



Tervetuloa mukaan tekemään koululaistyötä!

Kokkaa kotimaista -opetusmateriaali yläkouluille, syksy 2024

Ohje MTK-yhdistyksille

Tervetuloa tekemään ruokakasvatusta yläkoululaisille suunnatulla Kokkaa kotimaista-ruokakasvatusmallilla! MTK-yhdistyksen tehtävänä on ottaa yhteyttä kouluun, hankkia kotimaisia raaka-aineita ja toimittaa ruokakassi kotitalousopettajalle. Kokkaamisesta ja herkuttelusta huolehtivat opettajat ja oppilaat.

Opetusmateriaali soveltuu 90 minuutin (kotitalouden kaksoistunti 2 x 45 min) oppitunnin mittaan. Oppitunnin alkuun on koostettu teoriaosuus suomalaisesta ruoantuotannosta sekä Kahoot-tietovisa opiskeluista asioista sekä uutena kiva Ruokarunoutta- tehtävä.

Kampanja-aikaa on elokuusta 2024 helmikuun 2025 loppuun. SLC toteuttaa tempauksen omalla toiminta-alueellaan, näin saadaan kampanjasisällöt myös ruotsinkielisille yläkouluille. Ruotsinkielinen kampanja on Kocka inhemskt.

Tee näin:

1. Tutustu Kokkaa kotimaista materiaaliin MTK:n Moodlessa:
<https://moodle.msl.fi/course/view.php?id=181>
2. Laita koululle, mieluiten suoraan kotitalousopettajalle sähköpostia, tai soita opelle. Kampanjaan jo useammin osallistuneilla on tähän varmasti jo sovitut toimintatavat. Sähköpostissa kysytään, kumman pääruoan vai molemmat pääruoat luokka/luokat ovat valinneet valmistettavaksi. Yhdestä koulusta voi osallistua niin monta kotitalouden valinnaisen 8.-luokan ryhmää kuin koulussa on. Yhdessä ryhmässä on yleensä 16 oppilasta. Esimerkki sähköpostista on liitteenä.
3. Soita opettajalle, jos vastausta ei kuulu.
4. Hanki ruokatarvikkeet tukusta, ruokakaupasta tai lähituottajalta. Ruokaohjeet ja hankittavien tuotteiden määrät oppilasmäärän mukaan laskettuna löytyvät materiaalista, osto-ohjeesta. Kouluilla on valmiina tavanomaiset kuiva-aineet, mausteet ja öljyt.
5. Vie kassi ja painetut Kokkaa kotimaista -reseptivihkoset koululle. Reseptivihkosia saat omasta MTK-liitostasi.
6. Ohjeista opettajaa Moodlen käyttöön: kerro, että vierailijana pääsee MSL verkko-opistoon ja käyttämään opetusmateriaalia ilman kirjautumista.
7. Pyydä opettajaa vastaamaan palautekyselyyn, joka löytyy Moodlesta.
8. Halutessasi hyödynnä ruokakassin vienti ja yhteistyö kotitalousopetuksen kanssa yhdistyksen omassa viestinnässä. Voit tehdä esimerkiksi Facebook- tai Instagram-päivityksen tai uutisen yhdistyksen www-sivuille, tai kutsua vaikkapa paikallislehden jutun tekoon. Kuvat ruokakassista ja yhdistyksen väestä sitä viemässä ovat hyviä. Jos kuvissa esiintyy ihmisiä, muista kysyä lupa kuvien julkaisemiseen. Käytä tunnusta #kokkaakotimaista ja tääää @mtk.ry. Lehdistötiedotteen ohje paikallislehtiin jne. liitteenä, voitte toki myös tehdä oman.
9. Tee lasku ruokakassien kustannuksista Aspicore- järjestelmällä. Enää ei siis lähetetä kuitteja sähköpostilla. Aspicore- järjestelmä on helppokäyttöinen ja kätevä. Löydät siihen materiaalista erillisen ohjeen.



10. Tekikö paikallislehti jutun, miten tempaus muuten sujui? Kuulemme mielellämme kokemuksista, kopiot tai vaikka valokuvat lehtijutuista tai muut terveiset voit lähettää Heidille (heidi.siivonen@mtk.fi). Anna myös palautetta Moodlen lomakkeen kautta!

Kiitos kaikille MTK-laisille talkoisiin osallistumisesta!

Materiaali sisältää:

- oppitunnin aluksi pidettävän teoriaosuuden (noin 30-45 minuuttia)
- Kahoot-tietovisan opiskeltujen asioiden kertaamiseen
- Ruokarunoutta tehtäväkortti (vapaavalintaista lisäpuuhaa)
- reseptit kahteen pääruokaan ja yhteen jälkiruokaan
- opettajan lisämateriaalin (sisältää teoriaosuuden pohjana olevan Ruokaa!-oppikirjan pdf-versiona sekä tiedot siitä, mistä kohti kirjaa voit tutustua käsiteltäviin asioihin tarkemmin).

Ruokassit kouluille

Tänä vuonna kokkaillaan:

Pääruoka 1: Naudan ulkofileepihvit, tomaatti-yrttisalsaa ja paahdettuja juureksia

Pääruoka 2: Leipäjuustoa pinaattikastikkeessa, omenacoleslaw ja aterijyviä

Jälkiruoka: Muffinssipannarit, vadelma-kardemummahilloa ja smetanavaahtoa

Hanki raaka-aineita sen mukaan, kuinka monelle pienryhmälle opettajat valitsevat valmistettavaksi pääruokavaihtoehdoksi 1, ja monelle pienryhmälle pääruokavaihtoehdoksi 2. Jälkiruoka on kaikille sama riippumatta pääruuasta.

16 oppilaan opetusryhmä jakautuu opetuskeittiössä 4 henkilön pienryhmiin. Opettajan on mahdollista tilata pienryhmille kahdesta eri pääruokavaihtoehdosta, kaikille samaa tai vaikkapa puolet ja puolet. Reseptit ovat 4 hengelle, eli yhdelle pienryhmälle.

Koululle vietävään ruokakassiin hankittavat raaka-aineet oppilasmäärän mukaan laskettuna löydät materiaalin mukana olevasta Osto ohje -taulukosta. Kouluilla on valmiina keittiön peruskuiva-aineita, mausteita, suolaa ja sokeria, niitä ei hankita. Noudata taulukon määriä, ne riittävät varmasti, varmuuden vuoksi ylimääräistä ei tarvitse ostaa.

Lisätietoja kampanjasta:

MTK:n ruokamarkkina-asiantuntija Heidi Siivonen: heidi.siivonen@mtk.fi , puh. 040 568 8802
MTK, järjestötoiminnan assistentti Taina Nylund, taina.nylund@mtk.fi, puh. 040 753 2020 (laskutus)

Maaseudun Sivistysliitto, koulutuspäällikkö Virpi Skippari: virpi.skippari@msl.fi , puh. 040 737 8089

Maaseudun Sivistysliitto, koulutussuunnittelija Pia Mustonen, pia.mustonen@msl.fi, puh. 040 504 7968
(Moodle- oppimislusta, Kahoot)