

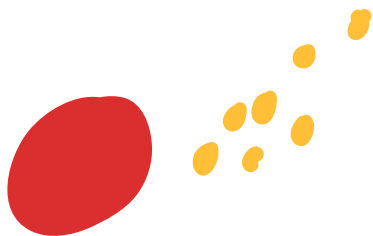


**väärtustades
toitu**

VÄÄRTUSTADES TOITU

Juhend koolitajatele

Kuidas (ja mida) rääkida oma sihtgrupile



www.ekyl.ee/projektid/vaartustadestoitu

Trükise avaldamist toetas rahaliselt Euroopa Liit. Selles sisu eest vastutab üksnes Leedu Tarbijainstituut ja see ei kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti.



Kaasrahastatud Euroopa Liidu poolt



SISUKORD

i.	MILLEKS SEE JUHEND ON ETTE NÄHTUD	4
ii.	KELLELE SEE JUHEND ON MÕELDUD?	4
iii.	KUIDAS SEDA JUHENDIT KASUTADA?	4
0.	ALGATUSE TUTVUSTUS	5
1.	ETTEKANDE ESITAMINE	7
1.1.	JÄÄLÕHKUJA	8
1.2.	ASUME ASJA JUURDE	9
1.2.1.	LÄHEME GLOBAALSEKS	10
1.2.2.	LÄHEME KOJU	12
1.3.	AVALIKKUSE ETTE MINEK	15
1.4.	TEE ISE	17
2.	KUULAJASKONNA HALDAMINE	18
3.	TAGASISIDE SAAMINE	20

i. MILLEKS KÄESOLEV JUHEND ON ETTE NÄHTUD?

Käesolev juhend annab informatsiooni ja praktilisi nõuandeid koolitajatele (s.t. neile, kes hakkavad antud sõnumite edasikandma), kes löövad kaasa rahvusvahelise algatuse **“Väärtustades toitu”** (vaata allpool) võtmesõnumite edasikandmisel / võtmetegevuste elluviimisel. Projekti **“Väärtustades toitu”** eesmärgiks on tõsta teadlikkust toidu raiskamise ja selle vähendamise viiside kohta.

Käesolev juhend aitab selle kasutajatel planeerida, esitada ja hinnata enda tegevust, kaasa arvatud avalikud ettekanded, koolitused ja teadlikkust tõstvad üritused.

ii. KELLELE KÄESOLEV JUHEND ON MÕELDUD?

Käesolev juhend on programm teadlikkust tõstvate tegevuste läbiviimiseks, nagu näiteks avalikkusele suunatud ettekanded, mida tutvustavad koolitajad – kes on saanud koolituse **“Väärtustades toitu”** projekti raames (vaata allpool) – enda valitud sihtgruppidele, näiteks kooliõpilastele, kaasõpetajatele, kohaliku kogukonna liikmetele, sotsiaalprojektide sihtgruppidele jne.

iii. KUIDAS KÄESOLEVAT JUHENDIT KASUTADA?

Käesolev juhend on mõeldud paindliku abivahendina. Seda võib kohandada vastavalt kohalikele või individuaalsetele vajadustele või kasutada toetamiseks olemasolevaid koolitusprogramme või tegevusi, mis on kasutusel õppe- või mittetulundustegevuse raames.

Juhend pakub praktilist abi nii ettevalmistusel sihtgruppidega suhtlemiseks kui ka korraldamaks üritusi, mis on suunatud teavitustööle seoses toidu raiskamisega kodumajapidamistes ning selle globaalse mõju ja võimalike lahendusteedega, tutvustades projekti **“Väärtustades toitu”** ideid.

Juhend sisaldab stsenaariume erinevate (ala)teemade tutvustamiseks. Seda võib kasutada erinevate toiduraiskamise teemaliste ürituste läbiviimiseks nagu näiteks:

- koolitunnid / loengud ülikoolis
- seminarid või kohtumised MTÜde ja teiste kasusaajate / huvirühmadega
- esitlused / koolitused töökohtades
- avalikkusele suunatud ettekanded
- konverentsid ja teised üritused
- kogukondlikud üritused



ALGATUSE TUTVUSTUS



0

ALGATUSE TUTVUSTUS

Käesolev juhend on koostatud **“Väärtustades toitu”** algatuse raames, mis leiab aset Bulgaarias, Horvaatias, Eestis, Lätis, Leedus ja Rumeenias ajavahemikus 2017 – 2020.

- Algatuse peateema: toiduraiskamine majapidamistes (tarbijate/kodude toiduraiskamine)
- Lähenemine: Globaalne õppimine, st. vastastikune sõltuvus madala sissetulekuga maade / regioonide ja kõrge sissetulekuga regioonide vahel nagu Euroopa, kõiges, mis puudutab toiduga seotud protsesse
- Eesmärk:
 - sihtgruppide varustamine asjakohase informatsiooniga toiduraiskamise ja selle globaalse mõju kohta ja samuti kasulike nõuannetega toidujäätmete vähendamise kohta kodudes
 - teadlikkuse tõstmine fakti kohta, et toidujäätmed, ükskõik kus need on tekitatud, põhjustavad sotsiaalseid, majanduslikke ja keskkonnaalaseid tagajärgi kõikjal üle kogu maakera
 - ühiskonna / üksikindiviidi teadlikkuse ja mõistmise edendamine nende rolli ja vastutuse osas seoses vastastikus sõltuvuses elava maailmaga





CRS PHOTO / Shutterstock.com

OMA ETTEKANDE ESITAMINE



1

1.1. JÄÄLÕHKUJA

Tutvusta meeskonda / iseennast. Kuuluta välja:

- teema: võib-olla tahate oma kuulajaskonna huvi äratada käsitledes teemat kaudselt, näiteks nii: “Meie tänane teema on üsna hõrk: Toit.”
- ettekande ülesehitus (valikuline): kui te ei taha kõiki oma kaarte kohe lauale panna, tutvustage ülesehitust laias laastus, näiteks nii: “Pärast lühikest sissejuhatust arutame praktilisi küsimusi”.

Kaaluge võimalust paluda osalejatel jagada põhjuseid, mis motiveeris neid sellele koolitusele tulema.

Iseenda tutvustamine / meeskond

- Valik 1** ▶ *Kasuta* Interaktiivset presentatsiooni “Toidu tarbimine jäätmeteta: kas oled valmis?” (vaata koolitusmaterjali). Näita mõnd slaidi iseenda tutvustamiseks ning oma kampaania / algatuse / esitluse teema avamiseks.
- Valik 2** ▶ Tee sissejuhatus teemasse, näidates ainult **“Väärtustades toitu”** logo või mõnda mõjusat visuaali toidust. Küsi publikult “jäälõhkuja” küsimusi nagu näiteks: “Kas siin klassis on tarbijaid?”

Rohkem ideid jäälõhkuja küsimusteks leiad siit:

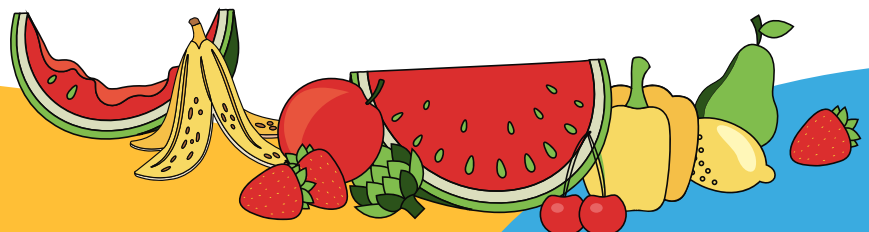
<https://blog.polleverywhere.com/fun-icebreaker-questions/>

Teineteisega tutvumine

Kaaluge võimalust kasutada osalejate kaasamiseks ning kuulajaskonna tundmaõppimiseks mõne online platvormi kasutamist (näiteks kahoot.com). Siin on mõned ideed küsimusteks, mida kohalviibijailt küsida:

- Mitu korda päevas sa sööd?
- Milline sektor / kes toodab kõige rohkem toidujäätke?
- Kui tihti sa ostad liiga palju toitu korraga / valmistad liiga palju süüa?
- Kas toidu raiskamine mõjutab kliimat / kliima muutust?
- Kas sa tahaksid vähendada toidu raiskamist oma kodus?
- Kas sa kasutad toidukaupade ostunimekirja, kui toidupoodi lähed?

Palu osalejad ringi: iga osaleja peab küsima oma naabri (paremal ja vasakul) nime; seejärel peab iga ringis olija ütleva oma naabrite nimed. Nad võivad ka üksteiselt küsida ülalpool Valik 1 all soovitatud küsimusi.



1.2. ASUME ASJA KALLALE

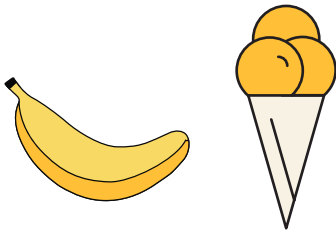
On aeg tutvustada peateemat.

