

Opettajien opas vihreään ja kestävään ruokakasvatukseen



KEHITETTY OSANA GREASE -PROJEKTIA

” GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS “



Co-funded by
the European Union

The Takeaway message: Small Actions, Big Impact



Ruokahävikki on enemmän kuin ympäristöongelma — se on mahdollisuus antaa opiskelijoille voimaa muuttaa maailmaa.

Kun oppimisesta tehdään vuorovaikutteista, hyödynnetään teknologiaa ja tuodaan mukaan käytännön kokemuksia, opettajat voivat innostaa uutta sukupolvea pohtimaan suhdettaan ruokaan uudella tavalla.

Sisällysluettelo

OSA YKSI – Miksi ruokahävikillä on väliä: Opettajien rooli kohti kestävää muutosta.....	6
Johdanto	7
Taustaa	8
Mitä on ruokahävikki	8
Ruokahävikin jakautuminen	9
Asukaskohtainen ruokahävikki	10
Ongelman laajuus	12
Ruokahävikin taloudelliset ja ympäristövaikutukset	12
Ruokahävikin eettiset ja sosiaaliset näkökulmat	13
Ruokahävikin ympäristövaikutukset	14
Tulevien ammattilaisten voimaannuttamisen merkitys	17
Kehotus toimintaan	17
OSA KAKSI – Työkalut ja strategiat: Käytännön toiminta kestävä ruokakasvatuksen tueksi	27
Vastuullinen kulutus ja vinkkejä opettajille	28
Tapaustutkimus	30
Työkalut ja menetelmät	33
Vinkkejä opettajille	34
Kuluttajakäyttäytymisen muutos	36
Psykologia ruokahävikin taustalla	37
Motivaatio käyttäytymisen muutokseen	40
Teknologian vaikutus ruokahävikkiin	45
Onnistumiset ja sudenkuopat	47
Toimintaohjeita kestävästä ruoasta opettaville:	48
OSA KOLME: Käytännön vinkkejä opettajille.....	50
Käytännön vinkkejä opettajille	51
Työkalut ja menetelmät	51
Kampanjoiden vaikutusten arviointi	60

Käytännön vinkkejä opettajille.....	61
Yhteenveto ja toimintakehoitus	63
Videoita opetusmateriaalin tueksi (eng.)	66
OSA NELJÄ: Tietoisuuden lisääminen laajemmassa mittakaavassa	67
Tietoisuuden lisääminen laajemmassa yhteiskunnallisessa mittakaavassa	68
Yhteiskunnallisten ongelmien kartoittaminen sosiaalista toimintaa varten	72
Toimintaideat	75
Toiminnan ideointi	76
Idean valinta ja tiimien muodostaminen	77
Ongelman ja toiminnan tutkiminen	78
Sosiaalisen toiminnan suunnittelu.....	79
Esimerkkejä (eng.).....	86
Lähteet.....	88
Artikkelit ja muu lähdemateriaali	88

OSA YKSI – Miksi ruokahävikillä on väliä: Opettajien rooli kohti kestäväää muutosta

Johdanto

Ruokahävikki on globaali haaste, jolla on merkittäviä taloudellisia, ympäristöllisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Resurssien niukkuuden, ilmastonmuutoksen ja kasvavan elintarviketurvan aikakaudella ruokahävikin vähentäminen on yksi keskeisempiä tavoitteita niin hallituksilla, yrityksillä ja kuluttajilla. Ongelman ratkaiseminen vaatii kuitenkin enemmän kuin pelkkiä poliittisia päätöksiä tai teknologisia innovaatioita – se edellyttää muutosta niin asenteissa, käyttäytymisessä kuin kulttuurisissakin normeissa.

Koulutuksella on muutoksessa keskeinen rooli. Ammatillisen koulutuksen opettajat ovat avainasemassa vaikuttamassa tulevaisuuden ammattilaisiin. Opettajilla on ainutlaatuinen mahdollisuus juurruttaa opiskelijoihin ymmärrystä kestävästä ruokakäytännöistä ja vastuullisuudesta. Oikeilla työkaluilla ja menetelmillä voidaan varmistaa, että tulevat elintarvike- ja palvelualojen ammattilaiset sekä kuluttajat tekemään tietoisia valintoja jätteen vähentämiseksi.

Tietoisuuden lisääminen ruokahävikistä on askel kohti kestävämpää elintarvikejärjestelmää. Ammatillisen koulutuksen opettajilla on vastuu sekä mahdollisuus kouluttaa opiskelijoita ymmärtämään ruokahävikin vähentämisen tärkeys. Tämä koulutusmateriaali tarjoaa opettajille konkreettisia työkaluja ja tietoa, jonka avulla he voivat innostaa opiskelijoita kohti vastuullista kuluttamista. Näin ruokahävikin vähentämisestä tulee luonnollinen osa opiskelijoiden arkea – niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työelämässä.

Taustaa



Mitä on ruokahävikki

Ruokahävikillä tarkoitetaan syömäkelpoista ruokaa, joka päätyy poisheitettäväksi. Hävikkiä syntyy elintarvikeketjun kaikissa vaiheissa, alkutuotannosta aina kotitalouksiin saakka.

Kestävä elämäntapa merkitsee sitä, että tyydytämme nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa. Kestävyys kattaa kolme ulottuvuutta: ympäristön, talouden ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden.

Ruokahävikki on huolenaihe ympäri Eurooppaa ja sen vaikutukset ulottuvat laajalle, kuormittaen ympäristöä, aiheuttaen taloudellisia menetyksiä ja

pahentaen sosiaalista epätasa-arvoa. Vuonna 2022 Euroopan unionissa syntyi arviolta 59,2 miljoonaa tonnia ruokajätettä, mikä vastaa keskimäärin noin 132 kiloa henkilöä kohden.

Ruokahävikin jakautuminen

- **Kotitaloudet:** Kotitalouden ovat suurin yksittäinen ruokahävikin lähde ja niiden osuus koko ruokaketjun hävikistä on 54 %. Kotitaloudet tuottivat noin 32 miljoonaa tonnia ruokajätettä, mikä vastaa keskimäärin 72 kiloa henkilöä kohden.
- **Elintarvikkeiden jalostus ja valmistus:** Jalostus- ja valmistusvaiheessa syntyi 19 % hävikkiä, mikä vastaa hieman yli 11 miljoonaa tonnia ruokahävikkiä.
- **Alkutuotanto:** Maatalouden ja muun alkutuotannon osuus oli 8% eli vajaa 5 miljoonaa tonnia ruokahävikkiä.
- **Ravintolat ja ruokapalvelut:** Ammattikeittiöissä ja ruokapalveluissa syntyi 11 % hävikkiä, lähes 7 miljoonaa tonnia.
- **Vähittäiskauppa ja jakelu:** Kaupan ja jakelun osuus oli niin ikään 8 % eli 5 miljoonaa tonnia ruokahävikkiä.

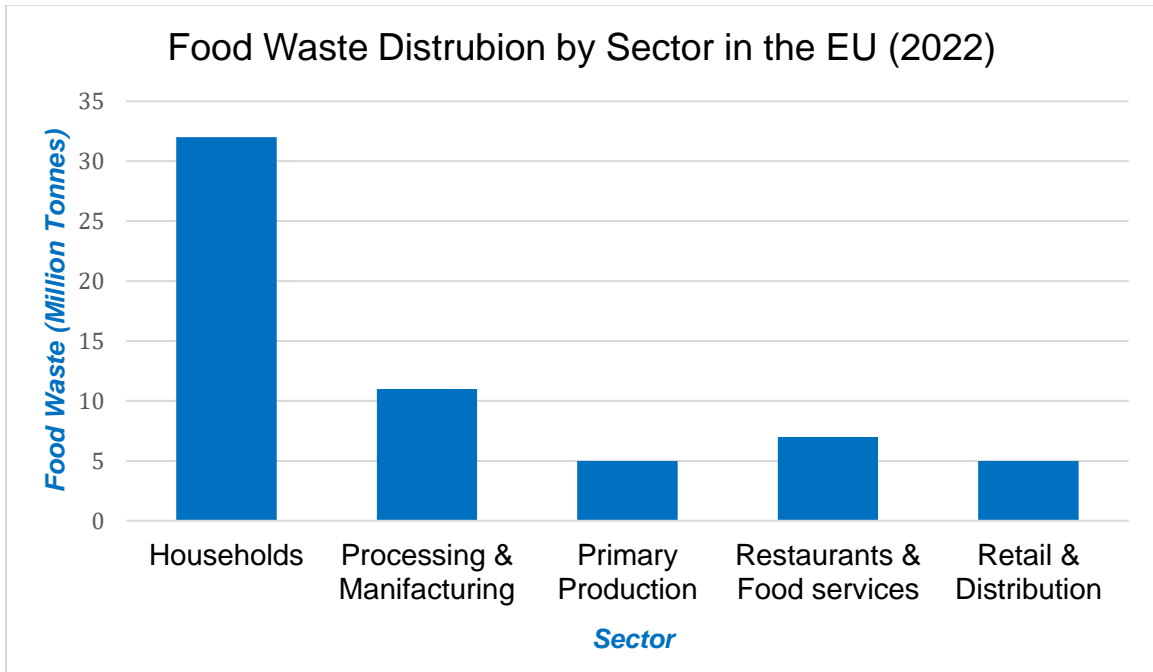


Figure 1. Distribution of food waste in Europe by sector

Asukaskohtainen ruokahävikki

Ruokahävikin määrä vaihtelee merkittävästi EU:n jäsenvaltioiden välillä.

Vuonna 2021 suurimmat ruokahävikit asukasta kohden raportoitiin Belgiassa (262 kg), Tanskassa (230 kg) ja Portugalissa (181 kg). Vähiten ruokahävikkiä syntyi Ruotsissa (86 kg), Kroatiaassa (71 kg) ja Sloveniassa (68 kg). Tiedot puuttuivat tuolloin useista maista, kuten Saksasta, Espanjasta ja Romaniasta. Kuvaajassa 2 on kuvattu ruokahävikin suuruus henkeä kohti eri maissa, mukana ovat myös aiemmin listalta puuttuneet maat. Vuonna 2022 tilanne muuttui: Kypros nousi kärkeen huikkealla 300 kilolla ruokahävikkiä asukasta kohden, ja sitä seurasivat Tanska (yli 250 kg) ja Kreikka (noin 200 kg). Nämä luvut ylittävät selvästi EU:n keskiarvon.

Kotitaloudet ovat suurin ruokahävikin aiheuttaja lähes kaikissa EU-maissa.

Vuonna 2022 kotitalouksien osuus ruokahävikistä oli 54 %, mikä vastaa noin 70

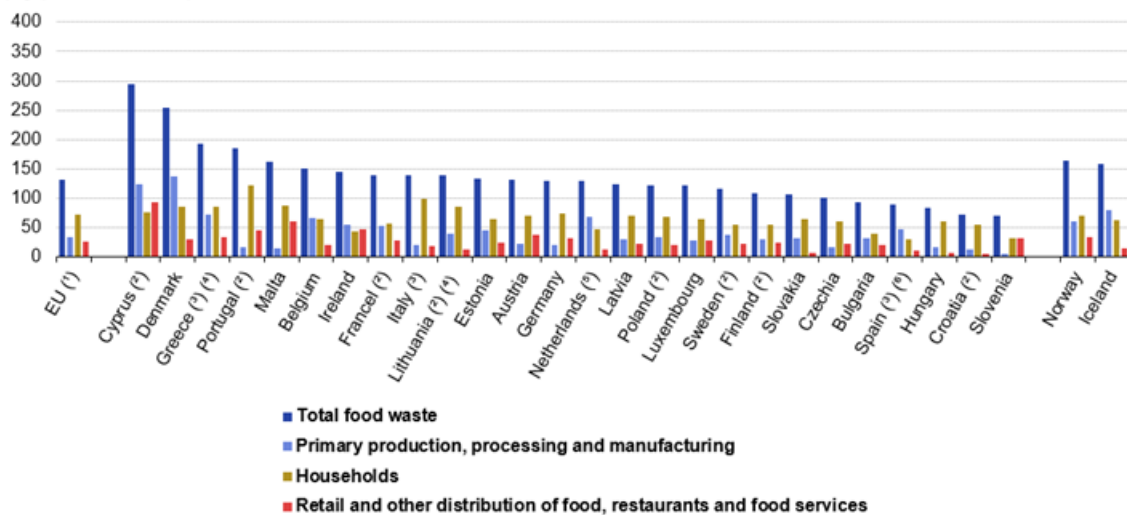
kiloa henkilöä kohden. Nämä luvut korostavat yksilön arjen valintojen merkitystä ruokahävikin vähentämisessä.

Loput 46 % ruokahävikistä syntyy elintarvikeketjun muissa vaiheissa. Ravintoloista ja ruokapalveluista noin 15kg henkilöä kohden (11%) ja vähittäiskaupassa 11kg henkilöä kohden (8%).

Kasvikset (24%) ja hedelmät (22%) ovat listan kärjessä. Viljatuotteet (12%), liha (11%) ja öljykasvit (10%). Vaikka kala ja kananmunat muodostavat vain pienen osan ruokaketjusta, on niiden hävikki suhteellisen suurta. Noin puolet kalasta ja kolmasosa kananmunista päätyy hävikiksi, usein nopean pilaantumisen ja käsittelyn vuoksi. Helposti säilytettävät tuotteet, kuten viljat, aiheuttavat huomattavasti vähemmän hävikkiä verrattuna hedelmiin ja kasviksiin.

Food waste by sector of activities, 2022

(kg per inhabitant)



(*) Estimated data.

(†) Estimates in some figures.

(‡) Definition differs or estimates in some figures.

(*) 2022 data not reported, 2021 data presented.

(†) Definition differs in some figures.

(‡) 2021 and 2022 data not reported, 2020 data presented.

Source: Eurostat (online data code: env_wasfw)

eurostat

Kuvaaja 2: Ruokahävikki henkeä kohden Euroopassa. 2022

Ongelman laajuus

Ruokahävikin määrää ja sen yhteiskunnallisia vaikutuksia usein aliarvioidaan. Maailmanlaajuisesti jopa kolmannes kaikesta tuotetusta ruoasta päätyy hukkaan, mikä tarkoittaa noin 1,3 miljardia tonnia vuodessa. Hävikkiä syntyy kaikissa elintarvikejärjestelmän vaiheissa: alkutuotannossa, jalostuksessa, jakelussa, vähittäiskaupassa, ravitsemuspalveluissa ja kotitalouksissa. Tietoisuuden lisääminen ruokahävikistä on keskeinen askel muutoksen aikaansaamiseksi. Kun ihmiset ymmärtävät ongelman laajuuden ja sen seuraukset, ovat he motivoituneempia toimimaan.

Ruokahävikin taloudelliset ja ympäristövaikutukset

Ruokahävikin mukana menetetään valtava määrä resursseja – vettä, energiaa, työvoimaa ja rahaa, joita käytetään ruoan tuotantoon, jalostukseen ja kuljetukseen. Kun syömäkelpoinen ruoka päätyy kaatopaikalle, se tuottaa metaania, voimakasta kasvihuonekaasua, joka kiihdyttää ilmastonmuutosta. Opettajilla on tärkeä rooli näiden vaikutusten esiin tuomisessa. Opiskelijat voivat muuttaa kulutustottumuksiaan vastuullisempaan suuntaan, kunhan he ensin ymmärtävät päivittäisten valintojensa vaikutukset ympäristöön ja yhteiskuntaan.



Ruokahävikin eettiset ja sosiaaliset näkökulmat

Maailmanlaajuisesti miljoonat ihmiset kärsivät ruokaturvattomuudesta ja siksi ruoan haaskaaminen herättää vakavia eettisiä kysymyksiä. Tietoisuuden lisääminen ruokahävikistä kannustaa kuluttajia vastuullisempaan toimintaan, korostaen oikeudenmukaisuutta ja resurssien tasapuolista jakautumista. Näiden näkökulmien esiin tuominen opetuksessa edistää opiskelijoiden yhteiskuntavastuun tunnetta.

Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO, 2017) mukaan kolmasosa maailman ihmisravinnoksi tuotetusta ruoasta – noin 1,3 miljardia tonnia vuodessa – menee suoraan hävikkiin. Samaan aikaan 795 miljoonaa ihmistä kärsii nälästä, mikä tarkoittaa, että joka yhdeksäs ihminen maailmassa kärsii kroonisesta aliravitsemuksesta (World Hunger News, 2016). Samalla kun valtavat määrät ruokaa heitetään päivittäin pois, voisi tuo määrä ruokkia maailman nälkäiset. Tästä syystä ruokahävikkiin tulisi suhtautua vakavammin.

On ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävämpää haaskata syömäkelpoista ruokaa sen sijaan, että se kulutettaisiin. Raaka-aineiden tuotannon ja jalostamisen ympäristövaikutukset on merkittäviä.

Otetaan esimerkiksi Suomi: Ruoan osuus kattaa kolmanneksen Suomen kokonaiskulutuksen ympäristövaikutuksista ja noin neljänneksen kulutuksen ilmastovaikutuksista. Aiemmat ruokahävikkitutkimukset Suomessa ovat osoittaneet, että koko ruokaketjussa syntyy noin 400 miljoonaa kiloa vältettävissä olevaa ruokahävikkiä.

Ruokahävikin ympäristövaikutukset

Ruokahävikillä on vakavia ympäristövaikutuksia, sillä se vaikuttaa merkittävästi kasvihuonekaasupäästöihin, veden ehtymiseen, maaperän köyhtymiseen ja luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen. Vaikka liha- ja maitotuotteet muodostavat alle 20 % ruokahävikin kokonaismäärästä, ne aiheuttavat yli 50 % sen ympäristövaikutuksista koko EU:ssa. Kaiken kaikkiaan ruokahävikki muodostaa noin 16 % EU:n ruokajärjestelmän ympäristöjalanjäljestä. Ongelmaan olisi siis syytä puuttua koko elintarvikeketjun laajuudelta.

Yksi vakavimmista ruokahävikin ympäristövaikutuksista liittyy ilmastonmuutokseen. Ruoan hajotessa kaatopaikoille syntyy metaania, joka on voimakas kasvihuonekaasu. Metaani sitoo lämpöä ilmakehässä moninkertaisesti tehokkaammin kuin hiilidioksidi. Suurimittainen ruokahävikki pahentaa ilmaston lämpenemistä, joten ruokahävikin vähentäminen on kriittinen osa ilmastotoimia. Ongelman ratkaiseminen edellyttää muutoksia sekä kuluttajien että teollisuuden tasolla. Tärkeää olisi parantaa ruoan säilytystä, jakaa ylijäämäruokaa uudelleen ja lisätä kompostointia.

Veden tuhlaus on toinen merkittävä huolenaihe, joka liittyy ruokahävikkiin. Ruoantuotanto kuluttaa valtavia määriä vettä, joten poisheitetty ruoka merkitsee samalla veden haaskausta. YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO) mukaan noin 25–30 % kaikesta maailmanlaajuisesti tuotetusta ruoasta menee hukkaan, mikä vastaa noin 250 kuutiokilometriä vettä vuosittain. Tämä määrä vastaa kolmea Genevejärven vesimäärää tai Niilin vuotuista virtaamaa. Maatalous on jo nyt maailman suurin veden kuluttaja, ja ruokahävikki pahentaa entisestään vesipulaa erityisesti niillä alueilla, jotka kärsivät jo valmiiksi kuivuudesta.

Maan käyttö ja luonnon monimuotoisuuden väheneminen liittyvät myös läheisesti ruokahävikkiin. Lähes 40:tä prosenttia maailman asuinkelpoisesta maapinta-alasta käytetään ruoantuotantoon, josta merkittävää osaa käytetään sellaisen ruoan viljelyyn, jota ei koskaan kuluteta. Tehoton maatalousmaan käyttö edistää

metsäkatoa, elinympäristöjen tuhoutumista ja maaperän köyhtymistä. Maatalousmaan laajentaminen tapahtuu usein metsien ja muiden ekosysteemien kustannuksella, mikä johtaa luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen ja metsäkadosta aiheutuvien kasvihuonekaasupäästöjen lisääntymiseen. Maaperän köyhtyminen on jo heikentänyt lähes neljänneksen maailman maapinta-alan tuottavuudesta, mikä vaikuttaa kielteisesti miljardien ihmisten toimeentuloon. Ruokahävikin vähentäminen vähentäisi maavaaltaisen ruoantuotannon tarvetta, ja auttaisi siten suojelemaan luonnon elinympäristöjä ja biodiversiteettiä.

Ilmaston ja maaperään liittyvien seurausten lisäksi ruokahävikki johtaa myös tarpeettomaan energiankulutukseen ja saastumiseen. Koko elintarvikeketju viljelystä ja jalostuksesta kuljetukseen ja varastointiin vaatii huomattavia energiapanostuksia. Kun ruokaa menee hukkaan, myös koko toimitusketjun eri vaiheissa käytetty energia menee hukkaan. Lisäksi ruoantuotanto on vahvasti riippuvainen lannoitteista ja torjunta-aineista, jotka saastuttavat maaperää ja vesistöjä. Kemikaalien liiallinen käyttö aiheuttaa ympäristöongelmia, kuten veden pilaantumista ja maaperän köyhtymistä.



Toinen vakava seuraus ruokahävikistä on sen rooli rehevöitymisessä. Rehevöityminen tapahtuu, kun liialliset ravinteet päätyvät vesistöihin, aiheuttaen haitallisia leväkukintoja ja hapen vähenemistä vedessä. Tämä luo kuolleita alueita vesiekosysteemeihin, joissa vesieliöt kamppailevat selviytyäkseen hapenpuutteen vuoksi. Ruokahävikin vähentäminen voi auttaa rajoittamaan ravinnevalumia ja lieventämään rehevöitymisen kielteisiä vaikutuksia, samalla suojellen veden laatua ja vesiekosysteemien monimuotoisuutta

Ruokahävikin vähentämiseen on suhtauduttava kokonaisvaltaisesti. Kotitaloustasolla yksilöt voivat ryhtyä yksinkertaisiin toimiin, kuten aterioiden suunnitteluun, asianmukaiseen ruoan säilytykseen ja kompostointiin, jätteen vähentämiseksi. Yritykset ja laitokset voivat hyödyntää monipuolisia toimenpiteitä, kuten varastohallinnan kehittämistä, annoskokojen hallintaa ja ylijäämäruoan lahjoittamista hyväntekeväisyyteen. Lisäksi kasvatusta ja koulutus ovat avainasemassa ruokahävikin torjunnassa. Sisällyttämällä ruokakestävyyttä opetussuunnitelmiin varmistetaan, että tulevat sukupolvet osaavat toimia vastuullisesti ja vähentää hävikkiä.

Ruokahävikin torjuminen on myös linjassa maailmanlaajuisten kestävä kehityksen tavoitteiden kanssa. Yhdistyneiden kansakuntien kestävä kehityksen tavoite (SDG) 2: *Ei nälkää* korostaa ruokahävikin vähentämisen merkitystä, jotta ruokaa olisi saataville enemmän sitä tarvitseville. Vastaavasti tavoite SDG 12: *Vastuullinen kulutus ja tuotanto* painottaa kestävien ruokakäytäntöjen tärkeyttä ympäristövaikutusten vähentämiseksi. Yritykset ja oppilaitokset tunnistavat yhä useammin roolinsa ruokahävikin vähentämisessä osana yhteiskuntavastuuta. Toimitusketjuja tehostamalla ja kouluttamalla kuluttajia kohti vastuullista kulutusta, organisaatiot voivat edistää laajemmin kestävä kehityksen tavoitteita.

Kun ruokahävikkiin puututaan kaikilla tasoilla tuotannosta kulutukseen, edistetään kestävämpää ja oikeudenmukaisempaa ruokajärjestelmää. Ruokahävikin vähentäminen ei ole vain ympäristövastuullinen

teko, vaan myös olennainen askel luonnonvarojen säästämiseksi, ilmastotoimien edistämiseksi ja ruokaturvan vahvistamiseksi tuleville sukupolville.

Tulevien ammattilaisten voimaannuttamisen merkitys

Pelkkä tieto ei riitä ruokahävikin vähentämiseen, vaan avainasemassa on käyttäytymisen muutos. Ammatilliset opettajat voivat edistää ruokahävikin vähentämistä yhdistämällä tietoisuuden konkreettisiin taitoihin, kuten asianmukaiseen ruoan säilytykseen, ateriasuunnitteluun ja ylijäämäruoan hyödyntämiseen. Pienillä arjen valinnoilla voidaan saada aikaan suuria vaikutuksia

Ammatillinen koulutus valmistaa opiskelijoita työelämään elintarvikealan tehtävissä, kuten ravintola-, catering- ja vähittäiskaupan aloilla. Kouluttamalla tulevia ammattilaisia ruokahävikin vähentämisestä annamme heille valmiudet toteuttaa jätettä vähentäviä toimia myös työpaikoilla. Olipa kyse varastonhallinnan tehostamisesta, annoskokojen optimoinnista tai kompostointialoitteista, nämä ammattilaiset voivat toimia positiivisen muutoksen ajureina koko alalla.

Kehotus toimintaan

Opettajilla on keskeinen rooli uuden, kestäväan kehitykseen sitoutuneen ammattilaissukupolven kasvattamisessa. Yhdistämällä vuorovaikutteiset opetusmenetelmät, digitaaliset työkalut, käytännönläheisyyden ja vahvan yhteisön osallistamisen saadaan aikaan merkittäviä ja pysyviä muutoksia.

Seuraavat askeleet opettajille:

- ✓ Aloita pienistä toimista, kuten ruokahävikkipartoituksista.
- ✓ Aktivoi opiskelijoita teknologian ja tosielämän kokemusten avulla.
- ✓ Tee yhteistyötä paikallisten yritysten ja organisaatioiden kanssa käytännön

oppimisen edistämiseksi.

✓ Mittaa vaikuttavuutta kyselyiden ja opiskelijaprojektien avulla

Ammatillisilla opettajilla on avainrooli tulevaisuuden työvoiman muovaamisessa.

Ruokahävikin ja kestävän kehityksen käsitteleminen on olennaista sukupolven kanssa, joka arvostaa ja haluaa toteuttaa ympäristövastuullisuutta. Tämä luku tarjoaa strategioita ja työkaluja, joiden avulla voit tehokkaasti sitouttaa opiskelijoita ja viestiä näistä aiheista.

Ruokahävikki on kasvava maailmanlaajuinen kriisi, mutta ratkaisu alkaa luokahuoneesta. Kuvittele oppimisympäristö, jossa opiskelijat eivät vain lue kestävästä kehityksestä vaan kokevat sen käytännössä. Yhdistämällä vuorovaikutteisen oppimisen, teknologian ja tosielämän esimerkit, opettajat voivat inspiroida seuraavaa sukupolvea toimimaan konkreettisesti ruokahävikkiä vastaan.

Tässä esittelemme viisi opetusstrategiaa käytännön esimerkkien kera – inspiraatioksi opetukseesi!



I Oppimisesta vuorovaikutteista: Käytännönläheinen kestävä kehitys

Unohda passiiviset luennot – opiskelijat oppivat parhaiten tekemällä itse. Kestävän kehityksen elävöittäminen tarkoittaa sitä, että opiskelijat pääsevät konkreettisesti kokeilemaan ja osallistumaan tehtäviin, jotka yhdistävät ruokahävikin käsitteet sen todellisiin vaikutuksiin. Tutustu alla oleviin esimerkkeihin, jotka havainnollistavat tätä lähestymistapaa.

Ylijäämäruoan kokkaushaaste (kohdat 3.1 ja käytännön harjoitukset)

Opiskelijat tai tiimit kehittävät uusia ruoka-annoksia ylijäämäraaka-aineista. Harjoitus tekee kestävästä kehityksestä konkreettista, vahvistaa luovaa ongelmanratkaisukykyä ja tekee ruokahävikin vähentämisestä käytännöllistä

Ruokahävikiseuranta (kohdat 3.1 ja 3.4)

Opiskelijat seuraavat omaa ruokahävikkiään, analysoivat tapojaan ja pohtivat käyttäytymistään. Harjoitus on kokemuksellinen ja refleктоiva ja tukee dataperusteista oppimista kestävydestä.

Kotikeittiön säilytysvinkit -työpaja

Harjoituksessa esitellään ja harjoitellaan parhaita ruoan säilytystekniikoita. Opiskelijat saavat heti käyttökelpoisia taitoja arkeen.

Kompostointi koulussa

Opettaja perustaa kompostointijärjestelmän yhdessä opiskelijoiden kanssa. Harjoitus tarjoaa käytännön oppimista, ympäristötiedettä ja pitkäaikaisten tapojen harjoittamista.

Roolipeli: Ruokahävikikeskustelu

Opiskelijat esittävät eri sidosryhmiä (esim. viljelijät, kuluttajat, supermarketit) ja tutkivat ruokajärjestelmän haasteita. Harjoitus sisältää aktiivista oppimista keskustelun kautta, empatiakyvyn kehittämistä ja systeemiajattelua.

II Teknologian tukema kestävyys: Pelillistä oppitunti

Nykyajan opiskelijat ovat diginatiiveja – miksi emme siis kohtaisi heitä heidän omassa ympäristössään? Ota opetukseen mukaan sovelluksia, pelejä ja virtuaaliodellisuustyökaluja (VR). Tutustu alla oleviin esimerkkeihin:

Pelillistäminen ja haasteet (kohta 3.1 – Aktivoivia harjoituksia)

Harjoituksessa käytetään visailuja, kilpailuja tai interaktiivisia pelejä (esim. “Zero Waste Week” -haaste). Opiskelijat seuraavat ja vähentävät omaa hävikkiään leikkimielisessä kilpailussa. Tämä lähestymistapa pelillistää käyttäytymisen muutosta ja tekee oppimisesta hauskaa ja sosiaalisesti sitouttavaa.

Mobiilisovellukset ruokaseurantaan ja muistutuksiin (kohdat 2.2, 3.2 ja 3.4)

Harjoituksessa käytetään sovelluksia, jotka seuraavat ruokavarastoja, ehdottavat reseptejä saatavilla olevista aineksista tai lähettävät viimeinen käyttöpäivä -muistutuksia. Mukana ovat pelillistetyt sovellukset, kuten *Too Good To Go*, *OLIO* tai *Love Food Hate Waste*. Harjoitus yhdistää teknologian arjen käyttäytymisen muutokseen ja vahvistaa tapoja lempeillä muistutuksilla ja vuorovaikutteisella palautteella.

Virtuaalisimulaatiot ja digitaaliset työkalut (kohta 3.2 – *Interaktiiviset digityökalut*)

Harjoituksessa käytetään virtuaalisimulaatioita ruokahävikin ympäristövaikutusten havainnollistamiseen. Työkalut kuten *Google Slides*, *Prezi*, *Canva* tai *Powtoon* auttavat opiskelijoita myös luomaan omaa sisältöä – tehden heistä sisällöntuottajia. Harjoitus kehittää

digitaalisia taitoja ja luo tunne- ja ajatteluyhteyden ruokajärjestelmän haasteisiin.

Hävikkipäiväkirjat ja kyselyt (digitaalisesti, kohdat 2.2 ja 3.4)

Näissä harjoituksissa opiskelijat käyttävät sovelluksia tai verkkotyökaluja ruokahävikin kirjaamiseen ja reflektointiin. Reflektointi on osa pelillistettyä itsearviointia. Digitaalinen seuranta yhdistää itsetutkiskelun ja datan keruun, auttaen opiskelijoita säätelemään omaa ruokakäyttäytymistään.

III Yhteistyön voimaa: Yhdessä oppiminen

Kestävä kehitys edellyttää yhteistyötä, ja opiskelijat oppivat parhaiten, kun he voivat keskustella, haastaa toisiaan ja kantaa vastuuta omasta oppimisestaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi ryhmäkeskusteluja ja -väittelyitä, opiskelijoiden tekemiä tutkimuksia käytännön ruokahävikiteemoista jne. Tutustu alla oleviin valittuihin esimerkkeihin:

Roolipelit: Ruokahävikiväittely (kohta 3.1 – *Aktivoivat harjoitukset*)

Opiskelijat saavat roolit (kuluttajat, viljelijät, ravintoloitsijat, viranomaiset jne.) ja väittelevät todellisista ruokahävikikysymyksistä. Opiskelijat oppivat toistensa näkökulmista, harjoittelevat systeemiajattelua ja luovat yhdessä ratkaisuja

Opiskelijavetoiset aloitteet ja kampanjat (kohdat 3.3 ja 3.5)

Opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat kampanjoita, hävikkikartoituksia tai vetävät kompostointi- ja puutarhaprojekteja. Harjoitus edistää tiimityötä, johtajuutta ja oppimisen omistajuutta – opiskelijoista tulee muutoksentekijöitä, ei vain oppijoita.

