







Ruoka ja kestävyys -työpaja

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Ruoka-työpajan ohjelma

1. Aihe haltuun: Ruoka ja kestävyys
2. Kyselyn tulokset (tulevat myöhemmin)
3. Alkulämmittely
4. Tehtävänanto
5. Ryhmissä työskentely
6. Ohjeet jatkotyöskentelyyn

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
AMMATTIOPISTO LUOVI
Tulevaisuuden tekijät

Alkulämmittely

SORMIJUMPPA

Klikkaa tästä ja jumppaa sormet lämpimiksi.



Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
AMMATTIOPISTO LUOVI
Tulevaisuuden tekijät

Kestävä elämäntapa ja ruoantuotanto

Vähennetään

- Päästöjä
- Ruokahävikkiä
- Luonnonvarojen käyttöä

Lisätään

- Kasvispainotteista ruokavaliota
- Eläintenhyvinvoinnista huolehtimista
- Paikallisuutta, sesonkeja ja "satokausi" -ajattelua



Maistuvaa ruokaa

Uskalla kokeilla!

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Ihmistoiminnan vaikutus maankäyttöön



Erämaa – metsästäjä-keräilijät



Varhainen maanviljely – noin 10 000 vuotta sitten



Perinteinen maatalous – viljely ja maatalouden koneellistuminen



Moderni maatalous – yhä suurempi osa maa-alasta ruoantuotannon käytössä

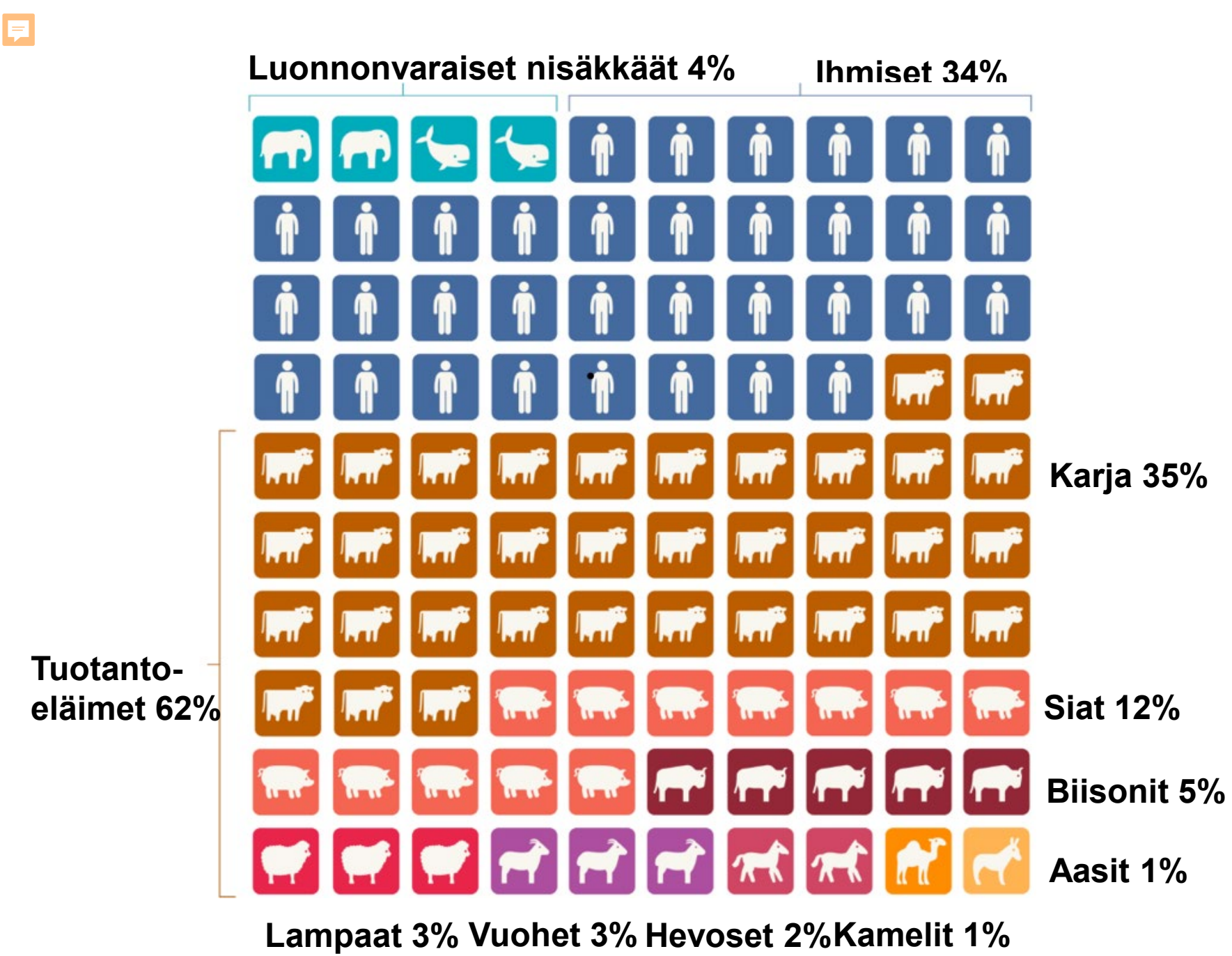
Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Kuva: Pixabay.



