



Kestävää kotitalousopetusta

Täydennyskoulutuksen satoa

OPAS OPETTAJAN TYÖN TUEKSI

Sisällysluettelo

Aluksi	3
1. Kotitalousopettaja kestävä kehityksen arvokasvattajana	4
Oppimistehtäviä	6
2. Ruoka ja ravitsemus	7
Ruoantuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutukset	7
Oppimistehtävä	9
Ruokahävikki	10
Oppimistehtäviä	11
3. Kestävä kuluttajuus	14
Sensitiivisyys ja yhdenvertaisuus talous- ja kuluttajataitojen opetuksessa	14
Oppimistehtäviä	17
Vastuullisen kuluttamisen ristiriidat	22
Oppimistehtäviä	22
4. Asuminen	25
Kestävä asuminen: asukas vaikuttajana	25
Oppimistehtäviä	26
Tulevaisuuden asuminen	28
Oppimistehtäviä	29
5. Lopuksi - tulevaisuus	31
Lempeä aktivismi kouluissa, mitä se voi olla?	31
Edessä on ruoan seuraava suuri murros	32
Liitteet	33
Ruokaohjeita	33
Tarvepyramidi	44
Luettelo oppimistehtävistä	45
Lähteet	46
Tekijät	47



Aluksi

Koulu, sen oppilaat ja opettajat, eivät ole irrallinen osa yhteiskuntaa, vaan tiukasti vuorovaikutuksessa muun maailman kanssa. Kestävästä kehityksestä on tullut yhä keskeisempi osa yhteiskunnan suuntaa ja toimintatapoja. Tämän päivän lapsista ja nuorista kasvaa tulevaisuuden tekijöitä. On tärkeää ottaa kestävä kehityksen teemat yhä vahvemmin huomioon myös opetuksessa.

Mutta miten ottaa kestävä kehitys oman opetuksen punaiseksi langaksi? Miten välittää tietoja ja taitoja oppilaille? Mitä kestävä kehitys oikeastaan edes tarkoittaa? Ja ehkä kaikkein tärkein: mitä voi konkreettisesti tehdä, että tukee toiminnallaan ja valinnoillaan kestävä kehitystä?

Näihin ja moniin muihin kestävä kehityksen kysymyksiin löytyy vastauksia tästä materiaalista. Materiaali pohjautuu Kotitalousopettajien liitto ry:n järjestämään ja Opetushallituksen rahoittamaan Kestävä kotitalousopetusta -täydennyskoulutukseen. Sen sisältö on kurssin asiantuntijaluentojen pohjalta tehtyjä tehtäviä ja asiantuntijaluennoista koostettuja tiivistelmiä aiheesta. Tehtäviä ovat tehneet kurssille osallistuneet opettajat ja ne on tarkastettu ja sovellettu kurssin asiantuntijoiden ja kotitalousopettajien toimesta. Kokonaisuus sisältää muun muassa lyhyitä tietopaketteja, oppimistehtäviä, ruokaohjeita sekä ideoita ja käytännönläheisiä vinkkejä koulutyön ja opetuksen tueksi.

Materiaalin osa-alueita ovat: kotitalousopettaja kestävä kehityksen arvokasvattajana, ruoka- ja ravitsemus, kuluttajuus, asuminen sekä tulevaisuus. Liitteistä löydät kestävä kehityksen mukaisia, opetuskäyttöön soveltuvia ruokaohjeita sekä luettelon materiaalin sisältämistä oppimistehtävistä.

Tämä kokonaisuus soveltuu käytettäväksi rinnakkain kotitalous-oppiaineen opetussuunnitelman sekä WWF Suomen ja Kotitalousopettajien liitto ry:n Globaalivastuun toimikunnan tuottaman Vuosisuunnitelman kanssa. Materiaali pohjautuu perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 perusteissa esitettyihin kotitalous-oppiaineen sisältöalueisiin, tavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Materiaalissa kotitalousopetuksen sisältöalueita ja tavoitteita lähestytään monipuolisesti kestävä kehityksen näkökulmasta.

Oppimisen iloa kestävä kehityksen parissa!

Kotitalousopettajien liitto ry

1

Kotitalousopettaja kestävän kehityksen arvokasvattajana



Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Tämä tarkoittaa, että ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa. Kestävän kehityksen perusehtona on biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemien toimivuuden säilyttäminen sekä ihmisen taloudellisen ja aineellisen toiminnan sopeuttaminen pitkällä aikavälillä luonnon kestävyyskykyyn. (Ympäristöministeriö, 2021.)

Kulutustottumusten ja elämäntapojen muutokset ovat ratkaisevan tärkeässä roolissa ilmastonmuutoksen haasteita ratkaistaessa ja kestävämmän tulevaisuuden luomisessa. Sillä, miten liikumme, asumme, syömme ja kulutamme on vaikutusta toiminnastamme aiheutuviin päästöihin ja sitä kautta niin nykyhetkeen kuin tulevaisuuteen. (Sitra, 2019.) Kestävä kehitys ei rajoitu ainoastaan ekologiseen kestävyyskykyyn, vaan sen osa-alueita ovat myös taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys (Ympäristöministeriö, 2021), jotka kaikki näkyvät myös kotitalousopetuksessa.

Kotitalousopetuksen ja -tieteen ydinosaamisaluetta on arki, jonka vuoksi kotitalouden oppiaine tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet edistää kestävän kehityksen mukaisten tietojen ja taitojen omaksumista osaksi jokapäiväistä elämää. Kotitalousopetuksen sisältöalueet ruokaosaaminen ja ruokakulttuuri (S1), asuminen ja yhdessä eläminen (S2) sekä kuluttaja- ja talousosaaminen kodissa (S3) muodostavat laajan pohjan kestävän kehityksen mukaisten tietojen, taitojen, asenteiden ja toiminta- valmiuksien oppimiselle arkielämän eri osa-alueilla.

Teot ratkaisevat sen, millaiseksi tulevaisuutemme muodostuu. Jotta lapsilla ja nuorilla olisi tarvittavat taidot kestävien valintojen tekemiseen, tulee kestävyyskykyä teemojen olla kotitalouden oppiaineen ytimessä. Kotitalousopettaja, alan opiskelija tai muuten alalla työskentelevä - sinä olet merkittävässä roolissa kestävään kehitykseen liittyvien tietojen, taitojen, arvojen ja asenteiden välittämisessä lapsille ja nuorille.

Itsearviointikysymyksiä opettajan oman työn reflektointiin arvokasvatuksen ja kestävän kehityksen näkökulmasta

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Johanna Ahola-Launonen, tutkijatohtori, Aalto-yliopisto

Miksi toiset vaikuttavat omaksuvan niin nopeasti uudenlaisia elintapoja ja toiset eivät? Miten ennakkoluulot syntyvät ja miten ne vaikuttavat yksilöön? Miksi olemme tällaisia kuin olemme ja ajattelemme ihmisistä niin kuin ajattelemme? (Ahola-Launonen, 2020.)

Miksi minun pitäisi muuttaa elintapojani, kun pääsyy on kuitenkin suurempien valtioiden ja yritysten tekemisissä, aiheuttamani päästöt ovat vain marginaalinen osa suurempaa kokonaisuutta ja tieteilijät kuitenkin keksivät aivan pian teknologisen ratkaisun kestävyysongelmaan? (Ahola-Launonen, 2020.)

Opettajan työhön sisältyy yksilöiden ja heidän taustojensa kohtaamista, arvokasvatusta sekä ihmisten vaikutusmahdollisuuksien tukemista. Kotitalousopetuksessa tulisi painottaa myös kestävästä kehityksestä monipuolisesti kaikilla oppiaineen sisältöalueilla. Opettaja voi vaikuttaa nuorten asenteisiin ja tekoihin. Nuorten kautta teot ja asenteet virtaavat perheisiin ja muihin yhteisöihin sekä pidemmällä aikavälillä myös tulevaisuuden yhteiskuntaan. Opettajan on kuitenkin otettava huomioon oppilaiden ja perheiden erilaiset elämäntilanteet sekä aineelliset ja aineettomat resurssit. Liikaa paatoksellisuutta, ehdottomuutta ja omien mielipiteiden voimakasta esiintuomista on syytä välttää myös kestävästä elämäntavasta puhuttaessa. Opetuksessa tulisi olla tilaa monipuoliselle keskustelulle ja sensitiiviselle arvopohdinnalle.

“Vaikuttavinta on kohdata ihminen häntä ymmärtäen” (Ahola-Launonen, 2020).

Tämän tehtävän avulla voit arvioida opettajuuttasi ja omaa työtäsi yksilöiden kohtaamisen, arvokasvatuksen ja opetuksen sensitiivisyyden näkökulmista. Tarkastele seuraavia väittämiä ja pohdi, miten ne toteutuvat omassa opetustyössäsi.

Itsearviointikysymys	Osaan taitavasti	Osaan keskeisimmät asiat	Tarvitsen harjoitusta
Kohtaan jokaisen opetusryhmän avoimesti riippumatta siitä, millaisia yksilöitä ryhmässä on tai millainen ryhmädynamiikka ryhmän sisällä vallitsee.			
Arvioin oppilaiden osaamista niin, etteivät aiemmat mielikuvani tai ennako-oletukseni oppilaista vaikuta arviointiin.			
Olen haastanut itseäni ja kehittänyt opetustani siten, että se tuo esiin myös omista näkemyksistäni poikkeavia näkökulmia.			
Annan tilaa ja mahdollisuuksia monipuoliselle arvopohdinnalle ja keskustelulle.			
En provosoidu kärkevistäkään kommenteista.			
Pyrin tietoisesti lähestymään nuoria niin, että ymmärtäisin paremmin heidän näkemyksiään ja maailmankuvaansa.			
Kannustan oppilaita luovaan ongelmanratkaisuun.			
Painotan kestävästä kehityksestä periaatteita monipuolisesti kotitalousopetuksen eri sisältöalueilla.			
Vältän syyllistämistä ja kritiikin antamista kestävästä elämäntavasta puhuttaessa.			
Kotitehtäviä antaessani huomioin perheiden erilaiset lähtökohdat niin, että kaikilla on mahdollisuus toteuttaa annetut tehtävät.			

Oppimistehtäviä

Kestävän elämäntavan tavoitteet ja arjen teot (S1, S2, S3)

Aseta itsellesi kaksi arkeen sopivaa kestävän elämäntavan tavoitetta. Perustele, miksi valitsit juuri nämä tavoitteet. Kirjoita lyhyesti, piirrä tai valokuvaa vähintään yksi arjen teko, jossa toteutat jollain tapaa kestävän elämäntavan tavoitettasi.

Kotitaloudessa kaikki liittyy kaikkeen -pohdintatehtävä (S1, S2, S3)

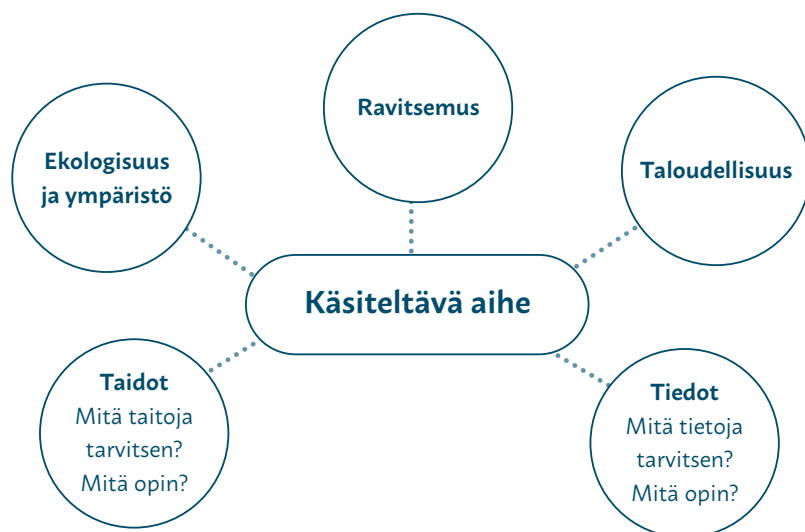
Tehtävä soveltuu parhaiten esimerkiksi 9. lk opintoihin tai toiselle asteelle.

Tämän tehtävän tarkoituksena on harjoitella miellekarttatyöskentelyä ja laajentaa oppilaiden ajattelua, jotta he ymmärtäisivät, miten moniulotteisia kotitaloustunneilla käsiteltävät aiheet ovat. Tehtävän voi aloittaa opettajajohtoisesti ja vähitellen siirtyä kohti itsenäisempää tekemistä.

Menetelmä:

Oppilaat kirjoittavat vihkon keskiaukeamalle tai sähköiseen muistiinpanosovellukseen (esim. Google Jamboard) opettajan antaman päivän aiheen. Oppitunnin lopussa tai kotitehtävänä oppilaat pohtivat, miten seuraavat näkökulmat liittyvät päivän aiheeseen:

1. Ekologisuus ja ympäristö (esim. energian- ja vedenkulutus, hävikki, hiilijalanjälki jne.)
2. Taloudellisuus
3. Ravitsemus (ruokaan liittyvissä aiheissa)
4. Taito (Mitä taitoja tarvitsen? Mitä opin?)
5. Tieto (Mitä tiedän aiheesta? Mitä opin?)



2

Ruoka ja ravitseminen



Ruokavalinnat ovat ympäristön kannalta yksi merkittävimmistä arjen valinnoista. Ne ovat myös valintoja, joita nuoret tekevät monta kertaa päivässä. Nuoret harvemmin päättävät esimerkiksi kotinsa lämmitysmuotoa, mutta nuori voi valita ympäristöystävällisistä itsenäisesti esimerkiksi kasvisruoan tai tehdä muita vastaavatyypisiä kestäviä ruokavalintoja. Tässä luvussa tarkastellaan ruoantuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutuksia sekä ruokahävikkiä. Lisäksi materiaalin liitteisiin on koottu kotitalousopetukseen soveltuvia ruokaohjeita, joissa on huomioitu kestävä kehitys.

Ruoantuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutukset

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Sanna Vuori, FT, ympäristökasvatuksen johtava asiantuntija, WWF Suomi

Ruokavalinnat ovat ympäristön kannalta yksi tärkeimpiä arjen valintoja. Ruoka muodostaa noin 20 % yksityisen kulutuksen aiheuttamista hiilidioksidipäästöistä – saman verran kuin liikenne. Sillä on myös muita vaikutuksia ympäristöön. Erityisen merkittävä on maatalouden vaikutus luonnon monimuotoisuuden heikkenemiseen. Esimerkiksi laaja ja alati lisääntyvä lihantuotanto on globaalisti merkittävä syy niin metsäkatoon kuin pandemiariskien kasvamiseen.

