

# Kuinka muutokset tehdään?



# Biojäte historiaan!

Syö lautanen tyhjäksi - kampanjaviikko! Esim. kannustetaan ottamaan ruokaa vain sen minkä jaksaa syödä, tuodaan ruokahävikkitietoa esille ja palkitaan lautasen tyhjäksi syöneitä.

Askarrellaan lapsille ja nuorille sekä aikuisille esimerkiksi malliannokset lautasmalleista.

Ruoka tarjotaan lapselle sopivina annoksina: esimerkiksi näkkileipää voi olla tarjolla myös puolikkaina.

Tehdään mahdollisuus hakea lisää ruokaa, eli ruokailuun vartaan riittävästi aikaa ja minimoidaan jonotusta.

Mausteita ruokalaan, näin saadaan joka maulle sopia annoksia!



Oma ruokahävikki esille! Punnitaan omasta ruokailusta syntyneet lautasbiojätteet lasten kanssa viikon tai kahden ajan tai joka keskiviikko syksyllä. Tulokset esille ruokalaan/tunneille (diagrammi, ekologinen jalanjälki, hävikin kustannukset integrointi esim. matematiikkaan, ympäristöryhmään)

Maistelupassi: passiin saa merkinnän, kun on syönyt lautasen tyhjäksi tai maistanut sovittuja asioita. Passista voi luoda paljon erilaisia versioista esim. luokkapassi: luokkakohtaiset passit, johon saa merkinnän jokaisesta tyhjästä lautasesta tai ryhmä saa merkinnän, jos kaikkien lautaset ovat tyhjänä. Jokaisella voi olla oma passi, johon saa merkinnän tyhjästä lautasesta. Salaattipassi; johon saa merkinnän, kun salaattit on syöty tai kaikkea on maistettu.

Ruoan määrä lapsen lautaselle toiveen mukaan. Voidaan askarrella kuvia avuksi. Ruoan komponentit kauniisti lautaselle erikseen aseteltuna. (päiväkoti)

Biojäteolio. Oliolle viedään lautasjäte. Olio tehdään lasten kanssa. Olio voi muuttua vaikkapa vihaiseksi liiasta biojätteestä!

Henkilökunta esimerkkinä!

Biojäteastiat vaihdetaan pienemmiksi tai viedään kokonaan pois!

Vanhempia ja henkilökuntaa pyydetään ilmoittamaan lasten ja ryhmien poissaolot aina keittiölle! Sovituista käytännöistä pidetään kiinni.

# Lisää viihtyisyyttä!



Hyvät tavat kaikille käytännöiksi! Ruokailutilanteeseen yhteiset käyttäytymissäännöt, joiden tekemiseen kaikki saavat osallistua (esim. ro/lv-tunneilla tai aamupiireissä). Säännöt kaikille esille ruokalaan, yksikön kotisivuille ja/tai ryhmän tilaan. Säännöistä ja kriittisistä kohdista voidaan tehdä myös video, joka näytetään muille.

Hyvientapojen hillopurkki käyttöön. Purkkiin saa helmen onnistuneesta ruokailusta. Onnistuneessa ruokailussa on käyttäytytty sovitusti ja syötylautanen tyhjäksi. Kun hillopurkki on täynnä, ryhmä saa palkinnoksi pitää toivomansa juhlan. Toivottuja on ollut esim. lauluhetki tai jumppatunti.

Teemaviikkoja ja kilpailuja: Tapanuusku (lapsi/nuori valitaan raportoimaan hyvistä tavoista), ravintolaviikko (käyttäytytään kuin ravintolassa ja aikuiset tarjoilevat) tai kuukauden ruokalahyväntekijä (keittiö valitsee). Kaveritaitokisaan ruokalakäytös.

Melun vähentäminen: tuolien jalkoihin huopatassut, kaikki mahdolliset keittiön luukut kiinni, ruokalan desibelitasoista mittauksia -> tieto esille ja vaikka "Hiljainen jono" -kampanja.

Ruokalaan lisää tilaa! Sitä voi löytyä viereisistä huoneista tai vaikka henkilökunnan kahvihuoneesta. Lisätilaan pääsemisestä kannattaa tehdä juhla-asian.

Istumajärjestyksen tai pöytäjärjestyksen muuttaminen ajoittain (vaihtelu virkistää ja sosiaaliset sekä motoriset taidot karttavat).

Jonotuksen minimointi: yhdessä lasten ja nuorten kanssa ruokavuorojen ja linjastojen ongelmakohtien selvittäminen sekä uudelleen suunnittelu. Linjastojen aukioloaikoja voi tarkistaa. Jonotukseen voi tehdä ohjeita: neuvoksi lattiaan teipatut viivat tai jalanjäljet jota pitkin kulkea. Lisäpöytä leiville ja mausteille nopeutti monesti. Päiväkodissa: Leivät, levitteen ja juomat pöytiin, jotta niitä voi ottaa lisää nousematta.

Aikuiset ja yksikön esimies syö lasten ja nuorten kanssa pöytiä vaihdellen.

Keittiöhenkilökunta tutuksi syöjille! Kuva tai infotaulut keittiön henkilökunnasta ruokalan puolelle.

Ruokalan ilme kannattaa uudistaa aika ajoin! Koristeet, elävät kukat, uudet pöytäliinat ja verhot esille ruokalaan. Nämä voi tehdä kuvaamataidossa tai käsitöissä ja pesu ja huolto kotitaloudessa. Seinälle vaihtuva taidenäyttely, jonka vuorot jaetaan vaikka lukuvuodeksi kerrallaan!

