

Ilmastoruokaviikko



**Kaikissa Lohjan kouluissa vietetään
10.2.2025-14.2.2025 Ilmastoruokaviikkoa.**

Viikon tavoitteena on kiinnittää huomiota ruoan ilmastovaikutuksiin. Jo pienillä valinnoilla voit pienentää hiilijalanjälkeäsi ja samalla hidastaa ilmastonmuutosta.

**Tee hyvin & syö hyvin!
Tervetuloa mukaan!**



Klimatsmart matvecka



Alla skolor i Lojo har en klimatsmart matvecka 10.2.2025 – 14.2.2025.

Veckans mål är att fästa uppmärksamhet vid matens klimatpåverkan. Även med små val kan du minska ditt koldioxidavtryck samtidigt som du bromsar upp klimatförändringen.

**Gör gott och ät gott!
Välkommen med!**



Ilmatoruokaviikko



Päivän annosten päästövertailu – maanantai

- Uunimakkara + lisukkeet: 0,65kg
CO2ekv / annos
- Soijanakki + lisukkeet: 0,49kg CO2ekv
/ annos

Päästötiedot: Sitowise

Mikä ihmeen CO2ekv?

CO2ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoa lämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO2ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle.

PS. Tiesitkö, että jokainen suomalainen heittää ruokaa roskeen noin 60 kilogrammaa vuodessa? Vähentämällä ruokajätteen määrää voi pienentää hiilijalanjälkeä noin 190 kg CO2ekv vuodessa. (Lähde: WWF)



Klimatsmart matvecka



Utsläppsjämförelse mellan dagens portioner, måndagen 10.2.2025

- Ungskorv + tillbehör: 0,65kg CO₂ekv / portion
- Sojakorv + tillbehör: 0,49kg CO₂ekv / portion

Utsläppsdata: Sitowise

Vad är CO₂ekv för något?

CO₂ekv eller koldioxidekvivalenten beskriver olika växthusgasutsläppens sammanlagda klimatvärmmande påverkan. Ju större antalet CO₂ekv är, desto sämre är dess klimatpåverkan.

PS. Visste du att varje finländare kastar cirka 60 kilogram mat om året? När du minskar mängden av matavfall kan du också minska ditt koldioxidavtryck med 190 kilogram CO₂-ekvivalenter om året. Källa:

WWF

LOJO
Insjöstaden



Ilmatoruokaviikko



Päivän annosten päästövertailu – tiistai

- Broilerkasviskastike + lisukkeet:
0,54kg CO₂ekv / annos
- Hedelmäkasviskastike + lisukkeet:
0,36kg CO₂ekv / annos

Päästötiedot: Sitowise

Mikä ihmeen CO₂ekv?

CO₂ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoalämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO₂ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle.

PS. Tiesitkö, että jos luokan oppilaat (20 oppilasta) valitsevat liharuoan sijasta kasvisvaihtoehdon 2 kertaa viikossa koko peruskoulun ajan (luokilla 1-9), vähenevät päästöt jopa 10 530 kg CO₂ekv? Määrä vastaa esim. 6,5 kaukolentomatkaa tai 1,5 henkilöauton valmistamisesta aiheutuneita päästöjä!



Klimatsmart matvecka



Utsläppsjämförelse mellan dagens portioner, tisdagen 11.2.2025

- Kyckling-grönsakssås + tillbehör:
0,54kg CO₂ekv / portion
- Frukt-grönsakssås + tillbehör: 0,36kg
CO₂ekv / portion

Utsläppsdata: Sitowise

PS. Visste du att om en klass med 20 elever väljer ett vegetariskt alternativ i stället för en kötträtt, två gånger om veckan under hela grundskolan (klasserna 1–9), minskar utsläppen med till och med 10 530 kilogram CO₂-ekv?

Mängden motsvarar till exempel 6,5 långresor med flygplan eller de utsläpp som tillverkning av 1,5 personbilar orsakar!



Ilmastoruokaviikko



Päivän annosten päästövertailu – keskiviikko

- Lihapyörykät + lisukkeet: 0,56kg
CO₂ekv / annos
- Maissipihvit + lisukkeet: n. 0,36kg
CO₂ekv / annos

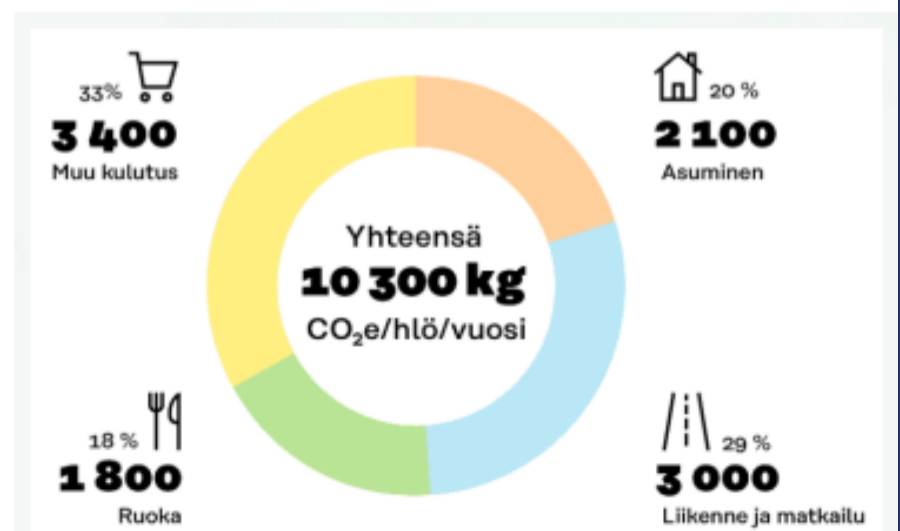
Päästötiedot: Sitowise

Mikä ihmeen CO₂ekv?

CO₂ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoalämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO₂ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle.

PS. Tiesitkö, että keskiarvo suomalaisen vuosittainen hiilijalanjälki on noin 10 300 kg CO₂ekv? Ruoan osuus siitä on noin viidesosa. Lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden vähentäminen ruokavaliossa on tehokkain tapa pienentää omaa hiilijalanjälkeä. (Lähde: SITRA)

LOHJA
Järvikaupunki



Klimatsmart matvecka



Utsläppsjämförelse mellan dagens portioner, onsdagen 12.2.2025

- Köttbullar + tillbehör: 0,56kg CO2ekv / portion
- Majsbiffar + tillbehör: cirka 0,36kg CO2ekv / portion

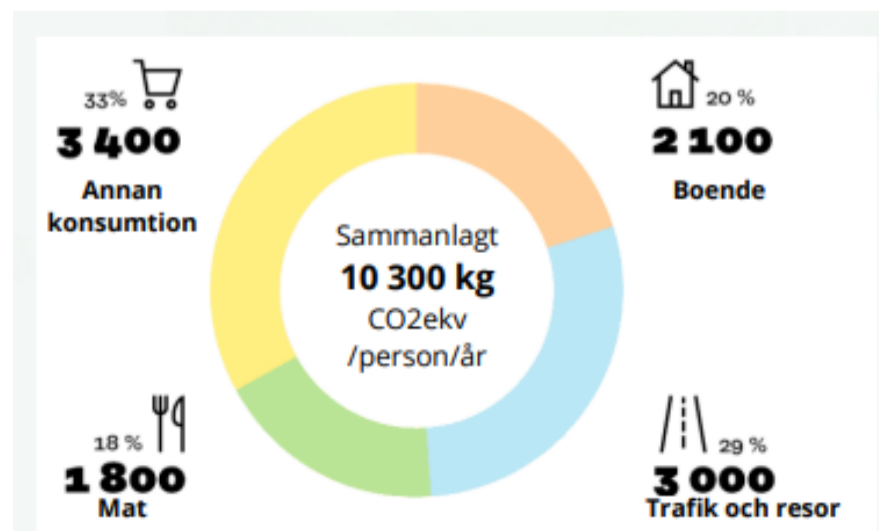
Utsläppsdata: Sitowise

Vad är CO2ekv för något?