Eläinten kasvattamiseksi joudutaan tuottamaan runsaasti rehua, jonka tuotanto vie muun muassa paljon peltopinta-alaa, elintilaa villieläimiltä ja vaatii lannoitteita ja torjunta-aineita. Globaalisti ruoantuotantoon käytettävästä maa-alasta jopa 83 prosenttia käytetään lihan, maidon, kananmunien ja vesiviljelytuotteiden tuottamiseen.

Suomalaisten syövä ruoka vaikuttaa luonnon köyhtymiseen sekä Suomessa että muualla. Peräti noin 90 prosenttia ruuan monimuotoisuusvaikutuksista kohdistuu Suomen ulkopuolelle, sillä monet ruokaketjussa käytetyt tuotteet tuodaan muualta.

Ympäristöystävällinen syöminen ei edellytä minkään ruoan poisjättämistä ruokavaliosta, mutta lihan ja maitotuotteiden käyttöä tulee vähentää. Samalla lautaselle kannattaa lisätä kasviperäisiä tuotteita, kuten palkokasveja, viljatuotteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä lähivesien kestävästi pyydettyjä kaloja.

Meillä suomalaisilla on mahdollisuus pienentää eläinperäisten tuotteiden kulutusta reilusti ilman, että se aiheuttaa ravitsemuksellisia ongelmia. Monissa muissa maissa ruoan ravitsemuksellinen laatu on edelleen heikko. Meidän on siis muutettava ruokailutapojamme myös siksi, että ravitsevaa, ekologista ruokaa riittäisi maailmassa mahdollisimman monelle.

Ruokavalinnoilla voi joka päivä olla mukana hillitsemässä ilmastonmuutosta, luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä ja vesien rehevöitymistä sekä edistämässä globaalia hyvinvointia.

(Lähde: WWF Suomi)



Miten ruoantuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutuksista voisi keskustella kotitaloustunnilla ja mitä opettaja voi konkreettisesti tehdä?

Tässä 7 vinkkiä siihen, miten ruoantuotannon ja -kulutuksen ympäristövaikutuksia voi käsitellä kotitalousopetuksessa

1 Tuo asiat konkreettiselle arjen tasolle ja nivo kestävän kehityksen näkökulma osaksi opetusta. Ruoan ympäristövaikutuksiin liittyvät asiat voivat tuntua vaikeasti hahmotettavilta ja kaukaisilta. Tämän vuoksi on tärkeää tuoda asiat konkreettiselle tasolle ja kertoa, miten asia koskee meidän jokaisen arkea. Konkreettisia asioita voivat olla esimerkiksi makaronilaatikon tai muun perinteisen ruokalajin valmistus erilaisina kasvisversioina tai kotitalousluokan tähteiden tuunaus ateriaksi. Myös kasviproteiineihin ja kasvipohjaisiin juomiin tutustuminen ja niiden ottaminen osaksi ruoanvalmistusta ovat esimerkkejä arkipäivän ympäristöteoista.

2 Seuraa ruokaan liittyvää tutkimusta ja keskustelua. Ruoan ympäristövaikutuksiin liittyvää tutkimusta tehdään koko ajan, jonka vuoksi aika ajoin on hyvä päivittää omaa tietämystä ja osaamista. Pohtikaa oppilaiden kanssa, mistä tunnistaa luotettavan lähteen, kun kyse on ruokaan liittyvästä tiedosta. Samalla kehittyvät lähdekriittisyys ja medialukutaito. Nuorille on annettava tosiasioihin perustuvaa tietoa päätöstensä tueksi, mutta on hyvä muistaa, että valinnat jokainen tekee itse ja kunnioittaa yksilön vapautta myös tässä asiassa. Opetuksen tarkoitus on lisätä tietoa ja sitä kautta omaa ajattelua ja oivaltamista vaihtoehtojen mahdollisuuksista.

3 Vältä ehdottomuutta. Asenteiden ja tottumusten muuttaminen vie aikaa. Kaikkea eläinkunnan tuotteita ei tarvitse jättää pois ruokavalioista, vaan voi pyrkiä lisäämään kasvipohjaisten elintarvikkeiden osuutta lautasella. Kasvien lisäämistä ruokavaliossa pitäisi tuoda esiin myönteisesti. Myös pienet muutokset ovat tärkeitä. Voi esimerkiksi pohtia, mitä tarkoittaa, jos vaikka maailmanlaajuisesti ihmiset söisivät punaista lihaa vain kaksi kertaa viikossa ja muistuttaa, että monissa maissa liha ei kuulu arjen ruokavalioon lainkaan.

4 Pyri normalisoimaan kasvisruoka. Kasvipohjaisten tuotteiden käyttämisestä ei kannata tehdä erityistä numeroa, vaan suhtautua niihin ihan tavallisina elintarvikkeina. Kun kokeillaan ensimmäisiä kertoja uusia elintarvikkeita, kuten lihaa korvaavia kasvipohjaisia tuotteita, kannattaa muut raaka-aineet pitää oppilaille tuttuina. Esimerkiksi ikisuosikit makaronilaatikko, tortillat, pitsa tai hampurilaiset on helppo toteuttaa kasvisversioina. Myös monet oppilaille maistuvista ruoista, kuten puuro ja pinaattiletut ovat kasvisruokaa, vaikka niitä ei sellaisiksi äkkiseltään mielletä. Rohkaise oppilaita maistamaan uusia kasvisruokia.

5 Osallista oppilaita. Anna oppilaille mahdollisuuksia vaikuttaa oppituntien sisältöön. Oppilaat voivat suunnitella esimerkiksi omia kasvisruoka-aterioita. Kasvien kasvattaminen itse koulun kasvimaalla tai viljelylaitikoissa tai vaikkapa yrttien ja versojen kasvattaminen kotitalousluokassa voivat lisätä oppilaiden myönteistä asennoitumista kasvisruokaa kohtaan.

6 Muista perheiden erilaiset resurssit. Nuorten valintojen ja toiminnan taustalla on monia tekijöitä, joita opettaja ei aina voi tietää. Perheen muiden jäsenten asenteet ja toimintatavat, toimeentulo, terveystilanne tai muut voimavarat voivat vaikuttaa nuoren valintoihin, toimintaan ja asenteisiin. Ota tämä huomioon suunnitellessasi opetusta.

7 Tee yhteistyötä. Pohdi, olisiko koulullanne mahdollista tehdä yhteistyötä paikallisten toimijoiden, kuten kalastajien, metsästyseurojen, marjanpoimijoiden tai maanviljelijöiden kanssa, jolloin oppilaat voisivat tutustua ruoan alkuperään ja toisaalta kotitaloustunneilla voitaisiin saada käyttöön myös sellaisia ruoka-aineita, joiden hankkiminen olisi muuten liian kallista tai haastavaa. Lähtekää retkelle lähimetsään ja tehkää villiruokalöytöjä!

Oppimistehtävä

Monipuolinen ateriasuunnittelu -ryhmätehtävä (S1, S3)

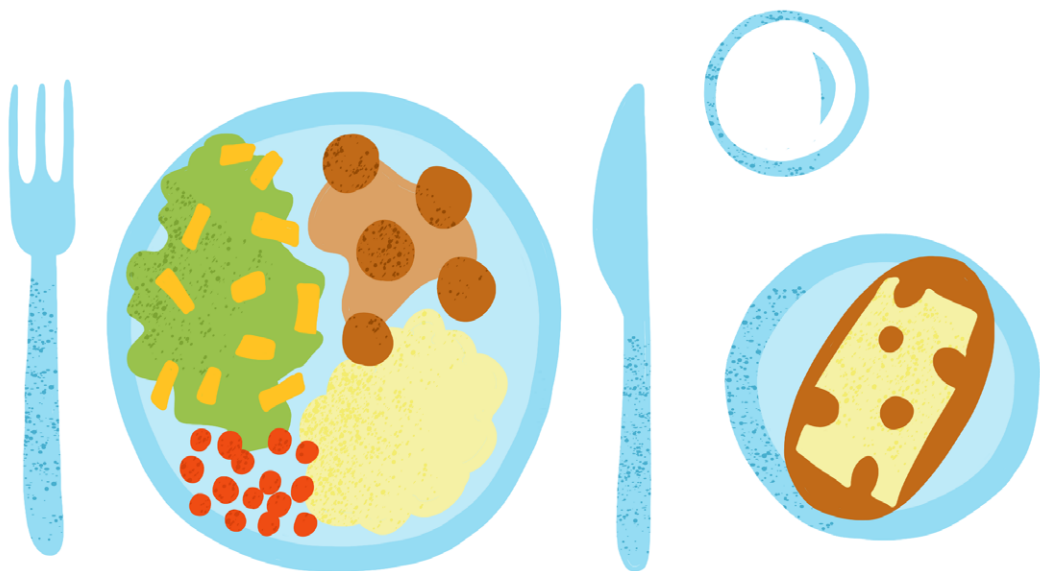
Tehtävä soveltuu parhaiten 9. lk tai toisen asteen opetukseen.

Tarkastelkaa jotakin kotitaloustunnilla valmistettua ruokaa tai leivonnaista alla listatuista näkökulmista tai suunnitelkaa ateria tai leivonnainen, jossa huomioitte alla mainitut tekijät. Miten kotitaloustunnilla valmistetussa tai itse suunnittelemassanne ateriasuunnitelmassa tai leivonnaisessa toteutuvat alla listatut asiat?

- 1) ruoka-aineiden ekologisuus (mm. ympäristövastuullinen lautasmalli, pakkausten kierrätettävyys, ympäristömerkit)
- 2) ruoan edullisuus (annoshinta)
- 3) ruoka-aineiden kotimaisuus
- 4) ravitsemussuosituksien toteutuminen

Käyttäkää hintatietojen selvittämiseksi apuna päivittäistavara-kauppaketjujen nettisivuja.

Tehtävän voi toteuttaa myös siten, että tarkastellaan ainoastaan yhtä näkökulmaa kerrallaan tai kukin ryhmä tarkastelee samaa ruokalajia eri näkökulmista ja lopuksi esittelee tuotoksensa toisille.



Ruokahävikki

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Inkeri Riipi, tutkija, Luonnonvarakeskus (Luke)

Ruokahävikillä tarkoitetaan alun perin syömäkelpoista ruokaa, jota ei hyödynnetä ihmisravintona, rehuna tai muulla tavoin (Luke, 2021). Ruoan tuotanto vaatii paljon resursseja. On tuhlausta kasvattaa, jalostaa, kuljettaa, säilyttää ja valmistaa ruokaa ja heittää se lopulta hyödyntämättömänä roskiin. Ruokahävikin vähentäminen on konkreettinen ilmastoteko, johon jokainen voi tarttua helposti. Ruokahävikin voi nostaa kotitalousopetuksessa opetuksen teemaksi esimerkiksi syksyisin järjestettävällä Hävikkiviikolla, joka on valtakunnallinen Kuluttaja-lehden järjestämä viestintäkampanja (Kuluttaja-lehti, 2021).



Vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen ja aiheen käsittelyyn kotitalouden oppitunneilla:

- **Konkretisoi ruokahävikki.** Kotitaloustunneilla voi tarkastella, paljonko ruokaa kotitalouksissa heitetään vuodessa pois, mikä on hävikkiin päätyvän ruoan rahallinen arvo tai millaisia päästö-osuuksia pois heitetty ruoka vastaa.
- **Järjestä kotitaloustunnilla hävikkikilpailu,** jolloin oppilaat saavat ideoida ja valmistaa ruokia kotitalousluokasta löytyvistä raaka-aineista. Osallistukaa myös Motivan Hävikkiviikolla järjestämään [Hävikki-battleen](#).
- **Kisatkaa kotitaloustunneilla siitä, miltä ryhmältä syntyy vähiten hävikkiä.** Ei ole tarkoitus, että oppilaat syövät itsensä ähkyyän hävikkiä välttääkseen, vaan tärkeää on korostaa suunnitelmallisuuden ja annoskokojen merkitystä hävikin minimoimiseksi. Voittajaryhmä saa lopuksi palkinnon.
- **Kannusta** oppilaita keskustelemaan ja arvioimaan ennen ruoanvalmistusta, minkä verran he aikovat syödä. Oppilaille voi tarjota valmistettavaksi esimerkiksi kokonaisen tai puoli annosta valmistettavaa ruokalajia.
- **Muistuta,** että on järkevää ottaa ruokaa lautaselle vain sen verran kuin varmasti jaksaa syödä. Tarvittaessa ruokaa voi ottaa lisää.
- **Toimi itse esimerkkinä.** Ennen lomaa tarkista jääkaapit, ettei sinne jää ruokaa pilaantumaan. Jos kaapeissa on pakastettavaksi sopivia raaka-aineita, tee pakastaminen yhdessä oppilaiden kanssa. Hyödynnä myös ylijääneet ruoat muiden ryhmien oppitunneilla, anna oppilaille kotiin vietäväksi tai tarjoa koulun henkilökunnalle. Tee kaikki hävikin vähentämiseen liittyvä työ näkyväksi!

Tutustu lisää:

[Hävikkiviikko](#)

[Ruokahävikkilaskuri](#)

Oppimistehtäviä

Hävikkiruoat hyötykäyttöön -ryhmätehtävä (S1 ja S3)

1) Pohtikaa ryhmässä, miten seuraavat hävikkiruoat voitaisiin hyödyntää vielä ruoanvalmistuksessa sen sijaan, että ne laitettaisiin biojätteeseen?

- a) kuivahtanut leipä
- b) kaurapuuro
- c) nahistuneet porkkanat
- d) pehmenneet tomaatit
- e) pehmenneet banaanit
- f) kuivahtanut juusto
- g) keitetty pasta
- h) keitetyt perunat
- i) kahvi

2) Miksi on tärkeää pyrkiä välttämään ruokahävikkiä?

Vastausehdotelmät:

1) *Oppilaiden omat vastaukset*

2) *Ruokahävikki lisää ruoan tuotannosta ja kulutuksesta aiheutuvaa ympäristökuormaa. Ruoan päätyminen roskiin ei ole myöskään taloudellista.*

Keinojen pohtiminen ruokahävikin vähentämiseksi -ryhmätehtävä (S1, S3)

Pohtikaa, miten olisitte voineet toimia seuraavissa tilanteissa, jotta ruokahävikkiä ei olisi syntynyt? Voitte pohtia myös voisiko ruokaa vielä käyttää jotenkin.

