

GLOBAL ACTION DAYS TEGEVUSJUHIS



2026

22. aprill - 6. mai





PLAN'EAT & GLOBAL ACTION DAYS

Iga meie eine jutustab loo sellest, kus me elame, mida me väärtustame ja kuidas me hoolime oma planeedist ja sellel elavatest inimestest.

PLAN'EAT projekti partnerina on FEE need teemad põiminud 2026. aasta üleilmsete keskkonnategude päevade kampaaniasse. Sidudes PLAN'EATi ülemaailmsete keskkonnategude päevadega, tahame näidata, et lihtsad kohalikud toidualased teod võivad kasvada millekski palju suuremaks.

Selle aasta teema on toiduga kindlustatuse tähistamine kõigis selle värvides, kultuurides ja lugudes ning avastamine, kuidas igal taldrikul, igal ampsul ja igaühel on jõud muuta meie toitumisharjumusi.



Kas te teadsite

Ülemaailmne toidusüsteem toodab kolmandiku kõigist kasvuhoonegaaside heitkogustest – rohkem kui kõik maailma autod, lennukid ja laevad kokku (FAO, 2021).





Miks on selle aasta ülemaailmsete keskkonnategude päevade eesmärk jõuda miljoni inimeseni 150 riigis?

Oleme seadnud selle suure eesmärgi, sest jätkusuutlik toit on igaühe lugu ja kui miljonid meist koos tegutsevad, ei saa neid hädavajalikke muutuseid enam peatada. Selle ühise kampaania kaudu loodame:



Luua ülemaailmne muutuste elluviijate kogukond, kus ideed ja traditsioonid saavad liikuda ühelt laualt teisele sõltumata piiridest ja põlvkondadest.



Näidata, et sellised kampaaniad nagu **Global Action Days** kuuluvad tõeliselt kõigile: noortele, peredele, lasteaedadele, koolidele ja kogukondadele igast piirkonnast ja taustast.



Tõestada, et ühine tegutsemine toimib, mõjutades seda, kuidas me toitu kasvatame, ostame, sööme ja sellest räägime.



Enne kui alustad Registreeri osalus siin





Kuidas PLAN'EAT mõju kasvab viie Global Action Days tegevuse abil

Iga selle-aastane üleilmsete keskkonnategude päevade tegevus kajastab **PLAN'EAT** teekond.

Need viis tegevust moodustavad koos **toiduseikluse** ning kutsuvad kõiki ja kõikjal taasavastama toidurõõmu, aidates samal ajal luua jätkusuutlikumat ja õiglasemat maailma.

Seega täname teid, et olete osa sellest teekonnast: iga teie valmistatud roog, iga lugu, mida jagate ja iga teie tegu aitab toita lootust parema tuleviku osas.



Tegevus 1

Külluse värvid

tähistab värvi, loovust ja hooajalist toitumist.



Tegevus 3

Pärismusretseptid

Kutsub osalejaid ühiselt taasavastama toitu, jagama traditsioone ja lugusid, mis hoiavad loodusega kooskõlas elamise kultuuri elus.



Tegevus 2

Kaunviljakangelased

Heidab valgust ubadele, hernestele ja teraviljadele kui väikese jalajäljega alternatiividele lihale.



Tegevus 4

Kaardista oma eine

Aitab meil jälgida oma toidu teekonda talust taldrikuni, suurendades teadlikkust sellest, kuidas meie valikud planeeti mõjutavad.



Tegevus 5

Märgista see õigesti

Palub meil uurida lähemalt, mida me ostame ja sööme, ning mõista, kuidas selge teave viib läbimõeldumate otsusteni nii meie kui planeedi tervise huvides.





TEGEVUS 1: Külluse värvid

Avastame jätkusuutlikkuse värvid ja värske, hooajalise toidu rõõmu! Selles tegevuses kutsutakse teid looma oma mitmevärviline toidupalett, mis tähistab toitvate ja kohalike koostisosade jõudu. Avastage, kuidas taldrik täis looduslikult värvilist toitu mitte ainult ei toida teie keha, vaid toetab ka meie planeedi tervist. Kasutage oma kujutlusvõimet, et luua tasakaalustatud ja kütkestav eine, mis toob esile hooajalisi tooteid ja teie piirkonna traditsioonilisi toite. Olenemata sellest, kas joonistate, meisterdate või pildistate oma taldrikut, laske oma loomingul näidata, kuidas iga suutäis on muutuse osa.

Kui teid kõnetasid „Külluse värvid”, siis proovige ka allolevaid tegevusi.

Lapsed: kuni 9-aastased



Lubage lastel toiduga mängida ja uurida selle kuju, värvi ja tekstuuri. Proovige toitu värvi või maitse järgi paaridesse seada või rühmitada (magus/hapu jne). NB! Väikelaste puhul on lämbumisohu vältimiseks vajalik täiskasvanu järelevalve.



Paluge lastel taldrikult valida 3-4 toidupala ja jutustada nende kohta lugu – tehke neist loo tegelased. Innustage neid välja mõtlema lugusid erinevate kultuuride toitudest.



Koostage iga toiduaine kohta maitsetabel (naervate või kurbade nägudega), et jäädvustada eelistusi ja julgustada lapsi mõtlema, miks neile teatud toit ei pruugi meeldida. See aitab neil hakata mõistma, et erinevad värvid tähendavad erinevaid toitaineid. Küsige neilt: „Millist värvi toitu te kõige sagedamini sööte? Millist neist võiksite rohkem proovida?”

Noorukid: 10-17-aastased

 Tehke söödavate vikerkaarevärvide jaht, otsides punaseid (hea südame tervisele), oranže/kollasi (immuunsüsteemile), rohelisi (tugevad luud), siniseid/lillasid (aju tervis) ja lisaks veel valgeid/pruune (energia) toite. Boonuspunktid iga hooajalise või kohaliku toidu eest.

 Kaardistage kohalike ja hooajalist toitude tarnijad. Leidke müüja, kes müüb oma kogukonnas kõige rohkem kohalikku või hooajalist toitu, ja tähistage seda koos temaga.

 Tehke kogu oma nädal värviliseks! Nüüd, kui olete valmistanud ühe värvilise taldriku, proovige seda meetodit kõigi ülejäänud nädala toidukordadel. Arutage, kuidas mitmekesisus on hea teie tervisele ja planeedile.

 Kujutlege ja kujutage, milline näeb välja jätkusuutlik toitumine aastal 2035. Keskenduge innovatsioonile ja tehnoloogiale.

 Küsige sõbralt või pereliikmelt, milline on tema lemmik ja milline kõige vähem lemmik (kõige vastikum!) köögivili. Looge ja jagage kahte toiduideed sotsiaalmeedia küsitlustes ning paluge inimestel hääletada, millist nad kõige rohkem süüa tahaksid. Seejärel valmistage võiduroog oma sõbrale või pereliikmele söömiseks (nad ei saa sellest keelduda!).

Noored täiskasvanud: 18-aastased ja vanemad

 Koostage pereliikmetele ja sõpradele abistav juhend, kus julgustate neid kasutama hooajalisi, vähemalt nelja värvitooni sisaldavaid retsepte, tegema taskukohaseid toite, vähendama jäätmeid jne.

 Uurige traditsioonilisi, värvilisi ja toitvaid roogasid üle kogu maailma. Maailmaköögi retseptide uurimisel keskenduge kultuuritraditsioonide õppimisele ja väärtustamisele. Koostage oma värviküllane maailmaköögi kokaraamat.

 Otsige taluturge, toiduvõrgustikke või kogukonnapoode, et leida toitvaid ja taskukohaseid värsked koostisosi vähemalt viies värvitoonis. Määrake eelarve ja proovige sellest kinni pidada.

 Uurige, kuidas erinevad kultuurid omistavad toiduvärvidele sümbolse tähenduse, ja looge *reel*, mis seob need lood jätkusuutlike toitumistavade ja traditsioonidega.

Kas te teadsite

Ligikaudu 75% maailma toiduvarudest pärineb vaid 12 taimeliigist ja 5 loomaliigist (FAO, 2020).





TEGEVUS 2: Kaunviljakangelased

Heidame valgust tervisliku ja jätkusuutliku toitumise tagasihoidlikele kangelastele! Selles tegevuses kutsutakse teid planeerima ja/või valmistama maitsvaid roogasid, mis sisaldavad kaun- ja teravilju. Läätsedest ja kikerhernestest kuni kaera ja odrani – need koostisosad on rikkad oluliste valkude poolest ning neil on planeedile väike mõju. Olge loomingulised ja andke oma toitule inspireerivad ja moodsad nimed, mis muudavad taimsed valikud põnevaks ja ahvatlevaks. Võite ka tuttava lemmiku ümber kujundada, muutes tavapärase retsepti värskeks - uus klassika, mida kõik tahavad proovida.

Kui teid kõnetasid „Kaunviljakangelased”, siis proovige ka allolevaid tegevusi.

Lapsed: kuni 9-aastased



Täidke kandikud/taldrikud erinevate kuivatatud ubade, läätsede jms-ga ja paluge lastel neid värvi või suuruse järgi sorteerida. NB! Väikelaste puhul on lämbumisohu vältimiseks vajalik täiskasvanu järelevalve.



Jutustage lugusid maagilistest ubadest või seemnetest („Printsess herneteral”, kuujäneste kojusaamine „Lotte ja kuukivi saladuses” jms). Kas leiad Eesti pärimusest ka mõne toiduloo?



Kasutades õppekaarte/pilte või erinevaid kaunvilju ja teravilju, paluge lastel mõelda igaühele lõbus moto - näiteks „Kikerhernes teeb mind õnnelikuks” või „Ubade abil kasvan suureks”.



Looge kaunviljadest laul ja meisterdage ise rütmipillid (täitke anumad kuivade läätsede, herneste, ubade, kikerhernestega jne). Musitseerige ja laulge!



Teraviljad taldrikule – uurige, kuidas teatud teravilju jahvatatakse erinevate toiduainete, näiteks jahu valmistamiseks. Võimalusel laske lastel kasutada uhmrit ja nuia.



Kirjutage Sõber Uba seiklusest. Looge lühike lugu sellest, kuidas ubadest saab valmistada maitsvaid roogasid ja kuidas need aitavad inimestel tugevad olla.

Noorukid: 10-17-aastased

 Parim kaunviljakokk! Korraldage oma peres või koolis kokandusvõistlus, et välja mõelda kõige maitsvam kaunviljade retsept. Kes võidab? Kutsuge külaliskohtunikke appi võidurooga valima.

 Kaun- ja teraviljade pass – uurige, kust maailma eri paigust kaunviljad ja teraviljad pärit on.

 Kujundage pakendile uus logo/silt, mis näitlikustab, miks peaksime sööma rohkem kohalikke kaunvilju. Kaunviljad ja teraviljad pakendatakse tavaliselt (igavatesse) purkidesse või kottidesse, millel pole eriti põnevaid silte.

 Looge kaunviljade retsept, mis kasutab ka ülejäänud köögivilju või köögiviljajääke (näiteks koort).

 Ajaloo maitsed uued kuues – uurige iidseid ja traditsioonilisi tera- ja kaunviljaretsepte. Mõelge välja viisid, kuidas neid retsepte uuesti brändida, et need muutuksid taas populaarseteks. Näiteks andke roale uus kaasaegne nimi (nt senise Egiptuse hautise asemel Vaarao väehautis)! Miks mõned neist retseptidest on kadunud? Kuidas saaksime need taas populaarseks muuta?

 Hakake noorteks reporteriteks ja uurige teemasid nagu „Kas taimsed valgurikkad toidud on alati kõige jätkusuutlikumad?“. Ärge unustage jagada oma leide sõprade, pere ja võimalusel kohaliku kogukonnaga või veebis.

