

NAHISTUNEET
NAATIT

RAVINTOLA RUOKALA

Alkuperäisidea: Alexandra Furubacka

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
Toteutus pähkinäkuoressa	7
Ruokailukokemus	8
Ruoan ottaminen	10
Osallisuus ja toimijuus	11
Kouluruokailun arvostus	12



Liitteet

Lautashävikiohjeet keittiölle	14
-------------------------------	----

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.

Ravintola Ruokala pyrkii vaikuttamaan erityisesti ruokalan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tavoitteena on ruokasalin toiminnan sujuvoittaminen, positiivinen ruokailukokemus ja oppilaiden vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ruokailussa. Toiveena on, että yhä useampi nuori söisi koululounaan.

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?

Tavoitteena on jäljitellä ravintolatunnelmaa koulu-ruokalassa. Ravintolat ovat kutsuvia ja viihtyisiä tiloja, joissa yhdistyvät yhdessäolo, rentoutuminen ja ruoasta nauttiminen. Ravintola voi olla kodikas, tyylikäs tai vaikka maanläheinen. Ympäristö korostaa ruokahetkeä eri tavoin.

Miksi?

Ruokalan ilmapiiri, viihtyisyys ja toiminnan sujuvuus vaikuttavat ruokailukokemukseen. Lautashävikin vähentämisen ohella pyritään siihen, että aiempaa useampi oppilas söisi koululounaan ja kokisi kouluruokailun miellyttävänä.

Miten?

Muuntamalla ruokailutila viihtyisäksi ravintolaksi ja sujuvoittamalla toimintaa. Muutoksiin kuluu aluksi aikaa, mutta sen jälkeen toiminta rullaa normaalisti. Muutokset voi tehdä nollabudjetilla. Mukaan tarvitaan innostunut opettaja/rehtori ja vastuuhenkilö keittiöltä.

Ravintola Ruokala toteutetaan keittiö- ja opetushenkilökunnan yhteistyönä!



Ohjeet lautashävikin mittaamiseksi löydät kansion lopusta.

TOTEUTUS:

Toteutus pähkinäkuoressa

7

Vastuuhenkilöt

- Valitkaa henkilöt opetus- ja keittiöhenkilökunnasta, jotka vastaavat Ravintola Ruokala -ratkaisun toteuttamisesta
- Osallistakaa oppilaat ja muu henkilökunta käytännön toteutukseen.

Ongelmakohtien tunnistaminen

- Kaikki alkaa ongelma-kohtien ja lautashävikin syiden tunnistamisesta sekä luovien ideoiden käyttämisestä niiden ratkaisemiseksi – inspiraationa ravintolamaisuus.
- Tutustukaa seuraavien sivujen kysymyksiin ja pohtikaa, tunnistatteko samoja haasteita koulussanne.

Ratkaisujen valinta

- Ratkaisut löytyvät väittämän vierestä. Yksi ratkaisu voi toimia muihinkin haasteisiin.

Toteutus

- Sopikaa toteutuksesta ja tuokaa ratkaisut käytäntöön.
- Jakakaa kokemuksia ja huomioita.
- Tapahtuiko lautashävikissä muutosta? Mitä seuraavaksi?



Lautashävikkiin vaikuttavat monet pienet tekijät kuten ruokailutilan viihtyisyys, sosiaaliset tekijät sekä ruokailutilanteen sujuvuus.

TOTEUTUS:

Ruokailukokemus

Hektinen tunnelma ja rauhattomuus ruokalassa voi johtua esimerkiksi pitkistä jonoista ja kiireestä. Meluisuus ja istumapaikkojen vähyys ovat myös kiireisen tunnelman osatekijöitä. Tunnelman muuttaminen ravintolamaisemmaksi ja viihtyisämmäksi on tärkeää, koska miellyttävässä ympäristössä ruoka maistuu tutkitusti paremmalta.

Viihdytäänkö ruokalassa?

TUNNISTA HAASTEET

Kiire

- Ruokailuun varattu aika kuluu jonottamiseen.
- Lounastauolla tulee kiire.
- Lounastauko on liian lyhyt.

Viihtyisyys ja turvallisuus

- Ruokalassa on vain yhdenlaisia istumapaikkoja, esim. pitkiä pöytäryhmiä.
- Seuraavat ruokailijat tarvitsevat istumapaikat ennen kuin edelliset ovat valmiita.
- Istumapaikkoja on liian vähän.
- Ruokalasta kiirehditään pois.

