



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



Lahti

Viljaa & Villiyrttejä

Metsärastit



**MAISTUVA
KÖULU**



Tervetuloa metsärasteille!

Vihkosesta löydät kivaa puuhaa ja
kisailua metsäympäristössä.
Metsärasteilla kuluu aikaa noin 60
minuuttia.

Vihreältä pohjalta löydät opettajan
ohjeet, keltaiselta pohjalta
pisteytyksen ja tummalta pohjalta
ohjeet siirtymisiin.



*Ennen rasteja jakautukaa
3-4 oppilaan ryhmiin!*

*Joukkueet tarvitsevat mukaansa
pussin tai astian yrteille.*

*Opettaja tarvitsee mukaansa puhelimen
muistion / kynän ja paperin pisteiden laskuun
sekä sekuntikellon ajanottoon.*

Hei kaikille!

Tästä alkaa jännittävä metsärastirata! Keksikää joukkueellenne metsäinen nimi!

Mahtava asenne ja esimerkiksi siirtymiseen annettujen ohjeiden noudattaminen kerryttää sekin pistekassaa.

Psst ope!

Muistithan tarkistaa, mitä tarvitsette mukaan?

Siirtymiset saat pisteyttää vapaasi!



VILLIYRTTIEN METSÄSTYS

Max. 10 pistettä

Kerää villiyrteistä
mahdollisimman monta!
Kun löydät nokkosen,
kutsu ope paikalle!

VILLIYTTILUETTELO

Nokkonen

Vuohenputki

Ketunleipä

Voikukka

Poimunlehti



Opettaja tarkistaa,
oletteko napanneet
matkaan oikeat yrtit.

PISTEET

Jokaisesta kerätyistä
yrtistä joukkueenne saa
kaksi pistettä. Aikaa on 8
minuuttia, tarkastukseen
2 min.



*Jokaisenoikeudella saat liikkua
metsässä sitä kunnioittaen. Kasveja ja
kasvinosia saat kerätä omaan
käyttöösi, mutta puista keräämiseen
tarvitset maanomistajan luvan.*

Siirry seuraavalle rastille
pölyttäjinä lennellen!



Nokkonen (ei kerätä, kutsu ope!)



Vuohenputki



Ketunleipä



Voikukka



Poimulehti

2 pistettä/laulu

LAULAVA METSÄ

Tällä rastilla metsä raikuu
iloisesta laulusta!

Kaikki joukkueet pähkäilevät
lauluja samaan aikaan. Hyss,
etteivät muut kuule!

*Laulujen keksimiseen on
aikaa 2 minuuttia,
läpikäyntiin 8 minuuttia!*

TEHTÄVÄ

Keksi lauluja, joissa mainitaan jotain
syötävää! (ei juomia)

Valmistaudu esittämään muutama
lause lauluista. Esiintymisestä saa
lisäpisteitä (voit etsiä metsästä
soittimia yms.)



Seuraavalle rastille sinun ja
ryhmäsi tulee liikkua
letkajenkkana!

PISTEET

Jokaisesta uudesta laulusta
joukkueenne saa yhden pisteen.
Esiityksestä voi tienata toisenkin
pisteen, eli kunnon show voi jopa
tuplata tämän rastin pisteet! Aikaa
laulujen pohtimiseen on 2 minuuttia,
jonka jälkeen laulut käydään läpi.

Max. 10 pistettä

VILJAVIESTI

Viljat ovat mahtavia!
Saat viljoista energiaa ja vatsaa
täyttäviä ja helliviä kuituja.

Kaikki joukkueet kisaavat
samaan aikaan.



TEHTÄVÄ

Asetu joukkueesi kanssa jonoon
vilja-astian ja mukiin väliin.
Jalkoja ei saa liikuttaa. Teidän
tulee lusikkaa kädestä toiseen
siirtäen täyttää muki. Opettaja
ottaa aikaa!

Muistakaa kaataa mukiin sisältö
lopuksi takaisin vilja-astiaan
seuraavaa porukkaa varten.

PISTEET

Nopeimmin mukiin
täyttänyt joukkue saa
täydet 10 pistettä,
toiseksi tullut 7 pistettä
ja kolmanneksi tullut 5
pistettä.

Seuraavalle rastille sinun ja
ryhmäsi tulee kulkea niin,
että huudatte joukkueelle
keksimäanne
kannustushuutoa!

Max. 20 pistettä

AARREJAHTI



Tällä rastilla luotetaan metsään ja kavereihin!

Kaikki joukkueet kisaavat samaan aikaan.

TEHTÄVÄ

Ryhmä sopii tavan kommunikoida. Eteen, taakse, oikea, vasen ja seis – ohjeille tulee keksiä omat ruoka-aiheiset sanat.

Edustajien silmät sidotaan. Ryhmäläiset ohjeistavat edustajaa aarteiden luo, joita on aseteltu rajatulle alueelle. Kaikki joukkueet kisaavat samaan aikaan.

Sokkorata päättyy, kun kaikki 10 aarretta on löydetty!

Kulje seuraavalle rastille marssien!

PISTEET

Jokaisesta löydetyistä aarteista joukkueesi saa 2 pistettä.

Vau!

Olet ollut mahtava metsäseikkailija ja
toivottavasti myös oppinut uutta.

Ehkä tapaamme joskus uudestaan - ja
taas kisaillaan villisti kuin villiyrtit
konsanaan!

Nähdään
taas!



Kiitos!



Villit retkiletut

1 l taikinaa / 13 isoa lettua

Ainesosat

- 1 l vissyä tai $\frac{1}{2}$ l kasvijuoma ja $\frac{1}{2}$ l vissyä
- 7 dl sopivaa jauhoa
- 2 dl ryöpättyjä / $\frac{1}{2}$ dl kuivattuja villiyrtejä
- 1 tl suolaa
- 2 rkl öljyä

Ohjeet

1. Lisää nesteen joukkoon jauhot, suola ja öljy.
2. Anna taikinan tarvota (esim. keräilyn ajan!)
3. Lisää yrtit taikinaan.
4. Paista taikinasta lettuja.

Psst!

Pakkaa taikina mehukanisteriin, niin sinun on helppo ottaa se mukaan. Kanisterista saat myös kaadettua taikinaa pannulle siististi!



Venny Villi Voikukan metsärastit syntyivät toiveesta viestiä, miten monipuolinen ja tälläkin tavoin rikas suomalainen lähimetsä on, ja miten hienoa paikallista osaamista Lahdesta löytyy planetaarisen ruokavalion näkökulmasta.

Luontokoulu Kaisla ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku löivät viisaat päänsä yhteen ja ideoivat metsätempauspäivän, jossa metsärastit kuljettavat lapsia kohti villejä retkilettukestejä!

Satu on osa ympäristöministeriön rahoittamaa Maistuva ilmastoruoka -hanketta. Kuljemme kohti kestäväää planetaarista ruokavaliota yksi suupala kerrallaan, yhdessä.

