

**NAHISTUNEET
NAATIT**

RAKAS LAUTASHÄVIKKI – KETJUKIRJEITÄ LAUTASHÄVIKISTÄ

Alkuperäisidea: Iina Tajonlahti

Tietoa lautashävikistä ja ratkaisuja sen vähentämiseksi

Nahistuneet naatit – koulujen ruokahävikki pienemmäksi -hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

LAPUA

TAIDE-
YLIOPISTO



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA



SEINÄJOEN
YLIOPISTOKESKUS



ETELÄ-POHJANMAAN LIITTO
Regional Council of South Ostrobothnia

Sisällysluettelo



Johdanto

Miksi lautashävikkiä syntyy?	3
Miksi lautashävikkiä kannattaa vähentää?	4
Taustatietoa lautashävikistä koulussa	5



Toteutus

Kokeile! Mitä, miksi, miten?	6
Ketjukirjeiden toteutus	7
Ohje tarvikekassien kokoamiseen	8
Opettajan ohjeet	9
Oppilaiden ohjeet: alakoulu	10
Oppilaiden ohjeet: yläkoulu	11
Vinkkejä toteuttamiseen	12



Liitteet

Lautashävikiohjeet keittiölle	14
Esimerkki kirjoitusvuoroista	15
Esimerkkikirjeet	16
Tulostettavat kuvat	17

JOHDANTO:

Miksi lautashävikkiä syntyy?

**Tiesitkö,
että ...**

... suosikkiruokapäivinä hävikkiä
tulee usein enemmän,
koska vatsan sijaan syömmme
silmillämme?

**Omaa nälän suuruutta
ei pohdita eikä
tunnisteta ennen
ruokailua.**

**Lautashävikistä
ei välitetä.**

**Ruoka ei maistu
mieleiseltä.**

**Ruoka ei ole tuttua
tai sitä ei
tunnisteta.**

On liian kiire syödä.

**Lautaset ja ottimet
ovat liian suuria.**



Tutustu Kuluttajaliiton, Marttojen ja Hävikki-foorumin YouTube-videoihin ruokahävikistä yhdessä oppilaiden kanssa.



Hävikin mittaaminen kannattaa,
jotta näet vaikuttavatko toimenpiteet.
Katso s. 14.

JOHDANTO:

Miksi lautashävikkiä kannattaa vähentää?

1.



Luonto kiittää!

Vettä, energiaa ja viljelyalaa säästyy ja kasvihuonepäästöt vähenevät.

2.



Eläimet ja muut lajit kiittävät!

Turha ruuantuotanto heikentää luonnon monimuotoisuutta. Kun ruokaa tuotetaan tarpeeseen, jää metsiä ja muita luontoympäristöjä enemmän eläimille ja kasveille.



3.

Rahaa säästyy!

Säästyneellä rahalla voi tehdä entistä maittavampaa ruokaa tai vaikka säästää yhdessä sovittuun mukavaan kohteeseen.

4.



Parempi mieli itselle ja ruoan keittäjille!

Ruoan arvostaminen ilahduttaa sen tekijöitä ja itselle tulee hyvä mieli.

Taustatietoa lautashävikistä koulussa

Lautashävikin vähentäminen on haastavaa, koska siihen vaikuttavat tekijät ovat moninaisia. Nahistuneet naatit – koulujen ruokahävikki pienemmäksi –hankkeessa tunnistettiin neljä teemaa, joihin vaikuttamalla lautashävikkiä voidaan vähentää.

”Rakas lautashävikki - ketjukirjeitä lautashävikistä” pyrkii vaikuttamaan erityisesti sosiaalisiin tavoitteisiin. Tavoitteena on lisätä positiivista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä vähentää ruokahävikkiä herättämällä keskustelua aiheesta.

Terveys & hyvinvointi

Vahvistetaan itsereflektiota ruokailutilanteessa.

Kehitetään tervettä ruokasuhdetta.

Lautashävikki vähenee, kun oppilas

- osaa arvioida ruokailutilanteessa oman nälän ja valita itselleen sopivan annoskoon
- tunnistaa ruoan ja tietää mitä lautaselleen ottaa
- tunnistaa terveyttä ja hyvinvointia edistävän monipuolisen ruokailun tärkeyden.

