä keskustellen valita ja kirjata jokaiseen kysymykseen kolme parasta perustelua tai ideaa.

Vastaukset kirjataan Forms-lomakkeelle: [Microsoft Forms](#)

Formsissa on oma polku ryhmien ja oma polku luokan yhteisen vastausten kirjaamiseen. Kirjatkaa myös pienryhmien vastaukset mielellään Formsiin (jotta saamme jatkokäyttöön mahdollisimman laajasti nuorten näkemyksiä), tai paperille, ellei Forms onnistu.

Lopuksi valitkaa (tai muotoilkaa uudelleen) koko luokan kesken ajatuksista kolme parasta vastausta kuhunkin kysymykseen. Näillä osallistutte SYÖMÄÄN! Ruoka on jo valmista – haastekilpailuun, jossa kerätyistä ideoista parhaat pääsevät jatkokehitykseen.

### Lopetus

Nuorten näkemyksiä ja ideoita kerätään, jotta pääsemme yhdessä eteenpäin hävikin vähentämisessä. Kerro nuorille, että heidän näkemyksillään, ehdotuksillaan ja toiminnallaan on merkitystä hävikin vähentämistyössä. Viethän ideoita eteenpäin koulu yhteisössä.

### Palkittavan luokan tai luokkien valinta

Tarkoitus on, että koulussa hävikkioppitunnin pitäneet opettajat valitsevat koulunsa hävikkioppitunneille osallistuneiden luokkien joukosta ideoiden perusteella voittajaluokan tai -luokat (enintään kolme, riippuen koulun koosta ja osallistuneiden luokkien määrästä, esim.



yksi luokka per luokka-aste). Palkintona koko luokalle tarjotaan Servican valmistama välipalasmoothie viikolla 39.

Tarjoilun aikataulusta voi sopia suoraan keittiön ruokapalveluvastaavan kanssa ja se voidaan toteuttaa joko luokassa tai koulun ravintolassa. Hienoa olisi, jos palkintotilaisuuteen kutsuttaisiin nuorten ehdottamien hävikkiratkaisujen kannalta keskeiset toimijat kuten ruokapalveluvastaava, rehtori jne. Myös hankkeesta tulemme mielellään paikalle keskustelemaan ideoiden edistämisestä.

Kahoot-kysymykset ja oikeat vastaukset (V) sekä lisätietoa sinisellä

1 -

Mitä on hävikki?

Ruokajätteessä esiintyvä hämähäkilaji

Ruokaa, joka on hävinnyt eikä sitä löydetä

Syötävää ruokaa, joka päätyykin jostain syystä jätteeksi

Biojätettä kuten banaaninkuoria

V

2 -

Totta ja tarua hävikin vähentämisestä. Mikä seuraavista EI pidä paikkaansa?

Ruuan parempi hyödyntäminen takaisi ruokaturvan kaikille maailman ihmisille

Ruuan tuhlaamisen lopettaminen vähentää ympäristön turhaa kuormitusta

Hävikkiin voi jokainen vaikuttaa omalla toiminnallaan kotona ja koulussa

Ruoka ei lopu kesken, jos ruokajätteet lajitellaan oikein

V

3 -

Arviolta kolmasosa maailman ruuasta menee nykyisin hukkaan. Mikä on ruokahävikin tyypillinen syy globaalissa etelässä?

Ruokaa hankitaan tai otetaan liikaa

Ruoka pilaantuu ennen kuin se saadaan käyttöön

Ruokavaihtoehtoja on liian paljon

Ruoka ei ole mieluista

V

Tässä muut vaihtoehdot ovat tyypillisiä syitä ruokahävikin syntyyn meillä rikkaassa pohjoisessa.

*Globaali etelä* ei suoraan viittaa maantieteeseen tai eteläiseen pallonpuoliskoon, vaan kolonialismin ja globaalin järjestelmän synnyttämiin epätasaisiin valtarakenteisiin. Globaaliin etelään luettavilla alueilla haasteet köyhyyden ja ympäristön kanssa ovat suurimpia ja keskimääräinen kulutustaso huomattavasti alhaisempi kuin rikkaassa pohjoisessa, jossa ylikulutus on hävikkiongelman juurisyy. Valtaosa maailman väestöstä elää globaalissa etelässä.

4 -

YK:n kestävän kehityksen tavoitteena on vähentää ruokahävikin määrää vuoteen 2030 mennessä

Edes vähän

Puoleen

Nollaan

V

Ruokahävikin puolittamisen tavoite on YK:n kestävän kehityksen Agenda 2030 ohjelman tavoitteen 12 "Varmistaa kulutus- ja tuotantotapojen kestävyys" keskeinen alatavoite. Ruoan kulutus ja tuotanto tuottavat maailmanlaajuisesti suuren osuuden maailman kasvihuonepäästöistä ja vaikuttavat merkittävimmin luonnon monimuotoisuuden köyhtymiseen.

5 -



Suomessa ruokaa menee hukkaan vuosittain n. 360 miljoonaa kiloa! Paljonko se on henkeä kohti?