CO2ekv eller koldioxidekvivalenten beskriver olika växthusgasutsläppens sammanlagda klimatvärmade påverkan. Ju större antalet CO2ekv är, desto sämre är dess klimatpåverkan.

PS. Visste du att den genomsnittliga finländarens årliga koldioxidavtryck är cirka 10 300 kilogram CO2ekv? Mat står för ungefär en femtedel av det. Att äta mindre kött och andra mat av animaliskt ursprung är det effektivaste sättet att minska ditt koldioxidavtryck. Källa: SITRA.

LOJO
Insjöstaden



Ilmatoruokaviikko



Päivän annosten päästövertailu – torstai

- Seitanlasagnette + lisukkeet (maidolla): 0,55 kg CO₂ekv / annos
- Seitanlasagnette + lisukkeet (kaurajuomalla): n. 0,52 kg CO₂ekv / annos

Päästötiedot: Sitowise

Mikä ihmeen CO₂ekv?

CO₂ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoalämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO₂ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle.

PS. Tiesitkö, että jokainen suomalainen syö keskimäärin noin 18,6kg naudanlihaa vuodessa? Se aiheuttaa vuosittain 435 kg CO₂ekv päästöjä henkeä kohden. Jos naudanlihan määrän puolittaa ja korvaa sen vaikkapa kasviksilla ja villikalalla, päästöt putoavat jopa 200 kg CO₂ekv vuodessa! (Lähde: WWF)



Klimatsmart matvecka



Utsläppsjämförelse mellan dagens portioner, torsdagen 13.2.2025

- Seitanlasagnette + tillbehör (med mjölk) 0,55 kg CO₂ekv / portion
- Seitanlasagnette + tillbehör (med havredryck): 0,52 kg CO₂ekv / portion

Utsläppsdata: Sitowise

Vad är CO₂ekv för något?

CO₂ekv eller koldioxidekvivalenten beskriver olika växthusgasutsläppens sammanlagda klimatvärmade påverkan. Ju större antalet CO₂ekv är, desto sämre är dess klimatpåverkan.

PS. Visste du att finländarna äter i snitt cirka 18,6 kilogram nötkött om året? Årligen orsakar det 435 kilogram CO₂ekv-utsläpp per person. Om mängden av nötkött halveras och ersätts med till exempel grönsaker och vildfisk, sänks utsläppen med till och med 200 kg CO₂ekv om året!

(Källa: WWF)

LOJO
Insjöstaden



Ilmastoruokaviikko



Päivän annosten päästövertailu – perjantai

- Kahden kalan keitto + lisukkeet (maidolla ja juustolla) ja mangorahka: 1,12 kg CO₂ekv / annos
- Bataatti-quornkeitto + lisukkeet (kaurajuomalla) ja mangorahka: n. 0,51 kg CO₂ekv / annos

Päästötiedot: Sitowise

Mikä ihmeen CO₂ekv?

CO₂ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoa lämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO₂ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle. jopa 200 kg CO₂ekv vuodessa! (Lähde: WWF)

PS. Tiesitkö, että esimerkiksi nämä kuuluisat henkilöt eivät syö lihaa?

Näyttelijä Mimosa Willamo

Tubettaja Sita Salminen

Blackpink -yhtyeen laulaja Rosé

Laulaja Harry Styles

Laulaja Ariana Grande

Näyttelijä ja laulaja Zendaya

Formula 1 -kuljettaja Lewis Hamilton

LOHJA
Järvikaupunki



Klimatsmart matvecka



Utsläppsjämförelse mellan dagens portioner, fredagen 14.2.2025

- Fisksoppa + tillbehör (med mjölk och ost) + mango efterrätt: 1,12 kg CO₂ekv / portion
- Sötpotatis quorn soppa + tillbehör (med havredryck) + mango efterrätt : 0,51 kg CO₂ekv / portion

Utsläppsdata: Sitowise

Mikä ihmeen CO₂ekv?

