



### 3. Ilmastoystävällinen ruokalista

Miten koulusi ruokalista voisi muuttua ilmastoystävällisemmäksi? Selvitä kasvisruoan menekki kouluruokalassa ja arvioi raaka-ainevalintoja ilmastonäkökulmasta. Voit käyttää tehtävässä 1 esiteltyjä värikoodeja apuna arvioinnissa. Tietoa kouluruoan hiilijalanjäljestä ja sen pienentämisestä löydät tietopaketista 2.

Tee ehdotus kouluruoan raaka-aineista peräisin olevan hiilijalanjäljen vähentämiseksi, esim.:

- Lisätään kasvisruokapäiviä
- Sijoitetaan kasvisruoka ensimmäiseksi linjastolla
- Tehdään kasvisruoasta mausteinen vaihtoehto
- Korvataan kokonaan tai osittain ilmastoa kuormittava raaka-aine vähemmän kuormittavalla
- Onko joku ruokalistan kasvisruoka erityisen hyvää? Sitä useammin tarjolle!
- Tuunataan kasvisruokien nimet houkuttelevammiksi
- Oma idea

Esitä perustellen ehdotuksesi keittiön henkilökunnalle ja ruokapalvelun tarjoajalle. Hyödynnä ruokalan palautelomaketta, lähetä sähköpostia tai käy moikkaamassa keittäjiä kasvotusten. Pyydä opettajilta, että ehdotuksesi julkaistaan koulun kanavilla jotta se saisi enemmän huomiota ja keskustelua aikaan (infotaulut, posterit, kotisivut, some).

---

#### Esimerkkejä onnistumisista:

<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kestava-kehitys/viikin-normaalikoulu-uusi-vihrean-lipun-seitsemannen-kerran> Viikin norssissa toteutettiin ravinto ja ekologinen ruoantuotanto -aiheinen lukuvuosi osana Vihreä Lippu toimintaa (2019). Lukuvuoden aikana kouluruokalassa alettiin tarjota kasvisruoka ensimmäisenä vaihtoehtona linjastolla ja hankittiin ravintolaan lehmänmaidon lisäksi tarjolle myös kauramaitoa. Ruoan alkuperästä alettiin tiedottaa paremmin ja hävikkiruoan ostamismahdollisuudesta alettiin tiedottaa koteihin ja lukiolaisille.

<https://yle.fi/uutiset/3-11020433> Helsingin yliopiston Unicafe-ravintolat lopettavat naudanlihan tarjoilun ja pyrkivät nostamaan kasvislounaiden osuuden yli puoleen (2019). Naudanlihan poistaminen lounaslistalta vähentää raaka-aineiden hiilijalanjälkeä 11 prosentilla. Naudanliha aiotaan korvata kanalla, sianlihalla ja kasviproteiinilla. Kasvis- ja vegaanilounaiden osuus on tällä hetkellä 40 % ja se pyritään nostamaan yli puoleen vuoden 2020 loppuun mennessä. Kasvislounaiden houkuttavuutta on ravintoloissa lisätty nostamalla kasvisvaihtoehdot linjastossa ensimmäiseksi. Kasvisruokailun suosion kasvu näkyy Unicafen ravintoloissa ympäri Suomen.

<https://uasjournal.fi/2-2020/askelmerkit-kestavyystoimintaan/> Lapin ammattikorkeakoulussa kasvisruoka sijoitettiin linjaston ensimmäiseksi vaihtoehdoksi. Muutos nosti kasvisruoan menekin 2–3-kertaiseksi.

<https://green.harvard.edu/tools-resources/case-study/increasing-sustainable-vegetarian-food-hbs-campus> Harvardin yliopistossa tavoitellaan ruokailun päästöjen puolittamista vähentämällä lihankulutusta. Muutosta alettiin toteuttaa pitämällä kerran viikossa kasvisruokapäivä. Muutoksen tueksi tuotettiin opiskelijoiden nähtäville materiaalia ruokaan liittyvistä ympäristö- ja terveysasioista. Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin heidän suosikkikasvisruokareseptejänsä ja kolme parasta valittiin ravintolan menuun. Voittajat saivat juhlaillallisen ja ilmaisen jälkiruoan.