Võimalusel kasuta kohalikke algandmeid – arvud, mis kirjeldavad toiduraiskamist riigi tasandil, statistika keskmise palga kohta, “toidukorve” jne. – ja kohalikke näiteid: mida rohkem, seda parem.

Kasuta kindlasti võtmesõnu:

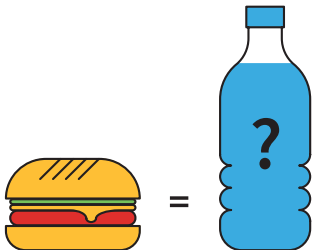
- toidujäätmed
- välditav / vältimatu
- söödav / mitesöödav
- toidu tarneahel
- toiduainete elutsükkel

Valik 1 ► Kommenteeri tutvumisfaasis läbiviidud küsitluse tulemusi (vaata 1.1, “Teineteisega tutvumine”). Arutelule kaasa aitamiseks:



- Kaalu pildi või video näitamist tarbijast, kes on ära viskamas mõnd toiduainet, nagu näiteks mustatäpiline banaan.
- Küsi osalejatelt: “Kas see on tõesti vältimatu?”
- Jätka, näidates pilti, mis illustreerib mitmeid võimalusi, kuidas kasutada üleküpsenud banaane.
- Küsi osalejatelt, mis on vältimatud toidujäätmed.

Valik 2 ► Näita pilti toiduainest / einest nagu näiteks hamburger.



- Küsi osalejatelt: “Kui palju vett läheb vaja selleks, et toota see eine?”
- Avalda selle toiduaine / eine tootmise vee jalajälg.
- Küsi osalejatelt, miks see jalajälg on nii suur.
- Tutvusta toote elutsükli mõtet. Selgita mida tähendab “toidu-jälg”.
- Näita pilti inimestest, kes seisavad veepuuduse all kannatavates piirkondades vee saamiseks järjekorras. Too esile tõsiasi, et veepuuduses olevad maad kasutavad omavähemast vett, et toota ekspordiks toitu, mis hiljem lihtsalt raisatakse.

Valik 3 ► Palu osalejatel jagada oma kogemusi toidu raiskamise teemal. Seejärel kutsu osalejaid üles arutlema, millised ressursid toiduraiskamise puhul peale toidu veel raisku lähevad.

NÄPUNÄIDE: Igale uuele teemale / slaidile võivad eelneada küsimused, mis aitavad tõsta publiku uudishimu ja algatada arutelu.





1.2.1. LÄHEME GLOBAALSEKS



Toidu raiskamisega seotud mõjud

Rääkides toidu raiskamisega seotud mõjudest, rõhuta kindlasti mitmeid aspekte:

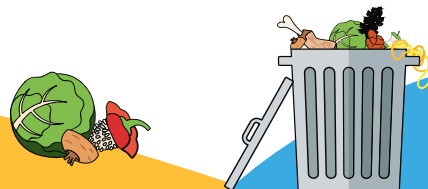
- majanduslik
- sotsiaalne
- keskkonna-alane

Kuna näidete valikuvõimalused on suured, siis vali vähemalt üks näide iga mõjude grupi kohta.

Valik 1 ►

Kasuta Interaktiivset presentatsiooni. Lisa rohkem küsimusi, kui vaja.

- Jätka arutlemist teemal: “mis veel läheb raisku koos raisatud toiduga”.
- Kaalu alustamist orangutanide laetud ja visuaalselt mõjuva näitega, näiteks orangutanide perekonnaga, keda on mõjutanud metsaraie. Küsi algatuseks kuulajaskonnalt: “Mis liigiga on tege mist? Milline on selle liigi olukord hetkel?”
- Selgita seost toidu raiskamise ja metsaraie vahel.
- Kasuta slaidi, et küsida sarnaseid küsimusi mesilaste kohta: “Toidu kasvatamiseks kasutatakse pestitsiide. Mesilased on väljasuremisohus. Kas nende kahe nähtuse vahel on mingi seos?”
- Küsi osalejatelt kas toiduainetel “on jalad” ja jätka ökoloogilise jalajälje tutvustamisega: “Aga see jätab siiski jälajälje!” Seejärel võta vaatluse alla “toidu miidid”, toote teekond, ja tarneahelad.
- Kaalu järgmise küsimuse küsimist: *Mis on globaliseeritud toiduainete tarneahela head ja halvad küljed?*
- Näita muljetavaldavat pilti inimestest, kes põgenevad ekstreemsete ilmastikunähtuste eest ja räägi “kliimapagulastest”.
- Jätka aruteluga toidu raiskamise mõjust keskkonnale.
- Võid paluda oma publikul arvutada menüüde ja toodete vee / süsiniku jalajälge.
- Näita muljetavaldavat pilti inimestest kannatamas nälja / veepuuduse käes.
- Testi oma kuulajaskonda selliste küsimustega nagu: “Kas antud teema puudutab miljoneid või miljardeid [inimesi]?”
- Selgita, et maailmas toodetakse piisavalt toitu nii, et sellest jätkuks kõigile



- Aruta raisatud toidu 1/3 näitajat.
- Kaalu ka teistele tagajärgedele osutamist, mis on seotud globaalse raiskava toiduahela süsteemi funktsioneerimisega, kaasa arvatud:
 - migratsioon
 - inimõiguste rikkumine
 - toidu ohutuse kriis
 - vaesus

Valik 2 ► Et alustada oma ettekannet toidu raiskamise globaalsetest aspektidest, vali ükskõik milline “Väärtustades toitu” projekti väljaannetes esile toodud näidetest (<https://ekyl.ee/vaartustadestoitu/kasiraamatud/>), testidest (<https://ekyl.ee/vaartustadestoitu/testid/>) või videoanimatsioonidest (<https://ekyl.ee/vaartustadestoitu/videod/>), et illustreerida toidu raiskamise keskkondlikke, majanduslikke ja sotsiaalseid mõjusid.

Valik 3 ► Arutelu hoogustamiseks kaalu selliste näidete nagu palmiõli sotsiaalreklaam, mis ära keelati (<https://www.theguardian.com/media/2018/nov/09/iceland-christmas-tv-ad-banned-political-green-peace-orangutan>) tutvustamist. Küsi kuulajaskonnalt: Mis sa arvad, kas palmiõli probleemi ja toidu raiskamise vahel on seos? Rõhuta mitte ainult keskkondlikke vaid ka probleemi sotsiaalseid ja majanduslikke aspekte.

NÄPUNÄIDE: sõltuvalt publiku reaktsioonidest, küsi lisaküsimusi iga (ala)teema kohta või küsi publikult kas neil on küsimusi

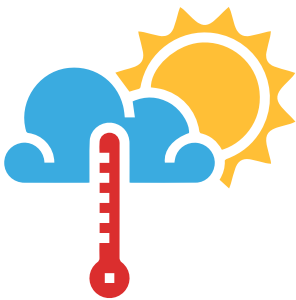
Valik 4 ► Näita videoanimatsiooni Keenia ubadest “Köögi lood. VESI”, <https://www.youtube.com/watch?v=t3HgMiLghVI>. Aruta kuulajaskonnaga järgmist:

- majandusliku koostöö kahe osapoole vaheline vastastikune sõltuvus põllumehes vaatenurgast
- majandusliku koostöö kahe osapoole vaheline vastastikune sõltuvus tarbija vaatenurgast

Küsi osalejatelt, kuidas vaatenurga muutmine võib heita teemale erinevat valgust (seda nimetatakse “probleemi omaksvõtmiseks”).



1.2.2. LÄHEME KOJU



Majapidamiste / tarbijate roll

Tsiteeri:

- toidu raiskamine ELs arvudes ja protsentides
- kui on, siis ka riiklikud näitajad

Aruta osalejatega:

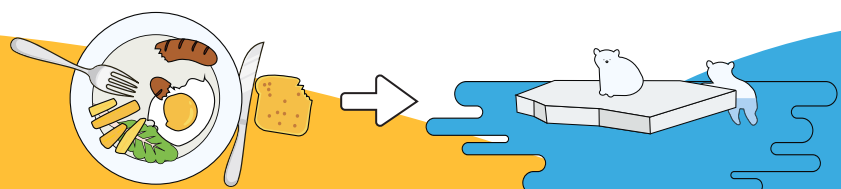
- majapidamise tunnused, mis on seotud toidu raiskamisega
- toidu raiskamise põhjused kodus

Näiteid leiad projekti “Väärtustades toitu” väljaannetest (<https://ekyl.ee/vaartustadestoitu/kasiraamatud/>)

Kasuta Interaktiivset presentatsiooni.