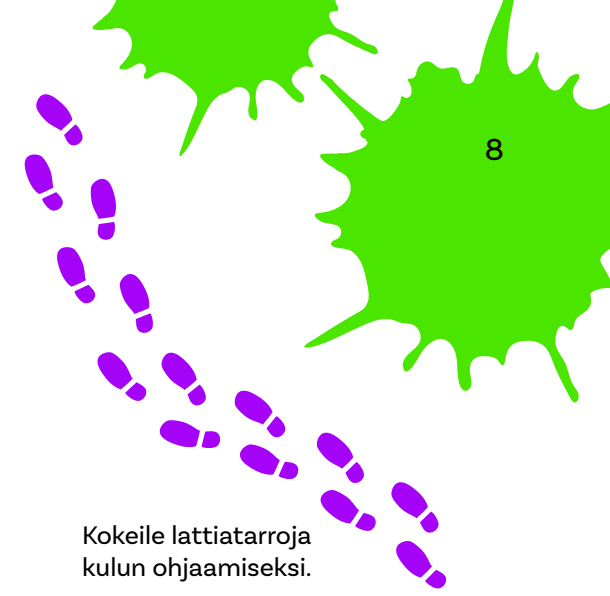
LÖYDÄ RATKAISUT

- Ruokatauon pituuden lisääminen.
- Ruokailuaikojen porrastaminen.
- Buffet- ja astianpalautuslinjastojen uudelleenjärjestäminen jonottamisen sujuvoittamiseksi.
 - *Juoma- ja/tai leipäasemat kannattaa siirtää linjastolta ruokailutilaan. → Jonotus lyhenee ja santsaus helpottuu, kun liikkumiselle jää enemmän tilaa.*

- Kalusteiden uudelleenjärjestäminen.
- Pitkien pöytäjonojen erottaminen pienemmiksi, esim. 2-8 hengen pöytäryhmiä.
- Erilaisten istumapaikkojen ja pyöreiden pöytien lisääminen, jotta jokainen löytää turvalliselta tuntuva paikan, esim. korkeita pöytiä ja baarijakkaroita.

Ravintola ruokala, jossa saa viipyä ja nauttia, ei pikaruokapaikka. → Jos kaverit lähtevät, jää oma ruokakin usein kesken. Istumapaikkoja tulee olla enemmän kuin oppilaita. → Mahdollisuus valita itselle turvalliselta tuntuva paikka ruokalassa.

Kokeile lattiatarroja kulun ohjaamiseksi.



TOTEUTUS:

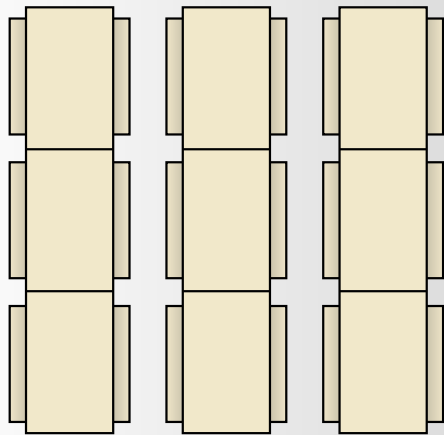
Ympäristö

- Ruokalassa on meluisaa.
- Ruokalan tunnelma ja valaistus on laitosmainen.



- Tilanjakajien ja melunvaimennuksen lisäämisellä saadaan aikaan rauhallisempi ja yksityisempi tunnelma.
 - Kokeile verhoja, sermejä ja akustiikkapaneeleita.
 - Kokeile myös tilanjakajia buffet- ja astioidenpalautuslinjastolla.
- Käytä pehmeämpää valaistusta kuten tunnelmavaloja.
- Laita soimaan rauhallinen, vuodenaikaan sopiva musiikki.

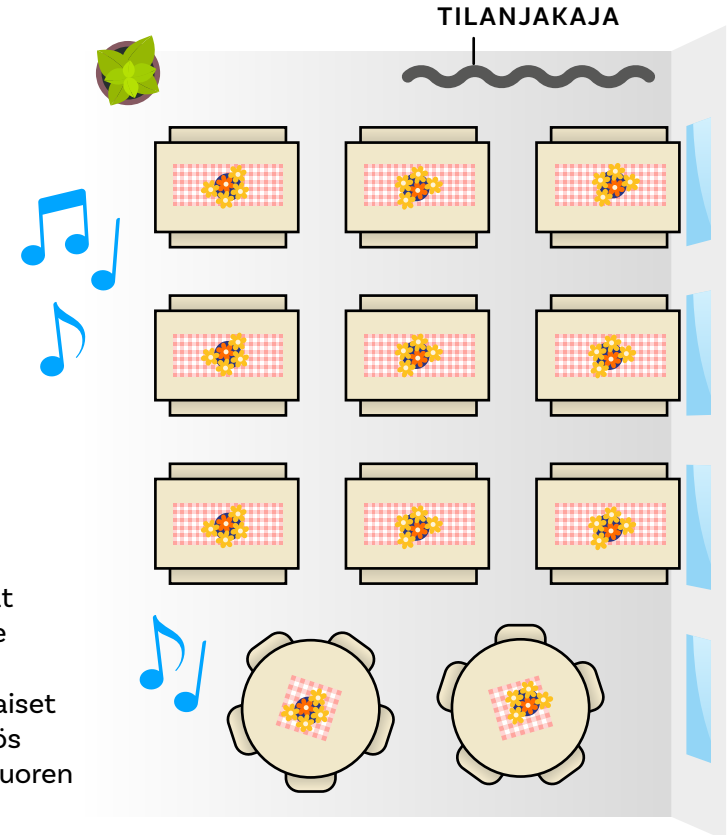
Ennen



Jälkeen



Eri kokoiset pöytäryhmät mahdollistavat jokaiselle turvalliselta tuntuval paikan ruokailla. Uudenlaiset istumapaikat voivat myös houkutella useamman nuoren ruokailemaan koulussa.



TOTEUTUS:

Ruoan ottaminen

Tarjottimien poistaminen on tutkitusti toimiva tapa vähentää lautashävikkiä. Lisäksi se säästää vettä ja astioiden pesuun kuluva-aikaa. Ruokailu ilman tarjottimia luo myös ravintolatunnelmaa. Kauhojen ja otinten koon pienentäminen vähentää ruokahävikkiä, koska kerralla ei tule otettua liikaa ruokaa. Lisää saa hakea aina. Ruokalinjaston ja fyysisten tekijöiden, kuten ottimien, tarjottimien ja kylttien vaihtaminen tai lisääminen on toimiva ratkaisu.

Syntyykö ruokailussa paljon lautashävikkiä?

TUNNISTA HAASTEET

Lautashävikki

- Oppilaat ottavat enemmän ruokaa kuin jaksavat syödä.
- Suosikkiruokia menee paljon hävikkiin.
- Santsaaminen on vaikeaa.



Monipuolinen ruokavalio

- Oppilaat eivät osaa koota monipuolista annosta.



LÖYDÄ RATKAISUT

- Ottakaa käyttöön pienemmät lautaset ja ottimet linjastolla.
- Käyttäkää kylttejä, joissa on merkitty esimerkiksi nugettien ja lihapullien enimmäismäärä.
- Poistakaa tarjottimet tai siirtäkää ne sivuun linjastolta.
- Muutama leipä- ja juoma-asema ruokasalissa helpottaa toimimista, koska leivät ja juomat voi hakea erikseen.

→ Santsaaminen helpottuu.

→ Tarjottimen tulee olla saatavilla sitä tarvitseville.

- Kootkaa päivän ruoasta esimerkkilautasmalli linjaston alkuun.



Valitse pitkävartiset ottimet, jotta ne eivät putoa tarjoiluastioihin.



Suosikkiruokapäivinä voitte asettaa **"Ota maltilla – saat santsata!"** -kyltin.

TOTEUTUS:

Osallisuus ja toimijuus

Oppilaat valittavat usein kouluruoasta, mikä voi johtua kahdesta syystä. Oppilaat kokevat, että heillä ei ole vapautta valita tai vaikuttaa syömäänsä ruokaan tai he eivät tunnista, mistä ruoka on tehty. Tämä voi saada oppilaat tuntemaan, ettei heillä ole mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ruokailuunsa. Tilannetta voidaan parantaa esimerkiksi tuomalla ruokapöytiin maustekoreja.

