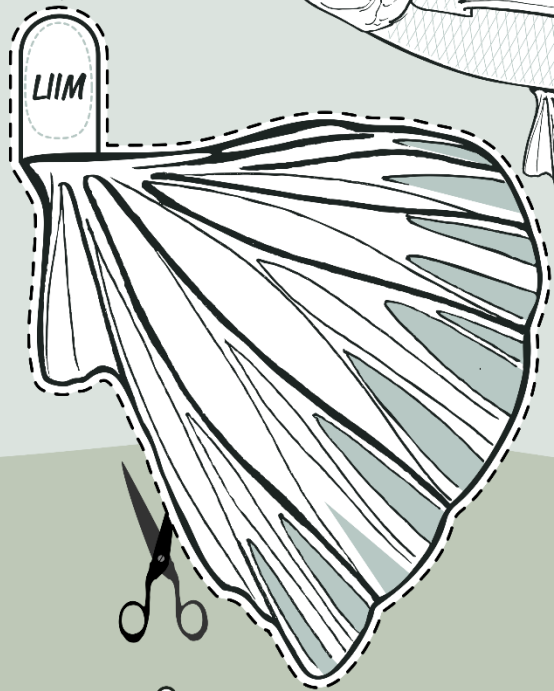


LIITOMUIKKU

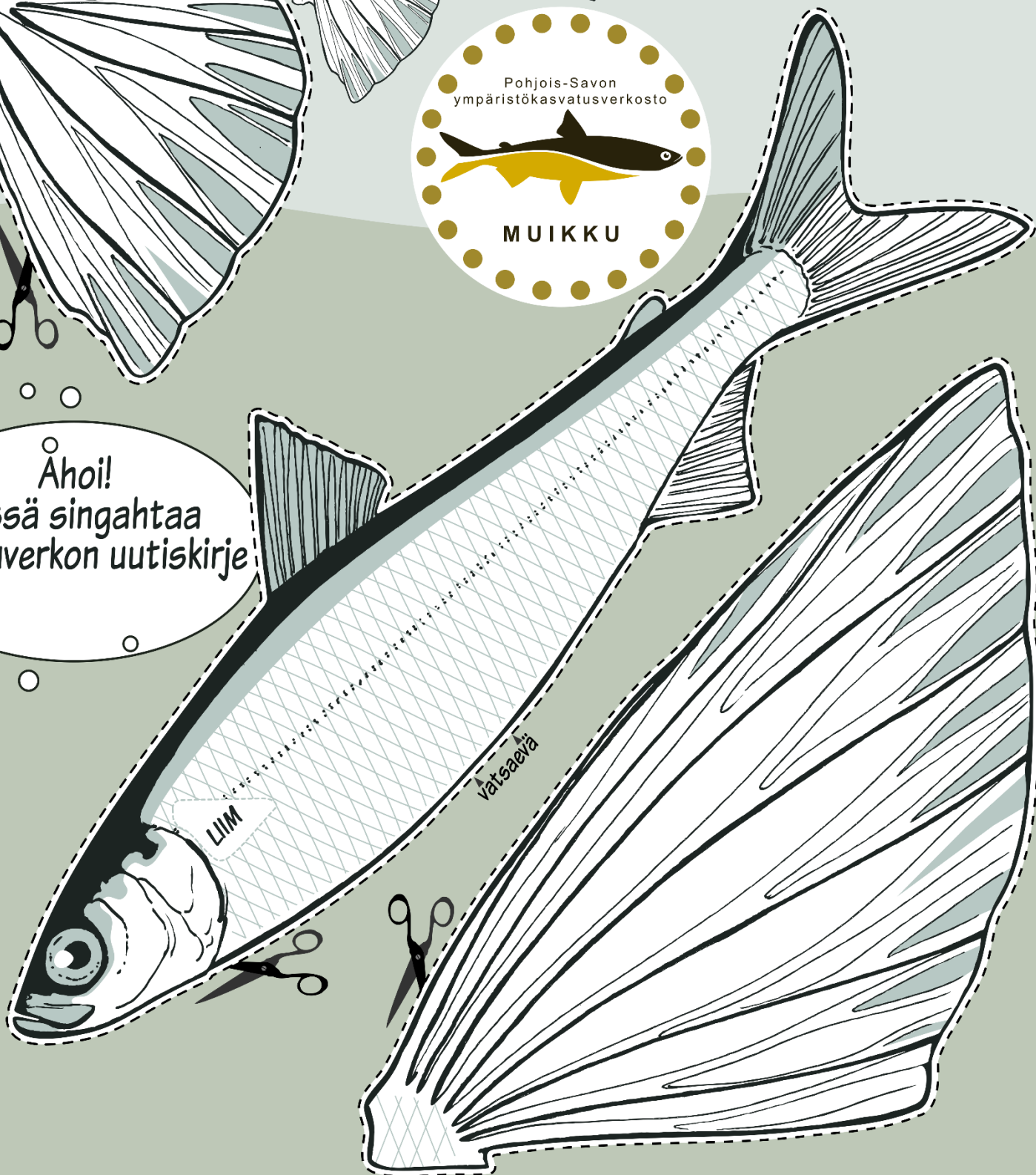
Goregonus albula
volitans

OHJE 3D MALLIN ASKARTELUUN

- tulosta kuva
- väritä jos haluat
- liimaa vahvemmalle kartongille,
jos tarpeen
- leikkaa osat irti
- liimaa liidinevät paikoilleen
- taita eviä hiukan ulospäin
- kiinnitä vaikka ilmoitustauluun!



Åhoi!
Tässä singahtaa
Muikkuverkon uutiskirje





Alueellinen ympäristökasvatuspäivä

Kestävyyteen kasvattamassa – ympäristökasvatuksen koulutuspäivä varhaiskasvattajille

Muikku-verkko järjestää to 23.11.2023 ympäristökasvatuksen koulutusiltapäivän, joka on suunnattu erityisesti varhaiskasvatuksen toimijoille. Koulutuspäivä on maksuton ja toivotamme tervetulleeksi kaikki päivän aiheista kiinnostuneet!

Aika: torstaina 23.11.2023 klo 14–16

Paikka: Kuopion museo, Museokatu 1, 70100 Kuopio

Työpajat (valittavissa kaksi 50 min pajaohjelmaa):

Pedagogiset pihapelit, ulko-ope Katri Viik, Kuopion seudun Ulko-Opettajat (paja toteutetaan ulkona, varauduttava sähkän sopivin varustein)

Papurata – opetellaan kestävän tulevaisuuden ruokatottumuksia, Meri Elonheimo, Ilmastoviisasta ruokaa lapsille ja nuorille -hanke

Magneetikalaonginta, luontopedagogi Mari Wikholm ja Peter Lahdenperä, Kuopion luonnontieteellinen museo

Rytmi- ja musiikkipaja, musiikkipedagogi AMK Antti Raekallio

Pajojen jälkeen mahdollisuus maksuttomaan omatoimiseen museovierailuun klo 17 saakka.