Sosiaaliset tavoitteet

Tuetaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta kouluruokailussa.

Vähennetään ruokailuun liittyviä sosiaalisia paineita, esim. annoskoon vertailu.

Ruokahävikin vähentäminen on yhteinen positiivinen tavoite.

Lautashävikki vähenee, kun

- oppilaan mielentila on rauhallinen ja hän kokee ruokailun viihtyisänä ja kiireettömänä
- kouluyhteisössä ollaan yhdessä sitouduttu ruokahävikin vähentämiseen.

Lautashävikkiä saattaa puolestaan lisätä sosiaalinen paine toimia kuten muut, esim. lähteä ruokailusta kun kaverit lähtevät, vaikka oma ruokailu olisi kesken.

Ekologiset oppimistavoitteet

Kasvatetaan arvostusta ruokaa ja ruokailua kohtaan.

Lisätään tietoa ja ymmärrystä lautashävikin merkityksestä ja vaikutuksesta.

Opitaan kestäviä elämäntapoja.

Lautashävikki vähenee, kun oppilas

- ymmärtää ruokahävikin monet vaikutukset sekä oman ja kouluyhteisön mahdollisuudet vähentää ruokahävikkiä
- kokee, että hän voi vaikuttaa ja hänen osallistumisensa on tärkeää
- arvostaa ruokaa ja kouluruokailua.

Fyysinen ympäristö & ruoka

Ruokailutila mahdollistaa viihtyisän ja yhteisöllisen ruokailun.

Ruoka on laadukasta, maistuvaa ja tunnistettavaa.

Lautashävikki vähenee, kun oppilas

- kokee ruokailun rauhallisena
- voi nauttia ruuan rauhassa ilman häiriötekijöitä
- tunnistaa ruuan ja tietää mitä lautaselleen ottaa.

TOTEUTUS:

Kokeile! Mitä, miksi, miten?

Mitä?

Kirjetempaus, jossa luokat ja koulun aikuiset kirjoittavat toisilleen lautashävikki aiheisiä kirjeitä. Kirjeet kiinnitetään ketjuksi näkyvälle paikalle koulussa, josta kaikki voivat lukea niitä.

Miten?

Kirjeet kirjoitetaan ryhmätyönä luokissa opettajan ohjauksella.

Miksi?

Ketjukirjeiden tavoitteena on huomion kiinnittäminen kouluruokailuun ja lautashävikkiin. Tavoitteena on myös yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen eri luokkien ja koulun henkilökunnan kesken.

Ohjeet lautashävikin mittaamiseksi löydät kansion lopusta.



Katso video, niin näet miten kirjetempaus käytännössä toimii!



Ketjukirjeet kiinnittävät huomion lautashävikkiin rennolla otteella.

TOTEUTUS:

Ketjukirjeiden toteutus

- Valitkaa 1-2 opettajaa vastaamaan ketjukirjeiden toteutuksesta.
- Sopikaa myös hävikin mittaamisen vastuuhenkilö keittiöstä.

Vastuuopettaja

- Kuka kirjoittaa ja kenelle? → Tee aikataulu
KATSO ESIMERKKI LIITTEISTÄ
- Kokoa tarvikelassit.
OHJE SEURAAVALLA SIVULLA
- Etsi näkyvä paikka kirjeiden kiinnittämiselle ja merkitse kirjeiden paikat valmiiksi.

Opettajat

- Pidä oppitunti, joilla kirjeet kirjoitetaan.
- Varaa aikaa 1-2 oppituntia.

Oppilaat

- Innostukaa kirjeenvaihdosta!



- Mieti kirjeiden rytmi. Tuleeko monta rinnakkaista ketjua vai yksi pitkäkestoinen?
- Oppilaskunnan voi ottaa mukaan esimerkiksi tarvikelassien kokoamiseen ja kirjeiden paikkojen merkitsemisen.
- Kirjeiden kirjoittaminen voi olla osa monialaista oppimis-kokonaisuutta.

TOTEUTUS:

Ohje tarvikelassien kokoamiseen

Tee yhtä monta kassia kuin on kirjeketjujakin.

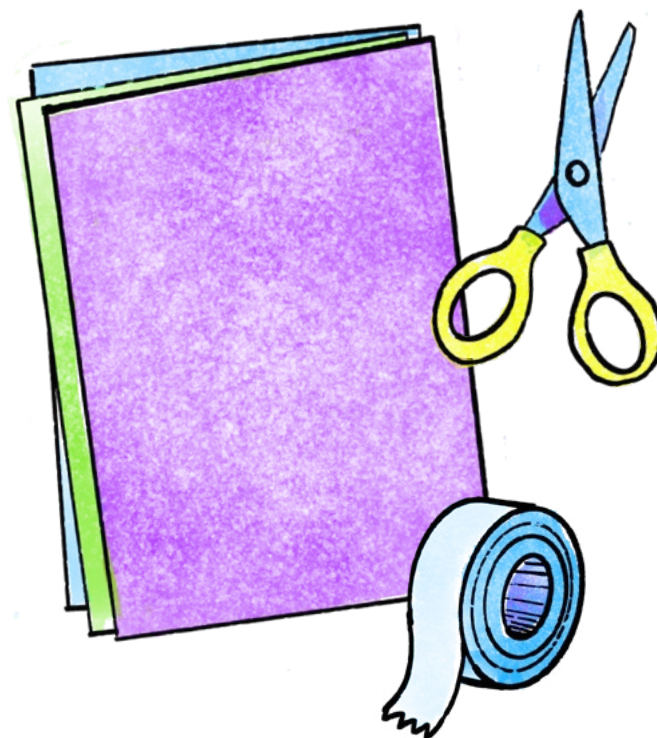
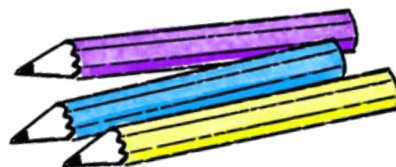
- Opettajat hakevat tarvikelassin oppitunnille, jolla kirje kirjoitetaan.
- Oppitunnin jälkeen tarvikelassi palautetaan sovittuun paikkaan.
- Tarkista kassit jokaisen kirjeen jälkeen ja täydennä tarvittaessa.

Materiaalit kasseihin:

- Askartelutarvikkeita: kyniä, liimaa, väripapereita, sakset, A2 kokoisia pohjakartonkeja.
- Extraa: tarroja, teippejä, aikakauslehtiä, kiiltokuvia yms. piirroksuvia.

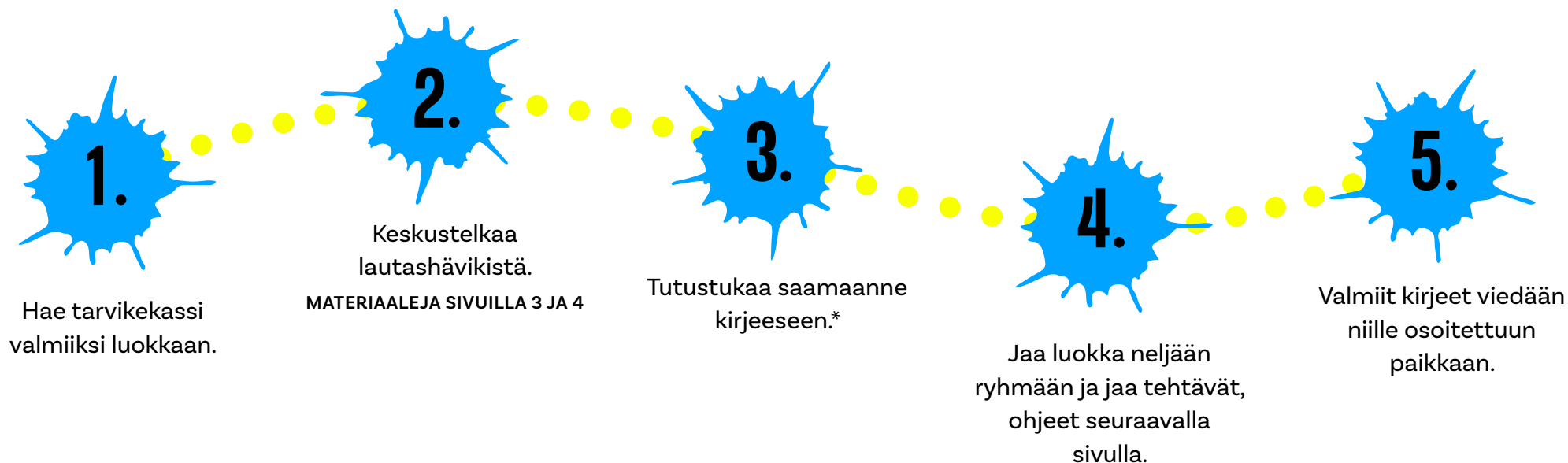


Piirroksuvia voit kopioida kansion lopusta.



TOTEUTUS:

Opettajan ohjeet



* Jos aloitatte kirjeketjun, ryhmä 1 vastaa kysymykseen:
alakoululaiset: Jätättäkö koulussa ruokaa lautaselle?
yläkoululaiset: Pitäisikö jätetystä ruuasta joutua maksamaan sen määrän mukaan? Pohtikaa.

Jos olette ketjun viimeinen kirjoittaja, keksikää kuitenkin kysymys, johon haluaisitte kirjeen lukijoilta vastauksen.



- Vanhemmat oppilaat voivat auttaa nuorempia.
- Ota kuva edellisestä kirjeestä ja heijasta se taululle oppitunnin ajaksi.
- Työtä voi jaksottaa useammalle oppitunnille. Kerralla ei tarvitse tulla valmista.

TOTEUTUS:

Oppilaiden ohjeet: alakoulu

10

RYHMÄ 1 TOMAATIT



Aloittakaa kirje puhuttelemalla vastaanottajaa.
Esimerkiksi Hyvä 2C, Rakas 6B.

Vastatkaa edellisessä kirjeessä esitettyyn kysymykseen.

RYHMÄ 2 PORKKANAT



Vastatkaa kysymykseen:

Kuvittele, että koulun ruokalassa olisi taikavoimia.
Millä tavalla ne voisivat estää ruokahävikin?

RYHMÄ 3 BANAANIT



Kirjoittakaa uusi lautashävikki aiheinen kysymys
kirjeen vastaanottajalle.

Yrittäkää keksiä erilainen kysymys kuin aiemmissa
kirjeissä.

RYHMÄ 4 RETIISIT



Koristella kirje. Miettikää, miltä kirje näyttää.
Millaiset koristeet ja/tai kuvat sopisivat juuri tähän
kirjeeseen?

Tehkää tiivistä yhteistyötä muiden ryhmien kanssa.



Myös kirjoitusvuorossa
olevat aikuiset kirjoittavat
kirjeen tämän ohjeen
mukaisesti!

TOTEUTUS:

Oppilaiden ohjeet: yläkoulu

11

RYHMÄ 1 TOMAAITIT



Aloittakaa kirje puhuttelemalla vastaanottajaa.
Esimerkiksi Hyvä 7C, Rakas 9B.

Vastatkaa edellisessä kirjeessä esitettyyn kysymykseen.

RYHMÄ 2 PORKKANAT



Kirjoittakaa joko

- a) muisto liittyen lautashävikkiin tai
- b) kiitos vastaanottajalle liittyen lautashävikkiin

RYHMÄ 3 BANAANIT



Kirjoittakaa uusi lautashävikki aiheinen kysymys
kirjeen vastaanottajalle.

Yrittäkää keksiä erilainen kysymys kuin aiemmissa kirjeissä.

RYHMÄ 4 RETIISIT



Koristelkaa kirje. Miettikää, miltä kirje näyttää.
Millaiset koristeet ja/tai kuvat sopisivat juuri tähän kirjeeseen?

Tehkää tiivistä yhteistyötä muiden ryhmien kanssa.



Myös kirjoitusvuorossa
olevat aikuiset kirjoittavat
kirjeen tämän ohjeen
mukaisesti!

