

ÄLÄ RUOKI HUKKAA -TYÖKALUJA RUOKAHÄVIKISTÄ OPETTAMISEEN



Alakoulu 3-6. lk

Sisällys

Hävikki aiheiset oppitunnit	1
Oppituntimalli 1. Hävikki aiheiseen perehtyminen	1
Opetuksen tueksi	2
Oppituntimalli 2. Parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä	3
Oppituntimalli 3. Ruoan reitti pelloilta pöytään	3
Oppituntimalli 4. Retki kauppaan	3
Kotitehtäviä /Etätehtäviä	4
Kotitalouksien ruokahävikin vähentämisprojektit	4

Hävikki aiheiset oppitunnit

Oppituntimalli 1. Hävikki aiheeseen perehtyminen

Käydään läpi, mitä ruokahävikki on.

Miksi ruokahävikkiä tulisi vähentää

(erillisenä tiedostona pp-esitys soveltuvin osin tarvittaessa)

Mitä on ruokahävikki?

Ruokahävikki on roskiin päätyneitä ruokia, jonka synty olisi voitu välttää ennakoimalla paremmin ruoan kulutusta tai valmistamalla tai säilyttämällä ruoka toisin.

Yleisin syy ruoan poisheittämiseen on ruoan pilaantuminen ja päiväysten vanhentuminen. Muita syitä ovat lautasille jääneet ruoantähteet, liian ison määrän valmistus tai se, ettei samaa ruokaa haluta syödä enää.

Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta kaikkein eniten kotitalouksissa. Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen yli 100 miljoonaa kiloa ruokaa. Henkilöä kohden se on keskimäärin 20–25 kiloa vuodessa, noin sadan euron arvosta.

Opetuksen tueksi

<https://www.ruokatieto.fi/pikaopas/4-ala-heita-ruokaa-pois/ruokahavikki-halki-ja-poikki>

[Keittokirja: Hyvin suunniteltu on kokonaan syöty](#)

[Ruokakasvatus: Vältä ruokahävikkiä](#)

[Ruokafakta: Ympäristövastuu kattaa elinkaaren](#)

[Kuluttajaliitto: Hävikkiviikko](#)

[Syö hyvää: Ympäristöystävällinen syöminen](#)

<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/usein-kysyttya/>

Opi ravinteista! Näkökulmia ravinnekierrosta ja -kierrätyksestä oppimiseen ja opettamiseen [Opi ravinteista!](#) by Häme University of Applied Sciences, HAMK - Issuu

[MTT: FOODSPILL - Ruokahävikin määrä ja vähentämiskeinot elintarvikeketjussa](#)

Saa syödä- sivusto <https://www.saasyoda.fi/ruokah%C3%A4vikki-suomessa>

Ruokahävikin mittaaminen ja hävikin vähennyskeinot ravitsemispalveluissa (CIRCWASTE Deliverable Kirsi Silvennoinen, Juha-Matti Katajajuuri, Leo Lahti, Sampsa Nisonen, Oona Pietiläinen & Inkeri Riipi)

https://www.luke.fi/ravintolafoorumi/wp-content/uploads/sites/4/2019/10/luke-luobio_49_2019_CIRCWASTE.pdf

Hävikkikasvatus alkaa jo kouluissa (Kuluttajaliiton blogisarja Marita Suontausta)

<https://www.kuluttajaliitto.fi/blog/2021/06/02/vieraskyna-vaikuttava-havikkikasvatus-alkaa-jo-kouluissa/>

Esim julisteita, aamunavauksia [Ruokajäte - Ekokumppanit](#)

<https://mmm.fi/laheltaparempaa/oppimateriaalit>

<https://docplayer.fi/105384972-Vahenna-havikkia-opetusaineisto-kouluille.html>

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/verkkomateriaaleja-kotitalouden-opetuksen-tueksi>

Mittaa, analysoi ja vähennä ruokahävikkiäsi helposti, edullisesti ja älykkäästi datan avulla

https://hukka.ai/?gclid=EAlalQobChMlvKcx7OF8QIVmUeRBR1HPwVIEAAYAiAAEgLonvD_BwE

Saa syödä -sivustolla hyvää materiaalia ruokahävikistä: <https://www.saasyoda.fi/paljonko-kotonasi-syntyy-h%C3%A4vikki%C3%A4>.