Ruokalan tunnelmaan panostaminen: taustamusiikkia rauhoittamaan tilannetta tai erilaisia esityksiä ja tempauksia kesken ruokailun.

Lapset ja nuoret mukaan ruokalan puhtaana pitoon: pyyhkimään pöytiä, auttamaan ruokalan järjestelyissä ja kertomaan muille mitä ruoaksi on. Järjestäjät, apulaiset tai ruokalaTET.

Palautelaatikko ruokalaan (laatikko tehty oppilaiden toimesta teknisessä työssä).

# Ruokatietoa ja ruoanarvostusta!



Perheiden ruokaperinteet esille yksikössä! Pyydetään perheitä kertomaan oma "salainen resepti". Tehdään näillä resepteillä ruokia tai muutoin tunnetuiksi kaikille yksikössä.

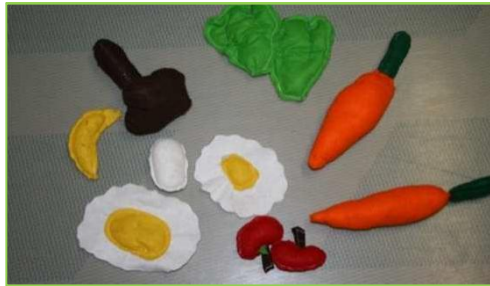
Ruoan ympäristövaikutukset tietoon! Ympäristövastuullisten ruokien huovuttaminen käsitöissä. Huovutuksista tehdään näyttely yhteiseen tilaan tietolappujen kanssa. Ympäristövastuullisuuden käsittelyä opitunneilla ja aamupiireissä. Ruoan alkuperästä keskustelua aamupiireissä.

Ruoka tutuksi! Leipomista ja ruoanlaittoa lasten kanssa. Ruokailun yhteyteen ruokakortteja: korttien avulla ruoat ja ruokalajit tulevat paremmin esille lapsille. Ruoka-aiheiset askarteluja tai tekemisiä: ruokapehmoelujia, ruokaympyröitä, terveellisen ruoan postereita tai ruoka-aiheisia lauluja ja leikkejä. Ravintolaleikit, juuresjumbua, ruoka-aiheisiä näytelmiä ja vihannesvarjoteatteria.

Tietoa ruokalaan ajankohtaisista aiheista: esim. erioppiaineissa koostettuja postereita aiheina mm: erimaiden ruokakulttuurit, ympäristövastuullinen ruoka, ruoan ekologinen jalanjälki jne.

Retki kasvimaalle tai oman kasvimaan hoito. Kasvimaalla opitaan mistä ja miten ruoka tulee. Samalla opitaan vastuullisuutta.

Koko yksikön yhteinen ruokanäyttely! Tällä voidaan tehdä ruokaa/ terveellisyyttä/alkuperää monipuolisesti tutuksi koko yhteisölle yhteisöllisesti. Jokainen ryhmä työstää aiheesta jonkin osakokonaisuuden, kun kaikki on valmista koko yksikkö tutustuu lopputuotokseen. Aiheita voi olla esim. terveellinen ruoka, ruoantuotanto maataloilla tai erimaiden ruokatavat. Vanhemmat kutsutaan katsomaan näyttelyä.



Erialaisten ruokien maistelut. Käydään kasvimaalla hakemassa juureksia maisteluun, pidetään "juuresbaari" missä lapset ja nuoret voivat maistaa eri makuja rauhassa. Väriruokapäiviä, puetaan päälle ja syödään samanvärisiä asioita. Tässä toimii myös maistelupassit!

Ruokaoppiaineiden ja arjen sisällä: haastetaan kaikki opettajat/ henkilökunta ottamaan ruokateema oppiaineensa/ ohjaamisensa sisälle esim. jollain tietyllä viikolla. Aihe kirjoitetaan myös yksikön vuosisuunnitelmaan. Esim. luokkatasoiset suunnitelmat lukuvuosisuunnitelmiin.

Kaupassa käyminen koulupäivän aikana: selvennetään kaikille kouluruoan terveellisyys ja sen välipalalla korvaamisen ongelmat. Aiheesta mielipidekirjoituksia, joihin apulaisrehtori tms. vastaa.

# Ruoka-aiheita oppiaineissa



Käsityö: ympäristövastuullisten ruoka-aineiden huovuttaminen, pöytäliinoja ja verhoja tms. koristeita ruokalaan

Kielet: eri maiden ruokakulttuurit keskusteluihin ja ruokasanastoa

Äidinkieli: mielipidetekstejä ruoasta, aineistopohjaisia kirjoitelmia ruokavalinnoista

Terveystieto: terveellinen ruokavalio, energiantarve ja käsihygienia

Elämäkatsomustieto ja uskonto: ruoan eettiset kysymykset ja ruoan arvostus

Fysiikka ja kemia: maaperän happamoituminen ja ruokakasvien tuotanto ja ruoan energia

Ympäristö- ja luonnontieto: ravinnontuotanto ja nälkäongelma ja lautasmallit

Historia: ruokailuvälineiden historia ja ruokailun historia, ruokaperinteet.

Musiikki: ruokalaulut kaikille ja ruokala esitysten valmisteleminen

Kuvataide: taidetta ruokalan seinille ja somisteita ruokalaan

Matematiikka: ruokahävikkilaskut ja kouluruokailun menekkilaskuja

Ro/LV-tunnit: tiedotus ja yhteisten asioiden suunnittelu