

## AIKAA RUUALLE - erilaisissa ruokakulttuureissa

Kortissa kuvataan katua, jonka varrella on paljon erilaisia, eri ruokakulttuurien ruokia tarjoavia ruokapaikkoja.

Mitä eri ruokakulttuureja edustavia ruokapaikkoja näet kuvassa?

Mitä tarkoittaa sana ruokakulttuuri?

Mitä eroa on suomalaisen ruuan ja muiden maiden ruokien välillä?

Minkälaisia ulkomaisia ruokia olet itse syönyt ravintoloissa tai matkoilla?

Miltä ne maistuivat? Mistä raaka-aineista ne oli valmistettu?

Mitä juomia nautitaan ruuan kanssa eri maissa?

Mitkä ruuat ovat lähtöisin Suomesta?

Mistä tietää, mikä ruoka on suomalaista?

Keitä ovat kuvassa kadulla liikkuvat ihmiset ja mitä ruokaa luulet heidän haluavan syödä?

Minkä ruokapaikan sinä itse valitsisit, miksi?

## AIKAA RUUALLE - kaupassa

Kortissa kuvataan ostotilannetta ruoka-kaupassa.

Mitä ruokia tavallisesti ostetaan kaupasta?

Mistä tietää mitä pitää ostaa? Tarvitaanko ostoslistaa?

Mistä ruuat tulevat kaupan hyllyille?

Kuka käy kaupassa ruokaostoksilla?

Mitä kaikkea tietoa pakkauksista voi lukea?

Mitä ruoka maksaa? Mitkä ruuat ovat kalliita, mitkä edullisia, miksi?

Käytkö sinä ruokakaupassa? Mitä ostat, miten toimit?

Ruudalla on suuri merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden lähteenä. Annetaan siis aikaa ruualle ja vietetään yhteisiä ruokailuhetkiä niin usein kuin mahdollista.



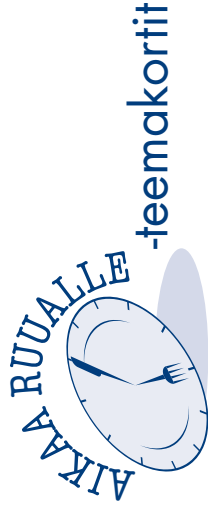
*if.poofuis*

FINFOOD - Suomen Ruokatieto ry

Vernissakatu 4, PL 309, 01301 Vantaa

FINFOOD

Aiheisto on toteutettu maa- ja metsätalousministeriön tuella.



Finfoodin tuottamat, alakoulun opetukseen tarkoitettut Aikaa ruualle -teemakortit esittävät monenlaisia ruokailuun liittyviä tilanteita. Ne kannustavat puhumaan vaihtoehtoisista ja valinnoista, käyttäytymisestä ja toisten huomioonottamisesta. Korttien avulla eri aineiden opettajat voivat käsitellä ruoka-aiheita yhdessä lasten kanssa. Kuukortit soveltuvat myös vanhempien ja lasten pienryhmäkeskustelujen avaamiseen.

## Keskustelkaa esimerkiksi näistä:

### AIKAA RUUALLE - päivän ateriat

Kortissa kuvataan koululaisen suosittavat päivän ateriat: aamiainen, koululounas, iltapäivän välipala, päivällinen kotona ja iltapala.

Mihin aikaan sinä yleensä syöt päivän ateriat?

Oletko joskus unohtanut syödä, miltä silloin tuntui?

Miltä tuntuu kun on kiljuva nälkä?

Kuinka monta kertaa päivässä pitäisi syödä?

Miksi kannattaa syödä niin usein?

Millainen on hyvä aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala?

Mitä seurauksia on siitä, jos pitkin päivää syö paljon makeita välipaloja kuten karkkeja ja limsaa?

### AIKAA RUUALLE - kotona

Kortissa kuvataan perheen arkipäivän ruokailutilannetta. Kerro, mitä sinä tapahtuu.

Keitä on syömässä?

Kuka on laittanut ruuan?

Minkälaista ruokaa arkena syödään kotona?

Mistä asioista ruokapätydässä keskustellaan?

Kuka siivoaa jäljet?

