

## RUOKATURVA TYÖPAJA

### Ydinkysymykset

*Mitä ruokaturva tarkoittaa?*

*Mitkä asiat tukevat ruokaturvan toteutumista?*

*Mitkä asiat aiheuttavat ruokaturvattomuutta?*

*Miten ruokaturva näkyy Etiopiassa? Entä Suomessa?*

*Miten kotimainen ruoka ja ruokaturva liittyvät toisiinsa?*

*Miten voin tehdä ruokaturvaa tukevia valintoja omassa arjessani?*

### Ruokaturva-työpajan aikataulu (yhteensä 1 h)

1. Tunnin ohjelma (5 min)
2. Ruokaturvan käsite (5 min)
3. Työpajan ohjeistus (5 min)
4. Ilmastonmuutos Etiopiassa -video (10 min), katsotaan yhdessä
5. Pienryhmätyöskentely (15 min), jokainen ryhmä tutustuu yhteen aiheeseen
  - Ilmastoälykästä maanviljelyä
  - Kehitysyhteistyöllä ruokaturvaa
  - Ruokaturva Suomessa
  - Tehdään yhdessä ruokaturvaa tukevia valintoja
6. Koonti (20 min)

### Tarvittavat materiaalit

- Ruokaturva-powerpoint
- Tulostettavat materiaalit
  - Työpajan tehtävät (jokaiselle ryhmälle omansa, tulosta yksipuoleisena, tämä dokumentti sivut 9-12)
  - Opettajan muistiinpanot ja vastaukset tehtäviin (tämä dokumentti sivut 1, 3-8)
  - Ruokaa rakkaudella Etiopiassa -artikkeli (2 kpl)
  - Halutessasi ruokaturva ajatuskartta (1 kpl jokaiselle ryhmälle)
  - Jos ette hyödynnä QR-koodeja ja padeja: muut netissä olevat artikkelit
  - Jos työpajasta haluaa palautetta: oppilaiden palautelomake (jokaiselle oppilaalle oma)

## Linkit tehtävien materiaaleihin

- Ilmastonmuutos Etiopiassa -video (avaa valmiiksi)
  - <https://youtu.be/Nlesdso2sl0>
- Ilmastoälykästä maanviljelyä
  - <https://www.maailma.net/uutiset/ilmastoalykas-maanviljelys-pelastaa-nalalta-jalostus-saa-kasvit-sietamaan-uusia-olosuhteita>
  - [bit.ly/ilmastoalykas](http://bit.ly/ilmastoalykas)
- Kehitysyhteistyöllä ruokaturvaa
  - Ruokaa rakkaudella Etiopiassa -artikkeli (Karjalainen, 23.11.2018)
  - <https://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/maakunta/item/201712> (vain Karjalainen-lehden tilaajat pystyvät lukemaan maksutta)
- Ruokaturva Suomessa
  - <https://www.hyvaasuomesta.fi/hyvaa-suomesta-merkki/miksi-valita-suomalaista/kuka-meidat-ruokkii-tiukan-paikan-tullen>
  - [bit.ly/kukaruokkii](http://bit.ly/kukaruokkii)
- Tehdään yhdessä ruokaturvaa tukevia valintoja
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/vastuullinen-ruoka/vinkeja-vastuulliseen-ruokapoytaan/>
  - [bit.ly/ruokapoyta](http://bit.ly/ruokapoyta)
- Marttojen kestävän kehityksen sitoumus
  - <https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/kestavan-kehityksen-sitoumus/>
  - [bit.ly/marttasitoumus](http://bit.ly/marttasitoumus)

## OPETTAJAN MUISTIINPANOT

1. Ruokaturvan käsite (5 min) – kaikkea ei tarvitse selostaa auki, mutta tämä opettajan tueksi.
  - **Ruokaturva = Kaikilla ihmisillä on kaikkina aikoina riittävästi ravitsevaa ja turvallista ruokaa, joka mahdollistaa terveen ja aktiivisen elämän.**
  - *“Ruokaturva on olemassa silloin kun kaikki ihmiset, kaikkina aikoina pystyvät fyysisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti hankkimaan riittävästi turvallista ja ravitsevaa ruokaa, joka vastaa heidän ruokavaliotarpeitaan ja mieltymyksiään niin että he voivat elää aktiivista ja terveellistä elämää.”* (Maailman Ruokaturvakokouksen julkilausuma, FAD, 2009)
  - Ruokaturvan neljä pilaria:
    - **Määrä ja saatavuus** = Ruuan saatavuus valtiossa, alueella tai paikalliseudulla tarkoittaa, että ruokaa on fyysisesti esillä, koska se on kasvatettu, valmistettu tai tuotu sinne.
    - **Mahdollisuus hankkia ruokaa** = Mahdollisuus hankkia ruokaa on taattu silloin kun yhteisöillä, kotitalouksilla ja kaikilla niiden jäsenillä on riittävät resurssit (kuten rahaa) hankkia ravitsevaa ruokaa. Köyhyys uhkaa mahdollisuutta hankkia ruokaa. Normaalisti ruokaa hankitaan monin eri tavoin, kuten kotituotannon ja varastojen avulla, ostamalla, vaihtamalla, lainaamalla tai vastaanottamalla ruoka-apua.
    - **Tarjonnan jatkuvuus** = Ruuan tarjonnan tulee olla jatkuvaa. Erityisesti ilmastonmuutos ja sodat vaikuttavat tähän heikentävästi.
    - **Ruuan hyödyntäminen** = Miten ihmiset käyttävät saatavilla olevaa ruokaa. Se riippuu ruuan laadusta, valmistuksesta ja varastointitavasta, ravintotietoudesta sekä ruuan kuluttajan terveydentilasta. Ruuan käytettävyyttä heikkenee kotoperäisten tautien, huonon vesihuollon, ruokatietämyksen puutteen ja erilaisten ruokaan liittyvien tabujen vuoksi. = Tieto ja taito valmistaa ruokaa terveellisesti ja turvallisesti.
  - Katastrofien aikaan ruokaturva saattaa vaarantua, jos edes yksi pilareista lakkaa toimimasta.
  - **Ilmastonmuutos, köyhyys ja sodat aiheuttavat ruokaturvattomuutta.**
  - Onko kysymyksiä?
  
2. Ilmastonmuutos Etiopiassa -video (10 min)
  - Luetaan aluksi powerpointissa olevat kysymykset videoon liittyen.
  - Katsotaan video yhdessä, jonka jälkeen voidaan käydä kysymykset yhdessä läpi.
  - Videolla on haastateltu työntekijöitä EWDNA-järjestöstä (Ethiopian Women with Disabilities National Association), jonka kanssa Martat tekevät yhteistyötä.
  - Mitä muita ajatuksia videon katsominen herätti? Opitko jotain uutta?

### 3. Työpajan ohjeistus (5 min)

- Jakaudutaan 4 ryhmään (mieluusti 3-4 henkilön ryhmiä).
- Työpajassa opetellaan tiedonhakua ja materiaalina käytetään erilaisia aiheeseen liittyviä artikkeleja.
- Voitte lukea artikkeleita ryhmässä ääneen vuorotellen tai hiljaa pareittain.
- Kysymyksiin vastataan kirjallisesti tehtäväpapereille.
- Lopuksi käydään kysymykset yhteisesti läpi ja jokainen ryhmä kertoo muille, mitä uutta ovat oppineet ja mitä ajatuksia työpajoista heräsi.
- HALUTESSASI: Jokaisella ryhmällä ruokaturvakartta, jota voivat käyttää pohdinnan tukena: miten tehtävien kysymykset liittyvät ruokaturvan käsitteeseen. Ruokaturva-dia on myös heijastettuna taululla työskentelyn ajan.
- Jos pienryhmiä on useampi kuin 4, useampi ryhmä voi lukea saman artikkelin.
- Jos hyödynnätte QR-koodeja, kannattaa ryhmille varata ainakin 2 kpl padeja. Artikkelit voi myös tulostaa oppilaille, ainakin 2 kpl artikkeleja / ryhmä, jotta pystyvät seuraamaan paremmin.
- Onko kysymyksiä?

