

YMPÄRISTÖ- VASTUULLINEN ARKI

OHJAAJAN OPAS JA
KESKUSTELUAINEISTO
LAPSIPERHEILLE



SISÄLLYS

2013

Julkaisija: Ekokumppanit Oy

Teksti: Sanna Ovaska

Kuvitus ja taitto: Kiira Käkönen, Nasta Design osk

Paino: Kirjapaino Hermes Oy



Oppaan on toteuttanut Ekokumppanit Oy yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri ry:n kanssa. Oppaan toteuttamiseen on saatu Ympäristöministeriön hankeavustusta Keski-Suomen ELY-keskukselta.

Oppaan tilaukset ekokumppanit@ekokumppanit.fi.
Sähköinen opas www.ekokumppanit.fi/julkaisut/



Sisällys	1
YHDESSÄ VASTUULLISEEN ARKEEN	2
Oppaan rakenne	3
Ohjaajan rooli	3
YMPÄRISTÖ JA ARKI	4
Mind Map	4
Lähiluontoon	5
Intoa ympäristötekoihin	5
Laske jalanjälkesi	5
KOTI JA ASUMINEN	6
Tämän talon ympäristöohjeet	6
Ympäristövinkit esille	7
Energianeuvoja tai sohasurffaaja?	7
Sähkösovimuksen kilpailuttaminen	8
Kodin lämpötilat	8
RUOKA	9
Mukaan ravintolapäivään	9
Ruokaa laarista	10
Kokataan kasviksista	11
Kasviskonkari tai lähiruoan lähettiläs	11
Ruokahävikin vähentäminen	11
OSTOKSET JA KULUTTAMINEN	12
Kirpputorin järjestäjän muistilista	12
Jakamistalous	13
Aineettomia lahjoja	13
Kestävämpää kuluttamista	14
Tavarat kiertoon	14
LIKKUMINEN	15
Taakkapyörä ja pyöräperävaunut	15
Retkelle	16
Taloudellista autoilua ja kestävää lomailua	16
Arkiliikkumisen kartta	16
HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ	17
MUISTIINPANOJA	18-19

YHDESSÄ VASTUULLISEEN ARKEEN

Jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa ympäristön tilaan. Ympäristövastuullisten valintojen tueksi tarvitaan tietoa eri vaihtoehtojen ympäristövaikutuksista. Pelkkä tieto ei aina kuitenkaan innosta muuttamaan elämäntapaa tai arkea. Yhteiskunnan rakenteet, oman elämän vaatimukset ja lähelämme ovat ihmiset vaikuttavat siihen, millaiset vaihtoehdot näemme mahdollisina. Tärkeää on halu tehdä ympäristöä vähemmän kuormittavia valintoja ja tunne siitä, että muutkin ovat valmiita tekemään niitä.

Arkinen ympäristökasvatus alkaa jo lapsen vauvaiässä. Näytämme omilla valinnoillamme esimerkiksi lapsille. Kun perhe kasvaa, arki muuttuu. Elämänmuutos on hyvä ajankohta muuttaa totuttuja rutiineja aiempaa ympäristöystävällisemmiksi. Monessa lapsiperheessä tehdään myös ympäristön kannalta isoja valintoja, esimerkiksi muutetaan uuteen kotiin. Kun ympäristöasioita pohtii yhdessä toisten kanssa, löytyy motivaatiota muutoksiin. Saman elämäntilanteen jakava osaa usein neuvoa hyviä toimintatapoja.

MISTÄ LÖYTÄÄ ASIANTUNTIJAN?

Kaupungit, kunnat, jätehuolto-yhtiöt ja kierrätyskeskukset tarjoavat usein maksutonta ympäristöneuvontaa. Sopivaa asiantuntijaa kannattaa kysyä myös järjestöistä. Ympäristöjärjestöjen lisäksi esimerkiksi martoilla, partiolaisilla ja 4H-yhdistyksissä on monipuolista osaamista.

Arjen ympäristöasiantuntemusta on varmasti myös omassa ryhmässä tai lähipiirissä. Tiedätte ehkä joukostanne tai omista tuttavapiireistänne jonkun innokkaan kasvikkokin tai pyöräilymatkailijan, joka voisi jakaa vinkkejään. Samassa elämäntilanteessa olevan kokemukset ovat usein kaikista avartavimpia ja mielenkiintoisimpia.

Vieraaksi voi kutsua myös yrittäjän tai tuote-edustajan. Heillä on usein arvokasta käytännön tietoa ympäristöystävällisistä valinnoista. Lämpöpumpputyrittäjä osaa kertoa pumpun oikeanlaisesta huollosta, lähitalan tuottaja lähiruoasta tai ekokaupan myyjä luonnonkosmetiikasta. Toivottavaa kuitenkin olisi, että vierailu ei olisi myyntitapahtuma. Tärkeää on, että osallistujat tietävät kunkin vieraan taustan ja voivat näin puntaroida saamansa tiedon puolueettomuutta.

OPPAAN RAKENNE

Tämä opas tarjoaa keskusteluaaineistoa lapsiperheiden vanhemmille ja antaa ideoita ympäristöaiheiden käsittelyyn vanhempien vertaisryhmissä. Sisältö on jaettu viiteen eri teemaan. Ryhmän toiveiden mukaan voidaan aihepiireistä valita sopivimmat tai jakaa kukin aihe usealle tapaamiskerralle.

1. **Ympäristö ja arki**
2. **Koti ja asuminen**
3. **Ruoka**
4. **Ostokset ja kuluttaminen**
5. **Liikkuminen**

Jokaisesta aiheesta on tarjolla keskustelukortit, ohjelmaideoita, vierailijaehdotuksia ja vinkkejä kotiin. Teemat on suunniteltu itsenäisiksi kokonaisuuksiksi niin, että niitä voi käsitellä halutussa järjestyksessä.

KESKUSTELUKORTIT

Keskustelukortit ovat oppaan keskusivuilla aihepiireittäin. Korteissa on kysymyksiä, joiden avulla teemaan tutustumisen ja keskustelun voi aloittaa.

Irrota sivut ja leikkaa ne korteiksi. Keskustelukortit ovat kaksipuolisia. Toisella puolella on aihepiiriin liittyviä kysymyksiä, toisella puolella kysymykseen liittyviä vinkkejä ja taustatietoa. Osassa kortteja on vain kysymyksiä.

Kortit asetellaan lattialle tai pöydälle kysymyspuoli ylöspäin. Kukin saa valita korteista yhden tai useamman. Kun kysymykset voi itse valita, voi samalla päättää, mitä haluaa arjestaan kertoa. Osallistajat kertovat ensin kysymykseen liittyvistä kokemuksistaan ja ajatuksistaan, ja sen jälkeen kysymyksiä pohditaan yhdessä. Kortin kysymyksestä voi myös ensin keskustella pareittain, jonka jälkeen ajatuksia voidaan vaihtaa yhdessä. Lopuksi luetaan kortin kääntöpuolen lisätiedot.

TEHDÄÄNYHDESSÄ

Toiminnalliset ohjelmaideat ovat kuhunkin aihepiiriin liittyviä esimerkkejä siitä, miten yhdessä voidaan ottaa vastuuta ympäristöstä ja edistää kestävää elämäntapaa. Ne tarjoavat myös uusia taitoja ja kannustavat kestäviin valintoihin kotona.

LAPSET MUKAAN

Ympäristöaiheisten tapaamisten ohjelma on hyvä suunnitella lasten ehdoilla ja jättää aika-taulu riittävän väljäksi. Jokaisesta aihepiiristä on ohjelmaehdotus, jossa on huomioitu lasten mukanaolo. Lapset voivat osallistua oman ikätasonsa mukaisesti. Jos käytössä on useampi huone, asiantuntijoiden tietoiskujen ajaksi lapsille voi järjestää omaa ohjelmaa.

KUTSUTAAN VIERAS

Ulkopuolinen vieras tai tietyn aihepiirin asiantuntija tarjoaa usein intoa, inspiraatiota, tietoa ja uusia taitoja. Vieras tuo vaihtelua tapaamisten ohjelmaan.

KOKEILE KOTONA

"Kotitehtävän" tavoite on kannustaa viemään ympäristöteot käytäntöön ja auttaa huomamaan eri vaihtoehtojen vaikutukset ympäristön tilaan. Ohjaaja voi lukea tehtävän muille, ja kokemuksista voidaan seuraavalla tapaamiskerralla keskustella.

OHJAAJAN ROOLI

Ohjaajan tärkein tehtävä on rohkaista keskusteluun ja vaihtamaan ajatuksia hyvistä käytännöistä. Tapaamiskertojen vetäjän ei tarvitse olla perehtynyt ympäristöasioihin, mutta innostus asiaan välittyy muille.

On tärkeää muistaa, että perheiden tilanteet ja elinympäristöt vaihtelevat. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Hyväksyä ja leppoisa ilmapiiri tapaamisissa on tärkeä, jotta kukaan ei koe syölistämistä ja jotta arjen voimavaraksi tarjotut tapaamiset eivät muutu väsyttäväiksi.

YMPÄRISTÖ JA ARKI

Lähes kaikilla valinnoillamme on vaikutuksia ympäristöön. Ympäristövaikutukset syntyvät asumisesta, ruoasta, liikkumisesta ja tavaroiden ja palvelujen kuluttamisesta. Ympäristön kannalta on tärkeää miettiä, miten kotimme lämpiää, millainen on ruokavaliomme, miten liikumme lomalla ja arkena ja kuinka paljon kulutamme.

Liikkumiseen, kuluttamiseen ja ruokaan liittyviä valintoja teemme päivittäin. Pohdimme, menisimmekö kauppaan autolla vai pyörällä, mitä söisimme lounaaksi ja miten viettäisimme vapaa-ajan. Toisaalta uuden kodin hankinta tai lomamatkasuunnitelmat tulevat eteen harvemmin, mutta ovat ympäristövaikutuksiltaan sitäkin isompia päätöksiä. Ympäristön kannalta kestävät valinnat ovat usein hyviä myös monesta muusta näkökulmasta. Sähkön säästäminen pienentää sähkölaskua, ja pyöräily kasvattaa kuntoa. Monista hyödyistä huolimatta omien elämäntapojen ja tottumusten muuttaminen ei aina ole helppoa.

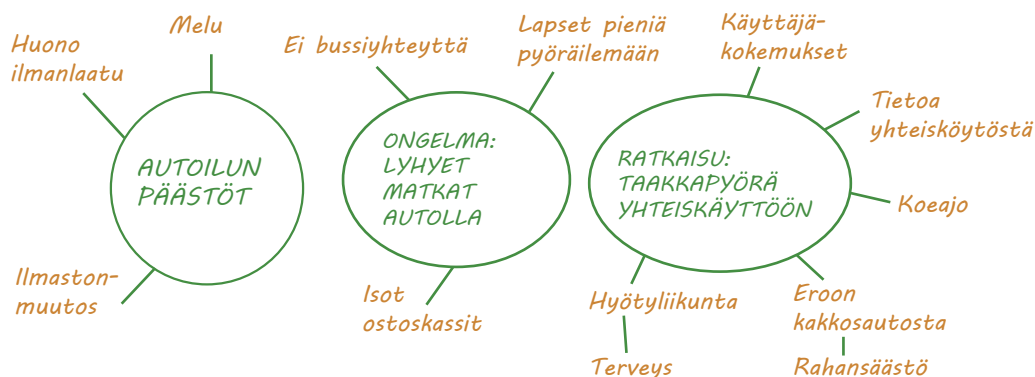
TEHDÄÄN
YHDESSÄ

MIND MAP

Piirtäkää ympäristöongelmien, arjen valintojen ja vaikutusmahdollisuuksien mind map eli miellekartta.

Miettikää yhdessä, mitkä valinnat elämässämme aiheuttavat ympäristövaikutuksia ja mistä ympäristörasitus johtuu. Voitte kirjata ylös sekä pieniä

että isoja valintatilanteita. Pohtikaa myös, miten arjesta voisi tehdä ympäristöystävällisempää. Millaista tietoa kaipaisitte? Mikä teitä kiinnostaa? Onko uusille taidoille tarvetta? Kenet voisi kutsua vieraaksi? Mitä haluaisitte tehdä yhdessä ympäristön hyväksi?



LAPSET
MUKAAN!

LÄHILUONTOON

Lähtekää metsäretkelle. Arkinen oleskelu metsässä vahvistaa lapsen luontosuhdetta, herättää kiinnostukseen ympäristöön ja opettaa huolenpitoa luonnosta. Retki ei vaadi tarkkaa ohjelmaa, vaan kiireetön oleminen on tärkeintä. Kaikki vuodenajat sopivat retkeilyyn, mutta vauvojen kanssa kesäretkeily on vaivattomampaa, kun vaipanvaihdon ja syötöt voi hoitaa ulkona. Muistakaa maistuvat eväät.

Vauvat: Kantoliinat ja -reput ovat hyvä tapa kantaa vauvaa metsässä. Metsä ruokkii vauvan kaikkia aisteja. Viltillä pötköttelyyn voi yhdistää loruilu- tai laulutuokion.

Taaperot: Anna taaperolle mahdollisuus tutkia luontoa itse turvallisuuks huomioiden. Epätasainen maasto kehittää motoriikkaa, ja kävyt, kivet, kasvit ja kannot ruokkivat mielikuvitusta.



Leikki-ikäiset: Metsä tarjoaa loputtomasti leikkipaikkoja ja leikkikaluja. Voitte yhdessä miettiä, mitä luonnossa saa tehdä ja mitä ei, ja mitä kasveja ja eläimiä metsässä on. Samalla voitte kerätä luonnon askartelumateriaaleja tulevaa käyttöä varten. Mukaan voi pakata suurennuslasin.

KUTSUTAAN
VIERAS!

INTOA YMPÄRISTÖTEKOIHIN

Kutsukaa paikalle asiantuntija, joka osaa kertoa ympäristöongelmista ja siitä, miten voimme arjessamme huomioida ympäristön. Aiheena voi olla esimerkiksi hiilijalanjälki, lapsiperheiden ympäristövalinnat tai arkinen luonto- ja ympäristökasvatus.

Mielenkiintoinen vieras voi myös olla ihminen, joka omassa arjessaan on tehnyt isoja ratkaisuja ympäristön hyväksi. Ympäristöasioiden pohdintaan voi viritettyä myös katsomalla yhdessä elokuvan. Sopivia ovat esimerkiksi *Tavarataivas* tai *Metsän tarina*.

KOKEILE
KOTONA

LASKE JALANJÄLKESI

Hiilijalanjälki tarkoittaa tietyn tuotteen, toiminnan tai palvelun elinkaaren aiheuttamaa ilmastokuormaa. Hiilijalanjälkilaskurilla voimme laskea myös oman hiilijalanjälkemme eli sen, miten paljon elämisestämme aiheutuu ilmastomuutosta kiihdyttäviä päästöjä. Laskureita on paljon erilaisia, ja niiden laskentaperusteet vaihtelevat.

Kokeile kotona yhtä tai useampaa internetistä löytyvää laskuria, ja keskustelkaa aiheesta sen jälkeen yhdessä. Tarkkojen lukujen sijaan kannattaa kiinnittää huomio suuruusluokkiin eli miettiä, mistä päästöt syntyvät, ja etsiä tehokkaimpia keinoja jalanjäljen pienentämiseen.

Hiilijalanjälkilaskuri www.ilmastodieetti.fi
Vesijalanjälkilaskuri www.vesijalanjalki.org

KOTI JA ASUMINEN

Asuminen aiheuttaa elämässämme yleensä suurimmat ympäristövaikutukset. Eniten energiaa kuluu kodin lämmitykseen. Lisäksi sähkönkäyttö, vedenkulutus ja jätteet lisäävät asumisen ympäristökuormaa.

Uuden kodin valinta on ympäristön kannalta iso päätös. Kodin koko, lämmitysmuoto ja rakenteiden tiiviys vaikuttavat asumisesta syntyviin päästöihin. Myös arkiset asumisen tavat ovat tärkeitä, ja niihin liittyviä valintoja tehdään päivittäin. Se, miten sähköä ja vettä käytetään, mikä on huonelämpötila ja millaisia laitteita kotona on, vaikuttaa sekä ympäristöön että asukkaan kukkaraan. Energia voi säästää huolellisuudella ja kiinnittämällä huomiota arjen tapoihin ilman, että elämänlaatu tai mukavuus kärsii.



TEHDÄÄN
YHDESSÄ

TÄMÄN TALON YMPÄRISTÖOHJEET

Tehkää yhteiseen kokoontumistilaanne fiksun ja ympäristövastuullisen olemisen ohjeet. Pohdika, mihin asioihin pystytte itse vaikuttamaan ja miten voisitte kannustaa kaikkia toimimaan energiaa säästäten.

Tarkistakaa myös, ovatko kokoontumistilanne ympäristöasiat kunnossa. Jos havaitsette puutteita, ilmoittakaa niistä eteenpäin. Voitte pyytää apua tilan isännöitsijältä tai huoltomieheltä.

- Onko sisälämpötila oikea?
- Onko tilassa lämpömittari?
- Vetääkö ikkunoista? Onko pattereiden edessä verhoja tai huonekaluja?
- Onko ilmanvaihto riittävä?

- Onko valaisimissa energiansäästö- tai LED-lamput?
- Onko jätteet mahdollista lajitella?
- Onko jääkaapin ja pakastimen lämpötila oikea?
- Vaatiiko pakastin sulatusta?
- Onko kylmälaitteiden ympärillä riittävästi ilmankiertotilaa?
- Onko käytössä sähkö- tai vesisäilytyslaitteita?
- Vuotaako hana tai WC-istuin?
- Ovatko käytössä olevat pesuaineet tai muut tuotteet ympäristömerkittyjä?
- Onko pyörille tarjolla hyvä pysäköintipaikka?

LAPSET
MUKAAN!

YMPÄRISTÖVINKIT ESILLE

Askarrelkaa yhdessä lasten kanssa kokoontumistilanne ympäristöohjeista kuvalliset muistilaput sopiviin paikkoihin: roskisten viereen jätteidenlajitteluohjeet, keittiöön ja vessaan vedensäästövinkit. Lapset voivat toimia taitelijoina ja aikuiset kirjaajina.

