

OPETUSKERTA	Tavoitteet	Sisältö	Menu	Muuta
Minulle on paljastettava ruokani alkuperä	Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa -kampanjan esittely, Kilpailukutsu sekä Alkuperään liittyvää tietoa ja tehtäviä	Kampanjan esittely, Miksi alkuperällä on väliä? Ja Kerrataan kotitalousluokan yhteiset pelisäännöt.	Jaskan luomusmoothie (liite 2)	Alkuperä- ja ympäristömerkkejä (liite 3), Lähiruoka vai luomu? (liite 1), Ristikko (liite 4), video http://www.hyvinsyvoja.fi/video t
Vien sesonkiherkuista parhaat päältä	Tutustutaan sesonkiherkkuihin ja opitaan tunnistamaan eri sesongit toisistaan (kevät/kevä/syksy/talvi)	Sesonkitehtävä, ohukaistaikina, sienten käsittely, suurustaminen osanestesuurustus/kokonestesuurustus	8lk Porkkanaohukaiset Viinimarjakiisseli 9lk Ohukaiset sienikasvitäytteellä ja Omenakanelikiisseli	Sesonkiherkku tehtävä (liite), video http://www.hyvinsyvoja.fi/video t
Kasvissuhteeni kukoistaa	Opitaan uutta kasviksista terveys ja ympäristö huomioiden.	Lautasmallin kertaaminen, Kasvisten merkitys terveydelle ja ilmastolle. Kasvisten käsittely, perussosekeiton ohje, pikataikina.	Kasvissosekeitto ja 8 lk Omenapiirakka (pikataikina) tai 9lk Tarte Tatin	Kasvissanasokkelo (liite), video http://www.hyvinsyvoja.fi/video t , Kotitehtävä: Roskisa paasto (Liite)
Roskis pysyvästi paastolle!	Ruoan haaskauksen vähentäminen, vinkkejä roskisa paastoon. Kierrätyksen kertaaminen tehtävän avulla.	Kotitehtävän purkaminen, Vinkkejä roskisa paastoon... Miten hyödyntää tähteitä ja vanhaksi meneviä tuotteita?	Munakasrulla ja Pullavanukas	Kotitehtävä: Hiilijalanjälkeä etsimässä (liite) MUISTA VIIMEISTÄÄN TÄSSÄ TILATA HYVINSYÖJÄ KORTIT!!
Kuskaa, kaapita ja kokkaa turhia kuormittamatta!	Tutustutaan hiilijalanjälkeen ja ruoan ympäristövaikutuksiin. Oppilas ymmärtää, että kuluttajan valinnoilla on väliä.	Hiilijalanjälkeä etsimässä - ennakkotehtävän purku. Valtuutettujen hyvinsyöjä korttien jako oppilaille.	8 lk Porkkanaleipä ja hummus sekä Kääretorttu, 9 lk Focaccia ja muhammara sekä Porkkanapiirakka	
Valtuutettu Hyvinsyöjä nyhjää tyhjästä (Jos ei osallistu kilpailuun, niin tämän kerran voi jättää pois)	Hyödynnetään viiden viikon aikana opittuja tietoja ja taitoja.	Nyhjää tyhjästä -Kokataan niistä aineksista maittava ja herkullinen sesonkiin sopiva ateriakokonaisuus.	Itse suunnitellut ateriat olemassa olevista raaka-aineista, jotka opettaja on valinnut.	Kilpailu (liitteenä ja linkkinä materiaalissa)