- a) Kurkku unohtui jääkaapin perälle ja homehtui
- b) Rahkan parasta ennen päiväys on mennyt kaksi päivää sitten
- c) Leikkelepaketin viimeinen käyttöpäivä on mennyt viikko sitten
- d) Leipä on kuivahtanut
- e) Kahvipannuun jäi kahvia
- f) Lounasta jäi lautaselle



Ruokahävikkipäiväkirja

Ruokahävikkipäiväkirja on päiväkirjamainen työskentelytapa, johon kirjataan, kuinka paljon, mitä ja minkä takia syömäkelpoista ruokaa päätyy roskiin. Ruokahävikkipäiväkirja tekee näkyväksi, millaisissa tilanteissa hävikkiä syntyy ja mitä ruoka-aineita päätyy eniten hävikkiin. Ruokahävikkipäiväkirja on työkalu, jonka avulla omaa toimintaa voi pyrkiä kehittämään niin, että hävikkiä syntyisi vähemmän.

Alla on esimerkki kotona laaditusta seitsemän päivän ruokahävikkipäiväkirjasta. Ruokahävikkipäiväkirjaa voi hyödyntää oppimistehtävänä myös kotitalouden oppitunneilla. Kannattaa pohtia, mikä on oppilaille sopivan pituinen ajanjakso tarkastella ruokahävikin syntymistä, jotta tehtävän voi toteuttaa riittävän tarkasti ja mielenkiinto tehtävää kohtaan säilyy. Ruokahävikkipäiväkirjan voi laatia vapaamuotoisesti tai käyttää apuna alla olevaa esimerkkitaulukkoa.

pvm.	Hävikkiruoka	Määrä	Hävikin syy
18.1.	sämpylä	1 kpl	Leipä oli homehtunut. Otettu liikaa leipää pakastimesta sulamaan.
	keitetty pasta	2,5 dl	Pasta oli unohtunut jääkaapin perälle muiden pakkausten taakse.
19.1.	keltuainen	1 kpl	Kukaan ei halunnut syödä.
	omena	1/2	Jäänyt pöydälle nahistumaan.
	tuorejuusto	50 g	Unohtui yöksi keittiön pöydälle.
20.1.	ei hävikkiä	-	-
21.1.	juusto	1 siivu	Juustosiivu putosi lattialle.
22.1.	kasviskeitto	1 dl	Epätarkasti kaavittu kattila.
	voileipä	1/3	Leivässä oli hius.
	jäävuorisalaatti	0,5 dl	Salaatti oli nahistunut jääkaapissa avonaisessa rasiassa.
23.1.	rahka	130 g	Päiväys oli mennyt vanhaksi.
	kahvi	1 dl	Kahvia jäi pannuun. Kahvia oli keitetty liikaa.

Kotitaloustuntien ruokahävikkipäiväkirja (S1, S3)

Valitse joko a) tai b). Kohta c) sopii jatkokysymykseksi molempiin tehtävävaihtoehtoihin.

a) Kirjatkaa pöytäryhmittäin 3-4 opetuskerran ajalta, kuinka paljon ja miksi ruokahävikkiä omassa ryhmässänne syntyi kullakin kotitaloustunnilla. Kirjatkaa kaikki mahdollinen hävikki. Mitatkaa ja punnitkaa hävikkiin päätyvä ruoka. Ilmoittakaa nesteet desilitroissa ja kuiva-aineet grammoissa. Merkatkaa ohessa olevaa listaa apuna käyttäen, miksi ruokahävikkiä syntyi kunkin ruoka-aineen kohdalla.

b) Kirjatkaa ylös kotitaloustunneilla viikon ajan kaikilta ryhmiltä yhteensä syntyvä hävikki.

c) Pohtikaa, miten voisitte muuttaa toimintaanne kotitaloustunnilla, jotta hävikkiä syntyisi vähemmän?

Miksi ruokahävikkiä syntyi?



1. Ruokaa ostettiin liikaa
2. Ruoka unohtui jääkaappiin
3. Ruoka kuivui tai pilaantui
4. Päiväys oli vanhentunut
5. Ruokaa tai juomaa jäi lautaselle/lasiin/mukiin
6. Kahvipannuun jäi kahvia
7. Muu syy

3

Kestävä kuluttajuus

Kuluttaja- ja talousosaaminen sekä kestävä kehitys kohtaavat monella tapaa kotitalouden oppiaineessa. Kestävän kehityksen osa-alueet ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys liittyvät kaikki osaltaan myös kuluttamiseen. Tässä osiossa käsitellään sensitiivisyyttä ja yhdenvertaisuutta kotitalousopetuksessa rahaan ja kuluttamiseen liittyviä sisältöjä opetettaessa sekä pohditaan vastuulliseen kuluttamiseen liittyviä ristiriitoja.

Sensitiivisyys ja yhdenvertaisuus talous- ja kuluttajataitojen opetuksessa

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Minna Autio, MMT, kotitaloustieteen ja -opetuksen professori, Helsingin yliopisto

Kuluttajakasvatus on keskeinen osa kotitaloustiedettä ja -opetusta. Taloudenpidon taidot muuttuvat yhteiskunnan muuttuessa, mutta säästäväisyys ja harkittu rahankäyttö ovat arvostettuja hyveitä kulttuurissamme. Digitaaliset taidot ovat kuluttajille nykyään yhä tärkeämpiä: sopimukset yritysten kanssa tehdään sähköisesti, lainaa haetaan digitaalisesti ja ostokset hankitaan verkosta. Kun talous- ja kuluttajataitoja opetetaan, on tiedostettava, että lapset ja nuoret eivät ole keskenään tasa-arvoisessa asemassa taloudellisten ja kulttuuristen resurssien osalta. Taloustaitojen opetus koskettaa lasten ja nuorten henkilökohtaista elämänpiiriä. Vaatteet, ruokailutottumukset ja vapaa-ajanviettotavat ilmentävät perheiden elämäntyyliä ja taloudellista asemaa, mikä tulee näkyväksi koulutyössä. (Autio, 2020.)





Lähtökohtia sensitiiviseen ja yhdenvertaiseen kuluttajakasvatukseen

- 1 Älä pidä mitään tulotasoa oletuksena.** Oppilaiden asumismuodot, perherakenteet ja elämäntilanteet ovat erilaisia ja sitä kautta myös heidän kulutustottumuksensa. Opetustilanteet tulee rakentaa niin, että mitään tulotasoa tai esimerkiksi viikko- tai kuukausirahan saamista ei pidetä oletuksena. Summat, jotka ovat toisille arkipäivää, voivat olla toisille vain kaukainen haave. Pohdi, onko järkevämpää puhua aiheesta “miten saada rahat riittämään?” kuin “miten voit säästää?”.
- 2 Ei ole yhtä oikeaa tapaa olla kuluttaja.** Erilaisia rahankäytön ja kulutuksen tapoja ei tule väheksyä, ettei tahtomattaan loukkaa ketään. Opettaja ei voi koskaan tietää, mikäli oppilaan huoltajalla on esimerkiksi maksuhäiriömerkintä. Opettajan tulee käsitellä haastavaltakin tuntuvia aiheita asiallisesti ja tietoon perustuen.
- 3 Pidä opetus yleisellä tasolla.** Vältä henkilökohtaisten kysymysten asettamista rahaan ja kuluttajuuteen liittyviä asioita käsiteltäessä. Oppilaiden ei ole tarpeen tuoda esiin omaa tai perheensä taloudellista tilannetta. Kun kyse ei ole oppilaiden omasta kuluttamisesta, rahaan liittyviä asioita on helpompi käsitellä. Hyödynnä opetuksessa yleisen tason esimerkkejä, tarinallisuutta, kuvitteellisia kuluttajaprofileja, tilastoja ja tutkimustuloksia. Kuvitteellisten esimerkkien kohdalla pohdi, miten voit luoda esimerkeistä oppilaille sopivat, muttei ketään muistuttavat. Vältä myös sukupuolittavien stereotyyppien vahvistamista.
- 4 Kuluttaminen liittyy kaikkiin kotitalousopetuksen sisältöalueisiin.** Kuluttajuuteen liittyviä asioita voi käsitellä kotitalousopetuksen eri sisältöalueiden yhteydessä ja ottaa siten osaksi opetusta ilman asian erillistä korostamista.
- 5 Puhu avoimesti rahasta.** Oppilaiden oma arvomaailma, kulutustottumukset ja taloustaidot ovat vasta muotoutumassa, jonka vuoksi on tärkeää pyrkiä empaattiseen, keskustelemaan ja asioita eri näkökulmista monipuolisesti tarkastelemaan opetukseen. Avoimeen keskusteluun kannustaminen ja rahasta puhuminen voivat parantaa taloustaitoja ja madaltaa kynnystä pyytää apua ongelmatilanteissa. Oppilaille tulee korostaa, että mahdollisiin talouteen liittyviin haasteisiin on saatavilla apua ja niiden kanssa ei kannata jäädä yksin.
- 6 Pidä keskustelu asiallisena.** Rahaan ja kuluttajuuteen liittyviä asioita käsiteltäessä, opettajan on huolehdittava, että keskustelu pysyy asiallisena. Joskus oppilaat itse ottavat asioita puheeksi ja jos useat lähtevät siihen mukaan, asioista voidaan puhua, mutta opettajan tulee ohjata keskustelua oikeaan suuntaan. Opettajan on puututtava loukkaavaan, ahdistavaan tai esimerkiksi oppilaiden varallisuutta vertailevaan puheeseen.
- 7 Vaihtoehtoisuutta kotitehtäviin.** Oppilaille olisi hyvä tarjota vaihtoehtoja kotitehtävien suoritustapoihin, jotta tehtävien tekeminen ei ole kiinni perheen resursseista eivätkä ne tulisi suoraan ilmi opettajalle tai toisille oppilaille. Kotitehtävät voi suunnitella siten, että oppilaat voivat valintansa mukaan suorittaa esimerkiksi joko ruoanvalmistukseen, siivoukseen tai tekstiilien hoitamiseen liittyvän käytännön tehtävän tai kirjallisen tehtävän.



Vinkkejä sensitiivisyyden ja yhdenvertaisuuden huomioivien sisältöjen valintaan kotitalousopetuksessa.

1 Kestävä kuluttajuus ja kohtuullisuus. Kotitalouden tunneilla tuodaan esiin kohtuullisen ja kestäväen kulutuksen perusteet. Ympäristön hyvinvointiin suotuisasti vaikuttavat teot eivät yleensä vaadi taloudellisia sijoituksia. Kohtuullisen kuluttamisen korostaminen voi myös vähentää nuorten kokemia paineita osallistua viiteryhmän kulutuskulttuuriin ja kokea huonommuutta, jos omalla perheellä ei ole korkeaa tulotasoa. Kuluttamisen ekologisuuden ja vastuullisuuden esiin tuomisen tapaan kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota, jotta oppilaiden ei tarvitse kantaa huonoa omaatuntoa kotinsa valinnoista, joista he eivät ole pääasiallisessa vastuussa.

2 Tulot ja menot. Oppilaiden kanssa voi pohtia yleisellä tasolla, mistä rahaa tulee ja mihin sitä kuluu. Opetuksessa voidaan tarkastella, mistä kotitaloudet yleensä saavat tulonsa ja millaisia välttämättömiä ja ei-välttämättömiä menoja kotitalouksilla voi olla. Välttämättömien ja ei-välttämättömien menojen pohdintaan liittyvien tehtävien teettämisessä on kuitenkin oltava sensitiivinen, sillä ihmisten tarpeet ja lähtökohdat ovat yksilöllisiä.

3 Kuluttajan oikeudet ja velvollisuudet. Tulotasosta ja kulutustottumuksista riippumatta kaikkia kuluttajia koskevat samat oikeudet ja velvollisuudet.

4 Opiskelijabudjetti. Opiskelijan talouden käyttäminen esimerkkinä opetuksessa on yksi mahdollisuus käydä läpi rahankäyttöön liittyviä asioita neutraalilla tavalla. Opiskeluaika on perusopetuksen oppilailla vielä edessä ja opiskelijan tulojen perustan muodostavat yleensä opintotuki, asumistuki ja mahdollinen opintolaina, jotka eivät lähtökohdaisesti ole huoltajien varallisuudesta riippuvaisia.

5 Raha ei tuo onnea. Kulutuskulttuuria voi käsitellä oppilaiden kanssa kriittisesti. On hyvä esimerkiksi tiedostaa, millaisia paineita sosiaalinen media voi tuottaa tai miten ihmisiä ohjataan kuluttamaan mainonnan ja tunteisiin vetoamisen kautta. Opetuksessa voi tuoda esiin, ettei pelkkä raha tee ihmistä onnelliseksi ja elämänarvojen ei pidä perustua materiaan ja kuluttamiseen.



Oppimistehtäviä

Tarvepyramidi havainnollistaa kuluttamisen ekologisuutta. Seuraavissa tehtävissä hyödynnetään tätä pyramidia. Toiminnan voidaan katsoa olevan on sitä kestävämpää, mitä alemmalla askelmalla ollaan. Alkuperäinen kuva muokattu lähteestä: www.sarahl.com

Opiskelijan hankinnat - yksilö tai ryhmätehtävä (S2, S3)

Tehtävän voi tehdä joko kirjallisena työnä tai toteuttaa esimerkiksi kuvakollaasina leikkaamalla kuvia vanhoista sanoma- ja aikakauslehdistä ja liimaamalla kuvat vihkoon tai kartongille.

- Mitä huonekaluja tai muita välttämättömiä tavaroita tarvitaan opiskelijan ensiasuntoon? Tee lista tai etsi ja leikkaa kuvia lehdistä.
- Miten kestävän kehityksen tarvepyramidia voisi hyödyntää hankinnoissa? Kirjoita tai liimaa leikkaamasi kuvat kartongille tai vihkoosi pyramidin mukaisesti.
- Valitse yksi tavara kategoriasta "kirpputori, tee tai osta" ja pohdi hankintaa hinnan ja ympäristövaikutusten näkökulmasta.



(Pyramidi isommassa koossa liitteissä)

Ekologinen kuluttaminen ja vaatteet (S2, S3)

Pohdi, miten voisit toimia seuraavissa tilanteissa niin, että sinun täytyy kiivetä kestävän kulutuksen tarvepyramidilla mahdollisimman vähän.