[https://1bps6437gg8c169i0y1drtgz-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/webiva\\_fs\\_2/FOE\\_FoodPrintExecSumm\\_7.pdf](https://1bps6437gg8c169i0y1drtgz-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2017/webiva_fs_2/FOE_FoodPrintExecSumm_7.pdf) Oaklandin yhteiskoulussa onnistuttiin pienentämään ruokapalvelujen hiilijalanjälkeä 14 % (2017). Kahdessa vuodessa vähennettiin 30 % eläintuotteiden kulutusta ja saatiin 42000 dollaria säästöä. Säästö annosta kohti oli 1 % samalla kun opiskelijoiden tyytyväisyys kasvoi. Hedelmien, vihannesten ja palkoviljojen ostomäärä kasvoi 10 %. Uudet annokset vastasivat USDA:n (United States Department of Agriculture) tavoitteita.

<https://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/vegmealoptionscnp.asp> Kaliforniassa koulujen kasvisruoan tarjontaa tuetaan rahallisesti ja oppaiden avulla. Kouluille maksetaan \$0,20 per kasvisateria ja \$0.10 per ateria, johon kuuluu kasvipohjainen maito. Ruokapalvelujen tuottajille on koottu opas Kalifornian opetusministeriön sivuille kasvisruokailun edistämiseksi. Siellä kasvisruokaa käsitellään käytännönläheisesti ja kerrotaan, millaisia ravitsemuksellisia vaatimuksia erilaisiin kasvisruokavalioihin liittyy.

### Tutkittiin ja testattiin:

<https://www.kokeilunpaikka.fi/fi/kokeilu/kouluruoka-2030> Muuramen kunnassa kokeiltiin koululounaiden hiilijalanjäljen pienentämistä tuottamalla uusia reseptejä. Kokeilujakson perusteella hiilijalanjälki voidaan puolittaa maltillisilla kustannuksilla. Hyväksi keinoksi uusien reseptien kokeiluun todettiin teemaviikkojen järjestäminen.

<https://healthy-food-choices-in-schools.extension.org/simple-tricks-to-reduce-waste-and-increase-veggie-fruit-consumption-in-the-lunchroom/> Ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat monet seikat. Tutkimuksissa on havaittu, että pakottamalla ja ohjaamalla ei synny pysyviä toimintatapojen muutoksia. Syvempi muutos tapahtuu, kun päätös lähtee itsestä. Pienillä ympäristön muutoksilla prosessia voidaan edesauttaa. Esimerkiksi laaja kasvisvalikoima linjastolla lisää vihannesten kulutusta ja järkeviä päätöksiä on helpompi tehdä, kun ympäristö on rauhallinen. Normiksi koetaan se, mitä ruokaa on eniten tarjolla. Ottimien koolla voi vaikuttaa siihen paljonko mitään ruokaa otetaan. Houkuttelevuuteen vaikuttavat myös tarjoiluastioiden ulkonäkö ja ruoan nimi.

<https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/kasvistarjonnan-lisaaminen-ruokalassa-vahentaa-lihansyontia> Useampien kasvisruokavaihtoehtojen tarjoamisen on huomattu lisäävän kasvisruoan menekkiä. Tutkimuksessa huomattiin, että kun kasvisruokavaihtoehtojen määrä tuplattiin, kasvisruoan menekki kasvoi 40–80 prosenttia.

### Taustatietoa ruokavalion ilmastovaikutuksista:

Ilmastomuutosta voi hillitä ilmastoystävällisellä ruokavaliolla. Ilmasto-opas. <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html>

Syö ympäristöystävällisesti. WWF. <https://wwf.fi/ruokaopas/syo-ymparistoystavallisesti/>

Ilmastokestävyys keittiössä -hankkeessa selvitettiin ruoan ilmastovaikutuksia ja tuotettiin ilmastoystävällisiä reseptejä koulujen hyödynnettäväksi <https://ilmastoruoka.fi/tietoa/ruoan-ilmastokestavyys/>

Tämä tehtävä on osa *Koulun korjausoppaan* demoversiota, joka on suunniteltu ja toteutettu Ilmastomuutos lukioiden! -hankkeessa vuosina 2019-2021 (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Opas kokonaisuudessaan julkaistaan vuoden 2021 aikana ja tukee kouluja matkalla hiilineutraaliuteen. Lisätietoja: [www.ilmastonmuutoslukioihin.fi](http://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi).