

# KasvisPro

---

**Kauhakaupalla kasviksia!**

---

**TEHTÄVIÄ**



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet

# Hyödynnä tehtäviä näin!



Tehtävien tarkoituksena on innostaa pohtimaan KasvisPro-videoiden aiheita oman työskentelyn ja toimipaikan kannalta sekä kannustaa keskustelemaan, soveltamaan tietoa ja kehittämään toimintatapoja yhdessä työyhteisön jäsenten, asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa.

Kannustamme hyödyntämään KasvisPro-videoita ja niihin liittyviä tehtäviä työyhteisön kehittämis- ja koulutuspäivien aineistona. Kysymyksiä voi käyttää esimerkiksi aiheen jäsentämiseen ja keskustelun avaamiseen teemojen ympärillä. Tehtävät soveltuvat myös itsenäisesti pohdittaviksi ja tukemaan KasvisPro-videoiden sisältöjen hyödyntämistä omassa työssä.

Suosittellemme aiheiden käsittelyä erissä. Voit valita pohdittavaksi kysymykset, jotka ovat ajankohtaisia omassa työssäsi ja toimipaikkasi toiminnassa sekä kysymykset, joita voit parhaiten hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

# Teema 1

## Kasvisruokailun ABC



**Kasvisruokailun ABC** -teeman koulutusvideoilla asiantuntijat johdattelevat katsojat ravitsemuksen, ruokavalion koostamisen ja ruokaturvallisuuden teemoihin. Osiossa kerrataan kasvien merkitystä osana ravitsemuksellisesti täysipainoista ruokavaliota ja tarjotaan tutkittua tietoa kasvien terveyttä edistävästä vaikutuksesta sekä kasvien käytön turvallisuudesta.

Kokemuksia ruokapalveluista -videoilla ruokapalveluammattilaiset kertovat esimerkein, millaisin periaattein heidän toimipaikoissaan tarjotaan kasvisruokaa ja miten kasvisruoan ravitsemuslaatu varmistetaan.

**Teemaan liittyvät tehtävät** innostavat pohtimaan Kasvisruokailun ABC -videoiden aiheita oman työskentelyn ja toimipaikan kannalta sekä kannustavat jakamaan ajatuksia, soveltamaan tietoa ja kehittämään toimintatapoja yhdessä.

## Tehtävät liittyvät seuraaviin videoihin

### Koulutusvideot

- Täysipainoinen, monipuolinen kasvisruoka, Virpi Kemi, ETT, Ammattikeittiöosaajat ry (15:01)
- Kasvipäriset proteiini­lähteet ravitsemuksessa, Virpi Kemi, ETT, Ammattikeittiöosaajat ry (11:21)
- Miksi kasvis­kuntapainotteinen ruokavalio on terveyden kannalta viisas valinta? Liisa Korkalo, ETT, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto (14:32)
- Kasvisruoan turvallisuus (elintarvikkeiden kemiaa), Marina Heinonen, professori, Helsingin yliopisto (21:41)

### Kokemuksia ruokapalveluista

- KasvisPro-videoiden ruokapalvelut ja kasvisruokatarjonnan perusteet, Gradia-ravintolat, Kylän Kattaus, Ravintola Ilokivi ja Espoo Catering Oy (5:41)
- Kasvisruoan ravitsemus­laadun varmistaminen, Espoo Catering Oy (2:51)
- Kasviproteiinit käyttöön monipuolisesti, Gradia-ravintolat, Ravintola Ilokivi ja Espoo Catering Oy (3:23)



# Kasvisruokailun ABC TEHTÄVIÄ



1. Tarkastele toimipaikassanne tarjolla olevia kasvisruokia ja niiden ravintosisältöjä.
  - Mikä on kasvisaterioiden proteiinipitoisuus?
  - Millaisia lisäke vaihtoehtoja teillä on tarjolla asiakkaille aterian proteiinipitoisuutta täydentämään?
  - Millainen rasvanlaatu kasvisaterioissa on? Kuinka aterioiden rasvanlaatua voisi vielä kohentaa?
  - Millaisen kasvisaterian koostaisit lounaaksi, jotta ravitsemussuosittelusten mukaiset proteiini- ja energiamäärät täyttyvät?



2. Tarkastele toimipaikkanne ruokalistaa.
  - Pohdi kuinka hyvät mahdollisuudet kasvisruokailijalla on toteuttaa ravitseva ja monipuolinen kasvisateria toimipaikassanne? Kuinka monipuolisuutta voisi parantaa?
  - Miten toimipaikassanne varmistetaan, että kasvisruoan ravitsemuskriteerit täyttyvät ja tarjolla olevat kasvisateriat ovat täysipainoisia ja monipuolisia? Kenen tehtävä ravitsemuslaadun varmistaminen on?
  
3. Kirjaa ylös, miten toimipaikkanne kasvisruokatarjonta suunnitellaan.
  - Mitä tavoitteita ja rajoituksia suunnitteluun liittyy?
  - Ketkä osallistuvat kasvisruokatarjonnan suunnitteluun?
  - Miten varmistatte laadukkaan kasvisruokatarjonnan?
  - Liittyykö tähän kehittämistarpeita, millaisia?





4. Mieti kasvisten käytön ja kasvisruoan tarjonnan lisäämisen keinoja.
  - Millaisin käytännön toimenpitein toimipaikassanne tuetaan asiakkaan mahdollisuutta kasvispainotteiseen ruokailuun?
  - Millä käytännön toimenpiteillä asiakas saadaan lisäämään kasvisten ja kasviproteiininen osuutta aterioidessa? Huomioikaa mm. kasvisruoan tarjolla olo linjastossa, tarjoilun säännöllisyys, monipuolisuus tarjonnassa, maistelumahdollisuus sekä toimintanne kasvisruoan hyväksyttävyyden lisäämiseksi.
  
5. Arvioi toimipaikassanne tarjottavaa kasvisruokaa turvallisuuden näkökulmasta.
  - Tarkastele millaisin käytännön toimenpitein kasvisruoan turvallisuus varmistetaan?
  - Miten toimipaikassanne huomioidaan pähkinöiden ja siemenien käyttöön liittyvät suositukset ja käyttörajoitukset?

# Kiitos, kun katsoit KasvisPro-videot!



Kasvisruokailun ABC on osa Kasvisruoka ja kasviproteiinit ruokapalveluissa (KasvisPro) -koulutuksen kolmeen teemaan jakautuvaa teoriakokonaisuutta: Kasvisruokailun ABC, Kestävää kasvisruokaa maukaasti ja Kiinnostava kasvisruoka.

Kokonaisuus sisältää kymmenen lyhyttä asiantuntijaluentoa sekä yhdeksän haastatteluvideota. Ruokapalvelutoimijat jakavat kokemuksiaan kasvisruoan valmistamisesta ja käytön edistämisestä. Kaikista teemoista on tuotettu erilliset tehtävät keskustelun, kehittämisen ja oppimisen tueksi.

Videot ovat osa julkisille ruokapalveluille suunnattua Kasvisruoka ja kasviproteiinit ruokapalveluissa - KasvisPro-koulutusta.

Tutustu myös muihin KasvisPron videoihin ja aineistoihin: [xamk.fi/kasvispro](http://xamk.fi/kasvispro).



# KasvisPro



[xamk.fi/kasvispro](http://xamk.fi/kasvispro)

Hanketta rahoitetaan maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta. Rahoituksen myöntää Ruokavirasto.

jamk

 **SAVON**  
KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ

**SeAMK**   
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**XAMK**  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

  
Ammattikeittiö  
Osaajat



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet