



WWF

YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Ympäristökasvatusmateriaali
vastuullisesta ruuasta

Voiko maailmaa muuttaa syömällä?

wwf.fi/opetusmateriaalit
2016

Riittävä ravinto
ja vesi ovat
ihmisoikeuksia



Maapallon pinta-alasta 1/3 on jo maatalouskäytössä

- Lihan tuotanto vaatii enemmän maa-alaa kuin kasvisten
- Ruokaa tarvitaan enemmän kun väestö kasvaa
- Peltopinta-alaa ei voi enää merkittävästi lisätä
- Elinympäristöjä pitää riittää myös muille lajeille
- On lisättävä ympäristöystävällisempien viljelytapojen osuutta ja löydettävä uusia tapoja tuottaa ruokaa



Ruuantuotannolla on ilmastovaikutuksia, mutta päästöjä voidaan vähentää

- Noin 20 % meidän jokaisen hiilijalanjäljestä syntyy ruuasta (liikenteen ja asumisen osuudet ovat yhtä suuret)
- Eläinperäisen ruuan tuotannolla on suuret ilmastovaikutukset, kasvipohjaisella pienemmät
- Kestävän kehityksen mukaisilla viljelytavoilla voidaan pienentää ilmastovaikutuksia
- Lisäämällä uusiutuvan energian osuutta ruuantuotannossa myös päästöjä voidaan vähentää





WWF

YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Vähennetään
eläinperäisten
tuotteiden
käyttöä





YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

On muitakin hyviä proteiinin lähteitä kuin liha

Monipuolinen ravinto on
hyväksi sinulle ja
maapallolle!





YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Syö kalaa, mutta ei mitä tahansa...

Suosi kotimaista
luonnonkalaa: muikkua,
ahventa ja silakkaa, tai
vastuullisesti kasvatettua,
esimerkiksi kotimaista
kirjolohta

wwf.fi/kalaopas





WWF

YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Arvosta ruokaa, älä heitä hukkaan!

Suomalainen nelihenkinen
perhe heittää vuodessa
roskiin keskimäärin 500 €
arvosta käyttökelpoista
ruokaa!



WWF

YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

© Katrin Hevia / WWF, Laura Rähkä / WWF, Michel Gunther / WWF-Canon



Syö vaihtelevasti
eri vuodenaikoina

Suosi sesongin mukaisia
raaka-aineita





YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Viljoilla on pieni hiilijalanjälki

Viljoissa on paljon kuitua ja
ravintoaineita. Viljatuotteita
voi käyttää ympäri vuoden



Kasvata itse
pihalla, ikkunalla,
parvekkeella...



Ole vaativa kuluttaja

Merkit auttavat valitsemaan

© Katrin Havia / WWF



Maailmaa voi muuttaa syömällä!

1. Suosi kasviperäistä ruokaa
2. Käytä monipuolisesti eri proteiininlähteitä
3. Älä heitä ruokaa roskiin
4. Osta vastuullisesti tuotettua
5. Syö vaihtelevasti vuodenajan mukaan
6. Kasvata, kalasta ja poimi itse





YMPÄRISTÖ-
KASVATUS

Miten sinä
voisit muuttaa
maailmaa
syömällä?