### 4. Pienryhmätyöskentely (15 min)

- Jaa ryhmille työpajan tehtäväpaperit (jokaiselle ryhmälle 1 kpl), ruokaturvakartta (ei pakollinen) ja muut tarvittavat materiaalit.
- Muistuta, kuinka paljon aikaa heillä on käytettävissä.

### 5. Yhteinen koonti (20 min)

- Käydään jokaisen ryhmän kysymykset läpi (powerpoint) ja pyritään yhdistämään niitä ruokaturvan käsitteeseen ja sen osa-alueisiin. Tutustu etukäteen kohtaan *Ruokaturva vastaukset* (tämä dokumentti s. 5-7) ja käytä apuna tässä kohtaa.
- Apukysymyksiä, joita voi kysyä lopuksi jokaiselta ryhmältä (powerpoint)
  - Oliko joku ennestään tuttua?
  - Mitä uutta opitte?
  - Yllättikö joku? Mikä?
  - Jäikö joku asia mietityttämään?
- Halutessaan *Mikä jäi päällimmäisenä mieleen?* -kierros niin, että jokainen oppilas pääsee sanomaan

### 6. Tehkää halutessanne puhelimen/padien avulla Kestävän kehityksen sitoumus Marttojen sivuilla.

## 7. Kerää halutessasi palautetta työpajasta oppilailta.

### **RUOKATURVA VASTAUKSET (OPETTAJILLE OHJAAMISEN JA KESKUSTELUN TUEKSI)**

#### **Ilmastonmuutos Etiopiassa -video**

Miten ilmastonmuutos vaikuttaa ihmisten ruokaturvaan Etiopiassa?

- Sateet epäsäännöllisiä, vaikea ennustaa, kuivuus ja toisaalta tulvat lisääntyneet
- Maataloussektori suurin työllistäjä, muodostaa suurimman osan maan taloudesta sekä viennistä
- Etiopia on köyhä maa, ei modernia teknologiaa maatalouden tukena, joten täysin riippuvainen säästä
- Eriarvoisuus: ”tuotamme vähiten päästöjä, mutta kärsimme eniten ilmastonmuutoksen vaikutuksista”

Ketkä ovat haavoittuvimmassa asemassa ilmastonmuutoksen edessä?

- kehittyvien maiden/matalan tulotason maiden naiset ja erityisesti vammaiset naiset

Näkyykö ilmastonmuutos Suomessa? Miten?

- Kuivuutta ja toisaalta rankkasateita enemmän myös Suomessa, jotka vaikuttavat heikentävästi satojen kasvuun ja siten ruokaturvaan.
- Myös vähälumisemmat talvet ja lyhentynyt routa-ajanjakso vaikuttavat heikentävästi maatalouteen.

#### **1. Ilmastoälykästä maanviljelyä**

Miten artikkelin mukaan ruokaturvaa voidaan parantaa?

- Ruokaturvaa voidaan parantaa jalostamalla kasveista uusia, muuttuviin olosuhteisiin sopeutuvia lajikkeita.

Mitä hyötyä kestävämmistä lajikkeista on maan ihmisille?

- Enemmän ruokaa pöytään, viljelijöille enemmän tuloja = saatavuus paranee + mahdollisuus hankkia ruokaa paranee = ruokaturva paranee

Mitä hyviä ominaisuuksia Etiopiassa viljeltävässä teff-viljassa on ruokaturvan kannalta?

- Sisältää paljon proteiinia (riittävästi ravitsevaa ruokaa) ja kestää hyvin kuivuutta (ruuan saatavuus, tarjonnan jatkuvuus)

Mikä haaste on jalostamattomassa teff-viljassa ruokaturvan kannalta?