Yhteisötyöpajat ja kumppanuudet (kohdat 3.3, 4.1 ja 4.7)

Opiskelijat tekevät yhteistyötä esimerkiksi ruokapankkien, maatalojen, kauppojen tai ravintoloiden kanssa. Harjoituksessa opitaan tekemään yhteistyötä ruoka-apuohjelmien, vierailujen tai yhteisten tapahtumien parissa. Oppiminen yhdistyy kansalaisvaikuttamiseen ja todellisiin kumppanuuksiin – tiimityötä tehdään myös luokkahuoneen ulkopuolella

Vertaisryhmien tuki yhteiskunnallisissa projekteissa (kohta 4 – *Yhteiskunnallisen vaikuttamisen kappaleet*)

Pienryhmät ideoivat ja kehittävät projekteja yhteisten kestävän kehityksen tavoitteiden ympärille (esim. ruoka-apu, visuaaliset kampanjat, siivoustempaukset). Harjoitus opettaa tiimityötä ideoinnin, suunnittelun, toteutuksen ja reflektion kautta. Se kannustaa vertaistukeen ja jaettuun vastuuseen.

Ryhmäkohtaiset hävikkipäiväkirjat ja reflektointi (kohdat 2.2 ja 3.4)

Opiskelijat tai tiimit pohtivat yhdessä omia ruokahävikkitottumuksiaan, vertailevat kokemuksia ja jakavat ratkaisuja. Harjoitus tekee reflektoinnista yhteisöllisen oppimisen työkalun ja rakentaa yhteisöllisyyttä ja vastuullisuutta opiskelijoiden kesken.

IV Viestin välittäminen: Tarinankerronta ja visuaalinen vaikuttavuus

Ruokahävikin kiireellisyys tulee tehdä näkyväksi, jotta opiskelijat motivoituvat toimimaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tarinoiden jakamista ihmisistä tai yrityksistä, jotka ovat onnistuneet puolittamaan ruokahävikkinsä. Vaikuttavampaa on, jos opiskelijat dokumentoivat omat kestävän kehityksen matkansa – blogien, sosiaalisen median tai koulunlaajuisten kampanjoiden kautta. Tutustu alla oleviin valittuihin esimerkkeihin:

Opiskelijat dokumentoivat omia kestävän kehityksen matkojaan (kohdat 2.2 ja 3.1)

Opiskelijat jakavat omia kokemuksiaan blogien, sosiaalisen median tai koulukampanjoiden kautta. Reflektoidulla omia muutoksiaan opiskelijat voivat inspiroida muita – aidot tarinat tekevät viestistä samaistuttavan.

Visuaaliset työkalut: Infografiikat, julisteet ja lyhyet videot (kohta 3.2 – *Visuaalisten apuvälineiden käyttö*)

Opiskelijat luovat tai analysoivat infografiikoita ja lyhyitä videoita ruokahävikistä. He oppivat käyttämään visuaalisia työkaluja, kuten *Canva*, *Powtoon* ja *Animaker*. Visuaalinen tarinankerronta auttaa yksinkertaistamaan monimutkaisia aiheita helposti ymmärrettävään muotoon.

Menestystarinat ja kokemukset (kohta 2.2 ja koko luku 4)

Todelliset esimerkit vetoavat tunteisiin ja motivoivat. Oppaassa suositellaan nostamaan esiin tarinoita ihmisistä tai yrityksistä, jotka ovat onnistuneet puolittamaan ruokahävikkinsä (esim. *Viking Line* -case). Todelliset menestystarinat osoittavat, että muutos on mahdollista.

Tietoisuuskampanjat ja julkinen viestintä (kohdat 3.3, 4.1 ja 4.8)

Kampanjat voivat sisältää tarinankerrontaa eri muodoissa, kuten katugallupeja, minidokumentteja, somevideoita tai kokemuspohjaisia julisteita. Esimerkiksi *Chef Carlo Cracco & Too Good To Go* -videokampanja (kohta 4.8) hyödyntää tarinankerrontaa ja visuaalisuutta laajemman yleisön tavoittamiseksi ja sosiaalisten normien muuttamiseksi.

“The Extraordinary Life and Times of a Strawberry” (WRAP UK) – Video ruokahävikin tiedostamiseen

Lyhyt animaatiovideo kertoo mansikan tarinan pellolta pöytään – ja lopulta roskiin. Se käyttää tunteisiin vetoavaa ja visuaalista tarinankerrontaa esittääkseen ruokahävikin ongelman vaikuttavalla ja mieleenpainuvalla tavalla.



V Tietoisuudesta toimintaan: Kestävästä toiminnasta tapa

Kestävästä kehityksestä opettaminen ei juurru pelkällä opetuksella vaan vaatii tekoja myös arjessa. Koulun omat nollahävikkipampanjat, kierrätysprojektit tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden soveltaa oppimaansa käytäntöön. Oppaasta löytyy tähän useita erinomaisia ja käytännöllisiä ideoita. Tutustu alla oleviin esimerkkeihin:

Koulunlaajuiset nollahävikkipampanjat (kohdat 3.1, 3.3 ja 4)

Kampanjoissa opiskelijat kartoittavat hävikkiä, asettavat tavoitteita ja juhlistavat saavutuksia. Ne kannustavat säännölliseen, näkyvään toimintaan koko koulussa ja auttavat tekemään kestävästä käyttäytymisestä normin.

Kompostointijärjestelmät kouluissa (kohdat 3.1 ja 3.3)

Opiskelijat perustavat kompostointipisteitä, opettelevat niiden hoitoa ja käyttävät kompostia koulun puutarhassa. Harjoitus yhdistää oppimisen ekosysteemien kiertokulkuun ja tukee toistuvaa, käytännönläheistä toimintaa.

Rutiininomainen ateriasuunnittelu ja säilytyskäytännöt (kohdat 2.2 ja 3.4)

Opiskelijat seuraavat omia aterioitaan, hyödyntävät digitaalisia työkaluja ostoslistojen laatimisessa ja soveltavat säilytysvinkkejä kotona. Koulut voivat järjestää esimerkiksi "Jääkaappitarkastus"- tai "Fiksu ostos" - haasteita. Näin syntyy toistettavia tapoja, jotka jatkuvat koulun ulkopuolellakin ja vaikuttavat myös perheisiin.

Opiskelijavetoiset projektit (kohdat 3.5 ja 4.5)

Opiskelijat sitoutuvat kolmeen ruokahävikkiä vähentävään tapaan (esim. aterioden suunnittelu, ylijäämien hyödyntäminen, päiväysmerkintöjen

tarkistus). Edistymistä seurataan, jaetaan ja juhlistetaan – tapojen muodostaminen on henkilökohtaista ja voimaannuttavaa.

Ruokahävikkitapojen integrointi opetussuunnitelmaan ja kouluruokailuun (kohdat 3.3 ja oppituntien yleiskatsaus)

Esimerkit osoittavat, miten oppiaineet (esim. ympäristöoppi, yhteiskuntaoppi) voidaan yhdistää kestävyYTEEN. Pienemmät annokset, santsausmahdollisuus ja lautashävikin seuranta tukevat kestäväää arkea ja vastuullista ruokakulttuuria koulussa.

Viikoittaiset “Hävikkipohdinta”-päiväkirjat (kohdat 2.2 ja 3.4)

Opiskelijat kirjaavat ruokahävikkitottumuksiaan, pohtivat haasteita ja asettavat henkilökohtaisia tavoitteita. Reflektointi vahvistaa itsetuntemusta ja tukee pysyvää käyttäytymisen muutosta.

OSA KAKSI – Työkalut ja strategiat: Käytännön toiminta kestävän ruokakasvatuksen tueksi

Vastuullinen kulutus ja vinkkejä opettajille

Vastuullinen kulutustapa vähentää ruokahävikkiä ja edistää kestävästä kehitystä aina yksilötasolta alkaen. **Vastuullinen kulutus** tarkoittaa tuotteiden ja palveluiden käyttämistä tavalla, joka minimoi ympäristövaikutukset ja samalla täyttää nykyisten ja tulevien sukupolvien tarpeet.

Tässä muutamia keskeisiä näkökulmia ja strategioita:

Resurssitehokkuus: Resurssien tehokkaampi käyttö hävikin ja ympäristövaikutusten vähentämiseksi. Tämä koskee esimerkiksi energiaa, vettä ja raaka-aineita.

Kiertotalous: Kiertotalouden edistäminen, jossa tuotteet ja materiaalit käytetään uudelleen, kierrätetään tai uudelleen valmistetaan niiden elinkaaren pidentämiseksi ja jätteen vähentämiseksi.

Kestävät elämäntavat: Ekologista jalanjälkeä pienentävien ja elämänlaatua parantavien elämäntapojen omaksuminen. Tähän lukeutuvat tietoiset valinnat siitä, mitä ostamme, miten käytämme tuotteita ja miten hävitämme ne.

Kun aterioita suunnitellaan etukäteen, voidaan välttää ylimääräisen ruoan ostaminen ja varmistaa ruoka-aineiden tehokas käyttö. Tietoinen ostaminen, eli tarpeeseen ostaminen ja heräteostosten välttäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä ja tukevat kestävämpää kulutustapaa. Käytännössä tämä tarkoittaa ostoslistan tekemistä ja noudattamista sekä annoskokojen ja viimeisten käyttöpäivien huomioimista. Elintarvikkeiden oikea säilytys pidentää niiden käyttöikä ja vähentää hävikin riskiä. Tämä edellyttää esimerkiksi ilmatiiviitä astioita, helposti pilaantuvien tuotteiden jääkaappisäilytystä sekä säilytysohjeiden noudattamista. Ylijäämäruoan luova hyödyntäminen on myös tehokas tapa vähentää ruokahävikkiä. Hyödyntämällä tähteitä uusissa aterioissa – kuten keitoissa, padoissa, salaateissa tai muissa ruokalajeissa – vähennetään poisheitettävän ruoan määrää.

Lähellä tuotettujen ja sesonginmukaisten elintarvikkeiden ostaminen pienentää kuljetuksesta aiheutuvaa hiilijalanjälkeä ja tukee paikallista taloutta. Valitsemalla kestävästi tuotettuja tuotteita, joissa pakkausmateriaalia on vähän tai ne on valmistettu uusiutuvista tai kierrätetyistä materiaalista, säästetään luonnonvaroja.

Valitsemalla energiatehokkaat kodinkoneet ja valaistuksen sekä omaksumalla arkisia säästökeinoja (valojen sammuttaminen) kuluttajat voivat merkittävästi vähentää energiankulutustaan. Veden säästämiseksi vuotojen korjaaminen, vettä säästävät kalusteet ja vedenkulutuksen minimointi ovat avainasemassa.

Kestävän kulutuksen hyödyt voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin:

Ympäristönsuojelu: Vähentää saastumista, säästää luonnonvaroja ja hillitsee ilmastonmuutosta.

Taloudelliset säästöt: Resurssien tehokas käyttö tuo kustannussäästöjä yksilöille ja yrityksille.

Sosiaalinen oikeudenmukaisuus: Edistää resurssien oikeudenmukaista jakautumista ja tukee kestävästä toimeentuloa.

Omaksumalla kestäviä kulutustapoja edistämme planeettamme hyvinvointia sekä oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa.

Kestävän kehityksen ja ruokahävikin teemoja voi soveltaa opetussuunnitelmaan monin tavoin. Opettajat voivat integroida ruokahävikkiä aiheita eri oppiaineisiin, kuten luonnontieteisiin, maantietoon, yhteiskuntaoppiin sekä kieli- ja kulttuuriopintoihin. Tämä auttaa opiskelijoita ymmärtämään ruokahävikin laajempia vaikutuksia.

Projektipohjainen oppiminen on tehokas tapa kannustaa opiskelijoita toteuttamaan ruokahävikkiä vähentäviä projekteja. Näihin voi kuulua esimerkiksi tutkimuksia, kampanjoiden suunnittelua tai innovatiivisten ratkaisujen kehittämistä.

Opeta opiskelijoille, että kannattaa ottaa vain sen verran ruokaa kuin jaksaa syödä. Tätä voi tukea kouluruokalassa tarjoamalla pienempiä annoksia ja mahdollisuuden hakea lisää, jos on vielä nälkäinen.

Perusta koululle kompostointijärjestelmä ja osallista opiskelijat sen hoitoon. Kompostia voidaan käyttää koulun puutarhassa, mikä yhdistää oppimisen käytäntöön ja luonnon kiertokulkuun

Tee yhteistyötä paikallisten ruokapankkien tai suojakotien kanssa ja lahjoita kouluruokalan ylijäämäruokaa. Voitte myös osallistua opiskelijoiden kanssa hyväntekeväisyystoimintaan. Tämä ei ainoastaan vähennä hävikkiä, vaan tukee myös yhteisöä.



Tapaustutkimus

Tapaus 1:

Luonnonvarakeskus (Luke, 2019) toteutti tutkimuksen, jossa tarkasteltiin ruokahävikin määrää ja alkuperää. Tutkimus tehtiin vuosina 2016–2017, ja sen tavoitteena oli kehittää seurantajärjestelmiä sekä lisätä tutkijoiden näkemystä ruokahävikin synnystä ja siihen liittyvistä mahdollisista sisäisistä esteistä.

Ruoan ylituotantoa ja linjastohävikkiä mitattiin kouluissa, päiväkodeissa sekä työpaikka- ja opiskelijaravintoloissa. Tulosten mukaan 17,5 % kaikesta valmistetusta ruoasta päätyi hävikiksi. 2,2 % oli keittiöhävikkiä, 11,3 % tarjoiluhävikkiä ja 3,9 % asiakkailta syntynyttä lautashävikkiä. Keskimäärin ruokaa valmistettiin 449 grammaa per annos, josta 78 grammaa päätyi hävikiksi.

Tutkimuksen mukaan henkilöstö koki, että buffetin on aina näytettävä houkuttelevalta, sillä muuten asiakkaat saattavat kokea, ettei se ole rahan arvoinen. Tämän välttämiseksi ravintolat ylituottivat ruokaa. Lisäksi keittiöhenkilökunnan kiire ja tietämättömyys johtivat usein ruokahävikin kasvuun.

Tapaus 2:

Viking Linen M/S Mariellalla toteutettu pilottihanke vähensi ruokahävikkiä 40 % (2019). Neljän kuukauden aikana toteutetut toimenpiteet vähensivät ruokahävikkiä arviolta 27 tonnia. Säästetty ruokamäärä vastaa noin 70 000 aterialla.

Viking Line on panostanut merkittävästi ruokahävikin vähentämiseen. Huhtikuussa 2019 yhtiö aloitti yhteistyön Winnowin kanssa ruokahävikkiprojektin toteuttamiseksi M/S Mariellalla. Valtaosa aterioista valmistetaan samassa keittiössä, jossa jäteastiat varustettiin vaaoilla hävikin määrän mittaamiseksi. Tietokoneohjelmiston avulla hävikki luokiteltiin, punnittiin ja kirjattiin tilastointia

varten. Näin saatiin selkeät raportit lautashävikistä, valmistushävikistä ja ylituotannosta buffetruokia myöten.

“Olemme onnistuneet vähentämään ruokahävikkiä matkustajaa kohden keskimäärin 40 prosenttia. Tämä johtuu erityisesti keittiöprosessiemme tehostamisesta. Kiinnitämme enemmän huomiota valmistusmääriin. Esimerkiksi lounaalle keitetyt perunat voidaan hyödyntää illallisella lisukkeina,” kertoo Janne Lindholm, Viking Linen ravintolapäällikkö.

Vähentääkseen hävikkiä Viking Linen ravintolat ovat kiinnittäneen huomiota annosten esillepanoon ja annoskokoihin. Buffet-ravintolassa tarjotaan esimerkiksi valmiita annoksia, jolloin matkustajat voivat valita juuri haluamansa määrän.

“Muutosten myötä emme ole tinkineet ruoan laadusta, tuoreudesta tai saatavuudesta – päinvastoin. Kun raaka-aineet hyödynnetään tehokkaammin, vältetään ylituotantoa ja aikaa jää enemmän kehitystyöhön ja asiakaspalveluun,” Lindholm lisää.

Jäljelle jäävä ruokajäte hyödynnetään biokaasun tuotannossa. Vuonna 2018 M/S Viking XPRS:n, M/S Viking Gracen ja M/S Mariellan biojäte hyödynnettiin tuottamaan yhteensä 98 550 kuutiometriä biokaasua, mikä vastaa energiasisällöltään noin 111 300 litraa bensiiniä. Mariellan ruokahävikkiprojekti jatkuu, ja myönteisten tulosten ansiosta vastaavaa hanketta suunnitellaan myös M/S Gabriellalle.

Työkalut ja menetelmät

Kestävän kehityksen ja ruokahävikin teemoja voi soveltaa opetussuunnitelmaan monin tavoin ja se onnistuu monissa oppiaineissa, kuten luonnontieteissä, maantiedossa ja taloustiedossa. Aiheiden integrointi auttaa opiskelijoita ymmärtämään ilmiöiden keskinäisiä yhteyksiä ja ruokahävikin vähentämisen merkitystä. Käytännön aktiviteetit, kuten kompostointiprojektit, ruoanlaittokurssit ja koulupuutarhat tarjoavat konkreettista oppia ja havainnollistavat ruokahävikin vähentämisen tärkeyden. Paikallisille maatiloille ja jätehuoltolaitoksille järjestetyt vierailut tuovat aiheet opiskelijoiden arkeen ja voi innostaa heitä toimimaan vastuullisesti. Myös vierailevat asiantuntijat jakavat arvokkaita näkökulmia, jotka auttavat opiskelijoita oivaltamaan omat vaikutusmahdollisuutensa.

Kampanjoiden edistäminen on toinen tehokas strategia. Opiskelijoiden kannustaminen kampanjoiden suunnitteluun ja toteuttamiseen auttaa viestin levittämisessä myös laajemmalle yleisölle. Tämä voi sisältää esimerkiksi julisteita, sosiaalisen median kampanjoita ja koko koulun tapahtumia. Osallistumalla kampanjoihin opiskelijat kehittävät johtamistaitojaan ja vastuullisuutta tärkeän yhteiskunnallisen aiheen parissa.

References

_Food waste volume and origin: Case studies in the Finnish food service sector - ScienceDirect

Pilot project on Viking Line's Mariella cut the food waste with 40 percent

Natural Resource Institute. (2019). Noudettu osoitteesta https://projects.luke.fi/ravintolafoorumi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/Silvennoinen_WM_2019.pdf

Vinkkejä opettajille

TUNTIKUVAUS KÄSITELTÄVÄT AIHEET

<i>Mistä ruoka tulee:</i>	Kasvipohjaiset ja eläinperäiset tuotteet Tuotanto ja jakelu: viljely, jalostus, kuljetus
<i>Ympäristövaikutus ja ekologinen jalanjälki:</i>	Ruokahävikillä on merkittävä ympäristövaikutus, ja se kasvattaa ekologista jalanjälkeä huomattavasti – erityisesti kasvihuonekaasupäästöjen osalta. Vertailun vuoksi: ruokahävikistä aiheutuvat päästöt ovat noin kolme kertaa suuremmat kuin koko maailman lentoliikenteen päästöt. Resurssien käyttö: vesi, maa-ala, energia, lannoitteet
<i>Kestävä kulutus ja ruoanlaitto:</i>	Kestävä kulutus ja ruoanlaitto ovat avainasemassa ympäristövaikutusten vähentämisessä ja planeettamme hyvinvoinnin turvaamisessa. Keskeisiä strategioita kestäväan kulutukseen: suosi paikallista ja sesonginmukaista ruokaa, vähennä lihankulutusta, minimoi pakkausmateriaalit ja suunnittele ateriat etukäteen. Vinkkejä kestäväan ruoanlaittoon: energiatehokkuus, hyödynnä ylijääneet raaka-aineet uusissa ruoissa, käytä kasvisten kuoria ja osia liemien valmistukseen, harjoittele annoskoon hallintaa. Valitse ympäristöystävällisiä raaka-aineita, kuten luomua, kestävästi tuotettuja ja eettisesti valmistettuja tuotteita, suosi kestävästi pyydettyä kalaa ja vältä ylikalastettuja lajeja. Kompostoi, valmista aterioita etukäteen, kokeile luovaa ruoanlaittoa hyödyntämällä vähemmän käytettyjä osia, kuten punajuuren naatteja tai parsakaalin varsia. Säästä vettä: korjaa vuodot, käytä vettä

	säästäviä laitteita ja vähennä vedenkulutusta arjessa.
<i>Ruokahävikki:</i>	Kohdenna oppitunnit sisällöt ylijäämäruoan käytön ja elintarvikemerkintöjen ymmärtämisen opettamiseen ruokahävikin ehkäisemiseksi.
<i>Ruokajätteen hävittäminen</i>	<p>Kompostointi: kotikompostointi, yhteisökompostointi</p> <p>Ruokajätteen keräys, kunnalliset ohjelmat, anaerobinen mädätys: ruokajätteestä tuotetaan biokaasua ja mädätysjäännös toimii ravinteikkaana lannoitteena.</p> <p>Mato-kompostointi; perusta matokompostori, jossa ruokajäte kompostoidaan matojen avulla. Menetelmä on tehokas ja tuottaa korkealaatuista kompostia.</p> <p>Lahjoittaminen: jos ruoka on vielä syömäkelpoista, mutta et voi itse sitä käyttää, harkitse sen lahjoittamista paikalliselle ruokapankille.</p>
<i>Yhteistölliset työpajat:</i>	Järjestä työpajoja, joissa opetetaan ateriasuunnittelua, ruoan säilytystä ja kompostointia.
<i>Kampanjat:</i>	Aloita tietoisuutta lisääviä kampanjoita sosiaalisen median, paikallisten tapahtumien ja julisteiden avulla: korosta ruokahävikin vähentämisen tärkeyttä ja tarjoa käytännön vinkkejä sen toteuttamiseen.
<i>Sovellukset ja teknologia:</i>	Suosittele sovelluksia, jotka auttavat seuraamaan ruokavarastoja, ehdottavat reseptejä käytettävissä olevien ainesosien perusteella tai muistuttavat viimeisestä käyttöpäivästä.

Yritysyhteistyö: Tee yhteistyötä ravintoloiden ja ruokakauppojen kanssa edistääksesi asiakkaiden ymmärrystä sopivien annoskokojen merkityksestä, 'ruman' mutta syömäkelpoisen ruoan arvostamisesta sekä ylijäämäruoan lahjoittamisen mahdollisuuksista.

Aktiviteetit ja kilpailut **Hyödynnä pelejä, haasteita ja kilpailuja innostaaksesi ihmisiä vähentämään ruokahävikkiä. Esimerkiksi "nollahävikki" -haasta voi motivoida ihmisiä vähentämään omaa hävikkiään.**

Kuluttajakäyttäytymisen muutos

Tämä luku tuo esiin psykologiset tekijät, jotka vaikuttavat ruokahävikin syntyyn Euroopassa. Vuonna 2022 kotitaloudet tuottivat 54 % EU:n ruokahävikistä, mikä vastaa 72 kg henkilöä kohden - EU:n keskiarvon ollessa 132 kg henkilöä kohden. Erityisen suurta hävikkiä syntyy helposti pilaantuvista tuotteista, kuten vihanneksista (24 %) ja hedelmistä (22 %), mikä korostaa tarvetta käyttäytymisen muutokselle ja tehokkaammille ratkaisuille.

Kestävän ruoan kasvatuksen ammattilaisina teillä on käytössänne tehokkaita työkaluja, kuten kampanjoita, ohjauskeinoja, yhteisöjen osallistamista ja teknologiaa, joilla voidaan käynnistää käyttäytymisen muutos. Kehotammekin teitä integroimaan realistisen suunnittelun, edistämään osallistavia normeja, hyödyntämään teknologiaa ja olemaan aktiivisia sidosryhmätyöskentelyssä, jotta saavutamme EU:n asettamat tavoitteet ruokahävikin vähentämiseksi vuoteen 2030 mennessä.

Toimi nyt – on aika muuttaa tutkimustieto vaikuttavaksi toiminnaksi!

Psykologia ruokahävikin taustalla

Vinkki opettajille

Nämä kiinnostavat faktat ovat loistava lähtökohta! Kestävän ruokakasvatuksen opettajana voit herättää opiskelijoiden uteliaisuuden kertomalla, miten ajattelutapamme, tottumuksemme ja valintamme – kuten liiallinen ostaminen tai “ruman” ruoan poisheittäminen – vaikuttavat ruokahävikin syntyyn. Nyt on aika muuttaa nämä oivallukset toiminnaksi seuraavien askelten avulla!

Mielen mekanismien purkaminen ruokahävikin taustalla

Kestävän ruokakasvatuksen opettajana psykologisten laukaisimien ymmärtäminen on avain käyttäytymisen muutokseen. Tässä osiossa tarkastellaan ruokahävikin taustalla vaikuttavia tekijöitä, sekä annetaan konkreettisia keinoja niiden käsittelemiseen.

Mielen temppu #1: “Kyllä mina kaiken kokkaan” ansa

Oletko koskaan ostanut paljon ruokaa ja päätynyt lopulta heittämään puolet pois? Kyseessä on niin sanottu suunnitteluharha, jossa yliarvioidaan todellinen kulutus.

Tutkimuksemme osoittaa, että negatiiviset tunteet, kuten turhautuminen tai syyllisyys ruokahävikistä johtavat yllättäen suurempaan hävikkiin. Miksi? Välittömissä arjen valinnoissa (esim. kokkaanko vai heitänkö pois) pyrimme usein välttämään epämukavuutta, jonka vuoksi valitsemme helpoimman ratkaisun. Ruokahävikin herättämä viha voi motivoida toimimaan paremmin tulevaisuudessa, mutta samanaikaisesti laukaista välttelevän reaktion.

Vinkki opettajille

Opeta opiskelijoille, miten tämä kierre katkaistaan realistisella ateriasuunnittelulla. Kannusta aloittamaan pienestä ja suunnittelemaan vain 2–3 päivän ateriat kerrallaan viikon sijaan. Kehota muuttamaan suunnitelmia sen mukaan, mitä oikeasti tulee syötävä. Jaa työkaluja, kuten ostoslistasovelluksia, jotka estävät liian optimistisen ostamisen.

Tottumusten este #2: Päiväysselkoilut – etikettien väärinymmärtäminen ja rutiininomainen hävikki

Ruokahävikin syntymistä ohjaavat ennen kaikkea vakiintuneet tottumukset, jotka saattavat syrjäyttää parhaatkin aikomuksemme. Yleinen tapa on tulkita väärin “parasta ennen”- ja “viimeinen käyttöpäivä” -merkintöjä, mikä johtaa täysin syömäkelpoisen ruoan poisheittämiseen. Ihmisillä on yleensä hyvä ymmärrys ruoan säilyvyydestä, mutta käytännön esteet, kuten kiire saattavat olla toiminnan esteenä.

Vinkki opettajille

Ota käyttöön tottumuksia katkaisevia kehoitteita! Ehdota esimerkiksi post-it-lappuja jääkaapin oveen, joissa lukee “Tarkista päiväykset ensin”. Käytä värikkäitä tarroja pakkauksissa muistuttamaan ruoan tarkistamisesta ennen poisheittämistä. Kannusta pitkäaikaisiin tapoihin, kuten ateriasuunnitteluun ja oikeisiin säilytystekniikoihin, jotka voivat korvata vanhat rutiinit.

Sosiaalinen ilmapiiri #3: ylisuuret annokset ja sosiaalinen paine

Sosiaaliset normit vaikuttavat merkittävästi ruokahävikin syntyyn Euroopassa – usein jopa enemmän kuin hyvät aikomukset. Sekä kotona että ravintoloissa suuret annoskoot kumpuavat kulttuurisista odotuksista anteliaisuudesta, mikä johtaa ylitarjoiluun ja lisää hävikkiä. Tutkimukset osoittavat, että käsitys "normaalista" annoskoosta muotoutuu sosiaalisten normien mukaan: mitä suuremmaksi normaali annos mielletään, sitä enemmän ruokaa tarjoillaan ja sitä enemmän sitä heitetään pois. Suuret annokset, niin kotona kuin ravintoloissakin, kannustavat ylensyöntiin ja lisäävät hävikkiä, sillä niihin liittyy odotus runsaskätisyydestä. Tämä usein johtaa syömättömiin aterioihin tai pilaantuneisiin tähteisiin.



Vinkki opettajille

Haasta ylisuurten annosten normi "Annosvoimaa!" -työpajoilla! Ehdota, että tutkitaan suurten annosten kulttuurisia ja sosiaalisia juuria kotona ja ravintoloissa, sekä innostetaan opiskelijoita pohtimaan uudelleen näitä tapoja. Tarjoa käytännön vinkkejä, kuten annosoppaiden käyttöä kotona tai puolikkaiden annosten ja mukaan otettavien laatikoiden pyytämistä ravintolassa. Kannusta jakamaan tarinoita tilanteista, joissa on onnistuttu neuvottelemaan pienemmistä annoksista tai tekemään fiksuja valintoja ravintolassa. Näin luodaan yhteisö, joka tukee kestävien annoskokojen omaksumista kaikkialla!

Tunteiden vuoristorata #4: syyllisyyttä ja ristiriitaista käyttäytymistä

Negatiiviset tunteet voivat pitkällä aikavälillä lisätä motivaatiota vähentää ruokahävikkiä, mutta lyhyellä aikavälillä ne usein johtavat päinvastaiseen. Huono omatunto saa meidät välttelemään ongelmia niiden ratkaisemisen sijaan. Lisäksi tunteet syntyvät usein vasta hävikin aiheutumisen jälkeen, mikä luo noidankehän. Tavat ja hetkelliset tunteet ohjaavat usein käyttäytymistämme.

Vinkki opettajille

Siirrä painopiste syyllisyyteen vetoavista viesteistä positiivisen viestin vahvistamiseen. Luo innostavia aktiviteetteja, kuten maistatuksia "rumilla" vihanneksilla. Kannusta opiskelijoita seuraamaan omaa hävikkiään sekä juhlistamaan onnistumisia sen vähentämiseen liittyen.

Arvonnousu #5: moraaliset arvot ja tiedonpuute

Ihmiset, joilla on vahvat moraaliset periaatteet ruokahävikkiä vastaan, tekevät usein järkevämpiä ostoksia ja oppivat säilyttämään ruokaa paremmin, mikä suoraan vähentää hävikkiä. Pelkkä tieto (esim. ruoan säilytyksestä) ei kuitenkaan aina johda tekoihin. Tämä viittaa siihen, että vaikka arvot ohjaavat aikomuksia, tavat ja mahdollisuudet ovat avain käyttäytymisen muutokseen.

Vinkki opettajille

Yhdistä moraaliset arvot konkreettisiin tekoihin. Järjestä työpajoja ruoan säilyttämisestä (esim. pakastamisvinkkejä) ja yhdistä ne ostoshaasteisiin. Käytä roolipelejä, joissa harjoitellaan, miten kieltäytyä suurpakkaustarjouksista – näin arvot yhdistyvät todellisiin valintoihin.

Työkalu: "Hävikkipäiväkirja", jossa oppilaat kirjaavat päivän ruokahävikin ja keskustelevat sen taustalla olevista syistä.

Motivaatio käyttäytymisen muutokseen

Kestävän ruokakasvatuksen parissa työskentelevänä sinun supervoimasi on herättää opiskelijoiden motivaatio ruokahävikin vähentämiseen! Tässä osiossa keskitytään innostamaan opiskelijoitasi omaksumaan tämä muutos. Motivaatio muuttaa hyvät aikomukset pysyviksi tavoiksi, ja Euroopan monimuotoisissa yhteisöissä ihmisten sisäisten motiivien tunnistaminen voi olla ratkaisevaa. Tutustutaan luoviin tapoihin sytyttää kipinä ja annetaan ihmisille voimaa ottaa ohjat omiin käsiin. Rakennetaan vihreämpää tulevaisuutta, yksi harkittu valinta kerrallaan!