Voitte muistuttaa esimerkiksi seuraavista asioista:

- Jos lämpöä on liikaa, käännä pattereita pienemmälle.
- Tuuleta nopeasti ristedolla, älä pidä lämmityskaudella ikkunoita pitkään auki. Sulje tuulikaapin ovi perässäsi.

- Vedä pimeällä verhot ikkunoiden eteen. Sulje pakkasilla ulko-ovi nopeasti, älä päästä lämpöä harakoille.
- Käytä vettä säästäten ja vältä turhaa vedenjuoksetusta. Sulje hana käsiensa saippuoinnin ajaksi.
- Muista lajitella jätteesi. Käytä oikeaa kahvikuppia, vältä kertakäyttöasioita.
- Sammuta laitteet ja valot lähtiessäsi, muista myös laitteiden valmiustilat.
- Kun kahvi on tippunut, sammuta kahvinkeitin ja kaada kahvi termospulloon.

KUTSUTAAN
VIERAS!

ENERGIANEUVOJA TAI SOHVASURFFAAJA?

Kutsukaa paikalle energia-asioiden asiantuntija. Teeman voitte rajata ryhmänne kokeman tarpeen ja kiinnostuksen sekä vuodenajan mukaan.

Hyviä aiheita ovat esimerkiksi kodin sähkösäästö, ympäristöystävälliset sisustusvalinnat, vihreä sähkö tai ekologiset pesu- ja siivousaineet. Syksyn lähestyessä ja ilmojen viiletessä sopiva aihe voi olla lämmitysjärjestelmien oikea käyttö, energiatehokas valaistus tai ikkunoiden tiivistäminen. Jos joukossanne on paljon pientaloasujia, energiatehokas remontointi, tulisijan käyttö ja ilmalämpöpumpun puhdistus kiinnostavat varmasti monia.

Asumiseen liittyvä vieras voi olla myös henkilö, joka majoittuu lomamatkoillaan ihmisten koteihin sen sijaan, että yöpyisi hotellissa. Kodin neliot ovat näin tehokkaammin käytössä. Tällai-

nen matkustaja voi olla niin sanottu kodinvaihtaja, sohvaturffaja tai kodinvuokraaja.

Kansainvälisellä kodinvaihdolla tarkoitetaan sitä, että lomamatkan ajaksi vaihdetaan kotia jonkun toisen perheen kanssa. Koteja voi vaihtaa myös kotimaassa esimerkiksi viikonloppureissun ajaksi. Kodinvaihtoloma säästää rahaa ja tarjoaa hyvän mahdollisuuden päästä paikalliseen tunnelmaan. Lisäksi käytössä on omalla usein kaivatut kodin tavarat, kuten pesukone tai polkupyörät. Sohvasurffaja kyläilee toisen kotona ilman rahallista korvausta. Kodinvaihdon lisäksi kotia tai kodin yhtä huonetta voi vuokrata. Vuokraamalla voit tienata hieman rahaa ja tutustua uusiin ihmisiin. Tarkistakaa esimerkiksi Hospitality Clubin, Airbnb:n tai Intervacin sivustoilta, onko niissä kotipaikkakunnallanne asuvien ilmoituksia.

KOKEILE KOTONA

SÄHKÖSOPIMUKSEN KILPAILUTTAMINEN

Sähkösopimuksen kilpailuttaminen tarkoittaa eri sähkönmyyjien vertailemista ja itselle sopivimman sähkösopimuksen valitsemista. Sähkösiiirrosta eli "kotiin kuljetuksesta" vastaa aina paikallinen sähköverkkoyhtiö, mutta sähköenergian myyjän voi valita itse. Suomen luonnonsuojeluliiton Ekoenergia-merkki on sähkölle myönnetty ympäristömerkki. Sen voi saada uusiutuvilla energianlähteillä tuotettu sähkö, jonka tuotannossa ympäristövaikutukset on huomioitu.



Yhtiöiden myymän sähkön hintoja ja tuotantotapoja voi vertailla sivulla www.sahkonhinta.fi ja yhtiöiden verkkosivuilla. Sopimuksen ehtoihin kannattaa tutustua tarkasti. Kun olet löytänyt sopivan yhtiön, tee sopimus esimerkiksi yhtiön verkkosivuilla. Sinun ei tarvitse irtisanoa vanhaa sopimusta, vaan sähkön myyjä irtisanoo sen pyynnöstäsi. Jos ostat sähkönsiirron ja sähköenergian eri yhtiöistä, saat kotiin kaksi erillistä laskua.

KOKEILE KOTONA

KODIN LÄMPÖTILAT

Huonelämpötilan laskeminen asteella säästää lämmityskuluissa viisi prosenttia. Oikeat huonelämpötilat lämmityskaudella ovat tärkeitä paitsi energiansäästön myös terveyden kannalta. Liian korkea huonelämpötila aiheuttaa helposti tunkkaisuutta ja kuivuutta. Liian matala lämpötila voi vilun lisäksi kerryttää kosteutta ja aiheuttaa terveyshaittoja. Lattialämpötilan tulisi olla

vähintään +17 °C. Vetoisat lattiat ovat haitallisia erityisesti pienille lapsille, jotka oleilevat paljon lattialla. Lämpötilaa muutettaessa on huolehdittava ilmanvaihdon oikeasta säädöstä. Jos asut kerrostalossa ja asunnon lämpötila on liian korkea pattereiden oikeasta säädöstä huolimatta, ota yhteys isännöitsijään tai huolto-yhtiöön.

MITTAA KODIN LÄMPÖTILAT!

- Huonelämpötila +20–22 °C
- Makuuhuoneet +18–20 °C
- Lomamatkan ajaksi +12–16 °C
- Varasto +12 °C
- Autotalli +5 °C
- Lattialämmitteinen kylpyhuone enintään +24 °C (lattialta mitattuna)
- Jääkaappi +5 °C ja pakastin –18 °C

RUOKA

Syömämme ruoka aiheuttaa kulutuksen ilmastovaikutuksista noin kolmanneksen ja ravinnepäästöistä yli puolet. Siksi ruokavalinnat ovat tärkeitä valintoja myös ympäristön näkökulmasta. Ruoan ympäristövaikutukset ovat usein "piilossa" ruoan monivaiheisessa tuotantoketjussa. Niitä arvioitaessa tulee huomioida ruoantuotannon kaikki vaiheet: maanviljely ja karjankasvatus, elintarviketeollisuus ja tuotteiden jalostus, kuljetukset ja säilytys.

