



Co-funded by
the European Union



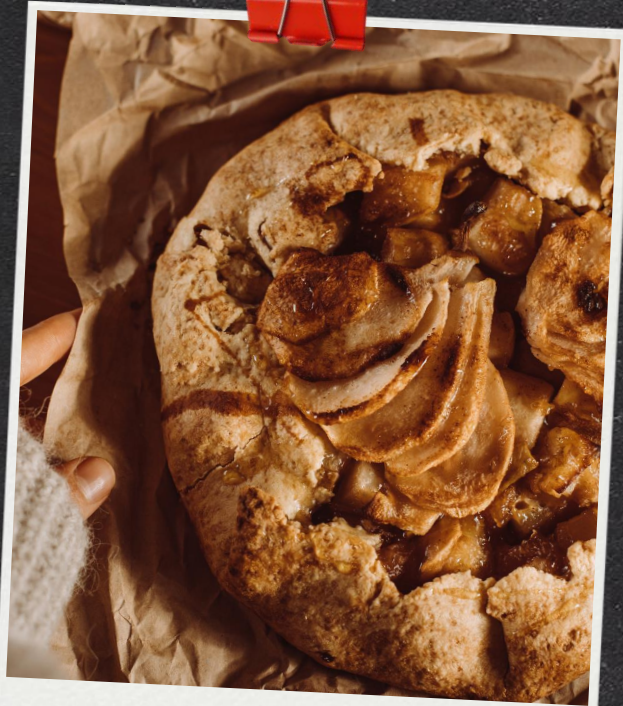
COCO
CONSCIOUS
CONSUMPTION

Parhaat kotitekoiset reseptit

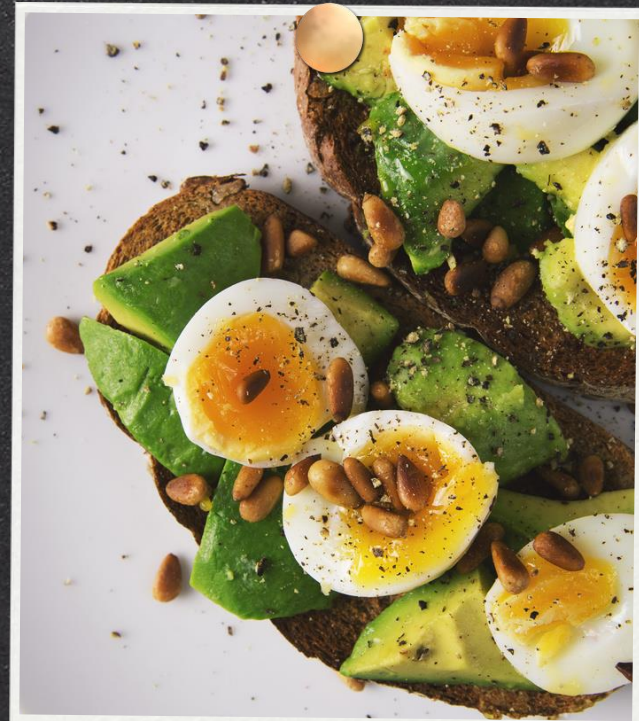
RUOKA

Comparative Research Network

SISALTO



JOHDANTO#1



ELÄINTUOTANTO#3



PAKKAAMINEN#5



OMAN ALUEEN JA
KAUDEN RUOKA#2



RUOKAHÄVIKKI#4



KASVISSYÖNTI JA
VEGAANIUS#6

JOH

OHJEET

1	Paikallisuus ja sesongit: niiden roolin ymmärtäminen hiilijalanjäljen vähentämisessä.
2	Kestävemmän viljelyn valitseminen
3	Ruokahävikin hallinta (mukaan lukien sovellusten käyttö ja vanhentumispäiväysten ymmärtäminen)
4	Kestävä pakkaus (korostaen ympäristöystävällisten vaihtoehtojen tarvetta)
5	Siirtyminen kasvisruokaan (ympäristöhyödyt ja henkilökohtainen terveys)



AINESOSIA

Elintarviketeollisuus aiheuttaa noin 26 prosenttia maailman kasvihuonekaasupäästöistä [FAO].