- Palu osalejatel oletada / öelda, milline sektor (kes?) aitab kõige rohkem kaasa toidu raiskamisele.
- Küsi toidu raiskamise erinevuste kohta kõrge ja madala sissetulekuga maade vahel.
- Inspireeri kuulajaid tutvustades mõnda muljetavaldavat näidet super-efektiivsetest toidu raiskamise vähendamise kampaaniatest.
- Kommenteerides jõupingutusi, mille tagajärjel vähenes toidu raiskamine, aita kaasa arutelule, küsides: *Kas see oleks saavutatav meie kohalikus kontekstis? Kas need abinõud / toimingud toimiksid meie maal?*
- Viita allikatele, mis peavad toidu raiskamise vähendamist väga efektiivseks abinõuks kliimamuutuse vastu võitlemisel, näiteks “Project Drawdown” (<https://www.drawdown.org/solutions>): toidu raiskamise vähendamine on globaalse soojenemise vastu võitlemisel top 3 lahenduse seas.
- Arutle miks toidu raiskamine on märgitud ära SDGs - ÜRO jätkusuutliku arengu eesmärkides: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/> ja EL Ringmajanduse pakettis: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52014DC0398>

- Valik 2** ► Tutvusta ülevaadet sellest, kui palju raha maksab raisatud toit majapidamistele sinu kodumaal. Võid ka võrrelda oma riigi andmeid naaberriikide omadega. Näita pilti raisatud toidust ja küsi publikult, kuidas raisatud toidu kogused ja põhjused neid end tundma panevad.



Kuidas vähendada toidu raiskamist kodus?

Esita lihtsaid nõuandeid rõhutades toidu raiskamise vältimist ja vähendamist kodus, kaasa arvatud (ja alljärgnevas järjekorras, et tutvustada ideed taaskasutamisest ja raiskamise vältimisest):



kuidas planeerida toidu ostmist



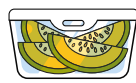
kuidas planeerida toidukordi



kuidas targalt toitu osta



kuidas toitu säilitada



kuidas tooteid külmutada



kuidas portsjone jaotada



kuidas taaskasutada ülejääke



kuidas kodus komposteerida

Valik 1 ▶

Kasuta interaktiivset presentatsiooni. Kommenteeri näpunäiteid:

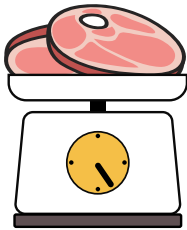
NÄPUNÄIDE NR 1:**Toidukordade planeerimine**

- Kui me planeerime portsjoneid ja ostame toiduaineid rangelt poenimekirja järgides – ei jää toit söömata ja meile jääb rohkem raha alles!
- Tee kindlaks, et külmkapis või kapis ei ole midagi sinu eest peidus. “Revideeri” kappe regulaarselt.
- Vaata, et sügavkülmas ei oleks UFOsid – unidentified frozen objects (tundmatuid külmunud objekte).

NÄPUNÄIDE NR 2:**Tark poeskäik**

- Tee oma poenimekiri kas paberile või mobiiltelefoni märkmetesse, või kasuta ükskõik millist mobiiltelefoni äppi.
- Väidetavalt veedavad eurooplased keskmiselt 5 tundi kuus valides ja ostes toitu, mis jääb söömata.
- Kui sa tahad vähem raha kulutada, võta korv kohmaka käru asemel.
- Peaaegu 50 protsenti eurooplastest ajavad segi terminid “Kõlblik kuni...” ja “Parim enne...”.
- 10 protsenti toidu raiskamisest ELs tuleneb ebaselgusest aegumiskuupäevade osas.





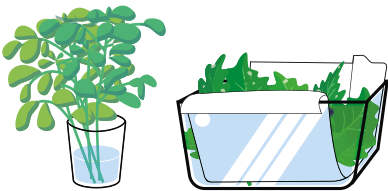
NÄPUNÄIDE NR 3:

Portsjonite koostamine

- Portsjoni planeerimine ei tähenda, et sa pead vähem toitu valmistama ja sööma. Sa teed täpselt sellise koguse, mille sa ära sööd.
- Sa saad liha, kala või köögiviljade koguse kindlaks määrata, kasutades oma rusikat, käelaba, peopesa ja kätt.
- Vastavalt ühele Taanis läbi viidud uuringule on võimalik vähendada toidu raiskamist 25 protsendi võrra, kui vahetada oma tavalised taldrikud 9 protsenti väiksemate taldrikute vastu.

NÕUANNE NR 4:

Tark säilitamine



- Kasuta nii vähe plastikut toidu säilitamiseks, kui võimalik. Kontrolli plastikust konteinerite koostist, et need ei sisaldaks kahjulikke kemikaale.
- Ära hoi kartuleid ja sibulaid koos: kartulid hakkavad idusid ajama kiiremini, kui nad on kaitsmata sibulate gaasi eest.
- Salati lehed ja ürdid püsivad kauem värskena, kui neid pritsida veega, panna need majapidamispaberisse ja hoida neid külmkapis kas kotis või konteineris.
- Suppe, hautiseid, pastat, riisi ja teisi valmistatud toite võib ohutult säilitada sügavkülmas kuni 3 kuud.
- Ära kunagi pane ülessulatatud toitu tagasi sügavkülma.

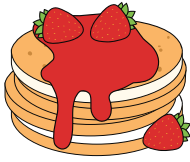
NÄPUNÄIDE NR 5:

Ülejääkide taaskasutamine



- Enne, kui näitad slaidi, palu osavõtjatel jagada oma kogemusi / näpunäited sellest, kuidas taaskasutada leiva, pasta ja kaerahelbe pudru ülejääke. Seejärel too oma näited ja anna nõuandeid.
- Riisi võib alati kasutada uutes roogades, näiteks lisades juur- ja köögivilju või tehes sellest magustoiduks maitsva riisipudingi
- Kaerahelbe puder on ideaalne pannkookideks, sõõrikuteks, küpsisteks ja isegi smuutideks.
- Kasuta pasta ülejääke salatites ja suppides või küpseta neid vürtside ja maitseainetega.

Valik 1 ► Palu osavõtjatel jagada oma kogemusi järgmistel teemadel:



- toidu ostmise harjumused
- säilitamine
- külmutamine
- ülejääkide taaskasutamine
- jne.

1.3. AVALIKKUSE ETTE MINEK

Mida selleks vaja on, et planeerida ja ellu viia üritust / kampaaniat

Selgita kuulajatele (ja kindlasti järgi ka ise järgmiseid samme oma ürituste läbiviimisel) selleks, et organiseerida toidu raiskamise teemaline üritus või kampaania, on neil vaja:

- defineerida oma sihtgrupp (sihtgrupid)
- valida kasutusele võetavad meetodid
- valida koht ja aeg
- kavandada programm
- panna kokku põhisõnumid
- reklaamida üritust
- võtta vastu tagasiside
- jälgida tulemusi

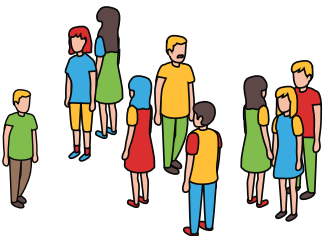
Valik 1 ► Paku näiteid enda kogemustest: millised kampaania elemendid osutusid edukaks ja millised mitte? Esita oma näiteid arutelus.

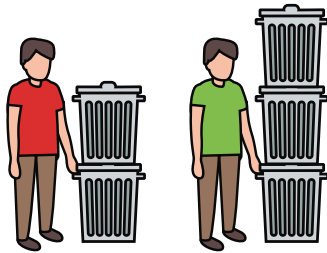
Valik 2 ► Palu osalejatel jagada oma aktiivse tegutsemise kogemusi. Jaga publik gruppidesse ja palu neil defineerida sammud eduka kampaania või ürituse läbiviimiseks. Aruta saadud tulemusi aruteluringis.

Kuidas suhelda veebis (ja off-line'is)

Selgita kuulajatele, et selleks et reklaamida / avalikustada oma toidu raiskamise teemalisi üritusi või kampaaniaid, on neil vaja:

- defineerida oma sihtgrupp (sihtgrupid), kelleni on vaja jõuda
- kirjutada sõnum
- leida sobiv ja mõjuv visuaal
- valida õiged kanalid reklaamiks
- kaasata teisi koolitajaid / huvirühmasid / toetajaid





Kasuta kindlasti “Väärtustades toitu” kampaania “Võtmesõnumeid” oma kampaania veebi sõnumites, näiteks:

- Võtab palju aega, energiat, loodusvarasid ja inimressursse, et kasvatada ja toota toitu.
- 1/3 kogu toidust globaalselt läheb raisku
- Kodudes raisatakse rohkem toitu, kui restoranides ja supermarketites.
- Kodumajapidamised Euroopas on vastutavad rohkem kui poole kogu raisatud toidu eest ELs.
- Toidu raiskamine on üks kliimamuutuse tekke põhjuseid.
- Toidu raiskamise vähendamine kogu maailmas aitaks vähendada kliima soojenemist põhjustavate heitgaaside teket.
- Kui vähem toitu raisatakse kõrge sissetulekuga riikides, oleks see kasulik madala sissetulekuga riikidele.
- Toidu raiskamise vähendamine vähendab survet toota üha rohkem toitu ja see omakorda vähendaks pestitsiidide kasutamist ja metsade ökosüsteemide hävitamist.
- Tarbijatel on suur roll toidu raiskamise probleemile lahenduse leidmisel.

