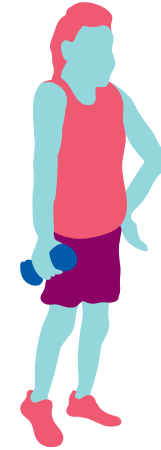


## RUOKA, ROSKAT + TAPAHTUMAT

Ruokavalinnat kuuluvat jokaiseen treenipäivään. Urheilutapahtumien järjestelyissä niitä tehdään myös muiden puolesta ja vaikutuksetkin ovat moninkertaisia. Tapahtumien fiksuilla valinnoilla vähennetään ruuhkaisia parkkialueita ja jätemääriä sekä tarjotaan kävijöille laadukkaampi tapahtuma.



**RAVINNOLLA** on suuri merkitys urheilijan kehitykselle ja myös ympäristölle. Usein samoista valinnoista hyötyvät sekä urheilija että ympäristö. Kasvisten määrää voi aina lisätä ja lihan määrää voi vähentää tai korvata muilla proteiini lähteillä. Uusia asioita ei kannata pelätä niin treeneissä kuin ruokailussakaan! Itse tehty ruoka on monesti halpaa ja samalla tietää, mitä suuhunsa laittaa.

## HYÖDYT

Terveellisen ja ympäristöystävällisen ruokailun avulla säästätte rahaa ja teette terveellisimpiä urheilijoita.

## FAKTA

### Hiilijalan-jäljet 1:3

Kasvisruoka-aterian hiilijalanjälki on 1/3 naudanliha-ateriaan verrattuna.

RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT

TUKEKAA  
FIKSUJA  
RUOKA-  
VALINTOJA

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Puhukaa lapsille ja vanhemmille terveellisen ruoan merkityksestä treenaamisen kannalta. Asioiden tiedostaminen on ensimmäinen askel kehityksen polulla.
- ✓ Antakaa treenien yhteydessä ja vanhempainilloissa vinkkejä terveellisestä ja ympäristöystävällisestä ruoasta. [Välipalakoutsin](#) vinkeillä pääsee hyvin alkuun.
- ✓ Kannustakaa syömään kouluruokaa. Päivän pääateriat ovat treenin kannalta keskeisiä. Ilmainen ja terveellinen ravinto kannattaa ottaa talteen.
- ✓ Toteuttakaa treenien yhteyteen makumaistiaisia esimerkiksi kasviksista tai terveellisistä välipaloista. Kokeilematta ei kannata tuomita, niin uusia ruokia kuin uusia treenimuotoja.
- ✓ Järjestäkää yhteinen kokkailuilta joukkueen kesken tai vanhempainillan yhteyteen. Yhdessä tekemällä oppii uusia reseptejä ja makuja, ja samalla nautitaan yhdessäolosta. Kerätkää reseptejä omasta porukasta tai napatkaa vinkit [Välipalakoutsista](#) ja soveltakaa luovasti. Tai jos kaipaatte asiantuntevaa valmentajaa, apua kannattaa kysyä vaikka [Martoilta](#).



**OTETAAN LEIREILLÄ** oma laji sekä ruoan tekeminen paremmin haltuun. Itse tehty ruoka on monesti halvempaa ja samalla tietää, mitä suuhunsa laittaa. Leireillä on hyvä mahdollisuus osallistua nuoret tekemään ruokiansa, tutustuttaa myös terveelliseen ja kasvispainotteiseen ruokavalioon, ja samalla saadaan leirikustannuksia alas. Tähtäimessä kovempi kokkauskunto!

## HYÖDYT



Tekemällä yhdessä ruokaa leireillä säästätte rahaa, parannatte yhteisöllisyyttä ja saatte terveellisempää ravintoa nuorille.

## FAKTA

# 20 %

Ruoan osuus suomalaisen kuluttajan hiilidioksidipäästöistä on yli 20 prosenttia.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Osallistakaa leiriläiset valmistamaan ruokansa yhdessä huoltojoukkojen kanssa. Tieto lisää taitoa, niin urheilussa kuin ruokailussakin.
- ✓ Antakaa nuorten ideoita ruokia ja hankkikaa aineet vaikka yhdessä. Hienoa leiriohjelmaa!



**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**TEHKÄÄ YHDESSÄ  
RUOKAA  
LEIREILLÄ**



**SUURTEN** harrastaja- ja osallistujamäärien johdosta seura-arjessa pienilläkin valinnoilla on merkitystä. Jätettä ja roskaantumista voi vähentää yksinkertaisilla keinoilla, esimerkiksi välttämällä kertakäyttöisiä ja yksittäispakattuja tuotteita. Suomalainen hanavesi on laadultaan erinomaista. Miksi siis ostaa rahaa ja luonnonvaroja kuluttavaa pullovettä? Pelataan siistiä peliä!

## HYÖDYT



Näiden vinkkien avulla vähennätte jätteen ja rahan kulutusta.

## FAKTA

### 20 000 pulloa sekunnissa

Maailmanlaajuisesti muovisia juomapulloja tuotetaan lähes 20 000 kappaletta joka sekunti. Muovisista juomapulloista on ennustettu yhtä suurta ympäristökatastrofia kuin ilmastonmuutoksesta.

**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**VÄHENTÄKÄÄ  
JÄTETTÄ  
ARJESSA JA  
TAPAHTUMISSA**

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Oma juomapullo on urheilijan perusvaruste! Kannustakaa jättämään pullovedet ja -juomat kaupan hyllyyn ja varmistakaa hanaveden käyttömahdollisuus. Täyttäkää junnut osaamisella ja pullot hanavedellä.
- ✓ Hankkikaa seuralle varapulloja, jotta kenenkään ei tarvitse ostaa pullovettä unohtettuaan juomapullon. Muisti pätkii kentällä ja sen ulkopuolella, mutta ei rankaista siitä.
- ✓ Hankkikaa tapahtumiin täyttöpisteet pulloveden myymisen sijaan. Suomalainen hanavesi on laadultaan erinomaista ja selkeästi parempaa kuin pullotettu vesi.
- ✓ Käyttäkää kestoastioita aina kun se on mahdollista! Seuran pysyvään tarpeeseen kestoastioita voi hankkia edullisesti käytettyinä. Tilapäiseen tarpeeseen astioita voi lainata tai vuokrata.
- ✓ Karsikaa kaikki tarpeettomat kertakäyttötuotteet sekä arjesta että tapahtumatarjoiluista buffasta: harkitkaa, tarvitaanko kahvilusikoita, riittääkö kertakäyttölautasen tilalla servetti, jne.
- ✓ Jos kertakäyttöastiat ovat ruokatarjoilun ainoa vaihtoehto, niiden materiaaliin voi kiinnittää huomiota. Valitkaa biohajoavia tuotteita ja karsikaa muovin käyttö minimiin.
- ✓ Hankinnoissa voi välttää turhia pakkauksia ostamalla isompia kertaeriä ja jättämällä yksittäispakatut tuotteet ostamatta. Eroon turhasta muovista!



**JÄTTEEN** minimoimisen lisäksi myös lajittelu on tärkeää. Sekajäte on kalleinta jätettä ja lajittelemalla voidaan varmistaa jätteiden järkevä uusiokäyttö. Nuoret ovat fiksuja ja banaaninkuoret päätyvät biopussiin, jos sellainen vain on. Alkuun voi lähteä pienillä muutoksilla: paperi ja kartonki tai biojäte. Lajitelkaa jätteet ja pitäkää lajinne ja maineenne puhtaana.

## HYÖDYT



Lajittelua lisäämällä onnistuu rahansäästö ja asennekasvatus samassa paketissa.

## FAKTA

### 100 % -> 100 %

Kaikki syömäkelpoinen ruoka on tietysti parasta syötynä. Jäljelle jäävä biojäte on kuitenkin vielä täynnä hyödynnettävää energiaa. Biojätteet oikein lajittelemalla saadaan valmistettua biokaasua, lannoitetta ja lämpöä – käyttövoimaa koko kansalle.