CO₂ekv eli hiilidioksidiekvivalentti kuvaa eri kasvihuonekaasupäästöjen yhteenlaskettua ilmastoalämmittävää vaikutusta. Mitä suurempi CO₂ekv-luku on, sen huonompi on sen vaikutus ilmastolle. jopa 200 kg CO₂ekv vuodessa! (Lähde: WWF)

PS. Visste du att bland annat följande kändisar inte äter kött?

Skådespelaren Mimosa Willamo

YouTubern Sita Salminen

Blackpinks sångare Rosé

Sångaren Harry Styles

Sångaren Ariana Grande

Skådespelaren och sångaren Zendaya

Formel-1-föraren Lewis Hamilton

LOJO
Insjöstaden



Ilmatoruokaviikko



Tällä viikolla (10.2.-14.2.2025) vietetään Lohjan ilmatoruokaviikkoa, jolloin kiinnitämme huomiota ruoan ilmatorvaikutuksiin. Eri elintarvikkeilla on hyvin erilaiset ilmatorvaikutukset, ja päivittäisillä ruokavalinnoilla voi helposti vaikuttaa omaan hiilijalanjälkeen.

Ruoan kasvihuonekaasupäästö muodostuu monesta tekijästä ja mm. seuraavat asiat vaikuttavat ruoan hiilijalanjäljen kokoon:

- miten ruoka tuotetaan (kasvi- vai eläinperäinen)
- miten ja mistä se kuljetetaan (kotimaasta vai kaukomailta)
- miten se pakataan (vaatiiko esim. muovista yksittäispakkausta)
- miten se valmistetaan (vaatiiko pitkää kypsennystä)

Kasvisruoka on maistuvaa ja siitä tulee hyvä olo. Kun valitset lihan sijasta kasvisvaihtoehdon, vähennät ruoan ilmatorvaikutuksia merkittävästi. Kannattaa siis kokeilla rohkeasti kasvisruokaa; jo yksi liha-annos viikossa vähemmän on ilmatoroteko! Vanhasta ruokavaliosta ei siis tarvitse luopua kertaheitolla, tai tuntea syyllisyyttä lempiruoan ilmatorvaikutuksista. Ruoan hiilijalanjälkeä kannattaa kuitenkin pysähtyä miettimään ja syödä lihaa harvemmin tai vähemmän kerrallaan.

Lohjan kaupunki tavoittelee hiilineutraaliutta ja merkittäviä kasvihuonekaasupäästövähennyksiä lähivuosina. Osana tätä tavoitetta, kaupungin ruokapalvelut on selvittänyt käyttämiensä elintarvikkeiden hiilijalanjäljen ja kehittää tiedon avulla ruokalista ja ilmatorystävällisempään suuntaan.

Klimatsmart matvecka



Den här veckan (10.2.-14.2.2025) har vi en klimatsmart matvecka i skolor i Lojo. Under veckan fäster vi uppmärksamhet vid matens klimatpåverkan. Olika livsmedel har mycket olika klimatpåverkan. Med dagliga matval kan du lätt påverka ditt koldioxidavtryck. Matens växthusgasutsläpp utgörs av många faktorer. Bland annat följande saker påverkar storleken på matens koldioxidavtryck:

- hur maten produceras (av animaliskt eller vegetabiliskt ursprung?)
 - hur och varifrån maten transporteras (från hemlandet eller utomlands?)
 - hur maten packas (kräver maten till exempel en individuell förpackning av plast?)
 - hur maten tillagas (kräver maten lång tillagningstid?)