Noored täiskasvanud: 18-aastased ja vanemad

 Kaunviljade pop-up – loo tänavatoidu-kioski kontseptsioon, mille keskmes on kaun- ja teraviljad. Mõttele välja menüü vähemalt kolme originaalse roaga, mis põhinevad kaunviljadel. Mis oleks sinu pop-up-kioski nimi?

 Uurige naturaalseid materjale, mis on saadud kaunviljadest ja teraviljadest, ning kujundage nendest materjalidest rõivaese, mida saaksite kanda kaunviljapõhist toitu valmistades ja seda hiljem nautides. Rõivaeseme värvide ja tekstuuri jaoks ammutage inspiratsiooni roa kaun- ja teraviljadest.

 Koguge ja pange kirja ideid kampaaniaks, mille eesmärgiks on julgustada sportlasi sööma rohkem kaun- ja teravilju, et olla tugevam ja vastupidavam.

Kas te teadsite

1 kg veiseliha tootmiseks kulub umbes 1800 liitrit vett, kuid 1 kg läätsede tootmiseks vaid 50 liitrit (Water Footprint Network, 2021).



TEGEVUS 3: Pärimusretseptid

Võtame aega, et väärtustada lugusid ja traditsioone, mis meid ühise laua taha toovad. Selle tegevuse käigus julgustatakse peresid veetma mõnusalt aega, valmistades koos perele või piirkonnale omaseid tähenduslikke roogasid. Valige teile oluline retsept, mida on edasi antud põlvest põlve või mis peegeldab teie kultuuripärandit, ning värsket ja võimalusel hooajalist, kohalikku ja mahedalt kasvatud, miks mitte ka traditsioonilisel viisil hoidistatud toorainet kasutades valmistage üheskoos maitsev roog. Mõelge, kuidas olemasolevaid toiduaineid kodus parimal viisil ära kasutada, kasutades ka jääke ning vähendades toiduraiskamist. Ehk leiate sel moel loovaid viise tuttavate roogade uutmoodi valmistamiseks. Koos süüa tehes või küpsetades võtke aega mälestuste jagamiseks, uute oskuste õppimiseks ning tundke rõõmu heast toidust ja soojust vestlusest ühise laua taga.

Kui teid kõnetasid „Pärimusretseptid“, siis proovige ka allolevaid tegevusi.



Lapsed: kuni 9-aastased



Meisterdage märgised köögiabilise erinevate tegevuste kohta - näiteks koostisosade segamine, nõude pesemine, laua katmine, kogu toidu söömine jne. Nädalavahetuse jooksul mõelge ja proovige, mitu erinevat märki iga pereliige koguda saab.



Ühise toiduvalmistamise ajal tehke paus ja innustage lapsi toitu nuusutama ja katsuma. Proovige süüa osa toidust kinnisilmi – kas see maitseb teisiti?



Küsige pereliikmetelt ja sõpradelt, milline on nende lemmikköögivili ja püüdke see nädalavahetusel vähemalt ühel toidukorral kasutusele võtta.



Kirjutage retseptiraamat, mida saab aja jooksul täiendada ja kuhu on kirja pandud kõik teie pere lemmikretseptid. Tehke koostisosade joonised ja fotod valminud roogadest ning lisage need retseptiraamatusse.



Leidke aeglaselt (näiteks madalal kuumusel) valmiva toidu retsept ja kasutage taimerit, et toitu aeg-ajalt kontrollida – kuidas koostisosad iga korraga muutuvad (kas värv muutub?) Kas toit maitseb paremini, sest pidite selle valmimist kauem ootama?



Toidujäägid – nädalavahetuse lõpus vaadake oma kapid läbi ja valmistage eine toiduainest ja -jääkidest, mille muidu oleksite toidujäätmetena ära visanud. Sellest võib saada teie nädalavahetuse meistriteos!



Noorukid: 10-17-aastased

 Kujutage ette, et olete telekokk – filmige ennast ja oma pereliikmeid toitu valmistamas ning intervjueerige neid kokkamise ajal, uurides, miks see roog on neile oluline.

 Pärast sööki võtke viis minutit, et mõtiskleda selle üle, mida sõite. Milline osa söögist teile kõige rohkem meeldis? Mõelge, miks on toit teile oluline ja miks on perekond nii väärtuslik.

 Köögilabor – küpsetage midagi, näiteks leiba või kasutage mõnd teist retsepti, mille koostisosad visuaalselt muutuvad. Uurige, miks ja kuidas need muutused toimuvad ning milline on nende muutuste taga olev teaduslik protsess.

 Looge väike pärimusretseptide kogumik, mida saate jagada pere ja sõpradega, ning julgustage neid sinna lisama oma lemmiktraditsioonilisi roogasid.

 Retsepti taaselustamine – valige traditsiooniline roog 1990ndatest ja valmistage see nädalavahetusel uuesti – kuidas teile see maitseb? Arutage perega, miks see roog võis vähem populaarseks muutuda.

 Tehke nädalavahetuse jooksul oma toidukordade ülevaatus – kui palju pakendeid tekkis, kust koostisosad pärinesid, milliseid jääke tekkis jne. Nädalavahetuse lõpus vaadake need tulemused üle ja otsige koos perega võimalusi, kuidas süüa säästlikumalt.

Kas te teadsite

Igal aastal raisatakse umbes 931 miljonit tonni toitu – sellest kogusest saaks täita 23 miljonit veoautot (UNEP, 2023).



Noored täiskasvanud: 18-aastased ja vanemad

 „Õhtusöögilaua taskuhääling“ – salvestage vestlust toitu valmistades ja küsige pereliikmetelt näiteks: „Millist toitu sulle lapsepõlves kõige rohkem meeldis süüa?“, „Miks on koos kokkamine oluline?“ või „Miks maitseb hooajaline toit paremini?“

 Looge toidupuu, mis näitab, kuidas teie pereliikmete lemmiktoidud on põlvkondade jooksul muutunud (või kas need on üldse muutunud?). Julgustage pereliikmeid teistest piirkondadest või välismaalt jagama oma lugusid ja lemmiktoite, et täiendada nendega teie taskuhäälingulugu või toidupuu.

 Istuge koos laua ümber ja sööge esimesed viis minutit vaikides – keskenduge iga suutäie maitsele ja lõhnadele ning võtke aega toidu hindamiseks. Pärast sööki jutustage igaüks ühe loo toidust ja sellega seotud erilistest mälestusest.



TEGEVUS 4: Kaardista oma eine

Avastame, kuidas iga toidukord ühendab meid inimeste, paikade ja planeediga! Selles tegevuses olete kutsutud uurima oma toidu teekonda ja selle päritolu teie taldrikule. Valige endale meelepärane toidukord ja looge suur illustreeritud kaart või joonis, mis näitab, kust iga koostisosa pärineb ja kuidas see teieni jõudis. Mõtisklege toidu lauale toomisega seotud süsiniku jalajälje ja ressursside üle ning arutlege, kuidas väikesed valikud, näiteks hooajaliste kohalike toodete valimine, aitavad kaitsta meie ühist keskkonda.

Kui teid kõnetas „Kaardista oma eine”, siis proovige ka allolevaid tegevusi.

Lapsed: kuni 9-aastased



Kus mu suupiste kasvas: näidake lastele pilte tavalistest vahepaladest ja paluge neil joonistada või öelda, kust nende arvates see vahepala pärit on, kus kasvas.



Lugege või jutustage lühike lugu puu- või köögivilja teekonnast ja seejärel paluge lastel joonistada lemmikosa sellest jutust.



Andke lastele kleebiseid, mis näitavad maailmakaardil nende toidu päritolu.



Taldrikupass: looge lihtne vihikuke, mille igal lehel on erinev kohalik ja hooajaline toit. Iga päev, mil laps seda toiduainet sööb, saab ta oma taldrikupassi templi (naerunäo).



20 toiduküsimust: mängige mängu, kus üks lapse mõtleb puuviljale ja teised lapsed peavad ära arvama, millisele puuviljale ta mõtles. Kasutada võib ainult 20 jah- või ei-küsimust.