- Antaa niukasti satoa, ei pysty ruokkimaan kaikkia (ruuan määrä ei ole riittävä)

## 2. Kehitysyhteistyöllä ruokaturvaa

Mitä hyvää etiopialaisessa ruokavaliossa on ruokaturvan kannalta? Entä mitä haasteita?

- ”Kuuluu paljon kasviksia ja onneksi juuri palkokasveja. Pulmana siellä on ravinnon yksipuolisuus, mikä näkyy etenkin maaseudun lapsissa aliravitsemuksena ja puutostiloina.” (ruuan hyödyntäminen)

Mitä haasteita vammaisiin liittyvät perinteiset uskomukset Etiopiassa aiheuttavat vammaisten ruokaturvan toteutumiselle?

- ”Vammaisia ei ole lapsena välttämättä edes päästetty lieden ääreen. Kuulin paljon siitä, että uskomusten takia vammaisten tekemää ruokaa ei haluta syödä” → ei opita valmistamaan ruokaa terveellisesti ja turvallisesti (ruuan hyödyntäminen)

Miten Marttojen kehitysyhteistyö etiopialaisen EWDNA-järjestön kanssa edesauttaa vammaisten naisten ruokaturvan toteutumista?

- ”Marttojen ja suomalaisen vammaisjärjestö Kynnyksen Etiopian kehitysyhteistyöhankkeessa rohkaistaan vammaisia naisia kouluttautumaan, hankkimaan ammatti ja toimimaan mahdollisuuksiensa mukaan järjestöissä.” → rahan ansainta mahdollisuudet parantuvat → mahdollisuus hankkia ruokaa paranee = ruokaturva paranee
- ”Työpajojen yhteydessä jaamme ravitsemustietoutta, jota kurssin käyneet voivat jakaa eteenpäin.” → opitaan valmistamaan ruokaa terveellisesti ja turvallisesti (ruuan hyödyntäminen)

Kuinka kauan Etiopiassa yleensä käytetään aikaa ruuanvalmistukseen päivittäin? Mitä hyötyä siitä on, jos ruokaa valmistetaan nopeammin?

- ”6–9 tuntia päivittäin”
- ”Jos ruoka valmistettaisiin hieman nykyistä nopeammin, aikaa jäisi monenlaiseen muuhun, vaikkapa opiskeluun.” → rahan ansainta mahdollisuudet parantuvat → mahdollisuus hankkia ruokaa paranee = ruokaturva paranee

### 3. Ruokaturva Suomessa

Mitä huoltovarmuus tarkoittaa?

- ”Huoltovarmuudessa perusajatus on, että tuotantoa kyetään jatkamaan poikkeusoloissakin. Tiukan paikan tullen ruoan hinta nousisi ja valikoimat supistuisivat, mutta suomalaiset saisivat välttämättömän ravitsemuksen edellyttämät elintarvikkeet. Asiantuntijoiden arvioiden mukaan maatilojen, kaupan, elintarviketeollisuuden ja valtion varastoilla kansakunta voitaisiin ruokkia vuoden ajan.”

Miten suomalaisen ruuan suosiminen varmistaa huoltovarmuutta?

- ”Suomalaisen ruuan suosiminen varmistaa huoltovarmuutta: pellot pysyvät viljeltyinä, tuottajien ammattitaito terässä ja elintarviketeollisuuden rattaat pyörimässä.” → tarjonnan jatkuvuus pystytään turvaamaan paremmin myös kriisitilanteissa

Minkä elintarvikkeiden suhteen Suomi on omavarainen?

- ”Suomessa tuotetaan maitoa, munia, lihaa ja viljaa suurin piirtein kulutusta vastaavasti. Elintarviketeollisuuden käyttämistä raaka-aineista kotimaista alkuperää on noin 80 prosenttia.”