- tarvitset sukulaisen syntymäpäiville asun
- housuihisi repesi polveen reikä
- sukkasi ovat kuluneet puhki
- talvipakkanen yllätti, etkä omista yhtään pipoa
- tarvitset paidan remontti- ja maalaustalkoisiin

Opeta monipuolisesti ja kestävästi vaatteista ja tekstiileistä



Nuorten ensimmäiset omat ostokset ovat usein vaatteita. Opeta kuluttamisesta ja vaatehuollosta monipuolisesti ja kestävästi huomioimalla seuraavat sisällöt:

- Harkitseva ostaminen
- Tekstiilien laatu ja laadukkaiden tekstiilien tunnistaminen
- Tekstiilien hoitaminen
- Tekstiilien tuotannosta ja hoitamisesta aiheutuvat ympäristövaikutukset
- Tekstiilialan sosiaalinen vastuu

Arkiviikon ateriat opiskelijalle -ryhmätehtävä (S1, S3)

Tehtävä soveltuu parhaiten 9. lk tai toisen asteen opetukseen.

Kuisma on 18-vuotias opiskelija. Kuisma syö arkipäivisin yhden aterian koululla, mutta päivän toisen ruoan hän valmistaa itse kotona. Suunnitelkaa alla olevaan taulukkoon Kuismalle opiskelijabudjettiin sopivat edulliset ja ravitsemussuositukset täyttävät pääruoat arkiviikolle.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai

- 1) Laskekaa, paljonko rahaa kuluu kuhunkin ateriaan ja yhteensä arkiviikon pääruokiin. Käyttäkää hintatietojen selvittämisessä apuna esimerkiksi päivittäistavarakauppojen nettisivuja.
- 2) Mitä muita aterioita ja ruokaan liittyviä kustannuksia viikon aikana tulee huomioida kuin pääruokien valmistaminen?
- 3) Pohtikaa ja kirjatkaa ylös keinoja, miten voi syödä samaan aikaan edullisesti, mutta ravitsevasti.

Vastausehdotelmat:

- 1) *Oppilaiden oma vastaus.*
- 2) *Pääruokien lisäksi ruoka-aineita tulee varata myös aamiaisten, välipalojen ja iltapalojen valmistamiseen. Koulutusasteesta riippuen myös oppilaitosruokailu voi olla maksullista.*
- 3) *Esimerkiksi:*
 1. *Syö pääasiassa kotona ja valmista ruoat itse ravitsemussuosituksia noudattaen.*
 2. *Suunnittele ostokset ja viikon ruokalista etukäteen, tee kauppalista ja pitäydy siinä.*
 3. *Pidä perusruoka-aineita kaapissa, jolloin kauppaan ei tarvitse lähteä joka päivä.*
 4. *Älä mene nälkäisenä kauppaan.*
 5. *Hyödynnä tarjoukset ja isot pakkaukset. Isojen pakkausten sisällön voi jakaa pienempiin osiin ja pakastaa.*
 6. *Hyödynnä ja säilö mahdollisuuksien mukaan luonnonantimia (esim. marjojen poimiminen ja pakastaminen).*
 7. *Vertaile hintoja. Muista kilohinnan ja kappalehinnan ero!*
 8. *Suosi sesongin kasviksia.*
 9. *Kokeile puutarhanhoitoa, esimerkiksi yrttejä voi kasvattaa myös sisällä.*

Laskujen maksaminen, maksuhäiriömerkinnät ja talousongelmat (S3)

Alla on listattu laskujen maksamiseen, maksuhäiriömerkintöihin ja talousongelmiin liittyviä kysymyksiä ja vastauksia, joita voi hyödyntää monipuolisesti opetuksessa. Kysymykset voidaan esimerkiksi käydä läpi yhteisesti, oppilaat voivat etsiä niihin vastauksia tiedonhakutehtävissä tai kysymyksiä voidaan hyödyntää työpistetyöskentelyssä. Tehtävä on jaettu neljään osioon. Osiot voi käydä läpi yhden opetuskerran aikana tai jakaa useammalle oppitunnille.

1. Miten laskuja maksetaan?

Tarvikkeet: Paperinen lasku tai kuva laskusta, josta voi tarkastella laskun osia

• **Mitä kautta laskut tulevat?**

Laskuja voi tulla postitse ns. paperilaskuna tai sähköisenä e-laskuna. E-lasku tulee maksajalle verkkopankkiin tai esimerkiksi sähköpostiin.

• **Miten laskuja voi maksaa?**

Laskuja voi maksaa verkkopankissa, pankkien tarjoamilla mobiilisovelluksilla, maksuautomaateilla, pankin maksupalvelun kautta tai pankissa asioimalla. Osa palveluista on maksullisia. Palveluiden saatavuus voi vaihdella myös pankeittain.

• **Mitä tietoja laskussa tulee olla? Löydätkö nämä tiedot esimerkkinä olevasta laskusta?**

Laskusta tulee käydä ilmi maksettava rahasumma, maksuajankohta eli eräpäivä, laskun peruste (mistä laskutetaan), yhteystiedot kuluttajan mahdollista yhteydenottoa varten sekä maininta viivästysseuraamuksista, kuten maksumuistutusmaksun perimisestä.

Näitä linkkejä voit hyödyntää tiedonhaussa ja työpistetyöskentelyssä:

[KKV: Laskun maksamisen ajankohta](#)

[KKV: Laskulla maksaminen](#)

[KKV: Laskun tarkistaminen](#)

2. Laskun eräpäivä

Katsokaa oheinen video: [Takuusäätiö: Laskut ja sopimukset](#)

- **Mitä tarkoittaa laskun eräpäivä?**

Eräpäivä on päivämäärä, johon mennessä lasku pitää maksaa.

- **Miksi lasku tulee maksaa eräpäivään mennessä?**

Eräpäivän jälkeen laskuun lisätään viivästyskorkoa, jolloin laskun summa kasvaa. Maksamaton lasku menee lopulta perintään ja voi johtaa maksuhäiriömerkintään.

- **Miten toimit, jos et pysty maksamaan laskua eräpäivään mennessä?**

Ole pikimmiten yhteydessä laskun lähettäjään ja sovi maksusuunnitelmasta.

- **Mitä tarkoittaa maksusuunnitelma?**

Maksusuunnitelma tarkoittaa uuden maksuaikataulun sopimista velkojan kanssa.

Näitä linkkejä voit hyödyntää tiedonhaussa ja työpistetyöskentelyssä:

[KKV: Laskun maksamisen ajankohta](#)

[KKV: Perintäkulut ja perinnän eteneminen](#)

[KKV: Maksujärjestelyt](#)



3. Maksuhäiriömerkintä

Katsokaa oheinen video: [KKV: Vältä maksuhäiriömerkintää](#)

- **Mitä tarkoittaa maksumuistutus? Milloin kuluttaja voi saada maksumuistutuksen?**

Maksumuistutus on velkojan muistutus siitä, että laskua ei ole maksettu sovittuun eräpäivään mennessä. Velkoja voi lähettää maksumuistutuksen aikaisintaan 14 päivän kuluttua laskun eräpäivästä.

- **Mitä tarkoittaa maksuhäiriömerkintä?**

Maksuhäiriömerkinnällä tarkoitetaan luottotietorekisteriin tulevaa merkintää, jonka voi saada maksamattomasta laskusta tai velasta. Maksuhäiriömerkinnällä ja luottotietojen menettämällä tarkoitetaan samaa asiaa. Ennen maksuhäiriömerkinnän saamista lasku tai velka on ollut yleensä maksamatta pitkään.

- **Mihin maksuhäiriömerkintä voi vaikuttaa?**

Maksuhäiriömerkintä voi vaikeuttaa uuden lainan, vakuutus- ja vuokrasopimuksen saamista tai esimerkiksi puhelin- tai nettiliittymän avaamista.

- **Miten pitkään maksuhäiriömerkintä on voimassa?**

Maksuhäiriömerkintä on voimassa 2–4 vuotta. Uudet merkinnät voivat kuitenkin pidentää merkinnöistä kertyvää kokonaisaika. Maksuhäiriömerkinnät eivät vaikuta enää sen jälkeen, kun kaikki maksuhäiriömerkinnät poistuvat luottotietorekisteristä. Viime aikoina on keskusteltu myös maksuhäiriömerkinnän voimassaolon lyhentämisestä.

Näitä linkkejä voit hyödyntää tiedonhaussa ja työpistetyöskentelyssä:

[KKV: Perinnän eteneminen](#)

[Takuusäätiö: Kysymyksiä ja vastauksia maksuhäiriömerkinnästä](#)

[Takuusäätiö: Maksuhäiriömerkinnän kesto](#)

4. Apua talousongelmiin

Katsokaa video: [KKV: Pyydä ajoissa apua talousongelmiin – Oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta auttaa ilmaiseksi](#)

- **Mistä talousongelmiin voi saada apua?**

Talousongelmissa auttavat valtion oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta sekä Takuusäätiö. Palvelut ovat maksuttomia.

- **Millaista apua talousongelmiin on saatavilla?**

Talousongelmiin on saatavilla mm. neuvonta- ja asiointiapua eri aiheisiin, kuten budjetointiin, rahankäyttöön, järjestelylanaan tai velkajärjestelyihin liittyen.

- **Missä vaiheessa talousongelmiin kannattaa hakea apua?**

Talousongelmiin kannattaa hakea apua ajoissa eli käytännössä heti, kun huomaa, että on vaikeuksia selvittää menoistaan tai on huolissaan taloudestaan. Talous- ja velkaneuvontaan voi ottaa yhteyttä, vaikka velkaa ei olisikaan.

Näitä linkkejä voit hyödyntää tiedonhaussa ja työpistetyöskentelyssä:

[Takuusäätiö: Apua maksuongelmiin](#)

[KKV: Talouden suunnittelu](#)

[Oikeus: Talous ja velkaneuvonta](#)

Vastuullisen kuluttamisen ristiriidat

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Henna Syrjälä, KTT, dosentti, Vaasan yliopisto markkinoinnin ja viestinnän yksikkö

Kulutuskulttuurisen näkökulman mukaan ihmisiä tulisi tarkastella osana ympäröivää sosiaalista ja kulttuurista todellisuutta. Ihmiset eivät toimi ainoastaan rationaalisina päätöksentekijöinä vaan sidoksissa erilaisiin markkinoimijoihin sekä osana sosiaalista ja kulttuurista ympäristöään. Toisaalta kuluttajat ovat myös aktiivisia toimijoita ja heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin. (Syrjälä, 2021.)

Vastuulliseen kulutukseen pyrkiminen ei ole aina helppoa ja usein kulutusvalintojen tekemiseen voi liittyä ristiriitoja. Näitä ristiriitoja voi pohtia koulussa oppilaiden kanssa. Vastuullisen kuluttamisen pohtiminen voi tuntua haastavalta, mutta sen ei tulisi olla lamaannuttavaa. Kouluissa tulee edistää myönteistä suhtautumista vastuulliseen kuluttamiseen. On tärkeää korostaa pientenkin tekojen merkitystä kokonaisuuden kannalta: on parempi muuttaa omia tapojaan pienin askelin, kuin jättää kokonaan toimimatta.

Alle on koottu tehtäviä, joiden kautta vastuullisen kuluttamisen ristiriitaisuutta voi käsitellä kotitalouden oppiaineessa. Tehtävissä pohdittavia aiheita on ensin hyvä käsitellä yhteisesti ja opettaja voi myös pohjustaa tehtäviä kertomalla aiheeseen liittyviä esimerkkejä.



Oppimistehtäviä

Valintojen äärellä -tarinatehtävä (S2, S3)

Lukekaa pareittain tai ryhmässä alla oleva tarina Vihreävuoren perheen arjesta ja vastatkaa lopussa esitettyihin kysymyksiin.

Vihreävuoren perheen arki

Vihreävuoren kolmihenkinen perhe asuu omakotitalossa keskisuuren kaupungin taajama-alueella. Perheeseen kuuluu vanhemmat Ilo ja Laine sekä heidän teini-ikäinen lapsensa Paju. Vanhemmat kulkevat 2 km ja 5 km pituiset päivittäiset työmatkansa molemmat omilla autoillaan. Paju puolestaan kulkee kouluun ja kavereiden luo pyörällä tai kävellen.

Perheen omakotitalon lämmitysmuotona ovat öljylämmitys sekä varaava takka. Perhe on tottunut siihen, että asunnon huonelämpötila on ympäri vuoden kaikissa huoneissa noin 24 astetta, paitsi makuuhuoneissa 20 astetta.

Vihreävuoren perhe pitää saunomisesta. Perheen sähkölämmitteinen sauna lämmitetään yleensä kahtena päivänä viikossa. Toisinaan perheellä on vaikeuksia ajoittaa saunan lämmittäminen, jolloin sauna on pitkään päällä ennen kuin kukaan ehtii löylyihin. Paju rakastaa pitkiä, lämpimiä suihkuja, jolloin suihkussa voi vierähtää helposti 15-20 minuuttia kerralla.

Vihreävuoret käyvät 4-5 kertaa viikossa kaupassa autolla. Kiireessä ruokaostoksia ei ehdi aina suunnitella, joten jääkaapin perälle unohtuu toisinaan vihanneksia tai puoliksi avattuja säilykkeitä, jotka päätyvät lopulta purkkeineen päivineen suoraan sekajätteeseen. Valmistettavat ruoat perheessä pyritään hyödyntämään kokonaan, sillä edelliseltä päivältä mahdollisesti jääneet tähteet käytetään seuraavan päivän ruokaan.

Kukaan Vihreävuoren perheessä ei ole erityisen innokas siivoamaan. Siivousvälit venähtävät helposti pitkiksi, jolloin lika pääsee pinttymään pinnoille. Ilo ja Laine ovat hankkineet perheen siivouskomeeroon paljon erilaisia puhdistusaineita ja he ovat vakuuttuneita siitä, että vain kaikkein voimakkaimmat puhdistusaineet ovat tehokkaita.

Pyykinpesu sen sijaan on kaikille perheenjäsenille mieluinen kotityö. Perheessä lajitellaan pyykit ja pestään vain täysiä koneellisia pyykkejä. Pyykinpesuainetta perheellä on tapana annostella aina hie-man ylimääräistä, jotta lopputuloksena olisi varmasti puhdasta pyykkiä.