Innosta osaamisella

Tieto on erinomainen motivaattori, kun siihen yhdistetään käytännöllisiä ja helposti toteutettavia vinkkejä! Hyödynnä mediaa opettaaksesi ruokahävikin vähentämistä – keskity käytännön taitoihin, kuten ateriasuunnitteluun, luoviin resepteihin ja fiksuihin säilytysmenetelmiin. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi kiinnostavilla sosiaalisen median julkaisuilla, lyhyillä ohjevideoilla tai ladattavilla oppailla –

hyödynnä alustoja kuten Instagram, YouTube tai vaikka paikalliset uutiskirjeet. Psykologisesti tämä on toimiva lähestymistapa, sillä se paikkaa tiedonpuutteita ja antaa opiskelijoille valmiuksia toimia, samalla kun se yhdistää ruokahävikin vähentämisen vastuullisuuden ja ympäristöarvojen kanssa.

Vinkki opettajille

Keskity luomaan ytimekästä ja innostavaa sisältöä, joka korostaa käytännön taitoja. Kannusta aktiiviseen osallistumiseen oppimisen vahvistamiseksi. Päivitä materiaaleja säännöllisesti, jotta opiskelijoiden mielenkiinto säilyy.

Pienet muistutukset, joilla on suuri vaikutus

Joskus pieni tönäisy riittää muuttamaan motivaation toiminnaksi! Käytä muistutuksia ohjaamaan ja tukemaan käyttäytymisen muutosta – esimerkiksi jääkaapin oveen kiinnitettävä tarra, jossa lukee "*Tarkista päiväykset ensin*", tai sovellus, joka lähettää ilmoituksia ennen kuin ruoka ehtii pilaantua. Näitä voidaan käyttää yhteistyössä kauppojen kanssa sijoittamalla niitä näkyville paikoille, kuten keittiöihin tai myymälöihin. Tällä tavoin voidaan murtaa ihmisten vanhoja tapoja tehden valintojen tekemisestä helppo ja vaivatonta.

Vinkki opettajille

Jätä muistutuksia, jotka tukevat arjen rutiinien muodostumista. Tarjoa selkeät ohjeet työkalujen käyttöön. Seuraa osallistumista ja kehitä muistutuksia tarpeen mukaan.

Yhteistyö

Mikään ei motivoi niin kuin tunne siitä, että on osa yhteisöä! Edistä ruokahävikkiä vähentäviä normeja yhteisötapahtumien ja vertaisvaikuttamisen kautta. Järjestä tilaisuuksia, joissa jaetaan onnistumistarinoita, tai pyydä paikallisia vaikuttajia jakamaan vinkkejään. Tilaisuuksia voidaan toteuttaa paikallisilla festivaaleilla, verkkofoorumeilla tai kouluohjelmien kautta – inspiraatiota voi hakea esimerkiksi Tanskan menestyksestä päiväysmerkintöjen opetuksessa. Tällainen lähestymistapa muuttaa sosiaalisia odotuksia ja vahvistaa tunnetta omasta

vaikutusmahdollisuudesta, mikä tekee ruokahävikin vähentämisestä yhteisen ja saavutettavissa olevan tavoitteen.

Vinkki opettajille

Luo yhteistyöhön perustuva ilmapiiri luottamuksen rakentamiseksi. Korosta osallistujien monipuolisia ääniä, jotta viesti puhuttelee laajasti. Kerää palautetta tapahtumista ja hyödynnä sitä tulevien tilaisuuksien kehittämisessä.

Juhli onnistumisia!

Kukapa ei pitäisi pienestä taputuksesta olalle? Ruokahävikin vähentämisestä voidaan tehdä houkuttelevaa tarjoamalla palkitsemisohjelmia, kuten alennuksia fiksuista ostoksista tai antamalla tunnustusta kotitalouksille, jotka onnistuvat minimoimaan hävikin. Näitä voidaan toteuttaa yhteistyössä paikallisten kauppojen tai yhteisöfoorumien kanssa tarjoten konkreettisia kannustimia. Palkitsemisohjelmat hyödyntävät nautinnonhalua ja henkilökohtaista hyötyä sekä ehkäisevät välttelevää käyttäytymistä keskittymällä onnistumisen iloon.

Vinkki opettajille

Suunnittele palkintoja, jotka ovat opiskelijoiden arvojen mukaisia. Seuraa osallistumista ja kehitä kannustimia sen perusteella.

Valloita sydämet!

Inspiroivien tarinoiden avulla voit luoda yhteyden opiskelijoihin. Vältä syyllistämistä ja keskity positiivisiin esimerkkeihin. Hyödynnä videoita ja kokemuksia, jotka tuovat esiin ympäristöhyödyt tai -säästöt, kuten Trifocal-kampanjassa. Näitä sisältöjä voi jakaa yhteisön verkkoalustoilla, jolloin ne vahvistavat moraalisia asenteita ja vähentävät negatiivisten tunteiden vaikutusta vahvistamalla ylpeyttä ja toivoa.

Vinkki opettajille

Keksi tarinoita, jotka puhuttelevat paikallisia arvoja. Käytä monipuolisia esitystapoja eri yleisöjen tavoittamiseksi. Kannusta opiskelijoita jakamaan omia positiivisia kokemuksiaan.

Luo elinikäisiä rutiineja!

Motivaatio kukoistaa, kun se on osa arkea! Uusien tapojen syntymistä voi tukea säännöllisillä muistutuksilla ja resursseilla – esimerkiksi viikoittaisilla ateriasuunnittelutuokioilla tai säilytysvinkkikalentereilla. Love Food Hate Waste -kampanjan inspiroimana tämä voidaan toteuttaa yhteisötyöpajoissa tai postitse lähetettävien oppaiden avulla.

Vinkki opettajille

Aseta selkeitä ja saavutettavia tavoitteita opiskelijoille. Tarjoa jatkuvaa tukea rutiinien vahvistamiseksi, arvioi edistymistä ja tunnista kehityskohteet.

Tehokkaan viestinnän työkalut ja menetelmät

Ruokahävikin vähentäminen Euroopassa edellyttää tehokasta viestintää, joka innostaa muutokseen. Tässä osiossa tarkastellaan viestinnän työkaluja ja menetelmiä – digitaalisista alustoista yhteisötapahtumiin – ja tuodaan esiin esimerkkejä eri puolilta Eurooppaa opettajien tueksi. Nämä työkalut muodostavat työkalupakkisi kestäväen vaikutuksen aikaansaamiseksi! Kun niitä käytetään harkiten, ne voivat ohjata käyttäytymisen muutosta ja tehdä ruokahävikin vähentämisestä elämäntavan.

Sosiaalisen median alustat mahdollistavat laajan yleisön tavoittamisen kiinnostavalla ja helposti jaettavalla sisällöllä, kuten vinkeillä, videoilla ja haasteilla. Näiden työkalujen avulla voidaan lisätä tietoisuutta ruokahävikistä ja kannustaa osallistumaan hävikkiä vähentäviin tekoihin. Vuorovaikutteisuus luo yhteisöllisyyden tunnetta ja rohkaisee omaksumaan uusia tapoja, kuten parempaa ateriasuunnittelua tai tähteiden hyödyntämistä, mikä vähentää kotitalouksien ruokahävikkiä suoraan.

Työpajat tarjoavat vuorovaikutteisen oppimisympäristön, jossa osallistujat voivat kehittää käytännön taitoja jätteen vähentämiseen, kuten ateriasuunnitteluun tai ruoan säilömiseen. Vuorovaikutteinen oppimisympäristö lisää itsevarmuutta ja vahvistaa osaamista. Tämä kannustaa soveltamaan opittuja asioita myös kotona, samalla vähentäen osaamisen puutteesta johtuvaa ruokahävikkiä.

Painetut materiaalit toimivat konkreettisina muistutuksina ruokahävikin vähentämisen keinoista, kuten oikeasta säilytyksestä ja annoskoosta. Helposti saatavilla olevat materiaalit tukevat päivittäisiä tapoja ja auttavat tekemään harkittuja valintoja, jotka ehkäisevät yltiöostamista ja pilaantumista.

Henkilökohtaiset muistutukset ja erilaiset seurantatyökalut auttavat käyttämään ruoan ajoissa. Pelillistämisen tai ilmoitusten avulla ruokahävikin vähentäminen on helppoa ja motivoivaa. Puhelinsovellusten avulla voidaan myös rohkaista ihmisiä tarkastelemaan omia kulutustottumuksiaan.

Tapahtumat ja yhteiset aktiviteetit luovat yhteisöllisen kokemuksen, mikä edistää hävikkiä vähentäviä normeja. Ne vahvistavat vastuullisuuden ja sosiaalisen vastuun tunnetta, mikä motivoi osallistujia sisällyttämään kestäviä käytäntöjä arkeensa.

Videot ja todelliset tarinat innostavat toimintaan näyttämällä ruokahävikin vähentämisen myönteisiä vaikutuksia, kuten ympäristöhyötyjä tai rahansäästöä. Tunteisiin vetoavat sisällöt motivoivat katsojia toimimaan arvojensa mukaisesti ja ottamaan käyttöön konkreettisia keinoja, kuten tähteiden hyödyntämistä tai harkittua ostamista.

Yhteistyö vähittäiskauppojen kanssa tehostaa viestintää tuomalla ruokahävikin vähentämisen osaksi ostokokemusta – esimerkiksi myymälämuistutusten tai päiväsalennusten muodossa. Vähittäiskaupoissa tapahtuvan viestinnän ansiosta kuluttajat tekevät kestäviä valintoja ostopaikalla.

Omien toimien tarkastelu kyselyiden ja päiväkirjan avulla lisäävät tietoisuutta henkilökohtaisista kulutustavoista ja auttavat asettamaan tavoitteita ja

muuttamaan käyttäytymistä. Kun kuluttajista tulee tietoisempia ja harkitsevimpia, myös ruokahävikki vähenee.

Teknologian vaikutus ruokahävikkiin

Teknologialla on kaksinainen rooli ruokahävikin torjunnassa. Se tarjoaa innovatiivisia ratkaisuja, mutta tuo samalla mukanaan myös uusia haasteita. Tämä osio tarkastelee sekä hyötyjä että haittoja ja antaa opettajille kattavan kuvan sen vaikutuksista.

Teknologia toimii tehokkaana liittolaisena ruokahävikin vähentämisessä parhaimmillaan parantamalla tehokkuutta koko ruokaketjussa. Sensoreilla varustetut älypakkaukset seuraavat elintarvikkeiden tuoreutta, mikä pidentää säilyvyyttä ja estää pilaantumista. Tekoälyyn perustuva kysynnän ennustaminen optimoi varastotasot vähittäiskaupassa ja ravintola-alalla vähentäen ylituotantoa.

Ylijäämäruoan jakamiseen suunnitellut sovellukset yhdistävät kuluttajat ja yritykset varmistaen, että syömäkelpoinen ruoka tulee käytetyksi eikä heitettyksi pois. IoT:n ja dronien tukema maatalous minimoi satotappiot tuholaisien tai sään vuoksi, kun taas hallituissa olosuhteissa tapahtuva viljely vähentää veden ja torjunta-aineiden käyttöä. Aiheet saattavat herättää keskustelua ympäristötietoisesta viljelystä.

Mainitut edistysaskeleet säästävät resursseja, vähentävät kasvihuonekaasupäästöjä (ruokahävikkiin liittyy 8–10 % maailman päästöistä) ja tuottavat taloudellisia hyötyjä. Yritykset voivat saada jopa 14-kertaisen tuoton hävikin vähentämiseen tehdyistä investoinneista. Kotitalouksissa älyjääkaapit, auttavat torjumaan 70 % hävikistä vain seuraamalla jääkaapin sisältöä.

Teknologia voi myös aiheuttaa haasteita, jotka sinun on huomioitava tukeaksesi kaikkia opiskelijoita tehokkaasti. Liiallinen luottaminen pelkkiin älyjärjestelmiin voi virheiden sattuessa johtaa joko ylituotantoon tai alikäyttöön. Riskien huomioiminen ja niistä keskusteleminen tarjoavat hyvän aiheen kriittisen ajattelun kehittämiseen. Esteettistä täydellisyyttä painottavat mekanismit voivat ylläpitää "ruman" ruoan

hylkäämistä. Tähän tulisi puuttua opettamalla ruoan arvostamista. Kritiikkiä on esitetty siitä, että teknologia ratkaisuna -narratiivi yksinkertaistaa syvempiä ongelmia, kuten kuluttajakäyttäytymistä tai infrastruktuuria, ja kehottaa tasapainoiseen lähestymistapaan, jossa yhdistyvät myös ei-teknologiset menetelmät.



Onnistumiset ja sudenkuopat

Osio käsittelee onnistumisia ja haasteita käyttäytymisen muutoksessa ruokahävikin vähentämiseksi. Se tarjoaa oivalluksia kestävän ruokakasvatuksen kehittämiseen. Ymmärtämällä, mikä toimii ja missä esteitä esiintyy, voit suunnistaa kohti kestävämpiä tapoja.

Onnistumiset

Yksi merkittävimmistä onnistumisista on yhteisön osallistava voima, jossa yhteiset ponnistelut, kuten työpajat ja tapahtumat sitouttavat hävikin vähentämiseen. Nämä aloitteet muuttavat sosiaalisia normeja ja kannustavat osallistujia omaksumaan kestävätkäytännöt osaksi identiteettiään.

Teknologia, kuten sovellukset ja some, on tavoittanut nuoria tehokkaasti, lisännyt tietoisuutta ja kannustanut tekoihin. Palkitseminen on vahvistanut motivaatiota ja tukenut pysyvää käyttäytymisen muutosta.

Lisäksi yhteistyö vähittäiskauppojen kanssa on luonut ympäristöjä, joissa hävikkiä vähentävien valintojen tekeminen on helpompaa ostohetkellä.

Sudenkuopat

Vaikka edistystä tapahtuu, aikomusten ja toiminnan välinen kuilu voi hidastaa sitä. Negatiiviset tunteet, kuten syyllisyys, voivat motivoida tekemään parempia valintoja tulevaisuudessa, mutta saattaakin johtaa nopeasti tapahtuvaan välttelevään toimintaan, mikä taas johtaa suurempaan hävikkiin.

Pelkkä tieto ei kuitenkaan riitä, jos arjen esteet jatkuvat. Jos osallistujien sitoutuminen hiipuu, heikkenee myös yhteisöaloitteiden vaikutus.

Syyllisyyteen perustuvien viestien liiallinen korostaminen voi kääntyä itseään vastaan ja aiheuttaa vastarintaa tai välinpitämättömyyttä. Motivaation ylläpitämiseksi tulisi korostaa tasapainoista ja positiivista lähestymistapaa.

Toimintaohjeita kestävästä ruoasta

opettaville:

Opettajana roolisi on keskeinen siinä, että muutat oivallukset teoiksi. Tässä on konkreettisia toimenpiteitä, jotka ohjaavat työtäsi ruokahävikin vähentämiseksi tehokkaasti:

1. Laadi innostavaa sisältöä luomalla dynaamista, taitopohjaista materiaalia valistuskampanjoihin. Varmista, että sisältö on helposti saavutettavaa ja sitä päivitetään säännöllisesti kiinnostuksen ylläpitämiseksi ja erilaisten oppimistarpeiden huomioimiseksi.
2. Ota käyttöön käyttäytymistä ohjaavia kehoitteita osaksi arkea ja seuraa niiden toimivuutta. Säädä niitä palautteen perusteella, jotta ne sulautuvat luontevasti päivittäisiin rutiineihin ja auttavat murtamaan hävikkiin johtavia tottumuksia.
3. Edistä yhteisön osallistumista rakentamalla osallistavia tapahtumia ja foorumeita, jotka kannustavat monipuoliseen osallistumiseen. Hyödynnä palautetta tulevien toimintojen kehittämisessä ja sosiaalisten normien vahvistamisessa.
4. Suunnittele merkityksellisiä palkintoja luomalla palkitsemisjärjestelmiä, jotka heijastavat oppijoiden arvoja ja tarjoavat johdonmukaista tunnustusta. Seuraa osallistumista, jotta voit optimoida palkitsemisen motivoivan vaikutuksen.

