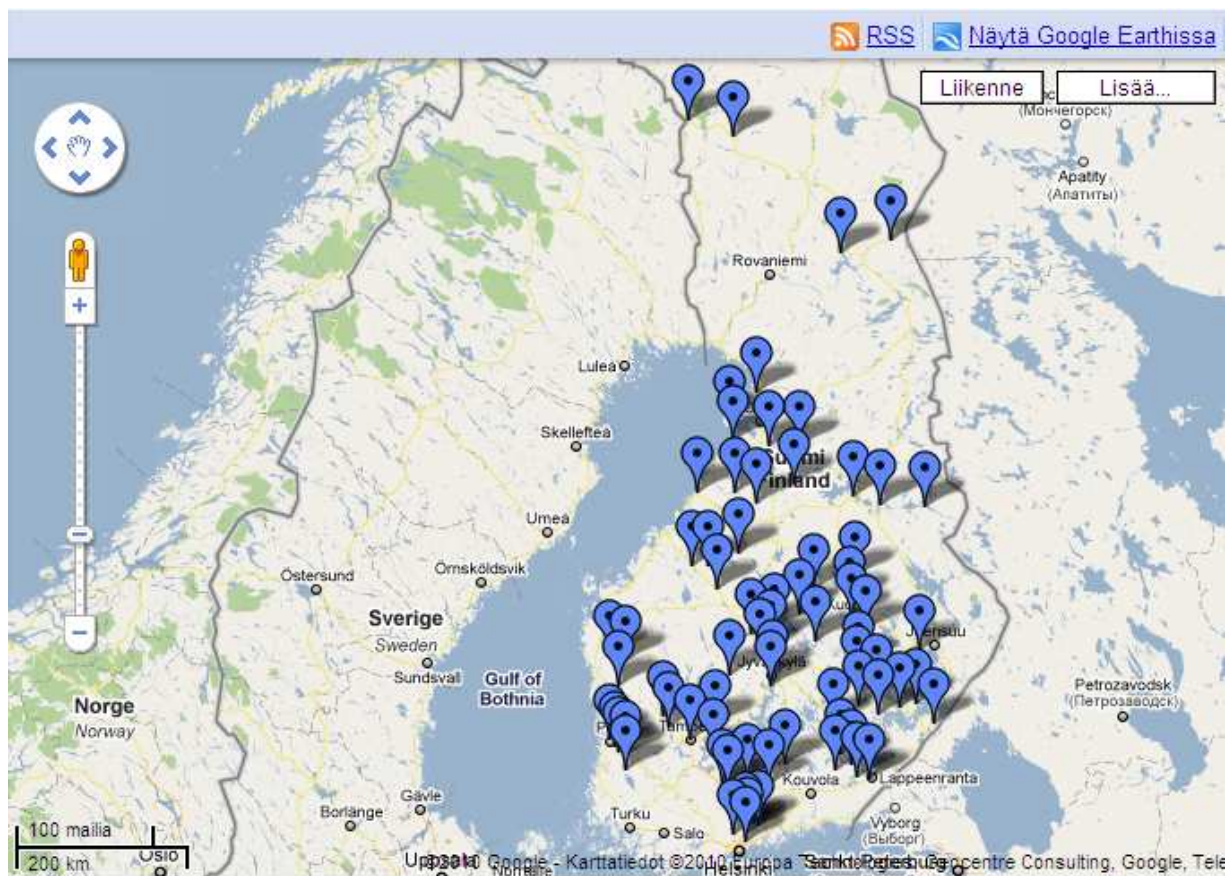


## Hyvän mielen ruoka, Maa- ja kotitalousnaiset

Maa- ja kotitalousnaisten hanke Hyvän mielen ruoka kehitti toimintamallin, jossa järjestettiin Hyvän mielen ruokailtoja 1.–3. luokkalaisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen. Tavoitteena oli innostaa vanhempia toimimaan esimerkkinä lasten ruokailussa, innostaa kasvien käyttöön ja terveelliseen ruokailuun. Hankkeen aineistot tehtiin yhteistyössä Kotimaiset Kasvikset ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen Terveyttä kasviksilla -kampanjan kanssa. Suomen Vanhempainliitto ry vastasi hankkeen tiedottamisesta vanhempainyhdistyksille.

Hyvän mielen ruoka -tapahtumia järjestettiin 15 maakunnallisen piirikeskuksen kanssa 136 kappaletta ja niillä tavoitettiin 5916 osallistujaa (aikuisia 2201 ja lapsia 3745). Tapahtumissa aikuiset ja lapset suorittivat kasvisaiheisia ja terveelliseen syömiseen liittyviä rastitehtäviä: kasviksia tunnustettiin eri aistien avulla, päivän annokseksi suositeltu kuusi kourallista kasviksia punnittiin itse, oman lounaslautasen sisältö piirrettiin ja tuotehintoja arvuuteltiin ja vertailtiin. Tehtävien lisäksi terveellistä ruokavaliota, ateriarvymia, lautasmallia ja kasvien nauttimista käytiin läpi neuvojan opastuksella keskustellen. Osallistujat saivat mukaansa Kasvuvoimaa kasviksista -esitteen ja kotona täytettävän Kasviskamu-testin, johon kerätään kahden päivän kasvisannokset.

Hankkeessa pystyttiin luomaan toimiva ja käytännönläheinen konsepti, jota eri tahot voivat toteuttaa jatkossakin.



Maa- ja kotitalousnaisten järjestämien Hyvän mielen ruoka -tapahtumien koulut kartalla.