Tehtävä:

- 1) Listatkaa, mitä ekologisesti ja taloudellisesti kestäviä valintoja ja toimintamalleja löydätte tarinasta?
- 2) Mitä ekologisesti ja taloudellisesti kestävämpiä valintoja ja toimintamalleja löydätte tarinasta? Miten tarinan perhe voisi tehdä näissä tilanteissa toisin, jotta heidän toimintansa olisi kestävämpää?

Vastaukset:

1) *Vihreävuoren perheen ekologisesti ja taloudellisesti kestävät valinnat:*

- + *Teinin liikkumismuodot pyöräily ja kävely*
- + *Makuuhuoneiden lämpötila*
- + *Ruoantähteiden hyödyntäminen*
- + *Pyykkien lajittelu*
- + *Pyykkikoneen täyttäminen*

2) *Vihreävuoren perhe voisi kiinnittää huomiota seuraavien ratkaisujen ekologisuuteen ja taloudellisuuteen:*

- *Liikkuminen autolla*
- *Öljylämmitys*
- *Korkea huonelämpötila makuuhuoneita lukuun ottamatta*
- *Saunomisen ajoittaminen*
- *Suihkussa vietetty aika*
- *Ruokaostosten suunnittelu ja jääkaapin sisällön tarkistaminen*
- *Jätteiden lajittelu*
- *Pitkät aikavälit siivouksessa sekä puhdistusaineiden käyttötapa*
- *Pyykinpesuaineen annostelu*

Väittelytehtävä (S2, S3)

Väittelytehtävä voi olla haastava, joten se soveltuu parhaiten hieman vanhemmille oppilaille, esimerkiksi toisen asteen opetukseen.

Vastuullisen kuluttamisen ristiriidoista voi tehdä väittelytehtävän pienryhmissä tai luokan edessä ryhmädynamiikasta riippuen. Ensin valitaan vastuulliseen kuluttamiseen liittyvä aihe, joka herättää ristiriitaisia ajatuksia. Seuraavaksi päätetään, ketkä ovat puolesta ja ketkä vastaan valittua aihetta. Argumentit kirjataan tueksi paperille, jonka voi ottaa mukaan väittelyyn. Oppilaille on hyvä korostaa, että tehtävässä asetetaan roolien taakse, jolloin mielipiteet eivät ole oppilaiden henkilökohtaisia. asiat väittelevät - eivät ihmiset.

Tehtävässä ei etsitä voittajaa tai parasta väittelijää, vaan tarkoitus on tehdä näkyväksi vastuulliseen kuluttamiseen liittyviä ristiriitoja ja sitä, miten monet asiat voivat vaikuttaa ihmisten mielipiteisiin, asenteisiin ja valintoihin. Tehtävästä voi toteuttaa myös jatkotehtävän, jossa pohditaan, miten vastapuolen näkemyksiä voisi pyrkiä ymmärtämään paremmin ja voisiko eriävien näkemysten välille löytää kompromisseja.



4

Asuminen



Kestävä asuminen: asukas vaikuttajana

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Eliisa Kyllälahti, MMT, tutkijatohtori, Helsingin yliopisto/ HELSUS – Kestävyytieteen instituutti

Asuminen on kotitalouksien suurin yksittäinen talouden menoerä. Asumisen ja rakentamisen ilmasto- ja muut ympäristövaikutukset ovat merkittäviä. Mitä on kestävä asuminen kuluttajan näkökulmasta? Kenellä on varaa asua ekologisesti? (Kyllälahti, 2021.)

Rakentamisen toimiala tuottaa huomattavan osan kasvihuonekaasupäästöistä globaalisti. Samalla kun kaupunkeja vaivaa asuntopula, kuluttajien luottamus rakentamisen laatuun on koetuksella. Kulttuurista muutosta tarvitaan. Miten asukkaat ja kansalaiset voivat vaikuttaa siihen, millaisia asuntoja on tarjolla tulevaisuudessa? (Kyllälahti, 2021.)

Asumista voidaan tarkastella käytäntönä eli tapoina, rutiineina ja arkisena toimintana. Nämä käytännöt ovat yleensä jollain tapaa sosiokulttuurisesti jaettuina. Asumisen käytäntöjen muuttaminen vaatii vakiintuneiden käytäntöjen tunnistamista sekä vaihtoehtoisten käytäntöjen löytämistä ja kokeilemistä. Lopuksi uusien käytäntöjen on vielä vakiinnuttava ja levittävä ihmisten keskuudessa.

Kestävän asumisen ulottuvuuksia ovat taloudellinen, ekologinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Asumisen taloudellisella ulottuvuudella viitataan kotitalouksien käytössä olevien resurssien eli rahan, ajan ja osaamisen käyttöön kotitalouksissa. Taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna asuminen muodostaa kotitalouksien suurimman menoerän kaikissa tuloluokissa ja asunto on myös merkittävä osa monien kotitalouksien varallisuutta. Myös ajankäyttö liittyy olennaisesti asumiseen: asunnossa sekä vietetään vapaa-aikaa että tehdään kotitöitä ja mahdollisesti myös ansiotyötä. Osaamisella taas tarkoitetaan asunnossa tehtävien huolto-, remontti- ja siivoustöiden järjestämistä. Keskeinen kysymys asumisen taloudellisen ulottuvuuden näkökulmasta on, tehdäänkö edellä mainittuja töitä itse vai hankitaanko ne ostopalveluina. Asumisen ekologisella ulottuvuudella viitataan muun muassa asumisen ja rakentamisen ympäristövaikutuksiin. Asumisen sosiaalinen ulottuvuus puolestaan liittyy keskusteluihin esimerkiksi asuinalueista, luokka-asetuksista tai vaikkapa asumisen terveysnäkökohdista. (Kyllälahti, 2021.)

Oppimistehtäviä

Kestävän asumisen käytännöt (S2)

Pohtikaa ryhmässä, miten seuraavissa tilanteissa voisi toimia kestävämmällä tavalla:

- Veden valuttaminen suihkussa yhtäjaksoisesti 15 minuutin ajan
- Valojen jättäminen palamaan, vaikka poistuu huoneesta
- Puhelimen laturin pitäminen jatkuvasti pistorasiassa
- Vesihanan jättäminen auki hampaita harjatessa
- Yhden paidan peseminen pyykinpesukoneessa
- Uunin kytkeminen pois päältä vasta, kun ruoka on kypsää
- Huonelämpötilan pitäminen +25 asteessa talvella



Vastausehdotelmia:

- Sulje hana saippuoinnin ajaksi. Pyri käymään suihkussa mahdollisimman nopeasti.*
- Sammuta valot, kun et oleskele huoneessa.*
- Irrota puhelimen laturi pistorasiasta, kun et lataa laitetta.*
- Sulje vesihana, kun harjaat hampaita.*
- Pese vain täyksiä koneellisia pyykkiä.*
- Hyödynnä uunin jälkilämpö.*
- Huonelämpötilaksi suositellaan oleskelutiloissa 20-21 astetta, makuuhuoneissa 18-20 astetta. Matalampi huonelämpötila parantaa sisäilman laatua, vaikuttaa myönteisesti viireystasoon ja vähentää lämmityksestä aiheutuvia kustannuksia ja energiankulutusta. (Motiva, 2021.)*

Kestävä arki ja asuminen (S2)

- Kuvaile lyhyesti jokin tilanne omasta arjestasi, jossa jo toimit kestävästi. Se voi liittyä esimerkiksi siivoukseen, tekstiilien huoltoon, asunnon lämmitykseen tai sähkön- ja veden kulutukseen. Mieti, miten tämä tapa on sinulle syntynyt.
- Kuvaile lyhyesti jokin tilanne omasta arjestasi, jossa voisit huomioida kestävä kehityksen nykyistä paremmin.
- Valitse jompikumpi a) tai b) kohdissa kuvailmistasi tilanteista. Pohdi, mitkä tekijät voivat rajoittaa kuluttajaa toimimasta kestävällä

tavalla kuvailemassasi tilanteessa? Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kiire, puuttuva teknologinen ratkaisu tai sellaisen kallis hinta sekä puutteelliset tiedot tai taidot.

- Pohdi, kenen tai keiden pitäisi toimia, jotta tilanne parantuisi pitkällä tai lyhyellä aikavälillä. Vaaditaanko toimia esimerkiksi asukkaalta, rakennusosalta, jonkin palvelun tarjoajalta, koululta, vanhemmilta tai lainsäätäjiltä?

Tutustu lisää:

Hiilihelppi -joka kodin ilmastovinkit

Kestävää asumista käsittelevät opetusvideot tai lyhytelokuvat -projektitehtävä (S2)

Tehtävää sopii esimerkiksi projektityöksi 9. lk oppilaille tai toisen asteen opetukseen.

Oppimistehtävää varten tarvitaan koulun puolesta esimerkiksi videokameralla varustettuja tabletteja.

Tee näin:

1. Suunnitelkaa ja toteuttakaa pareittain tai ryhmässä 3–8 minuutin opetusvideo tai lyhytelokuva. Valitkaa jokin seuraavista aiheista: kotitalouden jätteet, energiansäästö kotitaloudessa tai ekologinen vaatehuolto. Voitte myös keksiä oman aiheen, jonka hyväksytätte ensin opettajalla. Videon kohde-ryhmänä ovat samanikäiset nuoret.
2. Valitkaa työlle tarkka aihe ja muoto (opetusvideo tai lyhytelokuva).
3. Etsikää aiheeseen liittyvää tietoa eri lähteistä.
4. Tehkää suunnitelma/ käsikirjoitus opetusvideolle tai elokuvalle. Työstä pitää löytyä seuraavat asiat:
 - työn nimi ja aihe
 - tekijöiden nimet
 - sisällön tulee liittyä aiheeseen ja työn nimeen
 - selkeää kerrontaa tai tekstitystä, kuvia, musiikkia, juoni
 - asiatietoa
 - esimerkillisyyttä ja perusteltu mielipide
 - erillinen lähdeluettelo
5. Videoikaa ja editoikaa työ kotitaloustunnilla.
6. Tallentakaa video omaan tiedostoon. Tehtävän voi palauttaa esimerkiksi opettajan sähköpostiin tai koulun käytössä olevalle digitaaliselle alustalle.
7. Valmiit videot esitetään koko luokalle.

Tehtävässä on tavoitteena oppia:

- asettamaan tavoitteita työskentelylle
- valitsemaan näkökulma, josta asiaa tarkastellaan
- etsimään tietoa luotettavista lähteistä
- määrittelemään ja ymmärtämään aiheeseen liittyvät keskeiset käsitteet ja asiat sekä niiden merkityksiä
- pohtimaan yksilön tekemien valintojen merkitystä maailmanlaajuisesti
- olemaan esimerkkinä ympäristöasioissa, kertomaan oma perusteltu mielipide ja soveltamaan tietoa omaan päätöksentekoon ja toimintaan
- tuottamaan nuorille monipuolista ja ymmärrettävää tietoa mielekkäässä muodossa
- erilaisten digitaalisten välineiden käyttöä

Arviointi:

Työssä arvioidaan tavoitteiden saavuttamista, asiantiedon hallintaa ja löytymistä työstä, tiedon soveltamista käytäntöön sekä valintojen ja mielipiteiden perustelemista. Työskentelyä voi arvioida esimerkiksi itsearviointin keinoin. Myös opettaja antaa arvioinnin.

Kiitettävä: kaikki tavoitteet täytetty, toiminta on perusteltua ja ohjeiden mukaista.

Hyvä: osa tavoitteita löytyy, kaikki toiminta ei ole perusteltua, voi olla jokin asiavirhe.

Tyydyttävä: työ on tehty huolimattomasti, tavoitteista löytyy joitain, työssä on asiavirheitä ja perustelematonta tietoa, tekoja ja mielipiteitä.

Tulevaisuuden asuminen

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Kimmo Rönkä, asumisen asiantuntija, Rönkä Consulting Oy

”Tulevaisuuden asuminen - megatrendit ja muutosvoimat; Ennen viemäroitiin, nyt palveloidaan; Koronan jälkeinen kaupunki; Elämisen murros - keskipisteenä ihminen, kahdella jalalla kulkeva laumaeläin; Muutoksen ajureina energia, ruoka ja liikkuminen; lähielämä ja -elämyksiä lähikortteleissa; monipaikka-asuminen ja yhteisöllisen asumisen uudet muodot; Johtopäätös - kylä palaa kaupunkiin.” (Rönkä 2021)

Ilmastokriisi ja luonnon monimuotoisuuden köyhtyminen pakottavat ihmiset etsimään uudenlaisia asumisen ja arjen ratkaisuja. Myös megatrendit, kuten globalisaatio ja kaupungistuminen, muuttavat asumista nyt ja tulevaisuudessa.

Keskeistä on siirtyminen lineaarisesta talousmallista hiilineutraaliin kiertotalouteen. Lineaarinen talousmalli perustuu yksisuuntaiseen prosessiin, johon kuuluu luonnonvarojen hankkiminen, uusien tuotteiden valmistaminen ja niiden käyttö sekä lopulta tuotteiden hävittäminen. Linearisessa talousmallissa energiantuotanto perustuu usein uusiutumattomiin energialähteisiin. Kiertotalous puolestaan tarkoittaa talousmallia, jossa ei tuoteta jatkuvasti lisää tavaroita, vaan kulutus perustuu omistamisen sijasta palveluiden käyttämiseen. Kiertotaloudessa tuotteet pyritään pitämään kierrossa mahdollisimman pitkään ja lopuksi materiaaleja ei tuhota, vaan ne käytetään uudelleen. Kiertotaloudessa tarvittava energia tuotetaan uusiutuvia energialähteitä hyödyntäen.

Kotitalouksien tasolla yksi tekijä kiertotalouden toteuttamisessa on siirtyminen omistamisesta palveluiden käyttöön. Jo nyt on mahdollista hankkia erilaisia tuotteita, kuten ruokaa, vaatteita tai käytötavaroita palveluina. Palveluiden käytön lisäksi myös yhteisölliset arjen ratkaisut, kuten asuntojen yhteiskäyttötilat sekä uudet liikkumisen tavat, kuten yhteiskäyttöautot tai kaupunkipyörät ovat esimerkkejä kiertotalouden toteutumisesta arjessa. Yhteisesti jaetut tilat, hyödykkeet ja palvelut eivät ole ainoastaan ekologisia vaan ne voivat synnyttää ja ylläpitää myös ihmisten välistä yhteisöllisyyttä.