Terveellisestä ja ympäristöä vähän kuormittavasta ruokavaliosta annetut suositukset kulkevat usein käsi kädessä. Suomalaiset syövät lihaa enemmän ja kasviksia vähemmän kuin ravintosuosituksen mukaan olisi terveellistä. Kasvisvoittoisen ruoan suosiminen, sesonkeja seuraileva ruokavalio, kohutuullinen ja täysipainoinen syöminen ja hävikin välttäminen ovat hyviä valintoja terveyden, ympäristön ja oman talouden kannalta.

TEHDÄÄN YHDESSÄ

MUKAAN RAVINTOLAPÄIVÄÄN

Maailman makuja leikkipuistoon? Kasvisruokaa lapsiperheille? Hernekeittoa luontopolun laavulla?

Ravintolapäivänä kuka tahansa voi perustaa päiväksi pop up -ravintolan kotiinsa, kerhotiloihin, puistoon, kadunkulmaan, melkein minne vain! Ravintolapäivää vietetään noin kolmen kuukauden välein. Päivä perustuu oma-aloitteisuuteen, uuden kokeilemiseen ja hyväntuuliseen tekemiseen.

Ravintolapäivän kulttuuriin kuuluu, että virallisia lupia ravintolan perustamiseen ei tarvita. Hyvä hygienia, turvallisuus ja jätteiden lajittelu eivät kuitenkaan saa unohtua. Ruoasta voi pyytää maksua, mutta voiton tavoittelu ei ole päivän varsinainen idea.



Kerätkää kiinnostuneiden joukko ja perustakaa oma ravintolapäivän ravintola. Vain mielikuvitus on rajana, ja lennokkaitakaan ideoita ei kannata hylätä. Hyvän ruoan tarjoamisen lisäksi voitte samalla tavoittaa alueen muita lapsiperheitä.

RUOKAA LAARISTA

Todellista lähiruokaa saa kasvattamalla syötävää itse. Ruoan alkuperä kiinnostaa yhä useampia, ja kaupunkiviljely on kasvattanut suosiotaan. Yhteisviljelmä tarjoaa sadon lisäksi mukavaa yhdessäoloa. Tekemistä on kaikenikäisille, ja lapset pääsevät näkemään, miten kasvit kasvavat ja mistä ruoka tulee.

Pienimmillään viljely voi tarkoittaa yrttien ja versojen kasvatusta ikkunalaudalla. Parvekepuutarha, viljelylaarit, kasvimaat pihalla tai yhdessä vuokrattu viljelypalsta mahdollistavat runsaan ja monipuolisen sadon. Kun tekijöitä on monta ja kasteluvuorot on jaettu, ei kenenkään työmäärä kasva kohtuuttomaksi eivätkä lomareissut tai muut poissaolot kaihdu kasveja. Kasvukauden voi aloittaa kevättalkoilla ja päättää yhteisiin sadonkorjuujuhliin.

Viljelykasvien valinta riippuu kasvupaikasta, valon ja tuulen määrästä ja siitä, kuinka helpoita kasveja toivotaan. Salaatit, kesäkurpitsat, härkäpavut ja juurekset ovat hyviä aloittelijalle. Tarvikkeita, siemeniä, taimia ja multaa kannattaa kysyä lahjoituksena puutarhaliikkeistä ja rautakaupoista. Viljelylaareiksi voi pyytää markeista maksuttomia puisia hedelmälaatikkoja.

Myös ruokapiiri on hyvä tapa saada lähiruokaa. Ruokapiirien kautta tilataan esimerkiksi vihannuksia, viljatuotteita, kananmunia ja luomulihaa suoraan paikallisilta tuottajilta. Hinnat ovat usein edullisempia ja tuotteet tuoreempia kuin kaupassa.



Kaupasta ostetun ruukkuyrtin, kuten basilikan, saa kasvamaan uutta satoa vielä kotona. Yrttiä ei syödä kokonaan, vaan syötävää leikataan niin, että versojen tyveen jää usea lehti tai lehtipari. Kannattaa huolehtia, että yrtin juuret eivät ehdi kuivua. Kun yrtistä on vähintään kolmasosa jäljellä, se kannattaa istuttaa toiseen ruukkuun.

Jäljelle jäänyt yrtti irrotetaan varovasti kaupan muoviruukusta kaikkine multineen ja juurineen ja istutetaan kukkamultaan. Saviruukku, jossa on pohjalla salaojitus, on yrteille sopiva. Riittävä kastelu on tärkeää, ja lannoitus parantaa kasvua. Paras paikka useimmille yrteille on valoisa, mutta vedoton. Taimen päälle voi laittaa reällisen muovipussin ”kasvi-huoneeksi”.

KOKATAAN KASVIKSISTA

Jos käytössänne on keittiö, kokatkaa yhdessä. Näin pääsette tutustumaan uusiin raaka-aineisiin, ja samalla kaikki saavat maittavan aterian. Täysipainoisen kasvisruoan raaka-aineita ovat esimerkiksi pavut, soijarouhe ja -suikaleet, täysjyvävilja, tofu, hemeet ja linssit. Monet tutut raaka-aineet, kuten kotimaiset juurekset, taipuvat uusiksi mauiksi, kun niitä opettelee käyttämään uudella tavalla.

Ruokaa voivat laittaa kaikki aikuiset ja lapset yhdessä, tai voidaan sopia, että toiset huolehtivat lastenhoidosta toisten kokatessa. Usein jo yksivuotiaat ovat innostuneita kokkaamaan yhdessä aikuisen kanssa. Kun ruoanlaiton kanssa ei ole kiire, pienten kanssa kokkailu on mukavaa tekemistä.

