

RUOKAePELI pähkinänkuoressa-

Tietoa opettajalle, ohjaajalle tai vanhemmalle

RUOKAePELissä pelaaja asettuu Epelin kyläkoulun kokin tehtävään tarkoituksenaan hankkia ja valmistaa koulun oppilaille maukasta, terveellistä ja ekologisesti tuotettua ruokaa. Koulun keittiön varasto ammottaa tyhjyyttään ja ensimmäiseksi kokin on kiiruhdettava ruokaostoksille hankkimaan raaka-aineet päivän lounaaseen. Kauppakäynnillä kokin käytettävissä on 100 kolikkoa pelivaluutaa, jonka turvin hänen tulee hankkia raaka-aineet oppilaidensa aterioihin seuraavaksi viikoksi. Kaupasta voi ostaa kerralla tarpeita useammalle päivälle tai halutessaan vain yhdelle päivälle.

Kauppanäkymässä pelaaja tarttuu punaisella kourallaan kaupan hyllyllä oleviin tuotteisiin ja vetää haluamansa tuotteet pieneen ostoskärryyn. Klikatessaan tuotetta ruudulle tulee näkyviin tuotteen nimi ja mahdollisesti muuta siihen liittyvää informaatiota. Kukin tuote saa myös terveellisyystien ekologisuuteen ja makuun liittyvät pisteetykset, jotka kertovat kauppahetkellä (raaka, kypsentämätön, lämmittämätön tms tuote) vallitsevan tilanteen.

Usein sanotaan, ettei makuasioista sovi kiistellä. Niin kuin meillä kaikilla, myös Epelin kyläkoulun oppilailla on omat makumieltymyksensä ja toiset ruuat maistuvat toisia paremmin. Oppilaiden mieltymykset voi tarkistaa pelin inforuudulta ja pelinäkymässä makupisteitys kertoo siitä mistä ruoasta Epelin koulun oppilaat pitävät eniten. Terveellisyys-asteikko puolestaan noudattelee pääsääntöisesti voimassa olevia suomalaisia ravitsemussuosituksia. Jokainen tuote saa pisteityksen sen mukaan mille ruokapyramidin tasolle tuote ravitsemussuosituksissa sijoittuu. Tuotteesta riippuen sekä makuun että terveellisyystien liittyvät arvot voivat kuitenkin nousta tai laskea pelin seuraavassa vaiheessa ruuan valmistuksen ja tuotteen kypsytymisen myötä (esimerkiksi raaka sianliha verrattuna kypsennettyyn lihaan tai uunissa haudutus verrattuna rasvakeittimessä kypsennykseen). Terveellisyyttä arvioitaessa on joidenkin tuotteiden kohdalla arvioitu myös tuotteen hygieniassa mahdollisesti olevia puutteita ja siksi ulkomaiset pakastevadelmat saavat huonon terveellisyyspisteityksen ennen kuumentamista. Erityisen tärkeää lopputuloksen eli oppilaiden terveyden ja iloisuuden kannalta on kiinnittää huomiota ruokavalion kokonaisuuteen. Jokaisen peliaterian tulisi koostua yhteensä neljästä tuotteesta; kahdesta kasvikunnan tuotteesta (porkkana, omena, tomaatti tms), yhdestä proteiinilähteestä (liha, kala, tofu tms) ja yhdestä lisukkeesta (riisi, makaroni, peruna tms).

Tuotteiden ekologisuuteen viittaava asteikko on laadittu tuotteiden hiilijalanjälkeen perustuen tällä hetkellä olemassa olevien tietojen perusteella. Kotimaiset sesongin mukaiset kasvikset saavat pääsääntöiset parhaat arvot ekologisuudessa kun taas liha ja pitkälle jalostetut maitotuotteet edustavat toista ääripäätä. Pitkät kuljetusmatkat eivät nykyäskäytännön mukaan tuo merkittävää lisäystä hiilijalanjälkeen kun taas meillä vallitsevat talviset olosuhteet voivat kasvattaa kasvihuonevihannesten hiilijalanjälkeä runsaasti kesäiseen tilanteeseen verrattuna. Ruokavalintoja tehdessä kannattaa kuitenkin pelin kokonaisuutta ajatellen huomioida, ettei asioissa aina ole olemassa vain yhtä mustavalkoista totuutta ja monet asiat yhdessä vaikuttavat siihen miten iloisiksi, tyytyväisiksi ja terveeksi oppilaat lopulta itsensä kokevat pelin päättyessä. Pelimaailmassa väärätkään valinnat eivät

ole vaarallisia, yrityksen ja erehdyksen kautta meistä kaikista kehittyy loistokokkeja Epelin kouluun.
Tervetuloa kokkaamaan!

P. S Vielä yksi huomio; pupulla on laktoosi-intoleranssi ja hän noudattaa kasvisvoittoista ruokavaliota. Kettu ja hiiri ovat kaikkiruokaisia vaikeivat ihan kaikesta tykkääkään.