Valik 1 ▶ **Otsi näiteid enda sotsiaalmeedia kanalite kasutamise kogemusest:** esita näiteid nii edukast kui ka vähem efektiivsest kommunikatsioonist aruteluks. Küsi oma publikult, miks mõned sõnumid osutuvad edukamaks kui teised.

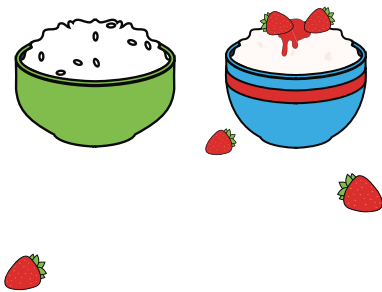
Valik 2 ▶ **Meeskonnatöö:** palu osavõtjatel kodus kirjutada lühike sõnum toidu raiskamisest sotsiaalmeedia jaoks. Anna neile ülesandeks otsustada “hääletoon” ja valida sihtgrupp ning palu neil mõelda mõjuavaldavatele visuaalidele sõnumi toetuseks.

Valik 3 ▶ **Meeskonnatöö:** palu osavõtjatel visandada väikese kampaania kontseptsioon, mis adresseeriks tarbija toidu raiskamist, kaasa arvatud:

- kampaania pealkiri
- peamised sõnumid
- tegevuse vormid
- sihtgrupid
- ulatus
- tagasiside saamise viisid
- tulemuste hindamine

Meeskondade töö tulemused võib presenteerida plakati vormis.

1.4. TEE ISE



Inspireeri oma kolleege / sihtgruppi üleskutsega tegutsema viidates nendele tegutsemisvormidele, mis on kampaania “**Väärtustades toitu**” raames efektiivseteks osutunud, kaasa arvatud:

- **Toidulaborid:** kutsu kas kokk või (mikro / kohalik) kuulsus või “toidu inimene” võõrustama interaktiivset toidu valmistamist, andes edasi võtmesõnumeid toidu kokkuhoiust, nagu näiteks “Planeeri oma eined”, “Taaskasuta ülejääke”, “Kasuta ära oma toiduained”, “Need tumedad banaanid on suurepärased”.
- **Turniirid:** organiseeri toidu raiskamise teemalisi turniire koolides või suvelaagrites ja kutsu õpilasi mängima mängu, mis käsitlevad toidu raiskamist.
- **Diskussioonid:** organiseeri toidu raiskamise teemalisi diskussioone koolides või avalikes kohtades.
- **Simulatsioonil põhinev koolitus:** kutsu noorem publik osalema interaktiivses mängus, mis annab ülevaate toote elutsüklist (näiteks: Tomati teekond).
- **Infopunktid:** ära kunagi jäta kasutamata võimalust osaleda kogukonnaüritustel / festivalidel oma toidu raiskamise teemaliste infopunktide / telkidega: kutsu inimesi mängima toidu raiskamise teemalisi mängu, osalema viktoriinidel ja võitma auhindu.
- **Jutuvestmise töötoad:** kutsu mõni blogija või kohalik mõjutaja, kunstnik või õppejõud kaasa aitama osalejatel luua audiovisuaalseid lugusid toidu raiskamisest.
- **Huvirühmade kohtumised:** kutsu kohalikud huvirühmad toetama oma ettevõtmisi teadlikkuse tõstmiseks toidu raiskamisest ja selle vähendamiseks.
- **Installatsioonid:** kaaluge õpilaste või kohalike loominguliste inimeste kutsumist disainima pillkupüüdvaid esemeid, mida saab paigaldada / eksponeerida avalikes kohtades või kasutada toidu raiskamise võtmesõnumite levitamise vahenditena.

Illustreeri oma üleskutse tegutsema slaidiseansiga fotodest üritustelt ja aktsioonidelt, mis sa oled korraldanud.





Sony Herdiana / Shutterstock.com

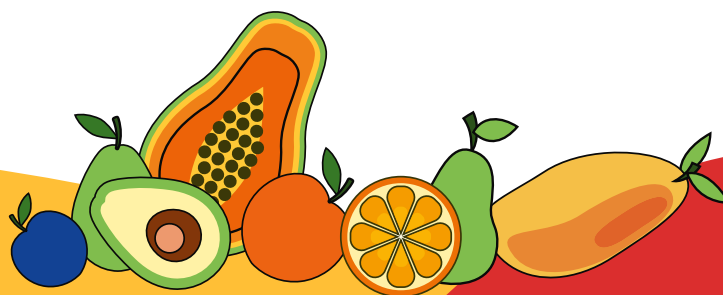
PUBLIKU HALDAMINE



Rahvusvahelised trendid haridusmaastikul näitavad, et on toimumas nihe traditsiooniliselt õpetajakeskselt lähenemiselt õpilasekesksele lähenemisele.