5. Luo positiivisia kertomuksia kehittämällä rohkaisevia tarinoita ja monipuolisia esitystapoja, jotka yhdistyvät paikallisiin arvoihin. Kannusta oppijoita jakamaan omia kokemuksiaan yhteisen, tukevan kertomuksen rakentamiseksi.

6. Tue tapojen muodostumista asettamalla selkeitä tavoitteita ja tarjoamalla jatkuvia resursseja uusien rutiinien vahvistamiseksi. Arvioi edistymistä säännöllisesti varmistaaksesi, että tavat juurtuvat ja kehittyvät.

7. Hyödynnä kumppanuuksia luomalla luotettavia yhteistyösuhteita vähittäiskauppiaiden ja päättäjien kanssa. Viesti hyödyt selkeästi ja mukauta toimintaa sidosryhmien palautteen perusteella tukirakenteiden vahvistamiseksi.

8. Hyödynnä datan tarjoamia oivalluksia ottamalla oppijat mukaan tiedonkeruuseen esimerkiksi kyselyiden tai päiväkirjojen avulla. Analysoi tuloksia strategioiden räätälöimiseksi ja ajankohtaisuuden säilyttämiseksi, varmistaen jatkuvan kehityksen.

OSA KOLME: Käytännön vinkkejä opettajille

Käytännön vinkkejä opettajille

Yhdistämällä vuorovaikutteisia oppitunteja, visuaalisia apuvälineitä, yhteisöyhteistyötä ja arviointistrategioita opettajat voivat tehokkaasti lisätä tietoisuutta ja innostaa toimiin ruokahävikkiä vastaan. Nämä käytännön työkalut auttavat luomaan merkityksellisiä oppimiskokemuksia, jotka johtavat pysyvään käyttäytymisen muutokseen.

Työkalut ja menetelmät

Vuorovaikutteisten oppituntien ja työpajojen kehittäminen

Vuorovaikutteinen oppiminen edistää opiskelijoiden sitoutumista ja tiedon omaksumista. Näin voit suunnitella vaikuttavia oppitunteja:

1. Määrittele selkeät oppimistavoitteet

- Määrittele, mitä opiskelijoiden tulisi oppia ruokahävikistä.
- Varmista, että tavoitteet vastaavat opetussuunnitelman vaatimuksia ja liittyvät todellisiin tilanteisiin.

2. Sisällytä käytännönläheisiä aktiviteetteja

- Roolipelit: Anna opiskelijoille rooleja, kuten viljelijä, kuluttaja tai päättäjä, ja tarkastelkaa ruokahävikkiä eri näkökulmista.
- Ruokahaasteet: Käyttäkää tähteitä luovasti ruoanlaitossa ja korostakaa käytännön keinoja hävikin vähentämiseen.

- Ruokahävikkiseuranta: Pyydä oppilaita seuraamaan omaa ruokahävikkiään viikon ajan ja analysoimaan syntyneitä malleja.

3. Kannusta oppilaiden osallistumista

- Järjestä ryhmäkeskusteluja henkilökohtaisista kokemuksista ruokahävikin parissa.
- Toteuta vertaisopetusta, jossa opiskelijat esittelevät omia havaintojaan muille.

Innostavia aktiviteetteja:

- ✓ Ruokahävikkiseuranta: Opiskelijat tai osallistujat seuraavat ja analysoivat omaa ruokahävikkiään viikon ajan ymmärtääkseen omia tapojaan.
- ✓ Roolipelitilanteet: Osallistujat esittävät eri sidosryhmiä (esim. kuluttajat, ravintoloitsijat, viljelijät) ja keskustelevat ruokahävikin haasteista ja ratkaisuista.
- ✓ Ruokahaasteet: Järjestä työpajoja, joissa opetellaan valmistamaan herkullisia aterioita tähteistä.
- ✓ Pelillistäminen: Ota käyttöön visailuja, kilpailuja tai interaktiivisia pelejä, jotka tekevät ruokahävikistä oppimisesta hauskaa ja mieleenpainuvaa.

Esimerkki 1 Roolipeli - ruokahävikkikeskustelu

Tavoite: Auttaa osallistujia ymmärtämään ruokahävikkiin liittyviä eri näkökulmia ja kannustaa ongelmanratkaisuun keskustelun kautta.

Toteutus:

- Jaa osallistujat ryhmiin ja anna jokaiselle ryhmälle yksi sidosryhmän rooli:

- ✓ **Kuluttajat:** Huolissaan ruoan hinnan noususta ja etsivät käytännöllisiä tapoja vähentää hävikkiä.
- ✓ **Ravintoloitsijat:** Pyrkivät tasapainottamaan kannattavuutta ja ruokahävikin vähentämistä.
- ✓ **Viljelijät:** Kamppailevat ylijäämäruoan ja rajallisten jakelukanavien kanssa.
- ✓ **Supermarketit:** Kohtaavat haasteita myymättömän ruoan ja asiakkaiden tuoreusodotusten kanssa.
- ✓ **Valtion edustajat:** Kiinnostuneita politiikasta, joka kannustaa ruokahävikin vähentämiseen.
- Anna jokaiselle ryhmälle kysymyksiä, jotka liittyvät heidän rooliinsa.
Esimerkiksi:
 - ✓ Kuluttajat: Miten kotitaloudet voivat vähentää ruokahävikkiä ilman lisäkustannuksia tai vaivaa?
 - ✓ Ravintoloitsijat: Mitä strategioita voidaan ottaa käyttöön lautashävikin vähentämiseksi asiakastyytyväisyyden säilyessä?
 - ✓ Viljelijät: Miten ylijäämäruoka voidaan ohjata tehokkaasti muualle sen sijaan, että se menee hukkaan?
 - ✓ Supermarketit: Miten kaupat voivat ehkäistä ylitäyttöä vaikuttamatta saatavuuteen?
 - ✓ Valtion edustajat: Millaiset politiikkatoimet voisivat kannustaa yrityksiä ja kuluttajia vähentämään ruokahävikkiä?
- ✓ Järjestä väittelytyylinen keskustelu, jossa jokainen ryhmä esittelee omat haasteensa ja ratkaisuehdotuksensa.
- ✓ Päätä tilanne yhteiseen pohdintaan, jossa osallistujat ideoivat, miten eri sidosryhmät voisivat tehdä yhteistyötä ruokahävikin torjumiseksi.

Toimivan työpajan rakenne:

Johdanto: Esittele ruokahävikin ongelma tilastojen ja tosielämän esimerkkien avulla.

Vuorovaikutteiset aktiviteetit: Käytä käytännön harjoituksia, kuten ruokahävikin seuranta tai esimerkkejä ruoan säilytyksestä.

Ryhmäkeskustelut: Kannusta ideoiden jakamiseen ja ratkaisujen ideointiin.

Toimintakehoitus: Tarjoa konkreettisia askelia, joita osallistujat voivat ottaa vähentääkseen ruokahävikkiä kotona tai yhteisössään.

Esimerkki 2 Toimintakehoitus: Ruokahävikkilupaus

Tavoite: Kannustaa osallistujia sitoutumaan konkreettisiin ruokahävikkiä vähentäviin tekoihin arjessa.

Toteutus:

- Listaa yksinkertaisia ja toteuttamiskelpoisia tapoja vähentää ruokahävikkiä, kuten:
 - ✓ Suunnittele ateriat ja käytä ostoslistaa
 - ✓ Säilytä ruoka oikein, jotta se säilyy tuoreena pidempään
 - ✓ Hyödynnä tähteet luovasti
 - ✓ Opettele erottamaan ”parasta ennen” ja ”viimeinen käyttöpäivä”-merkinnät
 - ✓ Lahjoita ylijäämäruoka poisheittämisen sijaan
- Pyydä osallistujia valitsemaan vähintään kolme tekoa, joihin he sitoutuvat.
- Pyydä heitä kirjoittamaan lupauksensa julisteelle tai digitaaliselle taululle.

Toiminta:

- Osallistujat jakavat lupauksensa ryhmän kanssa ja perustelevat valintansa
- Kannusta ryhmäkeskusteluun, joka keskittyy haasteisiin ja ratkaisuihin
- Sovi seurantakerta, jossa tarkastellaan osallistujien edistymistä ja onnistumisia

Keskustelukysymykset:

- Mitkä toimet oli helpointa toteuttaa?
- Minkälaisia esteitä kohtasit?
- Miten näkemyksesi ruokahävikistä on muuttunut?

Visuaaliset materiaalit (videot ym.)

Miksi visuaalisuus on tärkeää:

Visuaaliset työkalut tekevät abstrakteista käsitteistä konkreettisempia ja vahvistavat sitoutumista. Hyvin suunniteltu infografiikka tai video voi yksinkertaistaa monimutkaista tietoa ja innostaa toimintaan.

Suosittelut visuaaliset apuvälineet:

- **Infografiikat:** Laadi helposti ymmärrettäviä visuaaleja, joissa on keskeisiä ruokahävikkitilastoja, käytännön vinkkejä ja vaiheittaisia ohjeita. Käytä kuvia havainnollistamaan ruoan matkaa pellolta lautaselle.
- **Videot ja dokumentit:** Hyödynnä opetusvideoita tai animaatioita, jotka tuovat esiin ruokahävikin ongelmia ja ratkaisuja. Esittele onnistumistarinoita yksilöiltä tai organisaatioilta, jotka taistelevat ruokahävikkiä vastaan.
- **Live-esitykset:** Järjestä esityksiä esimerkiksi ruoan säilytykseen, kompostointiin tai luovista resepti-ideoihin liittyen.
- **Julisteet ja esitteet:** Levitä tietoisuutta lisääviä materiaaleja esille kouluihin, kirjastoihin tai yhteisökeskuksiin keskeisten viestien vahvistamiseksi.



reduce food waste WITH FROZEN FOODS

8 WAYS
Frozen Food
Helps Reduce
Food Waste!

40%

of ALL FOOD in
America is wasted.

THAT'S
NEARLY

220 LBS

of food
waste per
person!



1 **WHAT YOU NEED - WHEN YOU NEED IT**
Use frozen foods to prepare and eat only what you need.

2 **LONGER SHELF LIFE**
Frozen foods are perfectly preserved for extended shelf life.

3 **ALWAYS IN SEASON**
Frozen foods offer consistent quality all year around.

4 **RIGHT-SIZED PORTIONS**
Individual frozen meals and single-serve novelties come perfectly portioned for less food waste.

5 **CONVENIENT RECIPE INGREDIENTS**
Frozen foods add ease and flexibility when cooking at home.



Americans
waste **25%**
of the food
they buy.



THAT'S like tossing out
1 of every **4** grocery bags!

FOOD WASTE
ADDS UP!



\$1,500/YEAR
FOR A FAMILY OF 4

WHERE DOES
HOUSEHOLD
FOOD WASTE
COME FROM?



34%
of Americans
**never take
stock** of their
groceries
**BEFORE
going to
the store.**

6 **100% EDIBLE**
Kitchen chores like peeling, chopping and prepping are done for you; that's zero food waste while saving valuable time in the kitchen!

7 **USE IT NOW - USE IT LATER**
Use what you need; then simply toss the rest back in the freezer for another meal or snack.

8 **FROZEN FOOD PACKAGING PERKS**
Some frozen foods go from freezer—to microwave or oven—to the table, saving extra dishwashing, excess water and valuable time!



DID YOU KNOW?

FOOD WASTE IS THE NUMBER ONE
COMPONENT IN U.S. LANDFILLS TODAY.

Brought to you by:

NFRA

National Frozen & Refrigerated Foods Assoc.



EasyHomeMeals.com

Sources: USDA, FDA, EPA

Vuorovaikutteiset digitaaliset työkalut

- Hyödynnä sovelluksia ja verkkoalustoja, joilla voit seurata ruokahävikkiä aiheuttavi
- Luo virtuaalisia simulaatioita, jotka havainnollistavat ruokahävikin vaikutuksia ympäristöön.

Ilmaiset ja helppokäyttöiset työkalut:

- ✓ **Canva:** Luo infograafikoita ja julisteita
- ✓ **Powtoon tai Animaker:** Luo animaatiovideoita
- ✓ **Google Slides tai Prezi:** Suunnittele innostavia esityksiä

Yhteistyö paikallisten yhteisöjen tai yritysten kanssa

Miksi yhteistyö on tärkeää:

Yhteistyö paikallisten sidosryhmien kanssa voi vahvistaa ruokahävikin vähentämisen sanomaa:

Yhteistyö ruokakauppojen ja ravintoloiden kanssa

- Järjestä opintokäyntejä seuraamaan ruoka-avun ja ylijäämäruoan uudelleenjakelun toimintaa.
- Kutsu yrittäjiä kertomaan omista keinoistaan hävikin minimoimiseksi.

Yhteistyö maatilojen ja ruokapankkien kanssa

- Tutustu viljelykäytäntöihin ja ylijäämäruoan hallintaan järjestämällä maatilavierailuja.
- Koordinoi vapaaehtoistyötä ruokapankeissa, joissa osallistujat voivat auttaa jakamaan ylijäämäruokaa sitä tarvitseville.

Opiskelijalähtöiset aloitteet

- Kannusta oppilaita suunnittelemaan ja toteuttamaan omia ruokahävikin vähentämiskampanjoita.
- Perusta koulupuutarhoja kestävien ruokakäytäntöjen edistämiseksi.

Tapaus: Ruokahävikin vähentäminen kouluissa

Eräässä yläkoulussa Italiassa toteutettiin ruokahävikkiin liittyvä tietoisuuskampanja. Aloitteeseen sisältyi:

- Koko koulun laajuinen ruokahävikkikartoitus.
- Yhteistyö paikallisen ruokapankin kanssa ylijäämäruoan lahjoittamiseksi.
- Ruokahävikin vähentämiseen liittyvien toimintojen integrointi luonnontieteiden opetukseen. Tulokset osoittivat, että kouluruokalan hävikki väheni 30 % kolmen kuukauden aikana.

Kampanjoiden vaikutusten arviointi

Vaikutusten arviointi on tärkeää jatkuvan kehittymisen vuoksi.

Ennen ja jälkeen -kyselyt

- Mittaa muutoksia oppilaiden tiedoissa ja asenteissa ruokahävikkiä kohtaan.
- Kerää palautetta oppitunnin toimivuudesta ja tarvittavista kehityskohteista.

Käyttäytymisen seuranta

- Seuraa vaikuttaako opetuksellisten ohjelmien toteuttaminen kouluruokalan hävikin vähenemiseen
- Kannusta oppilaita pitämään ruokapäiväkirjaa ja pohtimaan omia kulutustottumuksiaan.

Pohdintatuokiot

- Anna oppilaille mahdollisuus keskustella oppimastaan ja ehdottaa jatkotoimia.
- Kerää opiskelijoiden kokemuksia, miten oppitunnit ovat vaikuttaneet heidän valintoihinsa.

Yhteistyö koulun johdon kanssa

- Tee yhteistyötä koulun johdon kanssa luomalla pitkäaikaisia toimia ruokahävikin vähentämiseksi
- Kannusta osallistumaan kansallisiin tai kansainvälisiin ruokahävikkialoitteisiin.

Käytännön vinkkejä opettajille

Opettajan suunnitelma:

- **Aseta selkeät oppimistavoitteet:** Määrittele oppimistavoitteet.
- **Hyödynnä monipuolisia materiaaleja:** Kokoa infografiikoita, videoita ja tosielämän esimerkkejä opetuksen tueksi.
- **Suunnittele vuorovaikuttaiset elementit:** Sisällytä käytännön harjoituksia, kuten ruokahävikin seuranta, kokkaushaasteita tai roolipelejä.
- **Yhteisön osallistaminen:** Tee yhteistyötä paikallisten yritysten, ruokapankkien tai koulujen kanssa viestin levittämiseksi.
- **Hyödynnä visuaalisia elementtejä tehokkaasti:** Käytä infografiikoita, esityksiä ja live-esityksiä ymmärryksen lisäämiseksi.
- **Kannusta toimintaan:** Tarjoa selkeitä ja käytännöllisiä askelia ruokahävikin vähentämiseksi kotona ja yhteisössä.
- **Mittaa toiminnan vaikutukset:** Käytä ennen ja jälkeen -kyselyitä, palautelomakkeita ja ruokahävikin seuranta tiedon ja käyttäytymisen muutosten arvioimiseksi.
- **Pohdi ja kehitä:** Analysoi tuloksia ja muokkaa opetustapoja saadun palautteen perusteella.

