



HYVINSYÖJÄKSI VIIDESSÄ VIIKOSSA

Viime vuosina on puhuttu paljon ruoasta, sen ympäristövaikutuksista, terveellisyydestä, eettisyydestä sekä suomalaisesta ruokakulttuurista. Ruokaa voi ostaa huolettomasti, syödä ja nauttia sen enempää pohtimatta. Hyvään mieleen ja oloon tarvitaan kuitenkin muutakin kuin hyvää makua, rakennetta ja ulkonäköä. Valinnoillamme viestitämme arvojamme sekä siirrämme niitä käytäntöön. Oikeat valinnat auttavat ihmisen ja ympäristön hyvinvointia, mutta yhtä selvää tapaa tehdä valintoja ei ole. Ruokaan liittyvät arvot ja valinnat ovat esimerkiksi terveellisyys, taloudellisuus, kotimaisuus, ilmastotekijät, esteettisyys ja eettisyys. Kuluttajien valintoja ohjaavat tieto, intuitio sekä tunteet. Kotitalousopettajat ja peruskoulun kotitalousopetus ovat avainasemassa viemässä suomalaisen ruokakulttuurin ja hyvinvoinnin sanomaa eteenpäin.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman (Sre) tavoitteena on ollut ruoan arvostuksen kohottaminen. Kolme vuotta (2008–2011) kestäneen ohjelman kohde-ryhmään ovat kuuluneet niin suomalaiset kuluttajat kuin päättäjätkin. Sre on ollut valtion ensimmäinen ruokakulttuuri-ohjelma, joka on saanut aikaan yhteistyötä sekä yhteistä tahtotilaa ruokaan ja ruokakulttuuriin liittyvien organisaatioiden kesken. Ruokakulttuuri on tunnustettu kulttuuriksi ja Helsingin yliopistoon on saatu uusi ruokakulttuurin professuuri.

Hyvinsyöjä-kampanja luotiin osaksi Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelmaa. Tavoitteena on saavuttaa suomalaisia kuluttajia, niin nuoria kuin aikuisiakin. Sre on Hyvinsyöjä-kampanjan avulla halunnut levittää tietoa kestävästä ja vastuullisesta syömisestä sekä ruokavalinnoista. Kampanjaa on viety eteenpäin erilaisten medioiden sekä Peloton-työpajojen avulla.

Hyvinsyöjä-valtakirjan viisi teesiä ovat tutkitusti ne tärkeimmät asiat, joilla tavallinen kuluttaja voi helposti toimia ja syödä vastuullisesti. Hyvinsyöjä nro 1

-kortin vastaanotti Tasavallan presidentti Tarja Halonen. Muita tunnettuja Hyvinsyöjiä ovat mm. rap-taiteilija Elastinen, ministeri Sirkka-Liisa Anttila ja kirjailija Kaari Utrio.

Kampanjan jatkoksi haluttiin jotakin konkreettista. Koulujen ja kotitalousopetuksen kautta tavoitetaan suuri joukko 13–15-vuotiaita nuoria. Kotitalouden tunneilla perehdytään moniin ihmisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän kannalta tärkeisiin kysymyksiin. Opetus antaa koko elämän kantavia taitoja ja tietoja, joista vastuulliset ruokavalinnat ja kestävä syöminen tulevaisuudessa vain korostuvat.

Olemme tehneet Hyvinsyöjän 5 teesiin sopivan ”HYVINSYÖJÄKSI VIIDESSÄ VIIKOSSA” -kokonaisuuden, jossa on oppimateriaalia kuudelle opetuskerralle. Ajatuksena on ollut, että materiaali otettaisiin käyttöön heti syksystä valinnaisten kotitalouskurssien alkaessa. Hyvinsyöjä-kampanjan teemat sopivat hyvin syksyn ohjelmaan ja valmiiksi suunnitellut opetuskerrat helpottavat opettajan alkusyksyä. Materiaalia voi hyödyntää suoraan sellaisenaan tai poimia sieltä omaan opetukseensa sopivia osia.

Opettajan materiaali koostuu kuudesta opetuskerrasta, joista viimeinen on vapaaehtoinen, eikä siihen ole erillistä materiaalia. Tuntikokonaisuudet koostuvat tietosiosta, tuntisuunnitelmasta sekä kalvopohjista, tehtävistä ja oppikirjoihin liittyvistä vinkeistä. Jokaisen teesin alussa on ensin tietoa liittyen tunnin teemaan. Tieto-osuuden tarkoituksena on antaa opettajalle jotakin uutta ja kerrata jo tiedossa olevaa. Tieto-osuuden jälkeen on tuntisuunnitelmapohja, jota voi käyttää sellaisenaan tai muokata itselleen sopivaksi, jättää pois tai lisätä riippuen ryhmän tasosta ja käytettävissä olevasta ajasta. Jokaiselle opetuskerralle on ehdotettu myös menu, mutta sen lisäksi on kerätty käytössä olevista oppikirjoista menukokonaisuuksia vaihtoehtoisesti käytettäväksi. Jokainen tuntikokonaisuus sisältää myös liitteenä olevia tehtäviä ja kalvopohjia sekä nettilinkkejä ja vinkkejä opetuksen. Materiaaliin kuuluu myös nimikkoresepti muutamilta Sre:n kampanjan puhemiehiltä ja Valtuutetuilta Hyvinsyöjiltä.

Lisäksi jokaiselle kotitalousryhmällä on mahdollisuus osallistua Nyhjää tyhjästä -kokkikilpailuun, jossa pääpalkintona on kokkaushetki Sami Garamin kanssa koko opetusryhmälle. Kilpailun ideana on hyödyntää kaapissa olevia ruoka-aineita ja kokata sesongin herkuista ateriakokonaisuus Hyvinsyöjän oikeudet ja velvollisuuden huomioon

ottaen. Viimeinen, eli kuudes, opetuskerta on jätetty kokonaan kilpailuun osallistumiseen ja siksi siihen ei ole erillistä tuntisuunnitelmaa. Kilpailu ei kuitenkaan edellytä muun materiaalin käyttöä, joten kilpailutehtävä voidaan tehdä oppitunnilla milloin vaan. Kilpailuaikaa on 8.10.2011 saakka. Toivottavasti mahdollisimman moni koulu innostuu osallistumaan kilpailuun.

Valtuutetun Hyvinsyöjän VIP-kortit voi tilata Hyvinsyöjä-nettisivuilta. Muista tilata kortit ajoissa, jotta ne ehtivät viimeiselle opetuskerralle.

Toivottavasti materiaali innostaa niin opettajia kuin oppilaitakin liittymään Hyvinsyöjiin ja kantamaan vastuuta sekä itsensä että ympäristön hyvinvoinnista.

Mielenkiintoisia ja maukkaita hetkiä valinnaisen kotitalouden tunneille!

Terveisin

Hanna-Kaisa Hämäläinen

kotitalousopettaja

hannakaisa.hamalainen@gmail.com

Aira Kuvaja

toiminnanjohtaja

kotitalousopettajien.liitto@kolumbus.fi