Miten voisit itse osallistua ruokailutilanteeseen kotona?

Kun ruokailutilanne rauhoitetaan niin koulussa kuin kotona, ruuan sosiaalinen merkitys kasvaa, mikä lisää hyvinvointia.

## AIKAA RUUALLE - koulun ruokajonossa

Kortissa kuvataan koulun ruokajonoa.  
Kerro, mitä kaikkea siinä tapahtuu

Miten ruokajonossa toimitaan?

Kuinka paljon ruokaa on sopivasti?

Millainen on hyvä annos?

Mistä tietää paljonko jaksaa syödä?

Millä ruualla nälkä lähtee? Mitkä ovat sinun lempiruokiasi?

## AIKAA RUUALLE - koulun ruokalassa

Kortissa kuvataan ruokailutilannetta koulussa.

Miltä koulun ruokalassa ruokailutilanne näyttää, tuoksu, maistuu, kuulostaa?

Mikä koulun ruokahetkessä on parasta, mitä pitäisi muuttaa?

Miten otamme huomioon toiset?

Mikä muu on ruokailussa tärkeää kuin nään taltuttaminen?

Mistä aiheista sinun mielestäsi on mukava keskustella ruokapöydässä?

## AIKAA RUUALLE - kouluruokailun päätteeksi

Kortissa kuvataan astioiden palautusta ja jätteiden lajittelua koulun ruokalassa.

Mistä ruoka on koululle tullut?

Ketkä kaikki ovat tehneet työtä, jotta saamme valmiin kouluruuan?

Miksi sanotaan, että ruokaa ei saisi jättää?

Kuinka kiitetään ruuasta?

Miksi jätteet pitää lajitella?

Minne jätteet menevät?

Kuinka sinä toimit sen jälkeen kun olet syönyt?

Jo ruuan raaka-aineiden valinta, ruuan valmistus, pöytäön kutsun odotus, erilaisten tuoksu- jen, värien ja makujen aistimisen sekä hyvät pöytätavat ja miellyttävät keskusteluaiheet ovat osa ruokakulttuuria.

## AIKAA RUUALLE - välipalalla

Kortin kuvassa poika etsii sopivaa iltapäivän välipalaa kotoa jääkapista.  
Kerro mitä muuta kuvassa tapahtuu?

Mitä ruokia näet jääkaapissa ja pöydällä?

Mitä ruokia poijan pitäisi valita, että välipala olisi hyvä?

Milloin koululaisen pitää syödä välipalaa?

Onko teidän koulussanne tarjolla hyvä välipala?

Miksi ei makeaa mahan täydeltä?

Millaisen välipalan osaat itse valmistaa?

## AIKAA RUUALLE - juhliassa

Kortissa kuvataan ihmisiä kokoontuneina katetun juhlapöydän ympärille.

Milloin vietetään juhlia, keitä silloin on paikalla?

Mikä on juhlaruokaa ja kuinka sitä syödään?

Miten juhlaruokailu eroaa arkiruokailutilanteesta?

Luettele erilaisia juhlia ja niissä tarjottavia ruokia?

Miksi ruoka on juhliassa tärkeää?

Kuinka juhlapöydässä käyttäytytään?

Miten ravintolassa ruokailaan?

Minkälaiset juhlat haluaisit järjestää?

## AIKAA RUUALLE - sairaana

Kortissa kuvataan sairaalan vuodeosaston ruokailutilannetta.

Kerro, mitä kuvassa tapahtuu.

Mikä on kuvan paikka ja keitä siellä näkyy?

Minkälaista on olla sairaana, onko silloin nälkä ja miltä ruoka maistuu?

Oletko käynyt vierailulla sairaalassa tai vanhainkodissa?

Minkälaista ruokaa sairaalassa tarjotaan?

Miksi sairaanakin pitää syödä?

Minkälainen ruoka tai juoma maistuu sairaana parhaiten?

Miten sairasta voi auttaa?

Oletko itse ollut sairaalassa potilaana?

Mitä silloin söit ja joit, maistuiko?

Ruoka on hyvä syy kokoontua yhteen - ruualle annettu aika ja arvostus voivat lisätä myös perheen yhteistä aikaa ja perheen jäsenten yhteenkuuluvuutta.