Koulut -osiossa <https://www.saasyoda.fi/koulut> videoita, Kahoot-kisa yms

Ruokahävikin minimointi <https://tietopankki.lt.fi/oppimisymparistooppi/ruokahavikki>

Ruokahävikkilaskuri <https://www.pauliggroup.com/fi/vastuullisuus/ruokahavikkilaskuri>

Koulut osiossa (<https://www.saasyoda.fi/koulut>) on jotain alakouluun sopivaa. Mm. kalvosarja ja hävikkiviikkajulisteita.



Ruokahukkavideoita:

Tarkista jääkaapin lämpötila <https://www.youtube.com/watch?v=SYi9 - OQ7Yo&list=PLgS3UYv5qLiRFts3yJ2XE5oeEOcNI8mmt>

Käytä aistejasi

<https://www.youtube.com/watch?v=cUmR4kEvRwM&list=PLgS3UYv5qLiRFts3yJ2XE5oeEOcNI8mmt&index=2>

Lajittele ja kierrätä

<https://www.youtube.com/watch?v=0grWPLaGSTc&list=PLgS3UYv5qLiRFts3yJ2XE5oeEOcNI8mmt&index=4>

Oppituntimalli 2. Parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä

Käydään läpi elintarvikkeita. Missä elintarvikkeissa käytetään näitä merkintöjä?

Miksi merkintöjä käytetään?

Mitä eroa näillä on?

apua esim <https://www.saasyoda.fi/viimeinen-k%C3%A4ytt%C3%B6p%C3%A4iv%C3%A4-ja-parasta-ennen>

Oppituntimalli 3. Ruoan reitti pellolta pöytään

Kun ruoan arvostus kasvaa, hävikki vähenee!

Käydään läpi ruoan reittejä. Tutustutaan, mitä kaikkia vaiheita tarvitaan, että saadaan esimerkiksi lasillinen maitoa.

Ruokatiedolla hyvää materiaalia <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti-ruokakasvatusta-alakouluille>

<http://www.semppi.fi/nepen-semppi/polttoaineeni/ruuan-reitti/>

Perunan matka <https://www.youtube.com/watch?v=1yAP1N7XAY8>

Oppituntimalli 4. Retki kauppaan

Apua suunnitteluun löytyy Ruokatieto ry:n sivuilta:

Retki kauppaan osana opetussuunnitelmaa <https://www.ruokatieto.fi/node/30638>

Näin se toteutetaan <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/retki-kauppaan/nain-retki-toteutetaan>

Kotitehtäviä /Etätehtäviä

Tehtäviä voi toteuttaa omassa kodissa tai isovanhemmilla, kummien tai muun läheisen luona.

Tutkimusretki kuiva-ainekaappiin ja jääkaappiin

Tutki kotona kaapissa ja jääkaapissa olevia ruokia. Mitkä tuotteet on merkitty parasta ennen -merkinnällä?

Mitkä tuotteet viimeinen käyttöpäivä?

Kuvaa tuotteet tai kirjoita niistä lista (kuvat/teksti Padlet tms).

Oliko tuotteissa jo vanhentuneita? Miten järjestäisit kaapin, ettei pian vanhenevien tuotteiden käyttö unohdu?

Viikon hävikkipäiväkirja

Kirjoita tai kuvaa viikon aikana joka päivä mitä ruokia tai ruoka-aineita teillä meni roskiin. Juttele aikuisen kanssa, miksi ne menivät roskiin.

Viikon jälkeen keskustellaan yhdessä, miten ruokahävikin olisi voinut välttää.

Tutki keittokirjoista/netistä minkälaisia perunaruokia tai leivonnaisia on olemassa, joihin käytetään perunaa.

Valitse kolme ruokaa tai leivonnaista, joihin käytetään keitettyjä perunoita tai valmista muusia.

Mitä niistä voisitte kokata yhdessä? (kotona, isovanhemmilla tai muun läheisen luona)

Kotitalouksien ruokahävikin vähentämisprojektit

Tarkoitus on, että yhdessä oppilaiden kanssa mietit keinoja vähentää kotitalouksien ruokahävikkiä. Oppilaat saavat ideoida toimia, joita sitten toteutetaan kotona tai lähipiirissä. Raportointi voi olla kuvia, kertomuksia, viestejä vanhemmilta....