Myös luonnon merkityksen ymmärtäminen ihmisen hyvinvoinnille on merkittävä asumista ja arkea määrittävä tekijä niin nyt kuin tulevaisuudessa. Tämä näkyy esimerkiksi kaupunkien, asuinalueiden ja asuinrakennusten suunnittelussa. Kaupunkiviljely, viherkatot ja luonnontilaisten alueiden säilyttäminen ovat esimerkkejä siitä, miten luonto halutaan tuoda lähelle ihmistä. Luonnon arvostaminen ei näy ainoastaan kaupungeissa vaan teknologian kehittymisen ansiosta paikkariippumattomuus lisääntyy, mikä luo mahdollisuuksia myös maaseutuomaisten paikkakuntien elinvoimaisuuden säilyttämiselle. (Rönkä, 2021.)

Oppimistehtäviä

Kiertotalous (S2, S3)

Kiertotalous tarkoittaa talousmallia, jossa ei tuoteta jatkuvasti lisää tavaroita, vaan kulutus perustuu omistamisen sijasta palveluiden käyttämiseen. Kiertotalouteen liittyy olennaisella tavalla omistajuuden muutos. Kertakäyttökulttuurin sijaan tuotteita jaetaan, vuokrataan, korjataan, huolletaan, päivitetään, kierrätetään ja uudelleenkäytetään erilaisten palveluiden avulla. Materiaaleja ei lopuksi tuhota, vaan ne käytetään uudelleen. Kulutus ei lopu, vaan muuttuu muotoaan kestävämmäksi. (Sitra, 2021; Orasmaa, Laurila & Liimatainen, 2020.)

Tehtävä: Lue yllä oleva teksti kierräteloudesta. Listaa konkreettisia keinoja, miten kuluttaja voi edistää kierrätelouden toteutumista seuraavissa kuvitteellisissa arjen tilanteissa:

- Lasinen suolakurkkupurkki tuli tyhjäksi.
- Tarvitset juhla-asun sukujuhlisiin.
- Puseroosi tuli pieni reikä.
- Tarvitset tikapuut valaisimen asennusta varten, mutta et omista tikapuita.
- Omistat hyväkuntoisen hupparin, mutta olet kyllästynyt siihen.
- Perheesi ei omista autoa, mutta teidän olisi päästävä kahden päivän matkalle 200 km päässä sijaitsevaan kaupunkiin.

Opettaja, tutustu lisää kierrätelouteen:

Sitra: Kiertotalous

Sitra: Hiilineutraaliin kierrätelouteen liittyviä käsitteitä



Tulevaisuuden asuminen (S1, S2)

Pohdi, millainen on tulevaisuuden kestävä asuminen ihanteesi. Miten haluaisit asua ja elää 10 vuoden kuluttua? Voit käyttää pohdinnoissasi apuna alla olevia kysymyksiä:

Asutko maalla, kaupungissa vai jossain siltä väliltä? Mikä olisi sinulle mieluisin asunomuoto? Millaisista materiaaleista asuntosi on rakennettu? Millaisia tavaroita ja kodinkoneita asunnostasi löytyy? Miten kodin energia-asiat on järjestetty? Millaisia palveluita kotitaloutesi käyttää? Millaista ruokaa syöt ja miten ruoka on tuotettu? Miten liikut paikasta toiseen?

Yhteisöllisyys osana kestäväää elämäntapaa (S1, S2, S3)

Tehtävä soveltuu parhaiten 9. lk oppilaille tai toisen asteen opetukseen.

Tehtävä: Lue alla oleva teksti ja vastaa lopuksi kysymyksiin.

Yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on tärkeää jokaiselle. Kuuluminen ja toisaalta kuulumattomuus eri ryhmiin vaikuttaa siihen, miten muiden ryhmien jäseniin suhtaudutaan. Ryhmäjäsennydet myös muovaavat omaa identiteettiä ja vaikuttavat vuorovaikutukseen. Eri ryhmien väliset suhteet voivat olla myönteisiä, jolloin ne tukevat yhteisöllisyyden syntymistä. Yhteisössä yksilöt toimivat tavalla tai toisella yhdessä, mutta yhteisön olemassaolo ei kuitenkaan takaa yhteisöllisyyden muodostumista. Yhteisöllisyys lisää yksilön sosiaalista pääomaa ja vaatii syntyäkseen yhteisön jäsenten tai eri ryhmien jäsenten keskinäistä luottamusta, avointa kommunikaatiota, vuorovaikutusta ja osallistumista. Yhteisöllisyyden kehittymisessä yksilöiden kokemat tunteet ovat tärkeässä asemassa. (OPH, 2021.)

Yhteisöllisyys voi liittyä myös asumiseen. Yksinkertaisimmillaan yhteisöllinen asuminen tarkoittaa sitä, että kotitaloudet jakavat keskenään tiloja, välineitä tai palveluita. Hyödykkeiden jakaminen on lähtökohtaisesti sekä taloudellista että ekologista. Yhteisöllinen asuminen ei kuitenkaan välttämättä tarkoita yhteisasumista, jossa myös asuinhuoneistot jaettaisiin muiden kanssa. (Jarvis ym., 2016)

Kysymykset:

- 1) Miten yhteisöllisyys liittyy kestävään elämäntapaan?
- 2) Pohdi, mitkä jokapäiväiseen elämiseen liittyvät asiat, esineet tai palvelut ovat sellaisia, jotka voisit jakaa toisten kanssa? Voit pohtia asiaa esimerkiksi liikkumisen, syömisen ja asumisen näkökulmista.

Vastausehdotelmat:

- 1) Tilojen, palveluiden tai esineiden jakaminen yhteisesti on lähtökohtaisesti ekologista. Kaikkea ei välttämättä tarvitse omistaa itse, vaan tavaroita ja tiloja voi hankkia yhteisesti tai lainata toisille. Yhteisöllisyys liittyy myös sosiaaliseen kestävyuteen, sillä osallisuus, yhteisöllisyys ja kiinnittyminen yhteiskuntaan ovat sosiaalisen kestävyuden yksi edellytys (THL, 2019).
- 2) Esimerkiksi yhteiskäyttöautot, kimppakyydit, asuntojen yhteiset tilat, tavaroiden lainaaminen omistamisen sijaan, yhteisöllinen ruoantuotanto (esim. viljelylaatikot)



5

Lopuksi - tulevaisuus

Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutus päättyi kahteen luentoan, joissa kurkotettiin ja kurkistettiin kohti tulevaisuutta. Ensimmäinen kannusti opettajia lempeään aktivismiin kestävän kehityksen puolesta. Voisiko opettaja tulevaisuudessa olla vielä rohkeampi innostaja ja voimaannuttaa oppilaita aktiivisesti toimimaan tärkeiden yhteisten asioiden eteen? Aktivismin ei tarvitse olla radikaalia suoraa toimintaa, vaan se voi toteutua lempeämminkin (Lyijynen 2021).



Viimeinen luento porautui suoraan tulevaisuuden ruokaan. Edessä on suuri muutos ja murros. Ihmisten ruokailutottumukset muuttuvat, koska niiden on pakko muuttua. Ilmastonmuutos johtaa vääjäämättömään ruokakulttuurin murrokseen. Kestävissä toimintatavoissa piilevät tulevaisuuden avaimet: kestävä kehitys on ihmiskunnan mahdollisuus. "Varmaa on se, että se tulevaisuus on hyvin erilainen kuin tämän päivän todellisuus" (Reuter 2021).

Lempeä aktivismi kouluissa, mitä se voi olla?

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Niina Lyijynen, kansalaistoimija, yrittäjä, Action Heart

Jokaisen olisi hyvä olla vähän aktivisti - kestävä kehitys tarvitsee meitä kaikkia. Kaikkien aktivistien ei tarvitse olla hurjia. On olemassa lukemattomia tapoja toimia aktivistina eikä yksikään niistä ole ainoa oikea. Maailman muuttamista voi lähteä suunnittelemaan joko jonkin ongelman, pienenkin, korjaamisesta tai jonkin positiivisen muutoksen edistämisestä. Kestävän kehityksen edistäminen tarvitsee meitä kaikkia. Aktivismin ei tarvitse olla radikaalia suoraa toimintaa, vaan se voi toteutua lempeämminkin.

Mikä sitten on itselle sopivin tapa toimia? Ryhtyisitkö opettaja-aktivistiksi? Opettajilla ja koululla on suuri vaikutus lasten ja nuorten kasvatukseen ja sitä kautta arvoihin, asenteisiin, taitoihin sekä tietoihin. Opettaja-aktivisti tiedostaa kasvatuksen yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja poliittiset sidokset ja osaa arvioida kriittisemmin yhteiskunnallisia rakenteita. Opettaja-aktivisti pyrkii siirtämään teoreettiset tietonsa yhteiskunnalliseksi toiminnaksi myös luokkahuoneen ulkopuolella ja tiedostaa oman roolinsa vaikuttajana ja esimerkkinä siitä, miten osallisuus toteutuu ja miten yhteiskunta toimii. Opettaja-aktivisti tunnistaa koulun paikkana, jossa muutos voi käynnistyä. Oppilaistaan hän haluaa kasvattaa tiedostavia, kriittisiä ja empaattisia eli osallisia kansalaisia, joilla on mahdollisuus muuttaa yhteiskuntaa parempaan suuntaan.

Aktivismi syntyy uskosta omiin vaikutusmahdollisuuksiin ja tarpeesta toimia. Aktivismi on asennetta ja uskallusta ottaa kantaa. Aktivismi on vastavoima välinpitämättömyydelle - jos et sinä, niin kuka? Goethen sanoin: "Tietäminen ei riitä, vaan on myös käytettävä tietoa; ei liioin tahtominen, vaan on myös toimittava."



Esimerkkejä pienistä teoista:

- lahjoita aikaasi, osaamistasi tai varojasi hyvän asian puolesta
- ota kantaa, osallistu keskusteluihin ja käynnistä niitä
- löydä omat someryhmäsi ja verkostoidu
- laita viesti valtuutetulle ja edustajalle
- järjestä tempaus, tapahtuma, kampanja tai esitys
- kerro lapsille ja nuorille vaikuttamisesta ja auta heitä tutkimaan ympäristöään

(Lyijynen, 2021)

Edessä on ruoan seuraava suuri murros

Asiantuntijaluento, johon luku pohjautuu: Lauri Reuter, tutkija ja biotekniikan tohtori

Seuraavat vuosikymmenet muuttavat ruokaa enemmän kuin viimeiset 10 00 vuotta yhteensä. Edessä on ruoan seuraava murros, joka vertautuu maatalouden kehittymiseen. Ruoka keksitään uudelleen. Tällä kertaa kyse ei ole vain siitä, että ruokaa tuotetaan tarpeeksi. Tällä kertaa ruokaa on tuotettava enemmän, mutta vähemmällä resursseilla. Ruoantuotanto pitää turvata muuttuvassa ympäristössä, samalla suojellen elämän monimuotoisuutta ja ilmastoa.



Eikä tuotannon remontti riitä. Seuraavien vuosikymmenten aikana on löydettävä ratkaisut myös siihen, miten ruokaa syödään. Ruokavalio ei ole koskaan ollut yksityisasia. Ruokahävikki, monet elintarvikkeita koskevat sairaudet ja ympäristöongelmat on mahdollista ratkaista uusilla teknologioilla, jotka helpottavat oikeiden päätösten tekemistä äärimmäisen monimutkaisessa ruokaympäristössä. Ehkä ravinnosta ja ruokaelämyksistä tulee palvelu.

Sitä tulevaisuutta, jota tämän päivän koululaiset tulevat elämään on vaikea kuvitella. Välähdyksiä siitä voi kuitenkin hahmottaa. Varmaa on se, että se tulevaisuus on hyvin erilainen kuin tämän päivän todellisuus. Varmaa on myös se, että se tulevaisuus voi maistua hyvältä ja olla terveellinen sekä ihmisille että planeetalle. Tälle ja seuraaville. Kaikki työkalut ovat olemassa. (Reuter, 2021)

Liitteet

Ruokaohjeita

Asiantuntijaluento, johon ruokaohjeet pohjautuvat: Ossi Paloneva, ravintoloitsija

Ruokavalinnat ovat yksi konkreettisimmista arjen valinnoista, joiden kautta voi edistää ekologisen ja kestäväen elämäntavan toteutumista. Tähän osioon on koottu kestäväen kehityksen huomioivia ja kotitalousopetukseen soveltuvia ruokaohjeita ja niistä koostuva menu. Ruokaohjeet sopivat käytettäväksi perusopetuksen kotitalousopetuksessa luokka-asteilla 7.-9. sekä toisen asteen opetuksessa.

Menu

Alkuruoat ja lisukkeet villiyrteistä

- Nokkosletut
- Villiyrttisalaatti

Pääruoat

- Sieniohratto
- Cannelonit kauramuru-mantelitäytteellä
- Hirvikeitto
- Porkkanaburgerit härkäpapu- tai luonnonkalapihveillä & aioli

Leivonnaiset ja jälkiruoat

- Porkkanaleivokset
- Inkivääri-uuniomenat & kauravaniljakastike

Alkuruoat ja lisukkeet villiyrteistä

Villiyrttien kerääminen ja käyttö ravinnoksi

Villiyrteillä tarkoitetaan luonnonvaraisia syötäviä kasveja. Villiyrtit ovat todellista lähiruokaa, ne ovat ravinteikkaita ja kasvien opettelu ja kerääminen ovat hauskaa ajanvietettä. Suomessa jokamiehen oikeudet oikeuttavat keräämään luonnonvaraisia rauhoittamattomia kasveja (Luke, 2016). On kuitenkin hyvä huomioida, että esimerkiksi jäkälän kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin. Myös kasvien niittäminen toisen mailta on kiellettyä. (mt.) Luonnonkasveja voidaan kerätä koulun lähiympäristöstä, mikäli läheltä löytyy riittävän puhtaita paikkoja. Luonnonkasvien käyttö ravintona kannattaa aloittaa pieninä määrinä. **Kerää vain kasveja, jotka varmasti tunnistat syötäväiksi.**

Nokkosletut

1,5 dl ryöpättyjä nokkosia (n. 1½ l tuoreena)
tai 1,5 rkl kuivattua nokkosta

4,5 dl maitoa tai kasvipohjaista juomaa

2,5 dl vehnä jauhoja

1 dl kaurahiutaleita

ripaus suolaa

1 rkl rypsiöljyä

Nokkosten ryöppäminen:

1. Kiehauta vettä kattilassa. Käytä suojakäsineitä ja upota nokkoset veteen. Kun vesi alkaa uudelleen kiehua, keitä nokkosia n. 30–60 sekuntia.