Lisätietoja päivästä ja ilmoittautumisesta [Muikun verkkosivuilla](#). Ilmoittautuminen 16.11.2023 mennessä.

Jos sinulla on kysymyksiä tilaisuuteen liittyen, niin ota yhteyttä:

Jaana Hiltunen, p. 050 582 2067 (jaana.hiltunen@lastu.fi)

Lämpimästi tervetuloa!

Oppaat ja julkaisut

Lasten maapalloretki

Tilaa Lasten maapalloretki -materiaali, Lasten maapalloretki – päiväkotien matka ympäristöystävälliseen elämään, maksutta Arkkitehtuuri- ja ympäristökulttuurikoulu Lastusta, jaana.hiltunen@lastu.fi. Voit myös ladata materiaalin www.ekotiimi.fi -sivulta. [EKOTIIMIT – kohti kestävää elämäntapaa](#)

AvoT -avoin taidekasvatusmalli

Tutustu AvoT -avoin taidekasvatusmallin julkaisuun Taide osallisuuden ja leikin tukena varhaiskasvatuksessa. [AvoT Lastu .pdf](#) AvoT on Lastenkulttuurikeskus Lastun ja Kuopion kaupungin kehittämä toimintamalli, jossa taidekasvatus on integroitu osaksi varhaiskasvatusta. Kehitystyössä yhteistyötä on tehty muun muassa Sanataidekoulu Aapelin, pohjoissavolaisten kulttuuri- ja taidelaitosten sekä kulttuuritoimijoiden kanssa. [AvoT- avoin taidekasvatusmalli | Arkkitehtuuri- ja ympäristökulttuurikoulu Lastu](#)

Muikku-verkko on Pohjois-Savon alueellinen ympäristökasvatusverkosto, joka tukee varhaiskasvattajia, opettajia, ohjaajia ja ympäristökasvattajia arjen ympäristökasvatustyössä. Tarjoamme verkostoitumisen lisäksi tapaamisia 2-4 kertaa vuodessa, alueelliset ympäristökasvatuspäivät ja kokemustenvaihtoa kaikille ympäristökasvatuksesta kiinnostuneille.

Ota yhteyttä ja liity verkoston sähköpostilistalle: jaana.hiltunen@lastu.fi p. 050 582 2067.

Voit myös liittyä verkoston Facebook-ryhmään ”Muikku-verkko”.



Oppitunnit ja kerhot

Papurata eli aistilähtöinen ruokakasvatustuokio tilattavissa päiväkotiryhmiin!

Kohderyhmä: varhaiskasvatuksen ryhmät Kuopiossa
Kesto: n. 30-45 min
Toteutettavissa: loka-marraskuu 2023



Miten kasvattaa lapsia syömään monipuolisesti ja kestävästi? Papurata on kokemuksellinen ja moniaistinen ruokakasvatustuokio (Sapere-menetelmä), jossa lapset yhdessä kasvattajien kanssa pääsevät tutustumaan päiväkodin ruokalistalta löytyviin, mutta monelle vielä oudompiin palkokasveihin: härkäpapuun, muihin papuihin ja linsseihin. Mukana myös tuttu herne! Tutkimme palkokasveja tunnustellen, haistellen, kuulostellen ja maistamaan kannustaen. Opetellaan sanoittamaan yhdessä erilaisia aistitunteja. Mukana myös upouusi PAPUBIISI-laululeikki! Lasten terveellisen ja kestävästi kasvupainotteisen ruokailun edistämiseen tulossa lisäksi tukimateriaali kasvattajille, palkokasvi-infoja ruokailuun ja tutustumiseen rohkaiseva Palkokasvisupersankarit -leima-arkki.

Papurata koulujen käyttöön sisältää palkokasveihin tutustuttavia tehtäviä. Ohjattuna saatavilla 4- ja 7-luokille.

Ota yhteyttä: meri.elonheimo@kuopio.fi tai piia.ratava@kuopio.fi

Mahdollistaja: Ilmastoviisasta ruokaa lapsille ja nuorille-hanke, Kuopio



Teemaviikot ja -päivät

Hävikki viikon pohdintoja

Viikolla 37 vietettiin valtakunnallista Hävikki viikkoa, ja Kuopiossa tuotettiin kaupungin ja Jätekeskuksen yhteistyönä materiaalia koulujen hävikkiopetukseen sekä järjestettiin keskustelutilaisuus koulujen ruokahävikin vähentämisen ja jatkohyödyntämisen keinoista.

Entä varhaiskasvatus – miten ruokahävikki ongelmaa siellä olisi syytä lähestyä? Tässä muutamia ajatuksia varhaiskasvatuksen ruokahävikin vähentämisestä ja ruokakasvatuksesta:

1. Hävikkiä syntyy meillä paljon ja tavoite on sen määrän puolittaminen

Päiväkodeissa ruokahävikkiä syntyy verrattain paljon - jätteeksi päätyy keskimäärin yli kolmasosa valmistetusta ruuasta. Kouluissa ruokahävikin osuus on keskimäärin viidesosa. Päiväkotien ryhmäruokailusta ruokaa jää luonnollisesti yli suhteessa vielä enemmän kuin suuremman ruokailijamäärän linjastoruokailussa, kun jokaisen ryhmän tarjoiluun pyritään varaamaan riittävästi ruokaa.

Syntyvä ruokahävikki on suurimmaksi osaksi tarjoiluhävikkiä eli ruokaa, jota valmistettu tai tilattu likaa. Lasten lautasilta syntyvän ruokahävikin osuus kokonaisuudesta on huomattavasti pienempi.

Muikku-verkko on Pohjois-Savon alueellinen ympäristökasvatusverkosto, joka tukee varhaiskasvattajia, opettajia, ohjaajia ja ympäristökasvattajia arjen ympäristökasvatustyössä. Tarjoamme verkostoitumisen lisäksi tapaamisia 2-4 kertaa vuodessa, alueelliset ympäristökasvatuspäivät ja kokemustenvaihtoa kaikille ympäristökasvatuksesta kiinnostuneille.

Ota yhteyttä ja liity verkoston sähköpostilistalle: jaana.hiltunen@lastu.fi p. 050 582 2067.
Voit myös liittyä verkoston Facebook-ryhmään ”Muikku-verkko”.





YK:n kestävän kehityksen tavoitteena on ruokahävikin puolittaminen vuoteen 2030 mennessä (Agenda 2030 tavoite 12) ja tämä sama tavoite on asetettu useiden kuntien kestävyysstrategioissa, mm. Kuopion kaupungin resurssiviisausohjelmassa. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää, että hävikin vähentämisessä ryhdytään toimeen ja seurataan syntyvän hävikin määrää.