Onko oppilailla vaikutusmahdollisuuksia ruokailuun?

TUNNISTA HAASTEET

Ruokaa ei tunnisteta

- Oppilaat eivät tunnista, mitä syövät.

Vaikutusmahdollisuuksien puute

- Ruoka ei maistu oppilaille.

LÖYDÄ RATKAISUT

- Tehkää selkeät ja visuaaliset ruokalistat.
- Ruokalistat voivat olla näkyvissä myös digitaalisilla näytöillä.

- Maustekorit ruokapöydissä: ketsuppia, sipulimaustetta, yrttimaustetta ja chilimaustetta. Ota huomioon allergiat ja mausteiden suolattomuus.
- Maustekoreihin "Ole kiitollinen tästä – pidä siistinä" -kyltti muistuttamaan oppilaita siitä, että korit pidetään siistinä.



Tehkää yhdessä ruokalistoja, jotka laitetaan esille ruokalan ulkopuolelle, jonojen kohdalle ja muualle koulun tiloihin.



Ottakaa huokuttelevat valokuvat ruokalistan ruuista menun kanssa yhdistettäväksi. Yhden ruokalistakierron jälkeen kuvat ja menut ovat käytettävissä pitkään.



Helposti puhdistettavat ja kivannäköiset maustekorit lisäävät ravintolatunnelmaa.



TOTEUTUS:

Kouluruokailun arvostus

Kouluruokailun arvostusta voidaan lisätä innostavalla viestinnällä, hypetyksellä ja hehkutuksella, esimerkiksi julisteiden ja sosiaalisen median kampanjoiden avulla. Julisteet ja postaukset vähentävät laitosmaisuuksia, korostavat ravintolamaisuutta ja mainostavat ruokalaa hengailupaikkana, jossa on hyvää ruokaa ja mukava olla.

Onko ruokailutilanne odotettu?

TUNNISTA HAASTEET

Ruokaa ei tunnisteta

- Oppilaat jättävät koululounaan väliin.
- Kouluruokailu ei ole odotettu hetki.
- Ruokalasta pyritään mahdollisimman nopeasti pois.



LÖYDÄ RATKAISUT

- Tehkää suuria, rohkeita julisteita, joissa mainostetaan RAVINTOLA RUOKALAA tai valitsemaanne ravintolan nimeä ja laittakaa niitä esille ympäri koulua. Hyödyntäkää myös digitaalisia näyttöjä.
- Tehkää kampanja koulunne sosiaaliseen mediaan. Hypettäkää ravintolaa, julkaiskaa muutokset ja jokaisen viikon ruokalista. Tilillä voi olla myös tiedollisia postauksia ruoasta, ravitsemuksesta ja hävikin vähentämisestä.

Kaiken materiaalin tulee olla ruokaposiitivista ja osallistavaa!

Materiaalin ei tule keskittyä syömättömyyteen ongelmana, vaan sen sijaan keskittyä ravintolaan paikalle tulemiseen, aterialta nauttimiseen ja aterian kokoamiseen lautasmaalin ja oman nälän mukaan.



- Tehkää yhdessä iso kyltti ravintolaanne käsityö- tai kuvistunnilla.
- Tehkää somekampanja oppilaiden kanssa, kun harjoittelette digitaalisia taitoja.
- Vuorovaikutus-tilanteissa kannattaa panostaa positiivisuuteen.
- Pohtikaa, miten turvallinen tila voidaan huomioida ruokailussa.



On kiva käydä
syömässä, kun löydän
mieluisen istumapaikan
ja voin maustaa
ruokaani.

Mittaamisesta on
tullut rutiini. Nyt näen,
mitkä muutokset ovat
toimivia.

Santtaaminen on
nyt helppoa!

Muutoksilla myös
kouluruokailun
arvostus voi
kasvaa.

Lautashävikkiyhjeet keittiölle

Ennen Ravintola Ruokalaa

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.

Ravintola Ruokalan aikana

Jatka lautashävikin mittaamista kokeilun ajan (esimerkiksi seuraava ruokalistakierto).

Ravintola Ruokalan 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.

NAHISTUNEET NAATIT

Kokeile myös ratkaisua
”Rakas lautashävikki
– ketjukirjeitä
lautashävikistä!”



Euroopan unionin
osarahoittama