Kauppakassin verran  
65 kiloa V  
200 lounaan verran V  
Aivan liikaa V

Keskimääräisen lounaan kooksi on tässä ajateltu noin 300 g.

6 -  
Ruokaketjussamme syntyy eniten hävikkiä

Elintarviketeollisuudessa  
Kaupoissa  
Ravitsemispalveluissa esim. ravintolat ja kouluruokailu  
Kotitalouksissa V

Tarkan ruoan hyödyntämisen kotitaloustaidot ovat siis keskeinen osa hävikkiongelman ratkaisua. Tämä on nykyisessä elintarvikevalintojen runsaudessa muodostunut hyvin haastavaksi.

7 -  
Suomalaisissa kodeissa syntyy ruokahävikkiä vuosittain n. 590 milj euron edestä eli n. 100 €/henkilö

Ei ole totta  
Sehän on kuin heittäisi rahaa roskeen! V  
Minä ainakin keksisin parempaa käyttöä 100 eurolle! V

Voi myös miettiä, onko ruoka meillä liian halpaa.

8 -  
Mitä voit tehdä kotona ruokahävikin estämiseksi/ vähentämiseksi?

Kiinnitän jääkaapin oveen magneetteja  
Keksin ruokia jääkaapin perälle unohtuneista kasviksista V  
Käytän tähteeksi jääneen ruuan V  
Arvioin eri aisteilla voiko parasta ennen päivän ohittaneita ruokia syödä V

9 -  
Kuopion kouluissa ruokahävikkiä syntyy valmistetusta ruuasta keskimäärin

3%  
13%  
20% V  
viidesosa V

Kuopiossa kouluruokailusta syntyy hävikkiä keskimääräistä valtakunnan tasoa (n. 18 %) enemmän. Hävikin suuri määrä on vasta selvinnyt, kun hävikkiä on alettu mitata ja seurata systemaattisesti. Hävikin suurta määrää on todellakin varaa vähentää. Nyt on aika ryhtyä hävikin vähentämistöimiin!

10 -  
Mitä hyviä keinoja lapsilla ja nuorilla on vähentää ilmastopäästöjään?

Maistella ja syödä enemmän vegeruokia V  
Torjua ruokahävikkiä kotona ja koulussa V  
Kulkea kouluun ja harrastuksiin omin lihasvoimin V  
Käydä suihkussa turhia lotraamatta V

Nämä ovat kaikki keskeisiä keinoja vaikuttaa oman elämäntavan ilmasto- ja ympäristökuormaan. Tukeeko koulu kestäviä toimintatapoja?

11 -  
Kummasta syystä kouluissa syntyy enemmän ruokahävikkiä?



Osa oppilaista ei käy syömässä heille valmistettua kouluruokaa V  
Ruokaa otetaan lautaselle liikaa, eikä jakseta syödä

Koulujen ruokahävikistä suurin osa on tarjoiluhävikkiä, joka johtuu ennakkoinnin ja oikean määrän valmistamisen vaikeudesta. Merkittävä syy ennakkoinnin vaikeuteen on se, että oppilaat jättävät kouluruokailuja väliin. Keskitetyssä ruuan valmistusmallissa ruoka valmistetaan jo ennen tarjoilupäivää, joten ruokailijamäärän muutoksiin ei juuri pystytä reagoimaan. Myös lautashävikillä on merkitystä eli sillä, että ruokaa annosteltaisiin sopiva määrä. Enemmän omaa nälkää, kuin kavereita kuunnellen.

12 -  
Mitä kehossa tapahtuu, jos jättää lounaan syömättä?

Energiataso laskee V  
Verensokeri laskee V  
Keskittyminen on vaikeaa, sillä aivoilla ei riitä polttoainetta V  
Alkaa väsyttää ja usein myös kiukuttaa V

13 -  
Millä tavalla voit vähentää ruokahävikkiä koulussa?

Arvioin toisten annoksia  
Otan ruokaa oman nälkätuntemuksen mukaan V  
En hamstraa herkkuja, vaan haen lisää, jos jää nälkä V  
Syön kouluruoan, vaikka se ei olisi ihan mun suosikkia V

14 -  
Mistä tietää, että koulussa pyritään vähentämään hävikkiä?

TET-jaksoja ei tarvitse ilmoittaa keittiöön  
Joskus ruokalistan ruoka voi loppua ja tarjolla onkin eri ruokaa V  
Ruokala on järjestetty niin, että on helppoa hakea lisää V  
Lautasliinat laitetaan biojätteeseen

Kouluilla on käytössä jo paljon keinoja hävikin vähentämiseen. Hamstraamista yritetään ehkäistä kappalerajoituksilla, sillä paradoksaalisesti hävikkiä syntyy paljon juuri herkkuruokapäivinä (esim. pyörökät). Kun hävikkiä pyritään ehkäisemään, voi joskus tosiaan ruokalistalla ilmoitettu ruoka olla jo loppunut viimeisissä ruokailuvuoroissa. Näitä tilanteita varten keittiössä on aina varalla nopeasti tarjolla saatavaa ruokaa, eli ruokaa kyllä riittää kaikille.