Kui räägid oma kuulajaskonnaga, siis kindlasti:

- kasuta järeleproovitud tehnikaid, **et püüda ja hoida tähelepanu**, näiteks näita midagi visuaalset, küsi osalejatelt küsimusi ja seejärel anna vastus
- **vasta küsimustele** ja ole osalejatega pidevas suhtluses
- vasta küsimustele nii, et jäta mulje nagu sa teaksid alati vastust – isegi siis, kui sa ei tea!
- õpi osalejatelt ja osalejate kohta samuti nagu nemad õpivad sinult ja sinu kohta
- kasuta osalejate eelnevaid kogemusi ja teadmisi ole pigem suunav kui õpetama kippuv
- pane osalejad õppetöö käigus **naerma ja protsessi nautima**
- tee ülesanne või tulemused **õppijatele selgeks**
- jaga grupid paaridesse või kolmikutesse et kõik oleksid mõne ülesande lahendamise **hõivatud**
- ära tegele suuremate arutelugruppide / meeskondadega kui kaheksa inimest
- ole **tähelepanelik** vaiksete osalejate suhtes (kas nad on õnnelikud kuulajad? igavlevad? ükskõiksed? või puudub neil enesekindlus? on nad frustreeritud?)
- suuna kuulajaskonna / grupi liikmed isiklikest negatiivsetest kommentaaridest kõrvale
- võta arvesse grupidünaamika **emotsionaalseid** aspekte, kaasa arvatud nende enda tunded, mida võib jagada





Sohel Parvez Haque / Shutterstock.com

TAGASISIDE SAAMINE

Koolituse hindamine

Tagasiside saamine on iga koolituse oluline osa.

Võib-olla soovid sa saada tagasisidet oma õpilastelt sundimatu jagamise vormis, näiteks istudes ringis ja vastates küsimustele:

- Mida uut said teada sellelt koolituselt?
- Nimeta üks asi, mida sa ilmselt teed oma kodus nüüd teisiti?
- Mis on kõige märkimisväärsem asi, mida täna teada said?
- Kas peale tänast koolitust on su mõtteviisis midagi muutunud?
- Kas koolitusel oleks võinud midagi teisiti teha?

Projekti elluviimise jälgimiseks on siiski oluline, et õppijad annavad tagasisidet ka kirjalikult. Jaga laiali tagasiside ankeedid (näidisanket allpool), paludes “Me oleksime väga tänulikud, kui te võtate paar minutit aega, et ära täita see ankeet“.



Kuidas sa hindaksid järgnevat? (allpool on jäetud ruumi kommentaarideks)	Väga halb	Halb	Pisut alla keskmise	Pisut üle keskmise	Hea	Suurepärane
9 Koolitaja(te) esitlusoskused.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Koolitaja(te) reageerimisvõime (näiteks aktiivselt kaasa haarata, kaasa aidata õppimisele, vastata küsimustele)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Koolitaja(te) teadmised	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Õpetamismeetodite tasakaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Praktilised harjutused (näiteks rollimängud, rühmatööd jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Koolituse ressursid (näiteks laiali jagatud materjalid, PowerPointi slaidid, videod, osalejad jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Palun lisa soovi korral oma kommentaar ülalolevate väidete kohta.						

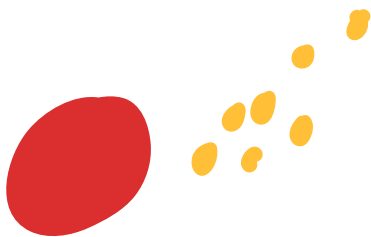
16 Palun kirjuta vähemalt üks soovitus, kuidas koolitust võiks järgmiseks korra täiendada.

17 Täiendavad kommentaarid:

18 Kas sa soovitaksid seda koolitust oma kolleegile? Jah Ei

Palun hinda alljärgnevat:	Väga halb	Halb	Pisut alla keskmise	Pisut üle keskmise	Hea	Suurepärane
19 Koolitus tervikuna oli:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aitäh, et võtsid aega ankeedi täitmiseks!



**väärtustades
toitu**

Lisainfo: www.ekyl.ee/projektid/vaartustadestoitu