Mitkä ovat todennäköisimpiä häiriötilanteita Suomessa? Entä, mikä lisää niitä?

- ”Todennäköisimpiä häiriötilanteita Suomessa ovat esimerkiksi vesikriisit ja myrskyt, jotka katkaisevat sähköt tuhansista talouksista. Näitä on koettu viime vuosinakin. Sään ääri-ilmiöiden todennäköisyys kasvaa ilmastonmuutoksen myötä.” → heikentää tarjonnan jatkuvuutta

#### 4. Tehdään yhdessä ruokaturvaa tukevia valintoja

Mitä vinkkejä Martat antavat vastuullisiin ruokavalintoihin?

- ”Lisää kasviksia joka aterialle, syö ruokakolmion mukaan ja ota seuraavat kuusi kevyttä askelta: Ruokahävikin vähentäminen. Lihankäytön vähentäminen. Suosi kotimaista. Suosi sesonkia. Luonnon marjat, sienet, riistaliha ja kalat. Lajittele pakkausjäte.”

Miksi Martat suosittelevat vähentämään lihan käyttöä?

- ”Jos puolet tehottomimmasta lihan kulutuksesta jäisi pois, puolet nykyisestä maapinta-alasta riittäisi tuottamaan meille tarvittavan määrän ruokaa. Lihankäyttöä ei siis tarvitse lopettaa kokonaan, vaan lisätä esimerkiksi kaksi kasvisruokapäivää viikkoon, valita kotimaista lihaa ja korvata naudanliha esimerkiksi porsaalla, broilerilla tai riistalla.”

Miksi kotimaista ruokaa kannattaa suosia?

- ”Vain pieni osa ruoantuotannon ympäristövaikutuksista johtuu kuljetuksesta, mutta kotimaisuudella on muitakin hyötyjä. Suomessa meillä on kestävämmät resurssit (tarpeeksi vettä, tarpeeksi maata) tuottaa ruokaa, kuin monessa muussa maassa. Esimerkiksi suomalaisen perunan käyttö riisin sijaan on vesivarojen kannalta parempi vaihtoehto.”

Tuleeko teille mieleen, millä muilla keinoin voi tehdä ilmastonmuutosta hillitseviä tekoja?

- asuminen: ekosähkö (tuuli, aurinko, vesi, maalämpö), asuminen mahdollisimman tiiviisti, energiatehokkuus (lämmitys, veden käyttö, kodinkoneet jne.)

- liikkuminen: julkisen liikenteen, junaliikenteen ja pyöräilyn suosiminen, autoilun ja erityisesti lentämisen vähentäminen

- poliittinen vaikuttaminen: tiedon jakaminen ja ympäristöaiheista kirjoittaminen, keskustelu toisia ymmärtäen, sosiaalinen media, uutisten ja politiikan seuraaminen, äänestäminen



## RUOKATURVA-TYÖPAJAN TEHTÄVÄT

### 1. Ilmastoölykstä maanviljelyä

Luekaa artikkeli ilmastoölykkästä maanviljelystä ja vastatkaa sen pohjalta seuraaviin kysymyksiin:

- Miten artikkelin mukaan ruokaturvaa voidaan parantaa?
- Mitä hyötyä kestävämmistä lajikkeista on maan ihmisille?
- Mitä hyviä ominaisuuksia Etiopiassa viljeltävässä teff-viljassa on ruokaturvan kannalta?
- Mikä haaste on jalostamattomassa teff-viljassa ruokaturvan kannalta?



## 2. Kehitysyhteistyöllä ruokaturvaa

Lukekaa *Ruokaa rakkaudella Etiopiassa* -artikkeli ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä hyvää etiopialaisessa ruokavaliossa on ruokaturvan kannalta? Entä mitä haasteita?
- Mitä haasteita vammaisiin liittyvät perinteiset uskomukset Etiopiassa aiheuttavat vammaisten ruokaturvan toteutumiseksi?
- Miten Marttojen kehitysyhteistyö etiopialaisen EWDNA-järjestön kanssa edesauttaa vammaisten naisten ruokaturvan toteutumista?
- Kuinka kauan Etiopiassa yleensä käytetään aikaa ruuanvalmistukseen? Mitä hyötyä siitä on, jos ruokaa valmistetaan nopeammin?