Tehoviljelykäytännöt aiheuttavat 80 prosenttia maatalouteen liittyvästä maailmanlaajuisesta metsäkadosta [World Economic Forum].



ENJOY!



PAIKALLISUUS JA SESONGIT

AINESOSIA

Paikallisuudella ja sesonkien mukaan ostamisella tarkoitetaan maantieteelliseen alkuperään ja elintarvikkeiden luontaiseen kasvukiertoon perustuvia osto- ja valintoja.



Ohjeet

- 1 **Kaappien tutkiminen** Tutustu tarkasti eri elintarvikkeiden etiketteihin.
- 2 **Jääkaapin sesonginmukaisuuden tarkistus** Tarkista jääkaapin sisältö kiinnittäen erityistä huomiota hedelmiin ja vihanneksiin.



JA SINÄ, MITÄ OSTAT? TARKISTETAAN!

ELÄINTUOTANTO

AINESOSIA

Eläintuotannolla tarkoitetaan karjan, kuten nautojen, siipikarjan ja sikojen, kasvattamista ruoaksi. Kestävän eläintuotannon käytännöt ovat ratkaisevan tärkeitä eläintuotannon ympäristövaikutusten lieventämiseksi.



Ohjeet

Keskustelu: Perinteiset vs. kestävät käytännöt:

1	Jaa luokka kahteen ryhmään: toinen edustaa tavanomaisia eläintalouden käytäntöjä ja toinen kestäviä käytäntöjä.
2	Neuvo kumpaakin ryhmää tutkimaan ja valmistelemaan argumentteja, jotka tukevat heille annettua kantaa.
3	Järjestä jäsenelty debaatti, jossa kukin ryhmä esittää argumenttinsa ja vastustaa vastakkaisen ryhmän näkemyksiä.
4	Kannusta kunnioittavaan vuoropuheluun ja kriittiseen ajatteluun kun opiskelijat puolustavat kantojaan ja haastavat vastakkaisia näkökulmia.

SYÖDÄÄN!

RUOKA- HÄVIKKI

Viittaa syömäkelpoisen ruoan hävittämiseen tai pois heittämiseen, joka on edelleen turvallista ja ihmisravinnoksi sopivaa.

KUINKA VÄLTÄÄ SITÄ ?

Aterioiden suunnittelu ja annoskoon hallinta:

1 Yritä suunnitella ateriasi etukäteen ja osta vain tarvitsemasi.

2 Food Preservation Methods:

Kuten pakastus, purkitus, pikkelöinti ja kuivaus.

3 Luova ruoanlaitto ja reseptin mukauttaminen:

Ole luova keittiössä!

4 Yhteissä jakaminen:

Kuten ruokapankit, yhteisöjääkaapit tai keräysohjelmat.

5 Sovellukset ruoan säästämiseen



PÄIVÄYSTEN YMMÄRTÄMINEN:

"Parasta ennen" -päiväys:

Päivämäärä, johon asti elintarvikkeen odotetaan säilyttävän laatunsa, makunsa ja ravintoarvonsa, kun sitä säilytetään oikein.

"Viimeinen käyttöpäivä":

Sovelletaan helposti pilaantuviin elintarvikkeisiin, jotka voivat aiheuttaa terveysriskin, jos niitä kulutetaan tämän päivämäärän jälkeen.

PAKKAUS

Ohjeet

1	Pakkausten auditointi Kannusta oppilaita keskustelemaan havainnoistaan ja ehdottamaan vaihtoehtoisia pakkausratkaisuja.
2	Suunnitteluhaaste Pyydä oppilaita esittelemään suunnitelmansa keskenään ja arvioimaan niitä.

AINESOSIA

Vaikka pakkaus palvelee tärkeää toimea elintarvikkeiden turvallisuuden ja laadun varmistamisessa, se aiheuttaa myös **ympäristö- ja jätehaasteita**.