Vegetarisk mat är smaklig och får dig att må bra. Om du i stället för kött väljer ett vegetariskt alternativ, minskar du matens klimatpåverkan betydligt. Det lönar sig alltså att modigt pröva på vegetarisk mat – redan en köttportion mindre om veckan är en klimatgärning! Du behöver inte avstå från din gamla kost eller känna dig skyldig för din favoritmats klimatpåverkan. Det lönar sig ändå att fundera en stund och äta kött mer sällan eller mindre åt gången.

Lojo stad strävar efter koldioxidneutralitet och betydande växthusgasutsläppminskningar inom de närmaste åren. Som en del av detta mål har stadens kosthållsservice rätt ut koldioxidavtrycket för de livsmedel som den har använt. Med hjälp av den här informationen kan kosthållsservicen göra menyer

klimatsmartare.

Ilmatoruokaviikko



Tiesitkö, että voit ruokavalinnoillasi vaikuttaa siihen, että ilmasto ja luonto voivat paremmin?

Valitse useammin:

- liharuoan sijaan kasvisvaihtoehto, tai
- lautaselle paljon kasviksia ja vähemmän lihaa
- kasvipohjainen juoma maidon sijaan

Suosi:

- kasviksia, hedelmiä ja juureksia
- pähkinöitä, linssejä, papuja ym. palkokasveja
- kalaa tai kanaa punaisen lihan sijaan
 - marjoja ja sieniä
 - viljoja ja perunaa
 - kotimaista ruokaa
- luomu- ja sesonkiruokaa

Kiitos, että valitset ilmastoystävällisen vaihtoehdon! Vatsa ja luonto kiittävät!

Klimatsmart matvecka



**Visste du att du med dina matval kan bidra till att
klimatet och naturen mår bättre?**

Välj oftare:

- ett vegetariskt alternativ eller
- mycket grönsaker och mindre kött på tallriken
- en växtbaserad dryck i stället för mjölk

Föredra:

- grönsaker, frukter och rotsaker
- nötter, linser, bönor och andra baljväxter
- fisk eller kyckling i stället för rött kött
 - bär och svamp
 - spannmål och potatis
 - inhemsk mat
- organisk mat eller säsongmat

Tack för att du väljer ett klimatvänligare alternativ!

Magen och naturen tackar!

Ilmatoruokaviikko



Mitkä ruoat ovat ilmastolle hyväksi?

Mitä ruokia kannattaa vähentää?

Syö usein / lisää näitä:

Peruna ja juurekset

Kasvikset ja hedelmät (erit. kotimaiset)

Kauden marjat ja sienet

Herneet, pavut ym. palkokasvit

Linssit

Kotimaiset viljat, esim. kaura ja ruis

Kasvimaitotuotteet (kuten kauramaito)

Pähkinät ja siemenet

Järvikalat

Lähiruoka, luomu- ja sesonkituotteet

Syö harvoin / vähennä näistä:

Naudanliha (erityisesti ulkomainen)

Porsaanliha (erityisesti ulkomainen)

Lampaanliha (erityisesti ulkomainen)

Juusto

Maitotuotteet, kuten kerma

Katkarapu, viljelty kala

Pakasteet

Vältä: ruokahävikki ja biojäte

Klimatsmart matvecka



Vilken mat är klimatsmart?

Vilken mat är det vettigt att minska?

Ät ofta / ät mera:

Potatis och rotsaker

Grönsaker och frukter (särskilt inhemska)

Säsongens bär och svamp

Ärtor, bönor och andra baljväxter

Linser

Inhemska spannmål såsom havre och råg

Växtmjölkprodukter såsom havremjolk

Nötter och frön

Insjöfisk

Närmat, organiska produkter och säsongprodukter

Ät sällan / ät mindre:

Nötkött (särskilt utländskt)

Griskött (särskilt utländskt)

Fårkött (särskilt utländskt)

Ost

Mjolkprodukter såsom grädde

Räkor, Odlad fisk

Frysvaror

Avstå från: matsvinn och bioavfall