

Taustatietoa ohjaajalle

- Ohjaajalle!
 - Teippaa maalarinteipillä lattialle ruokakolmion rajat. Käytä apunasi kuvaa ruokakolmiosta.
 - Laita otsikot oikeiden laatikoiden viereen. (sattumat, hedelmät jne.)
 - Kuvassa oikeat vastaukset.
- Raaka-aineiden hiilijalanjäljet ovat kirjasta *Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville, Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja ja Talasniemi 2011*.
 - Vastaavia lukuja <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/vastuullisuus/nain-mittaamme-ruokaostosten-hiilijalanjalkea>
 - Mysli, tonnikala, katkaravut täältä: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/537959/luke-luobio_58_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liikennevalomallin lukemat otettu Raision hiilijalanjälki mallista (grammat muutettu kiloiksi) <https://www.raisio.com/vastuullisuus/ymparisto-ja-ilmastotoimet/>
 - vihreä < 3 kg CO₂ ekv/kg
 - keltainen 3-10 kg CO₂ ekv/kg
 - punainen > 10 kg CO₂ ekv/kg
 - luvut muokattu viiden jaon mallista kolmelle sopivaksi

<200	<400	<800	<1200	>1200
Juurekset Hiutaleet Kaurajuoma Leipä Lisäkeohra Maito	Kananmunat Riisi Kananliha Viljelty lohi	Sianliha	Juusto	Naudanliha Lampaanliha

Eri tuotteiden hiilijalanjälkiä / 100g tuotetta

Ruoka-aineiden oikeat paikat ruokakolmiossa



- Kasvipäriset juomat ja jogurtit tulevat samaan maitotuotteiden kanssa
- Mozzarella on vähärasvainen juusto (yleensä 9-15 % rasvaa)
- Soijarouhetta voi verrata käyttötavaltaan jauhelihaan, joten ne ovat samassa paikassa
- Tofua käytetään myös samassa suhteessa kuin broileria/kalaa, niin sen paikka ylhäällä (emme syö yhtä paljon sitä kuin kasviksia, vaikka on kasvipohjainen tuote)

KASVIKSET

SATTUMAT

Sattumia ovat paljon kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävät tuotteet kuten karkit, leivonnaiset, keksit, sipsit, suolaiset ja rasvaiset juustot, makkarat ja voi.

KALA, SIIPIKARJA

VÄHÄRASVAISET MAITOVAALMISTEET

**MARJAT,
HEDELMÄT**

**LEIPÄ,
PUURO, MYSLI**

**PUNAINEN LIHA,
LIHAVALMISTEET,
KANANMUNA**

**KASVIÖLJYT,
MARGARIINIT,
PÄHKINÄT, SIEMENET**

TÄYSJYVÄVILJA- LISÄKKEET JA PERUNA



RUOKAKAOLMIO