Kesäkuussa 2019 hyväksytyn EU:n **kertakäyttömuovi-direktiivin** tavoitteena on vähentää tiettyjen muovituotteiden ympäristövaikutuksia.

TARJOILE
JA NAUTI



SIIRRY KASVISRUOKAAN

Selvennetään joitain termejä:

Kasvisruoka:

- 1 Ei sisällä lihaa, siipikarjaa eikä äyriäisiä, mutta voi sisältää muita eläinperäisiä tuotteita, kuten maitotuotteita ja munia. Jotkut myös käyttävät hunajaa, kun taas toiset välttävät sitä.

Vegaanius:

- 2 Ei sisällä mitään eläinperäisiä tuotteita. Vegaanit syövät yksinomaan kasvipohjaisia ruokia.

Flexitaristisuus (puoliksi kasvissyöjä):

- 3 Pääasiassa kasvipohjainen ruokavalio, mutta joskus kuluttaa eläinperäisiä tuotteita.

Pescovegetaristi

- 4 Pidättäytyy lihasta ja siipikarjasta, mutta voi syödä kalaa ja muita mereneläviä proteiinin ja muiden ravintoaineiden saamiseksi.

EI-KASVIPOHJAISEN RUOKAVALION YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET:

- Kasvihuonekaasupäästöt
- Maankäyttö ja metsäkato
- Vedenkulutus ja saastuminen
- Energiankulutus
- Jätteen syntyminen

NAUTI!

SIIRRY KASVISRUOKAAN!

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT HYÖDYT?

- **Ympäristön kestävyys:** Kasvipohjaisella ruokavaliolla on pienempi ympäristöjalanjälki verrattuna runsaasti eläinkunnan tuotteita sisältäviin ruokavalioihin.
- **Eläinten hyvinvointi:** Ehkäise eläinten kärsimystä ja edistä myötätuntoisempia ruokavalintoja.
- **Parempi sydämen terveys:** Kasvipohjainen ruokavalio sisältää vähemmän tyydyttyneitä rasvoja ja kolesterolia, joita löytyy eläintuotteista.
- **Kroonisten sairausten alentunut riski:** Antioksidanttien, kuitujen ja fytoravinteiden runsaus kasvipohjaisissa elintarvikkeissa edistää niiden suojaavia vaikutuksia.

Ohjeet


1	Ruokavalion ympäristövaikutusten laskeminen
2	Kasvipohjainen ateriasuunnittelu
3	Kasvipohjaisten reseptien jakaminen



SYÖDÄÄN! SYÖDÄÄN! SYÖDÄÄN! SYÖDÄÄN!



HYVIA LAHTEITA



<https://www.euroveg.eu/>

<https://ivu.org/>

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>

Ruokakomeron inventaario

Kirjoita tuotteen nimi ja alkuperä viivalle.
Jos tuote on kotimainen, laita rasti ruutuun.

Säilykkeet ja säilötyt elintarvikkeet:

Säilykkeet (esim. pavut, vihannekset, keitot)
Säilötyt tuotteet (esim. hillot, suolakurkut, hedelmät
purkissa)

Tuote	Alkuperä
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____

Perustarvikkeet:

Viljatuotteet ja murot (esim. riisi,
pasta, hiutaleet), Leivontatarvikkeet
(esim. jauhot, sokeri, leivinjauhe)

Tuote	Alkuperä
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____

Snäksit ja juomat:

Snäksit (esim. keksit, sipsit, pähkinät)
Juomat (esim. kahvi, tee, tölkkijuomat ja
sokeripitoiset juomat)

Tuote	Alkuperä
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____

Kastikkeet ja mausteet

Ketsuppi, sinappi, soija, salsakastike jne.

Tuote	Alkuperä
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____
<input type="checkbox"/> _____	_____



viikon

ateriasuunnitelma



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	VÄLIPALA
M				
T				
K				
T				
P				
L				
S				