Pohdintakysymyksiä opettajille:

- Mikä toimi hyvin oppitunnilla/työpajassa? Miksi?
- Mitkä aktiviteetit innostivat osallistujia eniten?
- Miten voisin parantaa sisällön esittämistä?
- Millaisia haasteita kohtasin, ja miten voin ratkaista ne tulevaisuudessa?

- Osoittivatko osallistujat lisääntyneitä tietoisuutta tai käyttäytymisen muutosta? Mistä sen huomaa?
- Miten voin ylläpitää osallistujien sitoutumista ruokahävikin vähentämiseen pitkällä aikavälillä?
- Minkä paikallisten organisaatioiden kanssa voisin tehdä yhteistyötä oppimisen tukemiseksi?
- Mitä mitattavia muutoksia voin toteuttaa koulussani/organisaatiossani ruokahävikin vähentämiseksi?

Harjoitus itsearviointiin:

Toiminta: Jokaisen opetuskerran jälkeen opettajat voivat kirjoittaa muistiin omia pohdintojaan sekä keskeiset onnistumiset ja kehityskohteet. Käytä yksinkertaista taulukkoa "Onnistumiset ja haasteet":

<i>Onnistumiset</i>	<i>Haasteet</i>	<i>Parannuksia seuraavaan kertaan</i>
<i>Esimerkki: Osallistujat olivat erittäin innostuneita roolipelistä</i>	<i>Esimerkki: Osa osallistujista ei ymmärtänyt päiväysmerkintöjä</i>	<i>Esimerkki: Sisällytä opetukseen peli, joka liittyy päiväysmerkintöihin</i>

Noudattamalla tätä taulukkoa ja itsearviointiharjoituksia opettajat voivat jatkuvasti kehittää opetuksellista lähestymistapaansa ja lisätä ruokahävikkitietoisuuden vaikuttavuutta.

Yhteenveto ja toimintakehoitus

Opettajilla on ainutlaatuinen mahdollisuus juurruttaa opiskelijoihin kestäviä tapoja, jotka torjuvat ruokahävikkiä. Luomalla vuorovaikutteisia oppitunteja, hyödyntämällä visuaalisia apuvälineitä, rakentamalla yhteisökumppanuuksia ja arvioimalla työnsä vaikutuksia, opettajat voivat antaa oppilaille valmiuksia toimia vastuullisina kuluttajina.

Keskeiset opit:

- Opettajilla on keskeinen rooli ruokahävikkitietoisuuden lisäämisessä ja toiminnan inspiroimisessa yhteisöissä.
- Tehokkaita opetusmenetelmiä ovat vuorovaikutteiset oppitunnit, visuaaliset apuvälineet, yhteistyö ja jatkuva arviointi.
- Käyttäytymisen muutoksen tukeminen toiminnan ja kumppanuuksien kautta vahvistaa ruokahävikkikasvatuksen vaikutusta.

Välittömät toimet:

- Aloita pienestä: Sisällytä yksinkertaisia aktiviteetteja, kuten ruokahävikkiseurantaa tai kokkaushaasteita oppitunneille.
- Hyödynnä visuaalisia työkaluja: Käytä infografiikoita ja videoita viestien vahvistamiseen.
- Osallista yhteisö: Tee yhteistyötä paikallisten yritysten, ruokapankkien tai viljelijöiden kanssa yhteisprojekteissa.
- Kannusta oppilaita toimimaan: Anna pieniä, saavutettavia tehtäviä, kuten oman ruokahävikin seuraaminen viikon aikana.
- Mittaa ja kehitä: Kerää palautetta ja säädä opetustapoja tehokkaammaksi.

Näillä askelilla opettajat voivat luoda merkityksellistä muutosta ja auttaa rakentamaan kestävämpää tulevaisuutta, jossa syntyy vähemmän ruokahävikkiä.

Käytännön harjoituksia ja aktiviteetteja

Tässä on harjoituksia, käytännön aktiviteetteja ja videovinkkejä, joiden avulla opettajat voivat toteuttaa ruokahävikkitietoisuutta lisääviä oppitunteja tehokkaasti:

A. Tähteiden hyödyntäminen ruoanlaitossa

- **Tavoite:** Löytää luovia tapoja hyödyntää tähteitä sen sijaan, että ruoka heitettäisiin pois.
- **Toteutus:**
 - Jaa oppilaat ryhmiin ja anna tehtäväksi luoda uusi ruokalaji tähteistä.
 - Järjestä pieni "kokkiohjelma", jossa he esittelevät annoksensa ja kertovat, miten estivät hävikin.
 - Jaa reseptit digitaalisessa vihkosessa tai somekampanjassa.

B. Päiväysmerkintöjen ymmärtäminen: "Viimeinen käyttöpäivä" vs. "Parasta ennen"

Tavoite: Ymmärtää "viimeinen käyttöpäivä" ja "parasta ennen" -merkintöjen välinen ero.

- **Toteutus:**
 - Tuo erilaisia pakattuja elintarvikkeita, joissa on eri päiväysmerkinnät.
 - Pyydä osallistujia lajittelemaan ne kahteen kategoriaan: vielä syötävä / pois heitettävä.
 - Keskustelkaa yleisistä väärinkäsityksistä ja tavoista pidentää ruoan säilyvyyttä.

C. Ruokakaupan hävikkitutkimus

- **Tavoite:** Ymmärtää, miten ruokakaupat käsittelevät myymättä jäänyttä ruokaa.
- **Toteutus:**
 - Järjestä vierailu paikalliseen ruokakauppaan tai haastattele kaupan johtoa.
 - Kysy käytännöistä liittyen ylijäämäruokaan, lahjoituksiin tai alennuksiin päiväystuotteista.
 - Ideoikaa ratkaisuja ruokahävikin parempaan hallintaan.

D. Säilytysvinkkien työpaja

- **Tavoite:** Opettaa tehokkaita ruoan säilytystapoja hävikin vähentämiseksi.
- **Toteutus:**
 - Näytä parhaat tavat säilyttää eri ruokia (esim. yrttien pakastaminen, perunoiden säilytys erillään sipuleista).
 - Listaa säilytysvinkkejä opiskelijoille.
 - Pyydä heitä seuraamaan säilytystottumustensa kehittymistä kuukauden ajan.

Videoita opetusmateriaalin tueksi (eng.)

A. Lyhyet opetusvideot

- **"The Extraordinary Life and Times of a Strawberry" (WRAP UK)** *A fun animation showing a strawberry's journey from farm to fork, emphasizing the importance of reducing food waste.*
[🔗 Watch on YouTube](#)
- **"Food Waste: How You Can Make a Difference" (World Wildlife Fund - WWF)** *A simple breakdown of why food waste is a global issue and small actions individuals can take to prevent it.*
[🔗 Watch on YouTube](#)
- **"Just Eat It: A Food Waste Story" (Documentary Trailer)** *A deeper dive into the food waste problem, featuring shocking statistics and personal experiences.*
[🔗 Watch on YouTube](#)

B. Tee-se-itse ja ruoanlaittovideot

- **"Zero-Waste Cooking Tips" (Tasty & BuzzFeed Food)** *Easy hacks on using leftover ingredients and scraps in cooking.*
[🔗 Watch on YouTube](#)
- **"How to Store Food to Reduce Waste" (BBC Good Food)** *Practical food storage tips to extend the freshness of produce, dairy, and more.*
[🔗 Watch on YouTube](#)

OSA NELJÄ: Tietoisuuden lisääminen laajemmassa mittakaavassa

Tietoisuuden lisääminen laajemmassa yhteiskunnallisessa mittakaavassa

Sosiaalisen toiminnan projektit ulottuvat pidemmälle kuin vapaaehtoistyö ja palveluoppiminen, niissä ihmiset auttavat toisiaan avun tarpeessa ja oppivat yhteiskunnallisista kysymyksistä.

Sosiaalisen toiminnan projekti on jäsennelty aloite, jossa nuoret tai aikuiset käsittelevät heille tärkeitä asioita, oppivat niistä, kehittävät ratkaisuja ja ryhtyvät toimiin positiivisen muutoksen aikaansaamiseksi. Se menee perinteistä vapaaehtoistyötä tai palveluoppimista pidemmälle keskittymällä yhteiskunnallisten ongelmien juurisyihin ja ottamalla yhteisön jäsenet mukaan prosessiin.

Sosiaaliset toimet voidaan jakaa suoriin, jotka kohdistuvat päättäjiin politiikan vaikuttamiseksi ja epäsuoriin, jotka keskittyvät ongelmien ratkaisemiseen ja positiivisten vaikutusten luomiseen suoraan yhteisöissä.

Nuorten osallistaminen sosiaalisiin toimiin on elintärkeää, sillä se kehittää kriittisiä taitoja, syventää ymmärrystä yhteiskunnallisista kysymyksistä ja antaa heille valmiuksia vaikuttaa merkityksellisesti omissa yhteisöissään.

Tällaiset toiminnot edistävät myös henkilökohtaista kasvua, yhteistä vaikuttavuutta ja tarkoituksen tunnetta. Ohjelmat kuten #iwill-liike ja #FridaysForFuture ovat esimerkkejä onnistuneista nuorten johtamista yhteiskunnallisista toimista, jotka ovat inspiroineet laajamittaisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Myös pienemmät aloitteet, kuten paikalliset kampanjat tai yhteisön kehittämisprojektit, osoittavat nuorten osallistumisen voiman muutoksen ajureina.

Sosiaalisia toimia voidaan toteuttaa monin eri tavoin, mutta suositlemme perusprosessia.

Seuraavissa luvuissa syvennymme jokaiseen vaiheeseen, tarjoamalla yksityiskohtaisia selityksiä sekä esimerkkejä toiminnoista ja sisällöistä.

Ryhmädynamiikan rakentaminen

Kun muodostetaan ryhmä, joka työskentelee yhdessä projektin parissa, vahvojen suhteiden ja luottamuksen rakentaminen on ratkaisevan tärkeää. Tämä perustavanlaatuisen vaihe muuttaa yksilöt yhtenäiseksi tiimiksi, edistää avointa viestintää ja motivaatiota.

Keskeiset vaiheet:

Jäänmurtaajat ja ryhmän muodostaminen:

Hyödynnä toimintoja (liite I ja II), jotka auttavat ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja luomaan hyvän ilmapiirin.

Käytä jäänmurtaajia säännöllisesti, mutta erityisesti taukojen jälkeen, jotta ryhmä saa uutta energiaa.

Ryhmässä sovittavat pelisäännöt: Laadi yhteistyöhön selkeät pelisäännöt.

Näihin voi sisältyä esimerkiksi:

- Ajan hallinta (täsmällisyys, määräajat).
- Luottamuksellisuus (yksityisyyden säilyttäminen ryhmän sisällä).
- Kunnioittava viestintä (keskeytysten välttäminen).

- Sääntöjen mukauttaminen ryhmän tarpeisiin (esim. maskien käyttö, puhelimen käyttö, syöminen).
- Osallistetaan ryhmä sääntöjen laatimiseen sitoutumisen varmistamiseksi.
- Virallistetaan sopimukset yhteisellä hyväksynnän eleellä.

Prosesin yleiskatsaus: Ohjaajan tulisi antaa selkeä yleiskuva projektista, mukaan lukien

- Taustatiedot.
- Tapaamisaikataulu (aika, kesto, paikka).
- Muut olennaiset käytännön yksityiskohdat.
- Käytä visuaalisia apuvälineitä (esim. fläppitauluja) selkeyden lisäämiseksi.

Avoin viestintä ja palaute:

- Kannusta mielipiteiden, ideoiden ja tunteiden (sekä positiivisten että negatiivisten) avoimeen ilmaisemiseen.
- Varaa aikaa kysymyksille ja kommenteille jokaisen toiminnon jälkeen.
- Aikatauluta pohdintahetkiä jokaisen istunnon tai päivän päätteeksi edistymisen seuraamiseksi ja palautteen keräämiseksi.
- Käsittele alkuvaiheen kysymykset tai epäilykset käyttämällä esimerkiksi post-it-lappuja.

Ohjaajan vastuu:

- Mukaudu ryhmädynamiikan muutoksiin – olipa kyseessä korkea energiataso tai ristiriitatilanne.
- Ihanteellisesti ohjaajia on useampi, joista ainakin yhdellä on kokemusta.
- Seuraa ryhmän tilannetta ja ole valmis mukauttamaan suunnitelmaa tarvittaessa.



Yhteiskunnallisten ongelmien kartoittaminen sosiaalista toimintaa varten

Kun sosiaalisen toiminnan projekti aloitetaan, on tärkeää tunnistaa asiat, jotka ovat ryhmälle merkityksellisiä. Yhteinen kiinnostus on motivaation perusta ja motivaatio vaikuttaa suoraan projektin onnistumiseen. Ajan käyttäminen näiden asioiden kartoittamiseen ja yhteisen näkemyksen löytämiseen luo vahvan perustan yhteistyölle.

Yhteiskunnallisten ongelmien kartoittaminen on tärkeä alkuvaiheen askel, joka sisältää useita keskeisiä osia:

Tarkoitus:

Tavoitteena on tunnistaa ja priorisoida ne yhteiskunnalliset ongelmat, joihin ryhmä haluaa tarttua.

Merkitys:

Tämä prosessi varmistaa, että sosiaalisen toiminnan projekti keskittyy osallistujille aidosti merkityksellisiin ja ajankohtaisiin asioihin.

Yhteistyöhön perustuva lähestymistapa:

Ongelmien kartoittamisen tulisi olla yhteinen prosessi, jossa kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat. Näin erilaiset näkökulmat tulevat huomioiduiksi.

Huolenaiheiden tunnistaminen:

Tähän sisältyy aivoriihi ja ryhmän jäseniä huolestuttavien yhteiskunnallisten ongelmien listaaminen.

Priorisointi:

Kun lista on laadittu, ryhmän tulee priorisoida ongelmat niiden merkityksellisyyden, kiireellisyyden ja toteutettavuuden perusteella.

Sidosryhmäanalyysi:

On tärkeää tunnistaa, ketkä ovat ongelman vaikutuksen alaisia ja ketkä voivat vaikuttaa siihen.

Perimmäisten syiden analyysi:

Tarkoituksena on pureutua ongelmien taustalla oleviin syihin, ei vain niiden oireisiin.

Visuaalinen esitys:

Visuaaliset apuvälineet, kuten kartat tai kaaviot, auttavat jäsentämään ja ymmärtämään ongelmien monimutkaisuutta.

Tiedonkeruu:

Tietoa voidaan kerätä esimerkiksi kyselyillä, fokusryhmillä tai haastatteluilla, mitkä tarjoavat arvokasta ymmärrystä.

Henkilökohtaisten tarinoiden kerääminen → Ryhmäkeskustelut (yhteiskunnalliset aiheet):

Tämän prosessin tuloksena ryhmällä on lista heitä huolestuttavista yhteiskunnallisista ongelmista. Tätä listaa voi käyttää lähtökohtana ja pyytää ryhmän jäseniä lisäämään siihen mahdollisesti puuttuvia heille tärkeitä aiheita.

Toiminnan perusta:

Kartoittamisprosessi luo perustan tehokkaiden strategioiden ja toimintasuunnitelmien kehittämiseksi tunnistettujen yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseksi.

4.3 Seurausten ymmärtäminen ja käsiteltävien aiheiden valinta

Ryhmä on laatinut listan yhteiskunnallisista huolenaiheista ja nyt on aika keskittyä osaan niistä kohdennetun toiminnan suunnittelemiseksi. "Ongelmapuu"-harjoitus tukee tätä prosessia, sillä se antaa pienryhmille mahdollisuuden tutkia valittujen aiheiden juurisyitä ja seurauksia.