Vinkkejä toteuttamiseen

- **Kirjeiden kirjoittajat voivat vaihdella.** Esimerkiksi kummioppilas ja ekaluokkalainen voivat toimia parina ja kirjoittaa toiselle kummioppilasparille.
- **Kirjeet voivat liikkua** myös koulujen tai muiden tahojen välillä. Voitte kirjoittaa esimerkiksi paikallisille senioreille.
- **Ketjukirjeet voivat olla jokasyksyinen perinne koulussa,** jolloin lautashävikki pysyy esillä ja aihe siirtyy myös uusille ekaluokkalaisille. Hävikkiviikkoa vietetään syyskuussa!
- **Kysymykset voivat koskea myös laajemmin ruokailua** lautashävikin vähentämisen ohella. Teemoina voivat olla esimerkiksi ruokalan viihtyisyys, sosiaalisten paineiden vähentäminen ruokalassa tai ravitsemuksen tärkeys.
- **Kirjeiden kirjoittamisen voi liittää oppiainekohtaisiin sisältöihin:**
 - Esimerkiksi kirje tekstilajina äidinkielessä, kestävän kehityksen osa-alueena ympäristöopissa tai sosiaalisten taitojen harjoitteluna.
 - Kuvistunti on myös helppo yhdistää kirjeen tekemiseen!



Koulun aikuiset ja muut luokat tulivat tutummiksi, kun teimme koko koulun yhteisen projektin!

Lautashävikki on vähentynyt ketjukirjeen myötä!

Aiemmin en ajatellut lautashävikkiä lainkaan, mutta nyt pyrin välttämään ruuan jättämistä!

Kirjeiden myötä kouluruokailun arvostus kasvaa.

Lautashävikkiyhjeet keittiölle

Ennen ketjukirjeitä

Punnitse lautashävikki ennen kokeilua, jotta voit seurata tapahtuuko muutosta.

- Punnitse esimerkiksi yhden ruokalistakierron päivittäinen lautashävikki ja laske näiden keskiarvo.
- Tieto päivittäisestä lautashävikistä on hyvä. Tieto päivittäisestä lautashävikistä ruokailijaa kohden vielä parempi.
- Sovi mittaamisen käytännöt: mm. vaa'an paikka, kuka punnitsee, miten tulokset kirjataan ylös.

Ketjukirjeiden aikana

Jatka lautashävikin mittaamista kokeilun ajan (esimerkiksi seuraava ruokalistakierto).

Ketjukirjeiden jälkeen

Kerätkää palautetta myös oppilailta ja henkilökunnalta.

Keskustelkaa ja vaihtakaa ajatuksia rehtorin ja muiden kokeiluun osallistuneiden kanssa.

- Tapahtuiko lautashävikissä muutosta? Mistä kaikista mahdollinen muutos johtui?



Jokainen tarvitaan mukaan kokeiluun. Keittiöllä on kokemuksen myötä syntyneitä ideoita, joita kannattaa kokeilla.

Keittiön sitoutuminen punnitsemiseen on kokeilun onnistumisen kannalta todella tärkeää.

Esimerkki kirjoitusvuoroista

Päivämäärä	To 8.2.	Ti 13.2.	To 15.2.	Ti 20.2.	To 22.2.
Keltainen ketju	1a lk.	1-2 lk. opettajat	6b lk.	3a lk.	Terkkari
Sininen ketju	3-4 lk. opettajat	5 lk. ope	6a lk.	Rehtori	1b lk.
Pinkki ketju	4 lk.	Ruokala	2 lk.	5 lk.	3b lk.

- 1) Taulukkoon merkitään kirjoitusvuorot jokaiselle kirjoittavalle taholle.
- 2) Koulun yhteisiin tiloihin merkitään paikat jokaiselle kirjeketjulle ja niiden kirjoittajille taulukon pohjalta.



Vinkki! Merkitse kirjeketjujen paikat seinille esimerkiksi värikoodein.

Kuvassa alakoululla toteutettu ketjukirje.



Esimerkkikirjeet

Alakoulu

Hyvä kirjeen
vastaanottaja!



Kiitos
hyvästä kysymyksestä.
Me emme jättäneet
ruokaa lautaselle
eilen.

Taikavoimien avulla
lautasille jäänyt ruoka
palautuisi takaisin raaka-
aineiksi keittiöön, joista
keittäjä voisi taikoa
seuraavan aterian.

Ystävällisin terveisin

2B

Jätättekö kotona
syödessä ruokaa
lautaselle?

Hyvä kirjeen
vastaanottaja!



Kiitos
kysymyksestä, hävikki
voisi vähentyä, jos
santtaaminen olisi
helpompaa.