Uurige, milline toiduaine on teie taldrikule jõudnud kõige pikema maa tagant. Kui olete selle välja selgitanud, proovige leida selle asemel kohalikku alternatiivi. Lubage endale, et järgmisel toidupoes valite selle kohaliku toote.

Noorukid: 10-17-aastased

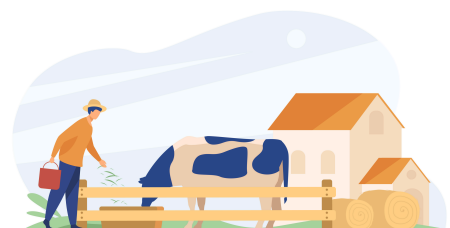
-  Muuda oma toiduloo kaardistus koomiksiks.
-  Kohalik vs imporditud – võrrelge sama kohaliku ja imporditud toiduaine/vilja välimust, pakendit, teekonda ja maitset (näiteks õuna).
-  Uurige ja proovige erinevaid viise hooajaliste puu- ja köögiviljade ning ürtide säilitamiseks, et neid saaks nautida kogu aasta vältel. Hapendamine, soolamine, marineerimine või kuivatamine – hinnake, mis toimib kõige paremini ja koostage juhend „kuidas teha“, mida saate jagada sõprade ja perega.
-  Valige üks oma lemmiktoitudest ja muutke retsepti nii, et kasutate ainult kohalikke koostisosi. Kui toit oskaks rääkida, millise teekonna lugu võiks teie taldrikul olev roog ja toiduained jutustada? Näiteks, mida nad on näinud, kus nad on käinud, millist transporti kasutanud ja kui „vanad“ nad on?
-  Looge toidueetika vestlusklubi, kus on igakuiseid vestlusi ja retseptide vahetamist. Teie esimene arutelu võiks olla: „Kas kohaliku ostmine on alati parem? Millised teised tegurid on olulised?“

Noored täiskasvanud: 18-aastased ja vanemad

-  Toidupiirkonna väljakutse üheks nädalaks – sööge ainult piirkonnas kasvatatud ja toodetud toitu!
-  Looge uus lauamäng, mis jälgib toidu teekonda ja aitab mängijatel teha tervislikumaid ja säästvamaid valikuid.
-  Kuidas meie toiduvalikud mõjutavad inimesi, kellega me kunagi ei kohtu? Mõelge, kui palju vett on toodangu kasvatamiseks kasutatud, millised on töötajate töökeskkonna tingimused ning milliseid kemikaale on võib-olla kasutatud toidu kasvatamiseks või säilitamiseks.

Kas te teadsite

Keskmine eine läbib talust toidulauale üle 2400 km (Nature Food, 2022).





TEGEVUS 5: Märgista see õigesti

Aitame inimestel teha valikuid, mis on head nii meie tervisele kui ka planeedile. Selles tegevuses kutsutakse teid üles looma teadlikkuse tõstmise kampaania, mis näitab, kuidas selge ja aus märgistus saab inspireerida jätkusuutlikke toitumisharjumusi. Valige tervislik ja keskkonnasõbralik toode, näiteks karp hooajalisi köögivilju ja ürte ning kujundage pakend nii, et see jagab köögiviljade, ürtide lugu. Lisage oluline teave toitumise, koostisosade päritolu ja selle kohta, miks toode on inimeste ja looduse jaoks parem valik. Kasutage selliseid näitlikustavaid vahendeid nagu Nutri-Score, valgusfoori tüüpi silte, soovituslikke päevaseid koguseid või muid pakendi esiküljel olevaid sümboleid, et aidata kõigil mõista, mis pakendis on!

Kui teid kõnetas tegevus „Märgista see õigesti”, proovige allolevaid tegevusi.

Lapsed: kuni 9-aastased



Andke lastele valik toiduaineid (või nende fotosid) ja paluge neil need sorteerida – otsustada, kas need lähevad naturaalsesse (rohkem toortoit) korvi või vähem naturaalsesse (rohkem töödeldud toit) korvi.



Paluge lastel panna ühele puu- või köögiviljale nimi, näiteks porgand Piia. Ülejäänud päeva peavad lapsed mõtlema selle puu- või köögivilja kõigile headele külgedele ja sellele, miks see on nende tervislik sõber.