Ohjeet "ongelmapuu" -harjoitukseen

- Kirjoita keskeiset aiheet A4-paperille.
- Aseta paperit ympäri huonetta; osallistujat kiertävät, lukevat ja lisäävät puuttuvia aiheita.
- Osallistujat valitsevat aiheen, johon he kokevat yhteyttä.
- Muodostetaan kolmen hengen ryhmiä.
- Piirretään "ongelmapuu". (aihe = puun runko, syyt = juuret, seuraukset = oksat)
- Ryhmät ideoivat ja kirjaavat ajatuksia.
- Ryhmät esittelevät omat puunsa muille.

Toimintaideat

Kun ryhmällä on alustava aihe, opettaja voi tarjota konkreettisia esimerkkejä sosiaalisista toiminnoista ja tuoda esiin erilaisia lähestymistapoja opiskelijoiden hyödynnettäväksi.

On myös hyvä idea kysyä ryhmältä, tuleeko heille mieleen esimerkkejä sosiaalisista toiminnoista – joko ennen annettuja esimerkkejä tai niiden jälkeen.

Esimerkkejä sosiaalisista toiminnoista

- Vapaaehtoistyö
- Tietoisuuden lisääminen
- Vertaistuki
- Luovat toimet
- Yhteisötapahtumat

Vapaaehtoistyö on mitä tahansa palkatonta toimintaa, jossa yksilö tai ryhmä tukee muita tai omaa yhteisöään. Se voi olla yksittäisiä tekoja tai osallistumista järjestettyihin liikkeisiin.

Tietoisuuden lisäämisessä käytetään erilaisia strategioita, kuten verkko- tai lähitapahtumia, kampanjoita ja muita aloitteita, joiden tarkoituksena on tiedottaa yleisöä yhteiskunnallisista kysymyksistä.

Vertaistuki tarkoittaa yhteisön jäsenten yhteistyötä syrjäytyneiden ryhmien voimaannuttamiseksi ja heidän tavoitteidensa saavuttamisen tukemiseksi.

Luovat toimet yhteiskunnallisen muutoksen edistämiseksi tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia, kuten katuesityksiä, julkista taidetta ja teatteria – vain

mielikuvitus on rajana. Liitu on erityisen tehokas ja helposti saatavilla oleva väline viestien ja visuaalisten ilmaisujen tuomiseen julkiseen tilaan.

Yhteisötapahtumat ovat monipuolisia toimintamuotoja, jotka voivat rakentaa ihmissuhteita, osoittaa tukea tai kerätä resursseja eri tarkoituksiin. Esimerkiksi yhteisvaellukset yksinäisyyden vähentämiseksi, aarteensintä unohdetuilla asuinalueilla tai varainkeruupelit maratonmuodossa koulutusohjelmien tukemiseksi osoittavat, kuinka monenlaista vaikutusta tällaisilla kokoontumisilla voi olla.

Tämän luvun lopusta löydät esimerkkejä onnistuneista hankkeista, jotka liittyvät ruokaturvaan ja ruokahävikin ehkäisyyn.

Toiminnan ideointi

Yhteiskunnallisen aiheen esittäminen täysin visuaalisessa muodossa voi paljastaa uusia näkökulmia tai yksityiskohtia, joita ryhmä ei aluksi tullut ajatelleeksi. On tärkeää antaa jokaiselle ryhmälle mahdollisuus vuorovaikutukseen esitysten jälkeen, jotta kokemus olisi mahdollisimman antoisa.

Tämän jälkeen suosittelemme parityöskentelyä.

Parit voidaan muodostaa kiinnostuksen kohteiden ja sen mukaan, minkä ongelman seurauksen he haluavat käsitellä (aiemmin tehdyssä ”ongelmapuu”-harjoituksessa kartoitetun perusteella).

Jokainen pari/ryhmä saa valmiiksi laaditut lomakkeet, jotka he täyttävät ja esittelevät muille. Lomakkeet sisältävät perustiedot sosiaalisen toiminnan ideasta: sen keskeinen aihe ja toimintamuoto (katso esimerkki alla).

Jokainen pari voi täyttää enintään **3 lomaketta** (ajan hallitsemiseksi), jolloin he voivat keksiä kolme erilaista sosiaalista toimintaa joko samaan tai eri aiheeseen liittyen.

Esimerkkejä:

Toiminnan nimi:

Tavoite:

Kohderyhmä:

Lyhyt kuvaus:

Idean valinta ja tiimien muodostaminen

Parityöskentelyn jälkeen jokainen esittelee sosiaalisen toiminnan ideansa koko ryhmälle, mikäli aikataulu sallii. Kun kaikki ideat on esitelty lyhyesti, ryhmä valitsee yhdessä toteutettavat projektit. (Osallistujat äänestävät enintään kolmea projektia kiinnittämällä tarroja seinälle asetettuihin lomakkeisiin.)

Tämän jälkeen muodostetaan pienempiä työryhmiä kehittämään valittuja aiheita eteenpäin.

Ongelman ja toiminnan tutkiminen

Aiheen ymmärtäminen:

Ennen sosiaalisen toiminnan suunnittelua on tärkeää tehdä perusteellinen taustatutkimus paikallisesta kontekstista ja yhteisön tilanteesta.

On olennaista olla yhteydessä eri sidosryhmiin, joita toiminta koskee tai jotka osallistuvat siihen. Suosittelemme suoria keskusteluja näiden henkilöiden kanssa. Huomioi kohderyhmien moninaisuus ja pyri aktiivisesti kuulemaan heidän näkemyksiään. Tämä varmistaa, että projekti pysyy merkityksellisenä ja vastaa aidosti niiden tarpeisiin, joita se pyrkii palvelemaan.

Olemassa olevien toimien tutkiminen:

Jos jää aikaa, tutki muiden yksilöiden ja organisaatioiden olemassa olevia aloitteita, jotka liittyvät samaan aiheeseen tai käyttävät samankaltaisia toimintatapoja. Ota heihin yhteyttä tiedonvaihdon, kokemusten jakamisen tai mahdollisen yhteistyön merkeissä. Arvokasta käytännön tietoa saa seuraamalla, miten muut sosiaaliset toimet ovat edenneet ideasta toteutukseen.

Tämä auttaa ryhmää ymmärtämään sosiaalisen toiminnan todellisuutta ja inspiroi heitä luomaan projektin, joka on sekä hyvin suunniteltu että käytännössä toimiva.



Sosiaalisen toiminnan suunnittelu

Kun taustatutkimus on tehty, siirrytään yksityiskohtaisten toimintasuunnitelmien laatimiseen ja tehtävien jakamiseen. Työryhmille voidaan antaa suunnittelupohjia (katso esimerkki "**Sosiaalisen toiminnan määritelmä**"), jotka auttavat keskittymään konkreettisiin ja toteutettaviin askeliin.

Sosiaalisen toiminnan määritelmä

Ideoita sosiaalisista toiminnoista, joita voitaisiin toteuttaa parantaakseen omaa ja muiden tilannetta:

- voi toteuttaa yksi tai useampi henkilö
- vaikuttaa muihin
- toteutetaan tietyn yhteiskunnallisen tilanteen yhteydessä
- liittyy johonkin sosiaaliseen järjestelmään, jossa toimijat ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa

Toiminnan nimi (luova nimi, esim. miten mainostaisit sitä):

Tavoite (Mitä haluat saavuttaa? Mitä haluat muuttaa?):

Tämä on toiminnan tarkoitus tai tavoite. Ilman tavoitetta toiminta on turhaa ja perusteetonta.

Kohderyhmä (Ketä haluat tavoittaa sosiaalisella toiminnalla?):

Lyhyt kuvaus toiminnasta (Mitä tapahtuu?):

Pohdi myös...

- Askeleet (Miten pääsette tavoitteeseen? Miten aloitatte?):
- Mitä tapahtuu:
- Mitä tarvitsette? (Resurssit, työkalut, taidot, tieto, osaaminen, aika jne.)
- Voiko toimintaa toistaa tai soveltaa muualla?

Riskiarviointi

Ryhmiä kannustetaan ennakoimaan mahdollisia esteitä. Ulkoiset tekijät, kuten sää tai lainsäädäntö, tai sisäiset tekijät, kuten ryhmän ristiriita tai liiallinen työkuorma, voi aiheuttaa haasteita.

On tärkeää laatia lista mahdollisista ongelmista ja kehittää niihin ratkaisuja. Kun riskiarvio on valmis, ryhmän tulisi päivittää toimintasuunnitelma opitun pohjalta.

Toteutus

Nyt on aika toimia! Hyvin suunnitellulla projektilla on selkeä alku ja loppu. Vaikka suunnitelma kattaa suurimman osan asioista, on hyvä nimetä henkilö, joka tekee nopeita päätöksiä yllättävissä tilanteissa. Muista, että sosiaalisen toiminnan toteutus on usein monimutkaisempaa kuin sen suunnittelu. Keskity tavoitteeseen, sillä odottamattomia häiriöitä voi ilmetä. Nimetyn päätöksentekijän tai -tekijöiden tulisi seurata toimintaa tarkasti ja olla valmiita mukauttamaan suunnitelmaa tarpeen mukaan.

Arviointi

Arviointi on prosessi, jossa selvitetään, saavuttiko projekti tavoitteensa ja tuottiko se toivottuja tuloksia. Arviointi olennaista toiminnan vaikuttavuuden ymmärtämiseksi ja kehittämiseksi.

Arviointi eri vaiheissa:

Ennen (suunnitteluvaiheessa):

Hyödynnä **SMART-tavoitteita** (tarkka, mitattavissa, saavutettavissa, merkityksellinen, aikaan sidottu) varmistaaksesi selkeät ja tehokkaat tavoitteet. Tämä auttaa asettamaan täsmällisiä päämääriä, seuraamaan edistymistä ja varmistamaan, että toiminta on linjassa projektin tarkoituksen kanssa.

Voit hyödyntää ilmaisia Gantt-kaaviopohjia osoitteessa:

<https://templatelab.com/gantt-chart-templates/>

Projektin aikana:

Toteuta väliarviointeja edistymisen seuraamiseksi, kehityskohteiden tunnistamiseksi ja mahdollisten riskien vähentämiseksi.

Käytä kyselyitä tai haastatteluja tiimin motivaation, haasteiden ja ilmapiirin kartoittamiseen.

Hyödynnä tarjottua arviointipohjaa tämän prosessin tukena

Arviointipohja

Älä unohda kirjata **opittuja asioita** koko prosessin ajan – tarkastele ja dokumentoi niitä jatkuvasti.

Esimerkkejä: Saat tietoa palautteista, kommenteista, sähköposteista, satunnaisista ajatuksista, palavereista...

Projektin lopussa on suositeltavaa tehdä kyselyitä opituista asioista sekä kerätä palautetta tiimiltä ja yhteistyökumppaneilta.

Kirjatessasi opittuja asioita voit pohtia, pitäisikö toimintaa jatkaa vai lopettaa seuraavien perusteella:

- Kustannukset
- Aikataulu
- Laajuus
- Laatu
- Prosessi
- Opitut asiat

Miten projekti sujui? Mikä meni hyvin? Mitä oli suunniteltu? Mikä toteutui?

Mikä ei toteutunut?

Positiivinen vaikutus → jatketaan	Negatiivinen vaikutus → ei palata tähän

Projektin jälkeen:

Arvioi projektin onnistuminen, selvitä mikä toimi hyvin ja tunnista kehityskohteet tulevaisuutta varten.

Hyödynnä arvioinnin tuloksia vaikutusten osoittamiseen sidosryhmille, tulevien projektien suunnitteluun ja jatkuvan tuen perusteluun.

Arviointi on erinomainen oppimisen väline.

Pitkän aikavälin kestävyys:

Jos projektia on tarkoitus jatkaa pidempään, on tärkeää määritellä selkeät strategiset tavoitteet, päätöksentekoprosessit ja käytännön järjestelyt (esim. tapaamisten tiheys, sijainti, tehtävien jako).

Osallistujien motivaatiota ylläpidetään keräämällä säännöllisesti palautetta ja vahvistamalla ryhmän yhteishenkeä sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteisten kokemusten kautta.

Määrittele toiminnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset – tämä auttaa päättämään, mitä kannattaa jatkaa ja mitä tulisi välttää.

Keskeiset arviointikäytännöt:

- Arvioi säännöllisesti, saavutetaanko asetetut tavoitteet.
- Kerää palautetta osallistujilta ja sidosryhmiltä.
- Hyödynnä arvioinnin tuloksia tulevien toimien ja päätösten tukena.
- Päätä, mitä haluat jatkaa ja mitä haluat välttää tulevissa projekteissa.



Esimerkkejä (eng.)

Ymmärtääksemme onnistuneen sosiaalisen toiminnan dynamiikkaa, tarkastelemme tapaustutkimuksia vaikuttavista laajamittaisista kampanjoista ja siitä, miten ne hyödynsivät sosiaalista mediaa ja digitaalisia työkaluja sekä tekivät tehokasta yhteistyötä vaikuttajien ja sidosryhmien kanssa.

Food For Soul

Katso video Food for Soul -toiminnasta:

<https://www.youtube.com/channel/UC9aHxUfKk3KkUI-8dFZqLxw>

Mikä on Food for Soul?

video 1 <https://youtu.be/eIDt9kiKLEM>

video 2 <https://youtu.be/ANQ6tuK9dHA?feature=shared>

Uutiset ja tarinat

video 4 <https://www.foodforsoul.it/it/chi-siamo/news-storie/>

Esimerkki

Katso video: Chef Carlo Cracco and Too Good to Go | September 29th, International Day of Awareness of Food Loss and Waste

video 3 <https://youtu.be/okRu8Nifeuc?feature=shared>

Kolmasosa maailman ruoasta menee hukkaan: ympäristölliset, sosiaaliset ja taloudelliset vaikutukset ovat valtavat – mutta miten selittää tämä yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi? Yhdessä keittiömestari Carlo Craccon avulla yritimme pientä provokaatiota hänen bistroissaan asioiville asiakkaille. Yhdistyneet kansakunnat ja FAO ovat julistaneet 29. syyskuuta ensimmäiseksi kansainväliseksi ruokahävikin tietoisuuspäiväksi. Tämän päivän kunniaksi otimme mukaan muutamia Italian merkittävimpiä huippukokkeja korostamaan, kuinka ruokahävikkiä tulisi torjua kaikissa muodoissaan – huippuravintoloista kotikeittiöihin, kauppoihin, supermarketteihin ja yrityksiin. Italiassa päivän juhlistamiseksi jotkut maan parhaista kokeista tarjoavat Chef Boxeja Too Good To Go -sovelluksessa – hävikkiruoka-annoksia, joita voit ostaa ja noutaa heidän ravintoloistaan.

Discover the initiative: www.toogoodtogo.it/ilcibononsibutta

Lähteet

Sosiaalisen median kampanjat

www.stopfoodwasteday.com/en/get-involved/download-the-toolkit.html

VINKKEJÄ onnistuneen ruokahävikin vähentämiskampanjan toteuttamiseen

<https://www.shareable.net/11-tips-for-running-a-successful-food-waste-reduction-campaign/>

Sosiaalisen median ja digitaalisten työkalujen hyödyntäminen – Esimerkkejä ruokahävikin vähentämiskampanjoista

Esimerkkejä

<https://pirg.org/edfund/resources/15-anti-food-waste-social-media-accounts-to-follow/>

<https://www.nycfoodpolicy.org/10-food-waste-campaigns/>

Artikkelit ja muu lähdemateriaali

Leveraging Social Media to Inspire Food Waste Reduction in Hospitality for a Net Zero Future

<https://www.mdpi.com/2071-1050/16/24/11296>

- <https://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/1409.pdf>
- <https://thelinkingnetwork.org.uk/what-is-social-action/>
- <https://www.grosvenor.com.au/insights-resources/public-sector-advisory/6-reasons-why-evaluation-is-a-great-opportunity-for-program-managers/>
- <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>
- https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/97995_book_item_97995.pdf

HANKKEESSA LUOTU JULKAISU

GREASE - GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS

HANKKEEN YHTEISTYÖKUMPPANIT



Opettajien opas vihreään ja kestävään ruokakasvatukseen © 2025 by GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS_KA220-VET - COOPERATION PARTNERSHIPS IN VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING PROJECT NO. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.