KASVISKONKARI TAI LÄHIRUOAN LÄHETILÄS

Onko joukossanne kasvissyöjä, joka voisi jakaa hyviä ideoita muillekin? Sopiva asiantuntija voi olla myös ravitsemusterapeutti, kokki tai keittäjä, jolla on kokemusta kasvisruoista. Voitte yhdessä asiantuntijan kanssa suunnitella viikon ruokalis-

tan, jossa hyödynnetään sesongin tuotteita ja minimoidaan hävikki. Aina parempi, jos pääsette maistelemaan eri raaka-aineita ja makuja. Myös lähituotteisiin ja ruoan tuotantoketjuun tutustuminen on sopiva aihe.

RUOKAHÄVIKIN VÄHENTÄMINEN

Ruokahävikkiä syntyy keskimääräisissä kodeissa niin paljon, että voidaan laskea joka kymmenennen ruokakassin päätyvän roskiin. Ruoan tuotanto, kuljetukset, säilytys ja valmistus ovat jo vaikuttaneet haitallisesti ympäristön tilaan, mutta ruoka ei päädykään vatsaan asti. Hyvä keino löytää konsteja hävikin vähentämiseen on kirjoittaa parin viikon ajan muistiin syntyvän hävikin laatu, määrä ja syy poisheittämiselle.

Syynä ruoan vanhentumiselle on usein vääränlainen säilytys tai toisen ruoan houkuttelevuus. Joskus käyttökelpoista ruokaa heitetään pois varmuuden vuoksi. Hävikkiä voi vähentää esimerkiksi pakastamalla ruokaa heti ostamisen jälkeen, suunnittelemaan ruoat ja ostoslistat etukäteen ja hyödyntämällä tähteet ruoanlaitossa.

OSTOKSET JA KULUTTAMINEN

Kulutuksen kohtuullistaminen säästää ympäristöä. Vaatteiden, kodinkoneiden, lelujen, huonekalujen ja muiden tavaroiden elinkaari eri vaiheissaan aiheuttaa päästöjä, kuluttaa luonnonvaroja ja kasvat-
taa jätevuoria. Myös palveluilla on ympäristövaikutuksia. Vastuullinen kuluttaja kiinnittää ympäristön lisäksi huomion myös eettisiin kysymyksiin, kuten eläinkokeisiin ja työntekijöiden oikeuksiin.

Paras keino pienentää kuluttamisen ympäristöhaittoja on ostaa vain todelliseen tarpeeseen. On järkevää suosia kestäviä, ajattomia ja korjattavissa olevia tuotteita ja kierrättää itselle tarpeettomat tavarat eteenpäin. Kestävä kuluttaminen ei välttämättä tarkoita totutuista asioista luopumista, sillä tavaroita voi lainata, vuokrata ja omistaa yhdessä muiden kanssa.

TEHDÄÄN
YHDESSÄ

KIRPPUTORIN JÄRJESTÄJÄN MUISTILISTA

- Kerää joukko vapaaehtoisia järjestäjiä.
- Valitse päivämäärä. Hyvä ajankohta on vaatesesonin vaihtuessa eli syksyllä ja keväällä.
- Varaa tila, kuten koulun liikuntasali. Jos järjestät puistokirppiksen, hae puiston käyttöön maanomistajan (yleensä kaupunki tai kunta) lupa. Pihakirppis vaatii taloyhtiön luvan.
- Tarkista etukäteen, vaaditaanko tapahtumasta ilmoitusta poliisille tai muita ilmoituksia ja lupia. Jos tapahtuma on pieni ja kävijämäärä vähäinen, ei ilmoitusta yleensä tarvita.
- Mieti pelisäännöt valmiiksi: myyjien ilmoittautuminen, paikkamaksu, järjestäjän hankkimat pöydät ja rekit.
- Ideoi kirpputorin muu ohjelma, esim. kasvo-
maalausta, ongintaa, tietoskuja, puffet.
- Tarjoa mahdollisuus jättää myymättä jääneet vaatteet ja tavarat hyväntekeväisyyteen. Myös mahdollisuus käyttää ompelukonetta ja osaa-
van ompelijan vinkit vaatteiden tuunaukseen sopivat kirpparille!
- Muista roskikset ja opasteet vessoihin. Huo-
lehti kirppisalueen siisteydestä.
- Tiedota niin myyjille kuin ostajille: nettisivut, sosiaalinen media, sanomalehtien tapah-
tumakalenterit, paikallislehti ja kauppojen ilmoitustaulut ovat tehokkaita ja edullisia viestintäkanavia.
- Ohjeista tulijoita saapumaan paikalle julkisella liikenteellä tai omin lihasvoimin.

ONNISTUNUTTA KIRPPISPÄIVÄÄ!

TEHDÄÄN
YHDESSÄ

JAKAMISTALOUS

Jakamistalous tarkoittaa sitä, että omistamisen sijaan lainaamme, vaihdamme, kierrätämme ja vuokraamme. Omistamme yhdessä muiden kanssa, ja omistamamme tavarat ovat myös muiden käytettävissä. Samalla voimme säästää rahaa ja saada lisää kaappitilaa. Myös omaa osaamistaan voi vaihtaa jonkun toisen osaami-
seen. Nettisovellukset ja sosiaalinen media mah-
dollistavat jakamistalouden laajentumisen oman tuttavapiiriin ulkopuolelle.

Ideoikaa yhdessä, miten voisitte edistää jakamis-
taloutta.

*Mitä sellaista omistat, jota käytät harvoin ja voisit hyvin lainata tai vuokrata muille? Mitä voisit jättää ostamatta, jos sen voisi helposti lainata tai vuokrata? Vierashuoneen, auton, kameran jalustan, matkalaukun, saumurin, akkuporakoneen, lasket-
telutakin, matkarattaat...?*

Voitte perustaa oman sivuston esimerkiksi Sharetribe-palveluun. Se on verkkotori, jossa yhteisön jäsenet voivat jakaa tavaroita, palve-
luksia ja kimppekyytejä. Voitte myös perustaa tavaroiden vaihto- ja lainauspiiriin Facebookiin. Vaihtaa voi esimerkiksi lelupaketteja: kokoa toi-
miva lelupaketti ja laita siitä kuva ja tiedot esille.

Lelujen lisäksi monet vauvanhoitotarvikkeet ja harvoin tarvittavat harrastusvälineet kannattaa ostamisen sijaan lainata.

JAKAMISTALOUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Tavarain kierrätys ja myynti:
Tori, Netcycler, Huuto.net,
Facebook-kirpputorit

Lainaus ja vuokraus:
Kuinoma, Vaatelainaamo, iRent,
Lelulainaamo

*Kodin vaihto tai vuokraus,
sohvasurffaus:*
Hospitality Club, Airbnb, Intervac,
HomeExchange

*Auton lainaus, kimppa-autot ja
kimppakyydit:*
City Car Club, GreenRiders, Kyydit.net,
Kyyti.net, Kimppakyyti

Oman osaamisen jakaminen:
Aikapankit.fi, Sharetribe

LAPSET
MUKAAN!

AINEETTOMIA LAHJOJA

Viettäkää joululahjatalkoot! Aineettomat lahjat ovat hyvä tapa säästää luontoa ja vähentää jätteiden määrää. Aineettomat lahjat voi antaa kauniina lahjakortteina, joiden askarteluun pie-
net lapsetkin voivat osallistua. Sopivia askarte-
lumateriaaleja ovat esimerkiksi elintarvikepak-

kausten kartongit, vanhat postikortit ja jouluiset mainoslehdet. Aineeton lahja voi olla esimer-
kiksi apua kotitöihin, hemmottelua tai mukavaa yhdessäoloa. Aineettomien lahjojen vinkkejä löytyy sivulta lahja.hsy.fi.

KUTSUTAAN
VIERAS!

KESTÄVÄMPÄÄ KULUTTAMISTA

KUTSUKAA ESIMERKIKSI

- ekokaupan edustaja kertomaan kosmetiikan ja pesuaineiden ympäristövaikutuksista, sertifioidusta luonnonkosmetiikasta ja eettisestä kuluttamisesta
- paikallisen jätehuoltoyhtiön edustaja neuvoamaan jätteiden vähentämisessä, kierrättämisessä ja lajittelussa
- ammattijärjestäjä antamaan vinkkejä arjen tavarakaaoksen hallintaan ja turhien hankintojen karsimiseen
- kestovaippojen esittelijä kertomaan kesto-vaipoista ja muista kesto tuotteista
- aikapankin aktiivi tai lainauspiirin jäsen kertomaan kokemuksistaan tavarain tai osaamisen vaihtamisesta ja lainaamisesta.



KOKEILE
KOTONA

TAVARAT KIERTOON

Kodin neliöitä ei kannata lämmitellä tarpeettomia tavaroita varten. Monella on kaapeissaan vääränkokoisia vaatteita, tarpeettomia astioita, unohtuneita kodinkoneita.

Tilaa vapautuu ja kodin järjestyksenpito on helpompaa, kun kierrättää turhat tavarat eteenpäin. Jos tavaroita on liikaa, kaikkien ole-massaoloa ei edes muista. Harvoin tarvittavia tavaroita voi lainata tai vuokrata.

Tavaroita ei tarvitse karsia hetkessä eikä kai-kesta tarvitse luopua. Päätä, että käyt joka viikko

läpi yhden kaapin, laatikon tai tavarapinon. Siirrä kierrätyslaatikkoon ne tavarat, joille ei ole käyttöä tai jotka ovat rikki. Lopuksi käy laatikko läpi ja toimita tavarat lajiteltuina jätteeksi, korjaukseen, kirpputorille tai hyväntekeväisyteen.

Jos uuden tavarain haaliminen tuntuu ongelmalta, voi itsensä haastaa ostospaastoon. Jos tavaksi on tullut palkita itsensä tai muut ostamalla uutta tavaraa, kannattaa vaihtaa tavarain ostaminen palveluiden käyttöön: käydä hierojalla, harrastaa kulttuurilla tai urheilua tai tilata kotisiivous.

LIKKUMINEN

Ympäristöä ajatteleva liikkuja huomioi matkojen määrän, pituuden ja kulkutavan. Suurimman osan liikkumisen päästöistä aiheuttaa henkilöautoliikenne. Oman auton sijaan kannattaa suosia julkista liikennettä sekä kulkea lyhyet matkat omin lihasvoimin. Mahdollisuudet julkisen liikenteen hyödyntämiseen riippuvat asuinpaikasta, ja aina vaihtoehtoa omalle autolle ei ole. Autoa on tärkeää käyttää harkiten ja ajaa taloudellisesti.

Arjen säännöllisten matkojen lisäksi liikkumisen ympäristökuormaa kasvattavat lomamatkat. Kestävä vaihtoehto on suosia lähikohteita. Lento kaukomailla tuplaa helposti perheen koko vuoden liikkumisen päästöt. Kannattaa matkustaa harvemmin, mutta olla perillä pidemmän aikaa.

TEHDÄÄN
YHDESSÄ

TAAKKAPYÖRÄ JA PYÖRÄPERÄVAUNUT

Pyöräilyn ongelmana nähdään usein se, että pyörän kyytiin eivät mahdu lapset tai isot ostokset. Pyörään kiinnitettävä lastenistuin on edullinen ja helppo ratkaisu perheen pyöräilyyn ennen kuin lapset polkevat omilla pyörillään. Laatikopyörillä ja pyörien perävaunuilla voi kuljettua sekä lapsia että tavaroita, ja niiden käyttäminen vähentää autolla kuljettavia matkoja. Keski-Euroopassa ne ovat erittäin suosittuja ja ovat yleistymässä myös Suomessa.

Taakkapyöriin ja pyöräperäkärriihin tutustuminen sopii erilaisten tapahtumien, kuten puistojuhlien tai messujen, ohjelmaan. Kysykää peräkärriä tai pyörää lainaan suoraan sellaisen omistajalta, pyöräkauppiailta tai maahantuojalta. On hyvä, jos paikalla on kokenut käyttäjä kertomassa ominaisuuksista ja kokemuksista.

Malleja on paljon erilaisia, myös sähköavusteisia. Samassa tapahtumassa voidaan esitellä myös pyöräilyn turvavarusteita, potkupyöriä, lastenistuinta ja tavaralaukkuja.