Näidake lastele pilte paljude erinevate toiduainete pakenditest ja paluge neil seejärel käsi tõsta, kui nad arvavad, et pakendis olev toit maitseb hästi. Uurige koos nendega, miks nad nii arvavad (värvid, graafika jne).



Laske lastel koostada oma tervislik ja maitsev toidukarp, mida nad saaksid piknikule kaasa võtta. Igas karbis peaks olema viis suupistet. Palu lastel selgitada, miks nad just selle suupiste valisid.



Paluge lastel loetleda kõik põhjused, miks mõned toiduained ei vaja pakendamist – miks see nii võiks olla?



Paluge lastel joonistada maskott oma tervislikule lemmiksuupistele, mis aitab kõigil nende sõpradel ja perel seda suupistet armastada!

Noorukid: 10–17-aastased

 Valige toidukapist juhuslikult 5 toodet ja järjestage need seejärel kõige töödeldumast kõige vähem töödeldud tooteni, lähtudes nende lisaainetest, näiteks lisatud suhkrust ja soolast. Esimene väljakutse: kas leiate selle teabe ka pakendilt?

 Koguge 3 päeva jooksul kokku kõik oma toidu plastpakendid. Seejärel võtke veidi aega, et mõelda ja hinnata, kas plastpakendit oli vaja? Kas oleks saanud kasutada teistsugust, säästvat ja tervisesõbralikumat pakkematerjali? Mida saab plastpakendiga teha nüüd, kui see ei lähe prügimäele ega põletusse?

 Looge jätkusuutlik ja toiduohutu pakend kaunviljadest koosnevale einele, mille valmistasite varasemas tegevuses.

 Valige oma lemmik töödeldud toit ja uuri koostisosade päritolu, töötlemisetappe ning selle toidu mõju tervisele ja keskkonnale. Kas see on ka pärast seda uurimistööd lemmik töödeldud toit?

 Värske kiirtoit - looge kiirtoidu eine, mis on tervislik nii planeedile kui ka teie tervisele. Kuidas reklaamiksiteda uut värsket kiirtoitu konkurentsitihedal turul?

 Valige populaarne töödeldud toiduaine - uurige, kuidas selle koostisosad, suurus, kuju, pakend jne on aja jooksul muutunud. Miks teie arvates on need muutused toimunud ja kas need on paremuse poole?

Kas te teadsite

Üle 3 miljardi inimese ei saa endale tervislikku toitumist lubada. Samal ajal on iga kolmas täiskasvanu ülekaaluline või rasvunud (FAO, 2023).



Noored täiskasvanud: 18-aastased ja vanemad

 Kas valgusfooripõhine märgistus toimib? Loo sellel teemal lühike reel sotsiaalmeediasse ja kasuta seda, et algetada arutelu oma jälgijatega.

 Jätkusuutliku õhtusöögi väljakutse – kutsu sõpru või perekonda nautima tervislikku, jätkusuutlikku ja väheste toidukilomeetritega õhtusööki, uurides samal ajal toitumist ja toidumärgistust. Arutage, miks valisite oma taldrikule just need toiduained ja kas teie arvates on iga toiduaine märgistus täpne.

 Uurige, kuidas erinevad riigid oma toitu märgistavad – kui läbipaistvad on tootjad ja valmistajad sisu ja toiteväärtuse osas? On see teave avalik?

 Küsige kohalikust poest, kuidas nad oma poes tervislikke ja jätkusuutlikke toiduvalikuid edendavad.



GLOBAL ACTION DAYS



22. aprill - 6. mai 2026

Uuri lähemalt inglisekeelselt lehelts:
<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Uuri lähemalt eestikeelselt lehelts:
<https://rohelinekool.ee/global-action-days>

Käesoleva juhendi tõlkis eesti keelde:
Tartu loodusmaja ja Rohelise kooli programm



Contact us:

Lee Wray-Davies
Director of Education
lee@fee.global



PLAN'EAT