2. Kaada keitinvesi pois tai jäähdytä ja käytä esimerkiksi kukkien lannoitteena.

3. Laske nokkosten päälle kylmää vettä. Purista ylimääräinen vesi pois siivilässä.

4. Hienonna nokkoset.

5. Ryöpätyn nokkosen voi säilöä pakastamalla ja käyttää pakastepinaatin tavoin.

Letut:

1. Ryöppää nokkoset tai käytä pakastettua tai kuivattua nokkosta. Kuivatun nokkosen käyttö ei vaadi esivalmisteluja, vaan sen voi lisätä suoraan taikinaan.

2. Sekoita puolet nesteestä, nokkoset, jauhot, kaurahiutaleet, suola ja öljy tasaiseksi taikinaksi. Lisää loppu neste. Anna turvota noin 15 minuuttia.

3. Paista lettupannulla rasvassa pieniä lettuja.

4. Tarjoa valmiiden lettujen kanssa esimerkiksi puolukkahilloa.

Nokkosen kerääminen ja käyttö ruoanvalmistuksessa



Nokkosta voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa pinaatin tavoin. Nokkosia kerätessä on hyvä käyttää suojakäsineitä. Paras nokkosen poiminta-aika on alkukesällä ennen kukintaa. Parhaita ovat nuoret, 5–10 cm:n mittaiset versot. Myöhemmin nokkosesta kerätään vain lehdet ennen kukintaa. Nokkonen tulee ryöpätä ennen käyttöä. Ryöppäys alentaa nokkosen nitraattipitoisuutta ja poistaa poltinkarvojen pistävyyden. Ryöpättyä nokkosta voi säilöä pakastamalla. Nokkosta voi myös kuivata. (Martat, 2021a.)

Villiyrttisalaatti

1 dl puna-apilan kukkia

1 dl voikukan nuoria lehtiä

1/2 dl ketunleivän eli käenkaalin lehtiä

pala tuorekurkkua

4 kirsikkatomaattia

Kastike:

2 rkl öljyä

2 tl sitruunamehua

ripaus sokeria

ripaus suolaa ja pippuria

1. Huuho apilankukat sekä voikukan ja ketunleivän lehdet. Kuivaa ne talouspaperin päällä.
2. Revi voikukan lehdet pienemmiksi.
3. Huuhdo tuorekurkku ja höylää juustohöylällä ohuiksi siivuiksi.
4. Paloittele kirsikkatomaatit 2–4 osaan.
5. Asettele voikukan lehdet, ketunleipä ja kurkkusiivut vadin pohjalle. Lisää apilankukat ja tomaatit salaatin pinnalle.
6. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Tarjoa kastike erikseen tai kaada salaatin päälle.

Puna-apilan, voikukan ja ketunleivän kerääminen ja käyttö ruoanvalmistuksessa



Puna-apilan kukat ovat maultaan mietoja ja hunajaisia. Puna-apila kukkii kesä-lokuu-kuussa. Apilalajeja on muitakin, joten puna-apilan tunnistamiseen tulee kiinnittää huomiota. Puna-apilaa tulee nauttia vain kohtuullisia määriä ja sitä ei suositella käytettäväksi lainkaan raskauden aikana. (Martat, 2021b.)

Voikukka on helposti tunnistettava villiyrtti. Voikukan lehdistä voidaan valmistaa salaatteja, keittoja ja muhennoksia. Voikukan lehdet ovat parhaimmillaan alkukesällä. Maukkaimpia ovat varjopaikassa kasvaneet voikukat, joiden lehdet ovat vain vähän liuskoittuneita. (Martat, 2021c.)

Ketunleipä eli käenkaali on yksi tunnetuimmista villiyrtteistä. Ketunleipä sisältää oksaalihappoa, mistä johtuu myös kasvin raikkaan hapan maku. Suurina määrinä oksaalihappo on myrkyllistä, jonka vuoksi ketunleipää kannattaa nauttia ainoastaan kohtuudella.

Pääruoat

Sieniohratto

n. 100–150 g tuoreita sieniä (suppilovahveroita, keltavahveroita tai herkkusieniä)

4–6 dl vettä

½ kasvisliemikuutio

pala purjosipulia (noin 1/4 osa purjosta)

2–3 valkosipulin kynttä

2 rkl rypsiöljyä

3 rkl valkoviinietikkaa

2 dl ohrahelmiä tai rikottuja esikypsytetyjä ohrasuurimoita

½ –1 dl kaurakermaa

1 tl mustapippuria

0,5 dl emmentaluustoraastetta tai vegaanista juustoraastetta

1. Puhdista sienet harjaamalla. Pilko sienet.
2. Kiehauta kattilassa 6 dl vettä ja lisää ½ kasvisliemikuutio.
3. Halkaise, huuhtelee ja hienonna purjo. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.
5. Laita sienet kasariin ja kuumenna, kunnes neste on haihtunut sienistä.
6. Lisää sienten joukkoon öljy, purjo ja valkosipuli ja kuullota pari minuuttia.
7. Lisää joukkoon ohrahelmet ja jatka kuullottamista vielä hetken.
8. Lisää valkoviinietikka ja anna sen haihtua.
9. Lisää joukkoon alussa valmistettua kasvislientä 1 dl kerrallaan ja anna hautua miedolla lämmöllä. Sekoita tasaisin väliajoin ja lisää kasvislientä aina kun edellinen neste on imeytynyt. Ohra kypsyy n. 20–30 minuutissa. Ohran tulee olla kypsää, mutta se saa olla rakenteeltaan napakkaa.
10. Lisää kaurakerma ja kuumenna vielä, kunnes ohratto on rakenteeltaan sopivan valuvaa.
11. Mausta ohratto mustapippurilla. Lopuksi lisää joukkoon juustoraaste. Tarkista maku.

Huom! Ohjeessa on käytetty nopeasti kypsyviä ohrahelmiä tai rikottuja esikypsytetyjä ohrasuurimoita. Jos käytät kokonaisia esikypsytetyjä ohrasuurimoita, kypsennysaika on n. 10 min pidempi ja nestettä tarvitaan hieman enemmän.

Vinkki! Voit käyttää myös pakastettuja (n. 100–150g) tai kuivattuja (n. 10 g) sieniä. Kuivattuja sieniä tulee liottaa n. 30–60 minuuttia ennen käyttöä. Sienten liotusvettä voi käyttää ohraton nesteenä. Huomioithan, että poikkeuksena ovat korvasienet, joita tulee liottaa vähintään 2 tuntia, jonka jälkeen sienet tulee vielä keittää kahden kertaan vähintään 5 minuutin ajan (Martat, 2021d). Korvasienet tulee myös huuhdella keittämisen välissä ja lopuksi. Korvasieniä keitetessä keittotila tulee tuulettaa hyvin. Korvasienten liotus- tai keitinettä ei saa käyttää ruoanvalmistukseen. (mt.)

Sienten poimiminen ja käyttö ruoanvalmistuksessa



Sienet ovat lähiruokaa parhaimmillaan. **Sienestyksessä tärkeää on kerätä vain sieniä, jotka varmasti tunnistaa syötäväksi.** Syksyisin tuoreita metsäsieniä voi ostaa esimerkiksi toreilta ja kaupoista. Metsäsienten sijaan voi käyttää myös kotimaisia viljeltyjä sieniä, kuten herkkusieniä.

Cannelonit kauramuru -mantelitäytteellä

canneloneja eli pastaputkia

Täyte:

1 paprika

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

2 rkl rypsiöljyä

n. 125 g kauramurua eli kaurajauhista
(Elovena)

½ tlk (200 g) tomaattimurskaa

1 rkl tomaattipyreetä

½ dl mantelirouhetta

1 tl soijakastiketta

1–2 tl kuivattuja yrttejä, esim. oreganoa,
basilikaa

riipaus mustapippuria

(riipaus chiliä)

(riipaus suolaa)

Kastike:

2–2 ½ dl (1 prk) kaurakermaa

½ tlk (200 g) tomaattimurskaa

1 rkl soijakastiketta

Pinnalle: tavallista tai vegaanista
juustoraastetta

1. Voitele uunivuoka ja laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.

2. Huuhtele paprika, puolita ja poista siemenet ja keskusta. Kuutioi paprika 1cm x 1cm kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi.

3. Kuullota paprikaa ja sipuleita öljyssä pannulla muutama minuutti.

4. Lisää pannulle kauramuru ja sekoittele vielä muutama minuutti.

5. Lisää pannulle tomaattimurska, tomaattipyree, mantelirouhe ja mausteet. Anna täytteen hautua noin 5 minuuttia. Täytteen tulee olla sakeaa. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita.

6. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään kulhossa.

7. Täytä pastaputket: työnnä kapealla lusikalla sekoitusvälinettä vasten pastaputkiin täytettä. Älä polta sormiasi! Lado voideltuun uunivuokaan vieri viereen.

8. Kaada kastike cannelonien päälle vuokaan. Siirtele canneloneja hieman, niin että kastike pääsee niiden väleihin. Ripottele cannelonien pinnalle juustoraastetta.

9. Nosta vuoka varovasti uuniin ja kypsennä 225 asteessa noin 25–30 minuuttia, kunnes pinta saa kauniin värin.

Hirvikeitto, jauhelihasta

½ –1 sipuli

1 porkkana

50 g lanttua

yhteensä n. 50 g palsternakkaa, juuriselleriä, purjoa oman maun mukaan

250 g perunoita

5 dl vettä

1 tl suolaa

5 kokonaista maustepippuria

ripaus rouhittua mustapippuria

½ tl kuivattua lipstikkaa

150–200 g hirven jauhelihaa

2 tl öljyä

tuoretta persiljaa

1. Kuori ja hienonna sipuli.

2. Pese, kuori ja kuutioi juurekset ja perunat. Hienonna purjo.

3. Laita vesi kiehumaan ja lisää joukkoon suola, pippurit ja kuivattu lipstikka.

4. Lisää kiehuvaan veteen hienonnettu sipuli, kuutioitu porkkana, lanttu, palsternakka ja juuriselleri. Anna kiehua hetken aikaa, jonka jälkeen lisää kuutioidut perunat ja hienonnettu purjo.

5. Ruskista jauheliha tilkassa öljyä pannulla ja lisää keittoon, kun kasvikset ovat kypsiä.

6. Lisää hienonnettu persilja keittoon juuri ennen tarjoilua. Tarkista maku.

Kestävästi pyydetty riista on hyvä vaihtoehto ympäristön kannalta paremman lihan syömiseen. Hirven, metsäkauriin ja valkohäntäkauriin kannat kestävät nykyisen kokoisen metsästyksen hyvin. (WWF Suomi, 2021.) Kaikkein ekologisin vaihtoehto on kuitenkin aina kasvisruoka.



Burgerit luonnonkalapihveillä tai härkäpapupihveillä

Valkosipulimajoneesi eli aioli

Valmista herkulliset porkkanaburgerisämpylät ja haluamasi pihvit. Sujauta burgerien väliin itse tehtyä aiolia ja tuoreita kasviksia.

Porkkanaburgerisämpylät (6–8 kpl)

1–2	porkkanaa
2½ dl	vettä
25 g	hiivaa (tai ½ pss kuivahiivaa)
1 tl	hunajaa / sokeria
½ tl	suolaa
5–6 dl	hiivaleipävehnä jauhoja
2 rkl	öljyä

1. Pese ja kuori porkkanat. Raasta porkkanat hienoksi raasteeksi.
2. Mittaa kulhoon kädenlämpöinen vesi. Murena hiiva veteen. Sekoita, kunnes hiiva on liuennut. (Jos käytät kuivahiivaa, sekoita hiiva pieneen määrään hiivaleipävehnä jauhoja ja lisää seos kulhoon. Sekoita.)
3. Lisää hunaja tai sokeri, suola ja porkkana-raaste. Sekoita.
4. Lisää noin puolet jauhoista (n. 3 dl) vähitellen. Sekoita voimakkaasti haarukkavatkaimella.
5. Lisää öljy.
6. Alusta taikinaa kädellä ja lisää samalla vähitellen loput jauhoista. Alusta, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista.
7. Peitä kulho leivinliinalla ja kohota taikina lämpimässä paikassa.
8. Vaivaa taikina jauhotetulla pöydällä. Muotoile taikinasta tanko ja jaa se 6–8 osaan.
9. Pyörittele palat isoiksi sämpylöiksi ja asettele uunipellille leivinpaperin päälle.
10. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
11. Peitä sämpylät leivinliinalla ja kohota.
12. Paista sämpylät uunin keskitasossa 10–15 minuuttia.

Luonnonkalapihvit (n. 6kpl)

1 prk luonnonkala-säilykettä
(Pielisen kalajaloste 160/120g)

½ pieni sipuli

1 dl perunasosetta tai 1–2 keitettyä
perunaa raastettuna

1/2 dl kaurakermaa

2 rkl korppujauhoa

½ tl mustapippuria

1–2 rkl tuoretta tilliä, timjamia tai
rosmariinia

1 tl sitruunamehua

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Valuta kalasäilykkeestä ylimääräinen öljy pieneen astiaan.
3. Soseuta kala haarukalla.
4. Kuori ja hienonna sipuli.
5. Sekoita perunasose tai raastettu peruna, kaurakerma, korppujauho, hienonnettu sipuli, mausteet ja sitruunamehu kulhossa ja anna turvota hetki.
6. Lisää kala ja sekoita. Jos massa on oikein kuivaa, lisää siihen hieman kalasäilykkeen öljyä.
7. Muotoile seoksesta 6 pihviä leivinpaperin päälle pellille.
8. Kypsennä uunissa noin 15 minuuttia.

Vinkki! Perunan voi kypsentää nopeasti mikroaaltouunissa. Pese peruna ja pistele siihen reikiä haarukalla. Kietaise perunan ympärille talouspaperia ja pane mikronkestävään astiaan. Peitä perunat mikrokuvulla. Kypsennä täydellä teholla (600 W) 4–6 min. Jos kypsennät useamman perunan kerralla, kypsennysaika on pidempi.

Härkäpapupihvit (n. 12 kpl)

4 dl	vettä
2 dl	härkäpapurouhetta
1	sipuli + öljyä kuullottamiseen
1	porkkana
1 dl	kaurahiutaleita
1	muna TAI keitetty, raastettu peruna
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
½ tl	mustapippuria
½ tl	chilijauhetta
1 rkl	tuoretta tilliä tai 1 tl kuivattua tilliä
1 rkl	hunajaa

1. Kiehauta vesi, lisää härkäpapuruhe ja keitä 15 minuuttia miedolla lämmöllä välillä sekoittaen. Valuta ylimääräinen neste pois siivilässä.

2. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli paistinpannulla tilkassa öljyä.

3. Kuori ja raasta porkkana.

3. Sekoita keitetty härkäpapuruhe ja kaikki muut ainekset kulhossa ja anna turvota hetken aikaa.

4. Muotoile taikinasta n. 12 pihviä ja paista ne pannulla tilkassa öljyä miedolla lämmöllä välillä käännetellen tai kypsennä pellillä leivinpaperin päällä uunissa 200 °C n. 15–20 minuuttia.

Vinkki! Jos haluat nopeuttaa valmistusta, voit korvata härkäpapuruheen kaurarouheella tai kaurajauhiksella.

Valkosipulimajoneesi eli aioli

Yksi annos majoneesia riittää koko luokalle.

2	valkosipulin kynttä
1	kananmuna
1 tl	valkoviinietikkaa
0,5 tl	suolaa
2,5 dl	rypsiöljyä

1. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset.

2. Riko kananmuna kapeaan ja korkeaan astiaan ja lisää joukkoon kaikki majoneesin ainekset.

3. Laita sauvasekoitin astian pohjalle ja käynnistä se. Kun majoneesi alkaa astian pohjalla sakeutua, nosta sauvasekoitinta hiljalleen ylöspäin, jotta kaikki ainekset sekoittuvat tasaisesti.

Leivonnaiset ja jälkiruoat

Porkkanaleivokset

Pohja

- 300 g porkkanoita
- 3,5 dl fariinisokeria
- 2 dl rypsiöljyä
- 1,5 dl kaurajuomaa
- 5,5 dl vehnä jauhoja
- 0,5 dl perunajauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 tl jauhattua kanelia
- 0,5 tl jauhattua neilikkaa

Kuorrute

- 1,5 dl tomusokeria
- 225 g kaurapohjaista levitettä (tuorejuuston tyyppistä, esim. Oatly påMackan)
- 75 g vegaanista margariinia

Huom! Porkkanaleivokset (noin 16 palaa). Opettaja osanee arvioida ehtiikö tunnilla tekemään tai haluaako puolittaa ohjeen (jolloin paistoaikakin vähän lyhenee).

Vinkki! Voit tehdä leivokset myös muffinivuokiin, jolloin paistoaika lyhenee huomattavasti.

Pohjan valmistaminen

1. Ota esille työvälineet ja raaka-aineet.
2. Laita uunivuokaan leivinpaperi.
3. Laita uuni lämpiämään + 175 °C:seen.
4. Pese ja kuori porkkanat. Raasta porkkanat raastimen hienolla terällä.
5. Sekoita fariinisokeri, öljy ja kaurajuoma kulhossa.
6. Yhdistä toisessa kulhossa kuivat aineet.
7. Lisää kaurajuomaseokseen porkkanaraaste ja kuivat aineet.
8. Sekoita tasaiseksi.
9. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan.
10. Kypsennä noin 45 minuuttia.
11. Anna jäähtyä.

Kuorutteen valmistaminen

1. Sekoita huoneenlämpöinen margariini ja levite sähkövatkaimella tasaiseksi.
2. Siivilöi joukkoon tomusokeri ja sekoita.
3. Levitä kuorrute jäähtyneen pohjan päälle.
4. Koristele haluamallasi tavalla ja leikkaa veitsellä annospaloiksi.

Inkivääri-uuniomenat ja kauravaniljakastike

Inkivääri-uuniomenat

- 4 kotimaista omenaa
- 2 tl raastettua tuoretta inkivääriä
- 50g margariinia tai voita
- 2 rkl fariinisokeria
- $\frac{3}{4}$ dl kaurahiutaleita

Kauravaniljakastike

- 2 $\frac{1}{2}$ dl kaurajuomaa
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- $\frac{1}{4}$ tl kardemummaa
- $\frac{1}{4}$ tl kanelia
- 1 rkl maissitärkkelystä
- ripaus suolaa

Omenat:

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Pilko omenat lohkoiksi. Sulata rasva ja sekoita joukkoon inkivääri, fariinisokeri ja kaurahiutaleet.
3. Laita omenalohkot uunivuokaan ja levitä kaurahiutaleseos omenoiden päälle tasaisesti.
4. Kypsennä uunissa noin 30 minuuttia.
5. Tarjoa kauravaniljakastikkeen kera.

Kastike:

1. Mittaa kattilaan 2 dl kaurajuomaa, fariini- ja vaniljasokeri, kardemumma ja kaneli. Kuumenna ja anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti.
2. Sekoita loppu kaurajuoma ($\frac{1}{2}$ dl) ja maissitärkkelys tasaiseksi seokseksi. Lisää suurus kattilaan samalla sekoittaen. Anna kastikkeen kiehua muutama minuutti ja nosta liedeltä. Mausta ripauksella suolaa.
3. Nosta kattila kylmään vesihauteeseen jäähtymään. Sekoita välillä, ettei kastike kuorrutu.
4. Siirrä jäähtynyt kastike tarjoilukannuun jääkaappiin ja jäähdytä kylmäksi. Jos kastike sakenee liiaksi jäähtyessään, voit notkistaa sitä lisäämällä hieman kaurajuomaa.

Tarvepyramidi



Luettelo oppimistehtävistä

1. Kotitalousopettaja kestävän kehityksen arvokasvattajana

Kestävän elämäntavan tavoitteet ja arjen teot	6
Kotitaloudessa kaikki liittyy kaikkeen -pohdintatehtävä	6

2. Ruoka ja ravitsemus

Ruoantuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutukset	
Monipuolinen ateriasuunnittelu -ryhmätehtävä	9
Ruokahävikki	
Hävikkiruoat hyötykäyttöön -ryhmätehtävä	11
Keinojen pohtiminen ruokahävikin vähentämiseksi -ryhmätehtävä	11
Kotitaloustuntien ruokahävikkipäiväkirja	13

3. Kestävä kuluttajuus

Sensitiivisyys ja yhdenvertaisuus talous- ja kuluttajataitojen opetuksessa	
Opiskelijan hankinnat - yksilö- tai ryhmätehtävä,	17
Ekologinen kuluttaminen ja vaatteet,	17
Arkiviikon ateriat opiskelijalle -ryhmätehtävä,	18
Laskujen maksaminen, maksuhäiriömerkinnät ja talousongelmat	19
1. Miten lasku maksetaan?	
2. Laskun eräpäivä	
3. Maksuhäiriömerkintä	
4. Apua talousongelmiin	
Vastuullisen kuluttamisen ristiriidat	
Valintojen äärellä -tarinatehtävä	22
Väittelytehtävä	24

4. Asuminen

Kestävä asuminen: asukas vaikuttajana	
Kestävän asumisen käytännöt	26
Kestävä arki ja asuminen	26
Kestävää asumista käsittelevät opetusvideot tai lyhytelokuvat -projektitehtävä	27
Tulevaisuuden asuminen	
Kiertotalous	29
Tulevaisuuden asuminen	29
Yhteisöllisyys osana kestävää elämäntapaa	30

Lähteet

- Ahola-Launonen, J. (2020). Luento 1: Miksi tuo ajattelee ja tekee noin? Yksilöt osana sosiaalista ja yhteiskunnallista ympäristöä. Luento 2: Teknologiaa, suurempia ongelmia ja marginaalista vaikutusta – miten perustelet, että yksilön valinnoilla on vaikutusta? Luennot Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta –täydennyskoulutushankkeessa 10.10.2020 ja 12.10.2020.
- Autio, M. (2020). Kestävä kuluttajuus ja kasvatusta: arjen tietoa ja taitoja. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta –täydennyskoulutushankkeessa 3.12.2020.
- Jarvis, H., By Scanlon K., Fernández Arrigoitia, M., Chatterton, P., Kear, A., O'Reilly D., Sargisson, L. & Stevenson, F. (2016). Cohousing: Shared Futures.
- Kuluttaja-lehti. (2021). Hävikkiviikko. Tietoa kampanjasta. Haettu 18.4.2021 osoitteesta <https://havikkiviikko.fi/tietoa-kampanjasta/>
- Kylkilähti, E. (2021). Luento 1: Kestävä asuminen ja kuluttajan arki. Luento 2: Kestävyysmuutos ja rakentamisen kuluttajalähtöinen kehittäminen. Luennot Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta –täydennyskoulutushankkeessa 18.3.2021 ja 20.3.2021.
- Luke. (2021). Elintarvikejäte ja ruokahävikki. Haettu 2.5.2021 osoitteesta <https://www.luke.fi/ruokahavikkiseuranta/elintarvikejate-ja-ruokahavikki/>
- Luke. (2016). Luonnonkasvien kestävä keruu. Haettu 18.4.2021 osoitteesta https://www.luke.fi/wp-content/uploads/2017/01/Kestava_keruu.pdf
- Lyijynen, N. (2021). Lempää aktivismia. Työpajat Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta –täydennyskoulutushankkeessa 27.3.2021 ja 10.4.2021.
- Martat. (2021a). Nokkonen. Haettu 18.4.2021 osoitteesta <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/luonnonyrtyt/nokkonen/>
- Martat. (2021b). Puna-apila on mainio villiyrty. Haettu 2.5.2021 osoitteesta <https://www.martat.fi/marttailu/blogitarinoita/pohjois-karjalan-martat-kotona/puna-apila-on-mainio-villiyrty/>
- Martat. (2021c). Voikukka. Haettu 2.5.2021 osoitteesta <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/luonnonyrtyt/voikukka/>
- Martat. (2021d). Korvasieni. Haettu 18.5.2021 osoitteesta <https://www.martat.fi/marttakoulu/sesongin-ruoka-aineet/sienet/korvasieni/>
- Motiva. (2021). Hyvä arki kotona. Hallitse huonelämpötiloja. Päivitetty 4.2.2021. Haettu 18.5.2021 osoitteesta https://www.motiva.fi/koti_ ja_ asuminen/hyva_ arki_ kotona/hallitse_ huonelampotiloja
- OPH. (2021). Opettajat ja kasvattajat. Yhteisöllisyys. Haettu 6.5.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- OPH. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos.
- Orasmaa, A., Laurila L. & Liimatainen, H. (2020). Omistamisen muutos kiertotaloudessa. Sitra. Sitran selvityksiä 175.

Paloneva, O. (2020). Ekologisuus arvopohjasta käytännön ohjenuoraksi. Luennot Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 24.10.2020 ja 31.10.2020.

Reuter, L. (2021). Ruoan tulevaisuus: Se miten syöt tänään, näyttää kohta hullulta. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 24.4.2021.

Riipi, I. (2021). Kestävä ruokavalio – ruokavalinnoilla ja hävikin vähentämisellä konkreettisia ympäristötekoja. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 13.1.2021.

Rönkä, K. (2021). Tulevaisuuden asuminen – kylä palaa kaupunkiin. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 13.3.2021.

Sitra. (2021). Kiertotalous. Haettu 6.5.2021 osoitteesta <https://www.sitra.fi/aiheet/kiertotalous/#ajankohtaista>

Sitra. (2019). 1,5 asteen elämäntavat. Haettu 12.5.2021 osoitteesta <https://www.sitra.fi/julkaisut/105-asteen-elamantavat/>

Syrjälä, H. (2021). Mikä siinä on niin vaikeaa? Käsitteellinen jäsenyys vastuullisuuden ristiriidoista ja mahdollisista ratkaisuista kuluttajatutkimuksen näkökulmasta. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 13.2.2021.

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Hyvinvointi- ja terveyserot. Tavoitteet. Sosiaalisesti kestävä kehitys. Päivitetty 1.11.2019. Haettu 18.5.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>

Vuori, S. (2020). Villi luonto lautasella – ruoan ympäristövaikutukset. Luento Kotitalousopettajien liiton järjestämässä Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutushankkeessa 19.11.2020, 23.11.2020 ja 28.11.2020.

WWF Suomi. (2021). Lihaopas. Riista. Haettu 5.5.2021 osoitteesta <https://wwf.fi/lihaopas/info/riista/>

Ympäristöministeriö. (2021). Mitä on kestävä kehitys? Haettu 18.4.2021 osoitteesta <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Tekijät

Materiaali on koostettu Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutuksen suorittaneiden osallistujien tehtävistä ja tehtävien pohjana olleista asiantuntijaluennoista.

Materiaalin ovat koonneet ja editoineet:

Sallaroosa Häme

Helka Körkkö

Minttu Virkki

Eveliina Yli-Heikkilä

Kiitokset:

*kurssin osallistujat, kurssin asiantuntijat,
fasilitaattori Noora Karumaa,
Kotitalousopettajien liitto ry ja Opetushallitus.*

” Kotitalousopettajien liitto ry on kotitalousalan edunvalvoja, joka perustuu joukkovoimaan. Yhteinen tekeminen edistää jäsenten ammatillista osaamista ja laajentaa alan tunnettuutta sekä arvostusta. Halukkaat pääsevät toteuttamaan viestintä-, edunvalvonta- ja kehittämistyötä, mutta jokainen pääsee nauttimaan työn tuloksista: paikallisista tapaamisista ja koulutuksista, verkossa tapahtuvista koulutuksista ja virtuaalisista kahvitunneista sekä valtakunnallisista tapaamisista ja koulutuksista. Mitä enemmän meitä on, sitä enemmän meillä on verkostoja ja tapaamisia sekä tietysti voimaa edistää omaa alaamme.

- Tarkko Nuutinen, toiminnanjohtaja, Kotitalousopettajien liitto ry

” Kestävää kotitalousopetusta -täydennyskoulutus oli hyppäys sekä paikallisesti että globaalisti tärkeisiin kysymyksiin. Miten toimia kestävän kehityksen mukaisesti, miten opettaa kotitaloutta kestävästi? Saimme laajasti näkökulmia niin kestävästä kuluttamisesta ja asumisesta kuin myös esimerkiksi konkreettisesti ruokahävikistä ja vegaanisen ruuan valmistamisesta. Kestävä kehitys on välttämätön ja väistämätön osa tulevaisuutta, mutta siihen voi suhtautua uteliaasti ja innostuneesti kuten meidän täydennyskoulutuksemme osallistujat tekivät.

- Helka Körkkö, projektipäällikkö, Kestävää kotitalousopetusta -hanke, Kotitalousopettajien liitto ry

www.kotitalousopettajat.fi