- Valitkaa yhdessä lähialueelta retkikohteita ja suunnitelkaa ohjelmaa. Päättäkää ajankohta ja budjetti. Kotieläintila, luontopolku tai muut lapsiperheiden kohteet ovat monelle mieluisia. Junamatka itsessään voi olla jo elämys.
- Ole hyvissä ajoin yhteydessä retkikohteeseen ja sovi käytännön asioista.
- Järjestä kuljetus. Jos paikalle ei kulje julkinen liikenne, kysy tarjous tilauskuljetuksesta usealta yrittäjältä. Myös kimpakyydit ovat hyvä vaihtoehto.
- Järjestä ruokailu, tee mahdolliset pöytä-ruokset tai etukäteistilaukset. Pyydä tiedot ruokavaliosta ja allergioista.
- Laadi aikataulusta tarpeeksi väljä. Huomioi riittävät vessa- ja evästauot.
- Järjestä ohjelmaa myös bussimatkalle. DVD:t, leikkimieliset tietokilpailut ja kirjat viihdyttävät matkalla.
- Pyydä retkestä palautetta. Näin seuraavan retken järjestäminen on helpompaa.

MUKAVAA RETKIPÄIVÄÄ!

Autokouluista voi kysyä vieraaksi taloudellisen ajotavan asiantuntijaa. Taloudellinen ajotapa pienentää tyypillisesti polttoaineen kulutusta noin 5–15 % ja säästää näin rahaa ja ympäristöä. Asiantuntijan johdatus aiheeseen kannustaa kokeilemaan vinkkejä käytännössä.

Matkakertomus ja valokuvia vähäpäästöiseltä lomalta? Lentomatkoille ja lyhyille viikonloppureissuille on tarjolla kestävämpiä vaihtoehtoja. Uuden kokemisesta ja arjesta irroutumisesta ei kuitenkaan tarvitse tinkiä. Aiheena voi olla esimerkiksi interrail tai pyöräreissu lasten kanssa.

Merkitse paperille perheenne arjen liikkumiset: työpaikat, hoitopaikat, kyläilypaikat, harrastuspaikat, kaupat ja muut kohteet, joihin liikutte päivittäin tai viikoittain. Merkitse ylös myös matkojen pituudet ja kulutavat.

Ovatko kaikki matkat välttämättömiä? Voisiko matkoja yhdistää ja hoitaa useamman asian samalla matkalla? Onnistuisiko pyöräily tai bussikyyti automatkan sijaan? Voisiko asiointimatkoja korvata sähköisellä asioinnilla? Puuttuuko reitiltä julkisen liikenteen yhteys tai turvallinen pyöräreitti? Järjestyisikö jollekin matkalle kimpakyyti?

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

YMPÄRISTÖ, LUONTO JA VASTUULLINEN ELÄMÄNTAPA

- Lapsiperheen ympäristöopas: www.ekokumppanit.fi/julkaisut
- Vinkkejä päästöjen arviointiin ja vähentämiseen: www.ilmastodieetti.fi ja ilmasto-opas.fi/fi
- Tietoa vastuullisesta elämäntavasta: www.wwf.fi/maapallomme/vastuullinen-elamantapa ja www.sll.fi/mita-sina-voit-tehda/arjen-valinnat
- Luontotietoa ja retkeilyvinkkejä: www.luontoon.fi ja www.suomenlatu.fi

KOTI JA ASUMINEN

- Vinkkejä säästeliääseen energiankäyttöön: www.motiva.fi/koti_ja_asuminen
- Kattava tietopaketti kestäväan asumiseen: www.ekokumppanit.fi/vm
- Videoklippejä energiansäästöstä: www.youtube.com/user/Ekokumppanit
- Ekosähkö: www.ekoenergy.org/fi
- Ekologisia siivousvinkkejä: www.martat.fi/kodinhoito/siivous/isoaidin-siivousvinkit

RUOKA

- Tietoa ruoan ympäristövaikutuksista: www.mtt.fi/vastuullisuus ja www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/ruuan_ymparistovaikutukset
- Vastuullisen syömisen opas: www.wwf.fi/ruokaopas
- Kestävien kalavalintojen opas: www.wwf.fi/kalaopas
- Ohjeita ekologisiin ruokavalintoihin: www.martat.fi/ruoka/ekokokki
- Tietoa ruokahävikin ehkäisystä ja reseptihaku: www.saasyoda.fi
- Viljelyvinkkejä: kaupunkiviljely.fi ja www.martat.fi/puutarha

OSTOKSET JA KULUTTAMINEN

- Kestävän kuluttamisen opas: www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja
- Eettisen kuluttamisen opas: www.kuluttajaliitto.fi/teemat/eettinen_kuluttaminen
- Ideoita jakamistaloudesta: jakamistalous.fi
- Tietoa kestovaipoista: www.kestovaippainfo.fi/kestovaipat

LIKKUMINEN

- Monipuolinen tietopaketti kestävästä liikkumisesta: www.motiva.fi/liikenne
- Tietoa liikenteen päästöistä ja eri kulkuvälineiden päästövertailu: lipasto.vtt.fi
- Vinkkejä pyöräretkeilyyn: www.pyoraillensuomessa.fi
- Perhepyöräilyopas ja tietoa lastenistumista, perävaunuista ja laatikkopyöräistä: tavarafillari.fi
- Tietoa kestävästä matkailusta ja reilun matkailijan ohjeet: www.reilumatkailu.fi

Tämä opas tarjoaa keskusteluaineiston ja toimintaideoita arkisten ympäristöasioiden käsittelyyn Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahviloissa ja muissa vanhempien vertaisryhmissä, perhetapahtumissa ja kerhoissa. Opasta voi hyödyntää myös päiväkodeissa ja neuvoloissa.

Teemoina ovat **1. ympäristö ja arki**, **2. koti ja asuminen**, **3. ruoka**, **4. ostokset ja kuluttaminen** sekä **5. liikkuminen**. Jokaisesta teemasta on tarjolla taustatietoa, keskustelukortit, ohjelmaideoita, vierailijaehdotuksia ja vinkkejä kotiin viemiseksi.

Oppaasta voi poimia erilaisille ryhmille ja eri-ikäisille lapsille sopivaa ohjelmaa. Opas tarjoaa ideoita myös, kun halutaan suunnitella kokonaan ympäristöasioihin keskittyvän kerhon tai ryhmän ohjelmaa ja järjestää vastuulliseen lapsiperhearkeen liittyvä tapahtuma.