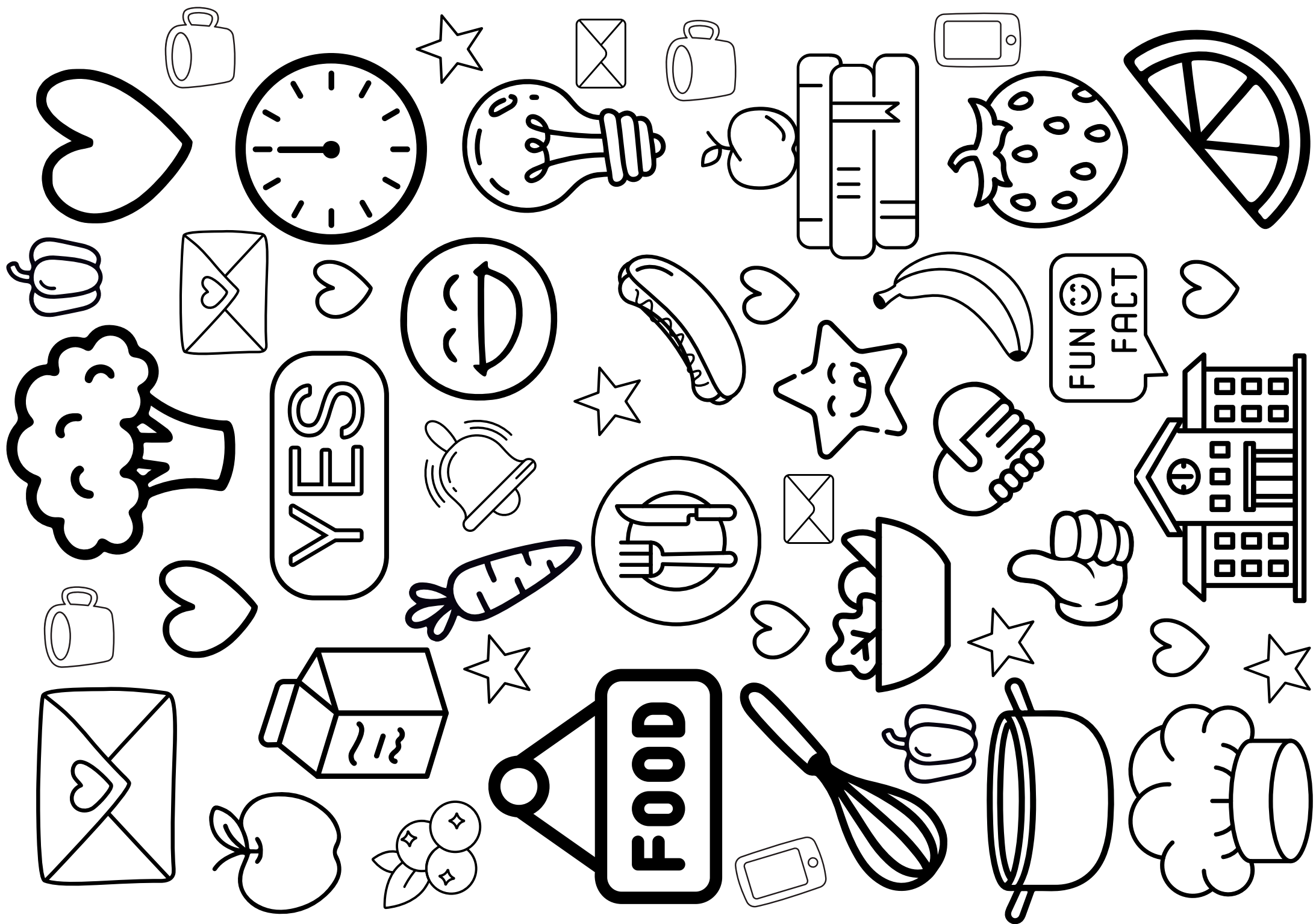
Haluamme kiittää ilmaisesta
kouluruosta ja siitä, että
olemme saaneet valita ruokia
ruokalistalle.