### 3. Ruokaturva Suomessa

Lukekaa *Kriisi punnitsee huoltovarmuuden* -artikkeli ja keskustelkaa seuraavista asioista:

- Millä tavoin suomalaisen ruuan suosiminen varmistaa huoltovarmuutta?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Mitä huoltovarmuus tarkoittaa?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Minkä elintarvikkeiden suhteen Suomi on omavarainen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Mitkä ovat todennäköisimpiä häiriötilanteita Suomessa? Entä, mikä lisää niitä?



#### 4. Tehdään yhdessä ruokaturvaa tukevia valintoja

Ympäristöystävällinen syöminen on yksi tapa hillitä ilmastonmuutosta ja näin parantaa ruokaturvan toteutumista niin meillä kuin muualla maailmassa. Katsokaa Marttojen kuusi vinkkiä vastuulliseen ruokapöytään ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä vinkkejä Martat antavat vastuullisiin ruokavalintoihin?
- Mitä neuvoja Martat antavat lihan käytön vähentämiseen?
- Miksi kotimaista ruokaa kannattaa suosia?
- Tuleeko teille mieleen, millä muilla keinoin voi tehdä ilmastonmuutosta hillitseviä tekoja?



## Lähteet

Liisa Yli-Ketola. (23.11.2018). *Ruokaa rakkaudella Etiopiassa*. Karjalainen-lehti.

Luonnonvarakeskuksen verkkosivut. (viitattu 9.9.2019). *Ruokaturva ja ilmastonmuutos*.  
<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokaturva/ruokaturva-ja-ilmastonmuutos/>

Marttojen verkkosivut. (viitattu 9.9.2019). *Kestävän kehityksen sitoumus*.  
<https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/kestavan-kehityksen-sitoumus/>

Marttojen verkkosivut. (viitattu 9.9.2019). *Ruokaturva*.  
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokaturva/>

Marttojen verkkosivut. (viitattu 9.9.2019). *Vinkkejä vastuulliseen ruokapöytään*.  
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/vastuullinen-ruoka/vinkkejä-vastuulliseen-ruokapöytään/>

Punaisen ristin verkkosivut. (viitattu 9.9.2019). *Ruokaturva*. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/tyomme-maailmalla/avun-muodot/terveystyo/ruokaturva>

Ruokatieto. (viitattu 9.9.2019). *Kriisi punnitsee huoltovarmuuden*.  
<https://www.hyvaasuomesta.fi/hyvaa-suomesta-merkki/miksi-valita-suomalaista/kuka-meidat-ruokkii-tiukan-paikan-tullen>

Strateginen tutkimus. (viitattu 9.9.2019). *Mitä Suomi voi tehdä globaalien ruokaturvan parantamiseksi? Winland-hankkeen Policy Brief VI*.  
[https://www.aka.fi/globalassets/33stn/materiaaleja/politiikkasuositukset/19\\_4\\_mita\\_suomi\\_voi\\_tehda\\_ruokaturvan\\_parantamiseksi.pdf](https://www.aka.fi/globalassets/33stn/materiaaleja/politiikkasuositukset/19_4_mita_suomi_voi_tehda_ruokaturvan_parantamiseksi.pdf)

Tharanga Yakupitiyage. (1.8.2019). *Ilmastoölykäs maanviljely pelastaa nälältä, jalostus saa kasvit sietämään uusia olosuhteita*. Maailma.net-verkkosivut.  
<https://www.maailma.net/uutiset/ilmastoölykäs-maanviljely-pelastaa-nälältä-jalostus-saa-kasvit-sietamaan-uusia-olosuhteita>