Älä ruoki hukkaa -hankkeen aikana kouluista saatiin erilaisia ideoita projekteiksi. Näistä voi ottaa ideoita omaan projektiin. Jos innostusta ja kiinnostusta riittää, koko koulun voi vanhempainyhdistystä myöten osallistaa projektin miettimiseen ja toteuttamiseen.

- Resepti/vinkkivihko: Kerätään kotoa/lähipiiristä reseptejä ja vinkkejä hävikki- tai hävikkiuhan alla olevien ruokien ja raaka-aineiden käyttöön. Niistä kootaan hävikkireseptivihko. Se voi olla joko paperisena tai tallennettuna koko koulun käyttöön Google Driveen tms. yhteisesti käytetylle alustalle.
- Oppilaat askartelevat "vanhenemassa" laput, jotka laminoidaan ja viedään kotiin. Laput laitetaan jääkaapissa tuotteille tai niiden lähettyville, jotka kannattaa tai pitää käyttää ensimmäisenä.



- Lautapeli: Yhdessä mietitään pelin tehtävät ja askarrellaan hävikkiruoka-aiheinen lautapeli. Pelissä kysymyksiä, esim mitä teet nahistuneella omenalla. Ja jos pelaaja ei osaa vastata, pelistä saa myös vinkkejä ruokien tai raaka-aineiden käyttöön.
- Ruokahävikkitaulukko jääkaapin oveen. Seurataan viikon tai parin päivän ajan perheen ruokahävikkiä. Keskustellaan aiheesta kotona ja koulussa.
- Animaatiot: Oppilaat tekevät erilaisia ruokahävikin vähentämiseen tähtääviä animaatioita, joita voi esittää vanhemmille.
- (malliksi pari <https://youtu.be/T9xhCTQRLpk>
<https://youtu.be/XZI4WvXMF6Y>)
- Ruokahävikkiportti / Hävikkipäiväkirja (mieti millainen on tilanteeseen sopiva, mitä siihen merkittäisiin ja miten raportointi; kuvilla, piirtämällä, kirjoittamalla...)
- Oppilaat tarkkailevat kahden viikon aikana ruoan vanhenemista ja oman ruoan jättämistä kodeissaan neljän päivän ajan. Tarkkailu toteutetaan esimerkiksi ympäristöopin vihkoon liitettyihin taulukoihin. Saatuja tietoja tutkitaan yhdessä ja niiden keräämisen liittyvistä havainnoista keskustellaan. Samalla voi jutella myös vinkeistä, mitä voisi valmistaa ruoasta, joka on jäämässä vanhaksi. Tämän jälkeen oppilaat keskustelevat tuloksistaan pareittain. Parit kirjoittavat post it -lapuille havaintojaan (vähintään yksi hyvä ja yksi parannettava asia). Laput kerätään taululle ja käydään läpi. Tämän jälkeen oppilaat kirjoittavat ruokahukkatarinat esim. seuraavalla tavalla. 1. Valitse otsikko: Hukka karkuteillä Hukan hassu viikko Hukka ja kätkeyn ruoan salaisuus Hukan matka maailman maineeseen 2. Kirjoita tarina. Voit käyttää apuna tarinan kaavaa: Olipa kerran... Joka päivä... Kunnes eräänä päivänä... Siitä seurasi, että... Siitä lähtien... (Tästä voisi vielä jatkaa esimerkiksi tekemällä valituista tarinoista ryhmissä animaatiot.
- Koko perheen hävikkipäiväkirja yhdessä ja keskustelu siitä. (mieti, miten on paras raportoida ja kerro, mistä löytyy vinkkejä/ohjeita esim www.maajakotitalousnaiset.fi ja www.saasyoda.fi)

Pari esimerkkiä koko koulun projekteista:

Torkinmäen koulun projekti: <https://sway.office.com/EfGblqEUoDuXHWC7?ref=Link>

Kaipolan koulun projekti: <https://sway.office.com/b6zjKaqpPfs53vDP?ref=Link>