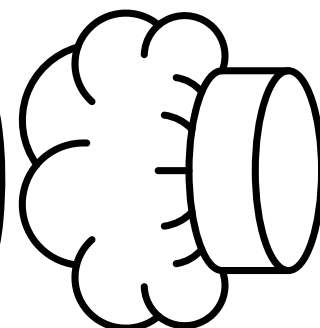
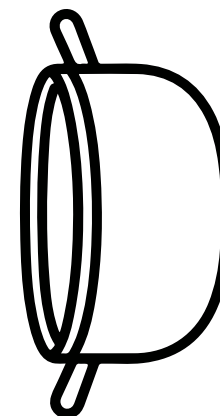
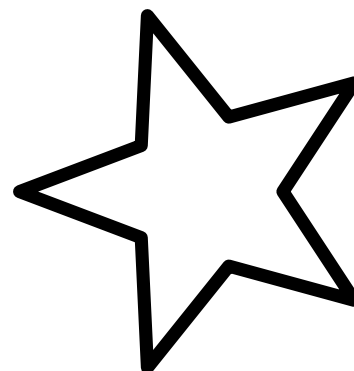
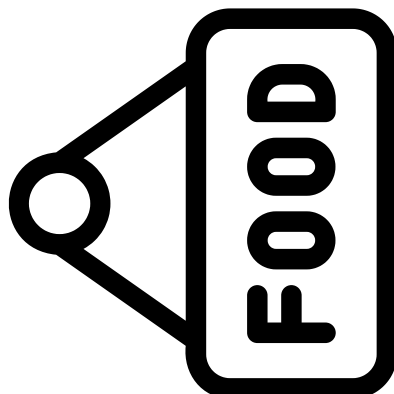
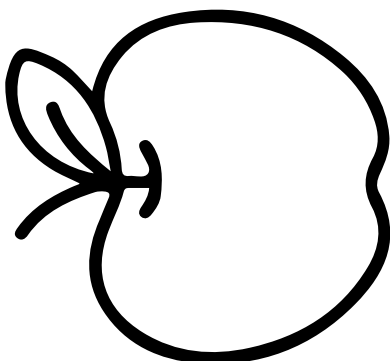
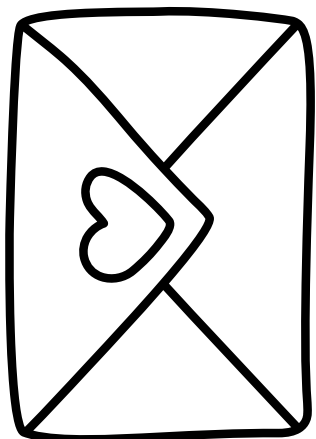
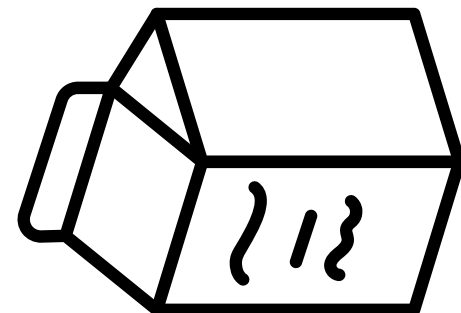
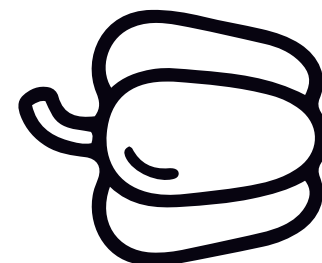
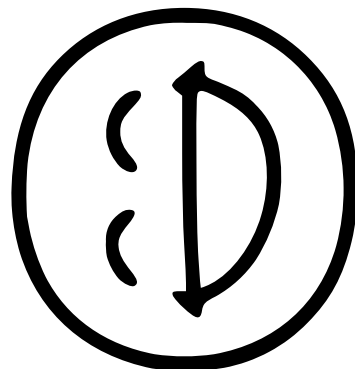
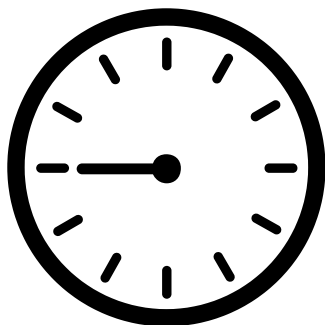
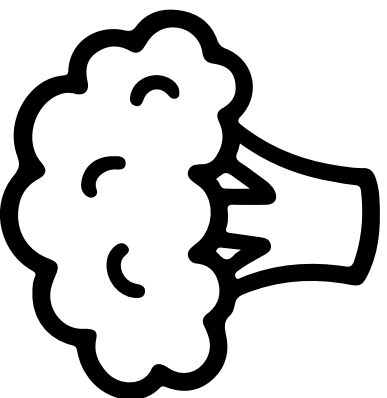
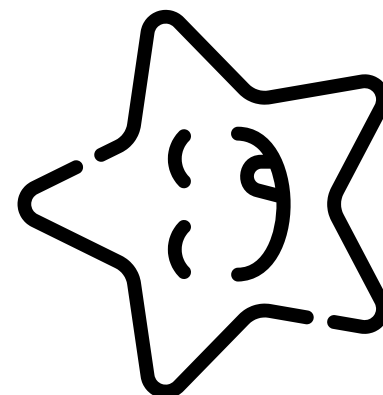