**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**LISÄTKÄÄ  
LAJITTELUA  
ARJESSA JA  
TAPAHTUMISSA**

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Puhukaa lajittelusta. Ilman tietoa lajittelusta on vaikeaa tehdä sitä.
- ✓ Selvittäkää treenipaikan vastaavalta, voiko lajittelumahdollisuuksia lisätä ja rohkaistaa muutoksiin. Vaikka päätösvalta ei olisi omissa käsissä, painetta voi nostaa vastustajan päähän.
- ✓ Sijoittakaa lajittelupisteet selvästi osallistujien näkyville sinne, missä tapahtuu. Järjestyksellä on väliä: sekajäte aina viimeisimmäksi vaihtoehdoksi ja kukkaro kiittää!
- ✓ Apua arjen tai tapahtumien jätehuoltoon antaa vaikka paikallinen jätehuoltolaitos. Ottakaa ilo irti ammattilaisista!



**SEURAN PIKKUTAPAHTUMISSA** tai isommissa kilpailuissa pienet asiat voivat muuttua merkittäviksi yleisömäärän mukaisesti. Tähdätkää kertakulutuksen vähentämiseen. Monia asioita voi käyttää myös myöhemmin uudelleen eikä aikaa kulu uusien materiaalien tuottamiseen. Aina ei tarvitse keksiä pyörää uudelleen, sillä välillä se löytyy varastosta.

## HYÖDYT



Tapahtumamateriaaleja uudelleenkäyttämällä vähennätte jätteitä, rahankäyttöä ja ajankäyttöä.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Ottakaa talteen ja käytäkää uudelleen esim. numerolaput, opasteet ja somisteet. Älä tee samaa työtä turhaan moneen otteeseen.
- ✓ Miettikää jo hankintavaiheessa, mitä materiaaleissa näkyy ja välttäkää tarkkoja, myöhemmin käyttöä rajoittavia tapahtumatietoja (esimerkiksi vuosilukuja), jotta materiaaleja voi käyttää myös jatkossa.
- ✓ Pohtikaa, voiko tapahtumamateriaaleja käyttää jollain muillakin tavoilla. Vanhat tapahtumamateriaalit voivat oppia uusia temppuja.
- ✓ Miettikää, voiko joitain materiaaleja hankkia ja käyttää yhdessä muun seuran tai tapahtumajärjestäjän kanssa. Yhteistyö kannattaa!
- ✓ Mitä olisivat kisat ilman palkintoja? Laatoittakaa ja nimetkää käytöstä poistuneet palkintoesineet uudelleen. Mitalien ja palkintojen ei tarvitse pyöriä jaloissa eikä seuran varastoissa, vaan laittakaa hyvä kiertämään!

**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**KÄYTTÄKÄÄ  
TAPAHTUMA-  
MATERIAALIT  
UUDELLEEN**



**YLIJÄÄVÄ RUOKA** kuluttaa ympäristöä turhaan ja kasvattaa jätemääriä ja niistä aiheutuvia maksuja. Ruokahävikki on tappio ympäristölle ja taloudelle. Poistetaan mittausvirheet ruoan määrästä!

## HYÖDYT

Ruokahävikkiä välttämällä säästätte rahaa, energiaa ja tuotatte vähemmän jätteitä.

## FAKTA

# 30 %

30 % maailmassa tuotetusta ruoasta päättyy hävikkiin.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Ohjeistakaa ottamaan vain mitä kukin syö ja tarjotkaa mieluummin mahdollisuus santsata kuin ottamaan liian isoja annoksia, joista osa menee roskeen. Ruokahävikki on ruoan tuplakustannuksia.
- ✓ Mitoittakaa tarjoilut arvioitua henkilömäärää vastaavaksi. Säilyttäkää osa kylmänä, ettei (lämmitettävää) ruokaa jää liikaa yli.
- ✓ Suunnitelkaa etukäteen, minne ylijäävä ruoka laitetaan, lahjoitetaanko eteenpäin tai voidaanko itse säilyttää tulevaan tarpeeseen. Pitäkää seuraava peliliike mielessä!
- ✓ Selvittäkää, mikä taho voisi ottaa vastaan ylijäämäruoan, jos mittavirhe tapahtuu.

RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT

MITOITTAUKAA  
RUOKAMÄÄRÄ  
TARVETTA  
VASTAAVAKSI



**TURNAUKSIIN** ja muihin tapahtumiin puffetin ja ruokailun järjestäminen menee monesti kuten on aina aiemminkin tehty. Ruokailun osalta on kuitenkin helppo tehdä pieniä tuunauksia. Aina ei ole pakko tehdä niin kuin ollaan totuttu. Kasvisvaihtoehdot ovat kestävämpiä vaihtoehtoja junnujen terveyden ja ympäristön kannalta. Urheilulajit kasvavat ja muuttuvat - miksi eivät myös ruokailutottumukset sen ympärillä.

## HYÖDYT



Kasvispainotteisella ruoalla säästetään rahaa, ympäristöä ja kasvatetaan kuntoa vaan ei mahaa.

## FAKTA

**100 % -> 50 %**

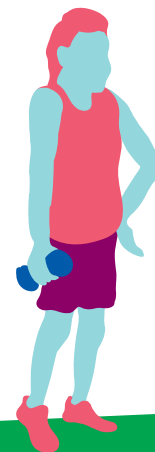
Ilmaston kannalta on olennaista, että lihan kokonaiskulutus vähenee.

**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**TARJOTKAA  
TAPAHTUMISSA  
KASVIS-  
PAINOTTEISTA  
RUOKAA**

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Tarjotkaa buffetissa makkaran ohella tai sen sijaan kasvisvaihtoehtoja.
- ✓ Tarjotkaa enemmän kasviksia ja vähemmän lihaa.
- ✓ Tarjotkaa turnausruoan rinnalle vaikka porkkanasosekeittoa.





**TAPAHTUMIEN** liikennemäärät ja ruuhkat ovat ainainen ongelma. Ohjatkaa itsenne kimpassa pelipaikalle ja yleisö käyttämään joukkoliikennettä tai tulemaan lihasvoimin. Ruuhkavuodet ovat tapahtumien osalta ohi.

## HYÖDYT

Näiden vinkkien ansioista säästätte rahaa ja aikaa sekä vältätte tapahtuma-alueen ruuhkautumisen.

## FAKTTAA

### 1:13

Jos 50 henkeä matkustaa vuokrabussilla täyteen lastattujen kimpakyytien (4 matkustajaa/auto) sijaan, matkan päästöt pienenevät kolmasosaan. Jos jokainen matkustaa omalla autolla, päästöt kasvavat 13 kertaisiksi.

## NÄIN SE TEHDÄÄN

- ✓ Ohjatkaa osallistujat ja yleisö käyttämään joukkoliikennettä tai liikkumaan itse kisapaikoille ja järjestäkää pyöräparkit. Vältetään turhaa ruuhkaa parkkialueella.
- ✓ Informoikaa osallistujia ajoissa, selkeästi ja positiivisella otteella. Tässä juostaan kilpaa aikaa vastaan.
- ✓ Palkitkaa yhteiskuljetuksella tai kimpakyydeillä tulevat esim. huomattavasti alhaisemmalla pysäköintimaksulla. Porkkana toimii tässäkin lajissa paremmin kuin keppi.
- ✓ Tarjotkaa kilpailukeskuksessa pysäköinti vain sellaisille autoille, joissa on vähintään kolme matkustajaa. Kauempana sijaitsevalle pysäköintialueelle järjestetään vajaille autoille pysäköinti ja kyytien yhdistelypiste.

Katsokaa myös [tapahtumajärjestäjän check-list!](#)

**RUOKA, ROSKAT +  
TAPAHTUMAT**

**VÄHENTÄKÄÄ  
YKSITYISAUTOILUA  
TAPAHTUMIIN**