2. Hävikin vähentäminen on aikuisten ja yhteistyön asia

Ruokahävikin vähentämisen tavoite on ennen kaikkea ruokailuista ja sen suunnittelusta vastaavien aikuisten asia. On tärkeää, että jokaisessa päiväkodissa ja ryhmässä seurataan ruuan sopivaa määrää eri ruokien osalta ja pyritään yhteistyössä keittiön ruokapalveluvastaavan kanssa löytämään ratkaisut turhan hävikin vähentämiseksi. Hävikin määrän seuranta auttaa hävikin syiden selvittämisessä ja ratkaisujen keksimisessä. Niin hävikkiaasteita kuin niiden toimivia ratkaisujakin on mietittävä erikseen kussakin päiväkodissa ja ryhmässä. Ryhmien ja keittiön välinen avoin viestintä ja yhteistyö on tässä tärkeintä. Hyvät käytännöt tulee laittaa jakoon. Kun kokeillaan uusia keinoja hävikin vähentämiseen, on myös seurattava toimien vaikutusta. Keskeinen mittari on hävikin määrä suhteessa valmistettuun ruokaan tai ruokailijoihin. On selvää, ettei ryhmäruokailun hävikkiiä saada nollaan, mutta kolmasosasta kuudesosaan puolittaminen on hyvä tavoite.

3. Lasten tärkein hävikkioppi on monipuoliset syömisen taidot

Lasten ruokakasvatuksessa hävikin vähentäminen ei sen sijaan ole pääasia, vaan tärkeintä on, että varhaislapsuudessa opetellaan terveellisen ja kestävän syömisen taitoja. Uusiin makuihin totuttelu, oman kehon kuuntelu ja monipuolisen aterian kokoaminen ovat kestävän ruokakasvatuksen ydintä. Pitkällä tähtäimellä näiden taitojen vahvistuminen vähentää myös turhaa ruokahävikkiä. Tyhjä lautanen ei siis ole suurin onnistuminen, vaan se, että lapset oppivat syömään monipuolisesti, kasvispainotteisesti ja oman kehon nälkäviestejä kuunnellen. Toki tyhjäksi syödystä lautasesta on lupa iloita, silloin kun tiedetään sen olevan merkki onnistuneesta oman nälän arvioinnista.

Suosi siis ruokakasvatuksessa kannustavaa ja myönteistä ruokapuhetta. Älä syyllistä lapsia lautaselle syömättä jääneellä ruualla, vaan huomaa hyvä lapsen ruokailussa ja kehu siitä.

4. Hävikin vähentäminen on osa kokonaisuutta, ei pääasia

Lasten ja perheiden syömisen ongelmia ovat yksipuolinen ruokavalio ja vähäinen kasvisten käyttö. Ruokailusta aiheutuvien ilmasto- ja muiden ympäristövaikutusten vähentämisessä keskeistä on muuttaa ruokailutottumuksia, päiväkodin ruokatarjoilua ja ruokalistaa kasvipainotteisemmaksi ruokailusuositusten mukaisesti. Varhaiskasvatuksella on hyvä mahdollisuus tukea perheitä kestävämpään ruokavalioon. Ruokataitoja ja uusien makujen opettelua on hyvä nostaa esiin myös perheiden kanssa vasu-keskusteluissa.

Hävikistä aiheutuu turhaan ympäristövaikutuksia ja kustannuksia, mutta hävikin vähentämisen pyrkimyksellä ei saa kampanoida kestävyuden ja terveellisyyden edistämiseksi tarvittavaa ruokamuutosta. Kestävän elämäntavan ruokakasvatuksen edistämistä auttaa, kun tavoite on selkeä ja päiväkodissa yhteisesti keskusteltu ja jaettu.

Ruokailoa ja kannustusta tärkeään ruokakasvattajan työhönne!

terveisin Meri Elonheimo, projektikoordinaattori

Yhteystiedot: meri.elonheimo@kuopio.fi, p. 044 7185915



Muikku-verkko on Pohjois-Savon alueellinen ympäristökasvatusverkosto, joka tukee varhaiskasvattajia, opettajia, ohjaajia ja ympäristökasvattajia arjen ympäristökasvatustyössä. Tarjoamme verkostoitumisen lisäksi tapaamisia 2-4 kertaa vuodessa, alueelliset ympäristökasvatuspäivät ja kokemustenvaihtoa kaikille ympäristökasvatuksesta kiinnostuneille.

Ota yhteyttä ja liity verkoston sähköpostilistalle: jaana.hiltunen@lastu.fi p. 050 582 2067.
Voit myös liittyä verkoston Facebook-ryhmään ”Muikku-verkko”.