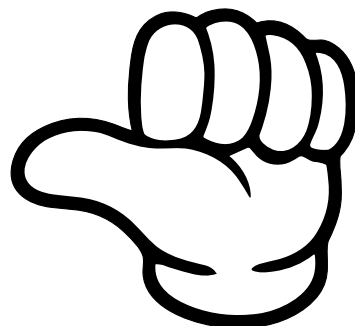
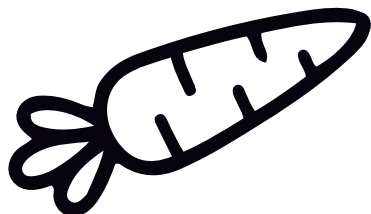
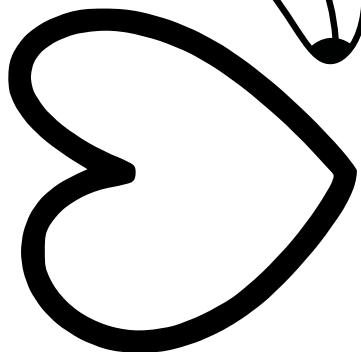
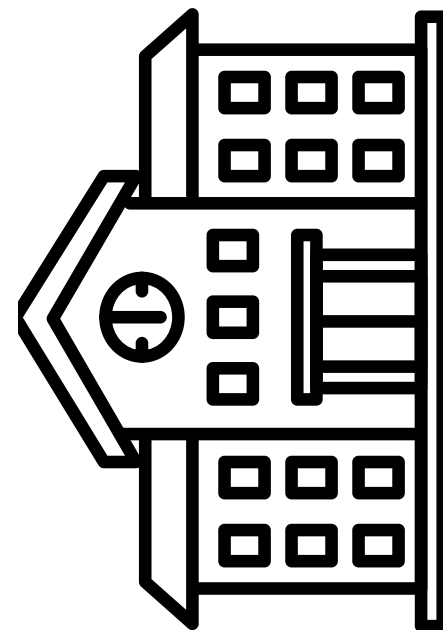
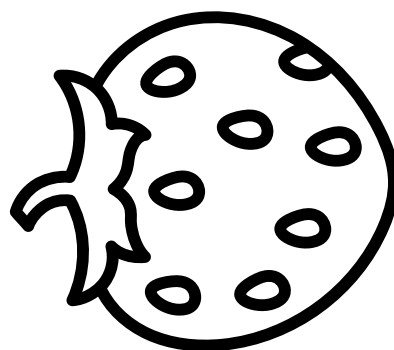
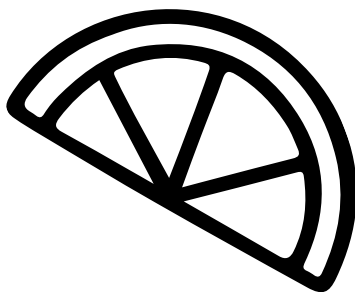
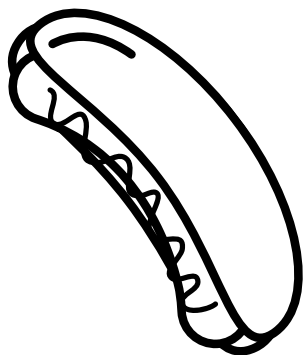
Ystävällisin terveisin

7b

Jätättekö kotona
syödessä ruokaa
lautaselle?

Yläkoulu





NAHISTUNEET NAATIT

Kokeile myös ratkaisua
”Ravintola Ruokala”
lautashävikin
vähentämiseksi!



Euroopan unionin
osarahoittama