**Tervetuloa mukaan tekemään koululaistyötä!**

**Kokkaa kotimaista -opetusmateriaali yläkouluille, syksy 2023**

**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 opiskelluista asioista.

**Syksyllä 2023 tempaus uudistuu: Kampanja-aikaa on pidennetty kevättalveen 2024 siten, että viimeinen mahdollinen toteutuspäivä on 29.2.2024. Lisäksi SLC tulee mukaan tempaukseen omalla toiminnallaan, ja toteuttaa samansisältöisiä oppitunteja ruotsinkielisten koulujen parissa (Kocka inhemskt).**

**Tee näin:**

1. Tutustu Kokkaa kotimaista materiaaliin MSL verkko-opistossa: <https://moodle.msl.fi/course/view.php?id=181>
2. Laita koululle, mieluiten suoraan kotitalousopettajalle sähköpostia. 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 ruokatarvikeet 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. MTK-yhdistyksen väki hankkii ja toimittaa muut ruokaohjeissa mainitut ruokatarvikkeet koululle.
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. 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 tägää @mtk.ry. Lehdistötiedotteen ohje paikallislehtiin jne. liitteenä, voitte toki myös tehdä oman.
8. Tee lasku ruokakassien kustannuksista ja lähetä omaan MTK-liittoosi. Liitä laskuun tiedot tapahtumasta, kuittikopiot ja esimerkiksi se, kuinka monta oppilasta on osallistunut toimintaan. Lue myös tarkempi laskutusohje.
9. Lähetä opettajalle kiitosviesti ja pyydä häntä vastaamaan palautekyselyyn, joka löytyy Moodlesta. Voit halutessasi käyttää kiitosviestissä tätä pohjaa:  
   Kiitos osallistumisestanne Kokkaa kotimaista -kampanjaan! Toivottavasti kokkailu sujui hyvin ja ruoka maistui oppilaille. Kuulisimme mielellämme vielä palautteesi materiaaleista ja resepteistä, eli vastaathan palautekyselyymme täällä: <https://forms.office.com/r/Vcr4FPkg2f>

Ota tarvittaessa yhteyttä, kerromme mielellämme kotimaisesta ruuasta ja sen tekijöistä: [www.mtk.fi](http://www.mtk.fi)!

1. 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](mailto:heidi.siivonen@mtk.fi)).

Kiitos kaikille MTK-laisille talkoisiin osallistumisesta!

**Materiaali sisältää:**

* oppitunnin aluksi pidettävän teoriaosuuden (noin 30-45 minuuttia)
* Kahoot-tietovisan opiskeltujen asioiden kertaamiseen
* 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: kana- tai kalkkunavartaita, lyttypottuja ja tomaatti-sipuli-salaattia  
Pääruoka 2: hernepastaa ja kyssäkaalisalaattia  
Jälkiruoka: kaura-omenapaistos ja kermavaahtoa**

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.

**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](mailto: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 Sofia Heininen, [sofia.heininen@msl.fi](mailto:sofia.heininen@msl.fi), puh. 0400 726 904 (Moodle-oppimisalusta, Kahoot)