Eri nisäkäs-ryhmien osuudet niiden koko biomassasta

Lähde: Tehty lähteestä Ourworldindata.org. CC-BY lisensoitu, tekijät Hannah Ritchie ja Klara Auerbach.



Kuva: Pixabay

Planetaarinen ruokavalio

Planetaarinen ruokavalio on hyväksi sekä ihmiselle että luonnolle. Se sisältää paljon kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja ja täysjyväviljaa.

Lihaa syödään vähemmän. Näin voimme vähentää ruoantuotannon ympäristövaikutuksia ja säästää luonnonvaroja.

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
AMMATTIOPISTO LUOVI
Tulevaisuuden tekijät

Planetaarisen ruokavalion ravitsemussuositukset g/vrk

- Kokojyvätuotteet 232 g/vrk
- Tärkkelyspitoiset kasvikset 50 g/vrk
- Vihannekset ja hedelmät 500 g/vrk
- Maitotuotteet 250 g/vrk
- Eläinproteiinit 84 g/vrk
- Kasviproteiinit (pavut, linssit, pähkinät) 125 g/vrk
- Kasviöljyt 51,8 g/vrk
- Lisätty sokeri 31 g/vrk



Lähde: Planetaarinen ruokavalio, www.terveyskirjasto.fi.

Euroopan unionin osarahoittama

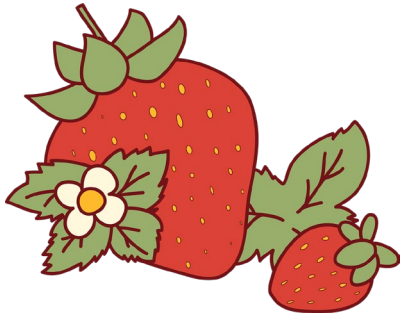
Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Kuva: Pixabay.

Kokeillaan uutta ympäristöystävällistä kokkailua



Suunnitelkaa yhdessä ruokalista - mitä haluatte kokeilla ja kokata?

Huomioikaa ruokien ympäristövaikutukset - suosikaa kasviksia, luomua, lähiä ja reilua!



Kuvat: Pixabay

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Kirjoittakaa ylös hyviä kasvisruokareseptejä



Voit kirjoittaa reseptit ylös myös Padletiin.

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Voit etsiä reseptejä QR-koodin avulla tai netistä

Munakoisopasta (Valio)

Vihreä risotto (Yhteishyvä)

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Voit etsiä reseptejä QR-koodin avulla tai netistä (2)

Helpot kasvispihvit (K-ruoka)



Sitruunainen mutakakku (Sydänmerkki)

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Kokeilemaan

Kokatkaa porukalla mahdollisimman ympäristöystävällistä ruokaa.

Muistakaa lajitella elintarvikkeiden pakkaukset ja mahdollinen biojäte oikein!



Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät

Miltä maistui?



Ruokailun ja tiskaamisen jälkeen voitte keskustella, muuttaisitteko jotakin, jos tekisitte samaa ruokaa uudelleen.

Mitä lisäisitte, mitä laittaisitte vähemmän?

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
AMMATTIOPISTO LUOVI
Tulevaisuuden tekijät



Kiitos ruoasta!



Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO LUOVI

Tulevaisuuden tekijät