



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**Terveellisyys elintarvikkeiden ja ruokapalvelujen  
myynnissä sekä tuotekehityksessä –webinaari  
18.4.2023**

Satu Nokkonen, ProAgria Etelä-Suomi ry / Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset  
Kestävä RuokaHäme -hanke



# Luennon sisältö



- Ruokatrendit
- Kotimaisen ruoan arvostus
- Ravitsemussuositukset
- Miten suomalaiset syövät?
- Mihin suuntaan ollaan menossa?
- Sydänmerkki
- Mitä elintarvikkeessa kannattaa korostaa?
- Mitä voisi muuttaa?
- Tulevat tapahtumat

# Ruoka kiinnostaa

## Ruokaohjelmat ja -tapahtumat, ruokakuvat, some

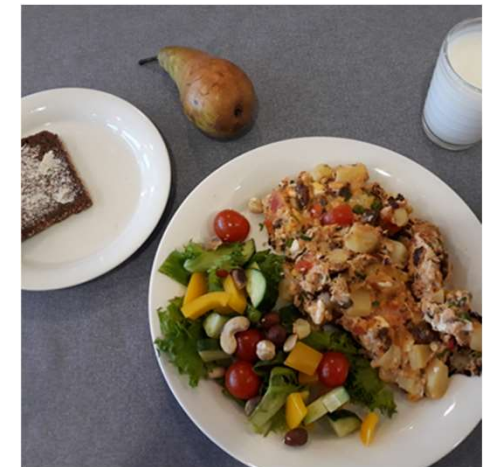
- Ruokaintoilu (foodism), kasvava kiinnostus ruokaan
- Ruokaohjelmia hyvin erilaisilla teemoilla (mässäily vs. terveellisyys)

## Ruokakeskustelu ja ravitseminen

- Monenlaisia tiedon jakajia ja kokemusasiantuntijoita
- Syöminen voi kuvastaa itsetietoisia kulutusvalintoja ja identiteettiä.
- Jokaisella on mielipide.

## Lähiruoka ja vastuullisuus

- Osa kuluttajista on hyvin tietoisia.
- Arvostetaan
- Ruokapiirit, omavaraisuus



# Ruokatrendit

**Ruokatrendit 2021: Kotimaisuus, hyvinvointi ja vastuullisuus korostuvat – sushirajaa ei enää ole Suomessa**

**Ruokatrendit 2022 povaavat jatkoa helppoudelle ja hyvinvoinnille – luvassa myös elämyksiä ja estetiikkaa**

**Ruokatrendit 2023 ennustavat, että kotikeittiöissä kilahtelee mikroaaltouuni – alelaputettuja tuotteita ostetaan yhä enemmän ja ruokaa tilataan sinne, missä aikaa vietetään**

- 1. Hintojen seuraaminen ja harkittu kuluttaminen nousussa**
- 2. Helppous korostuu valmisruokien menekin kasvuna**
- 3. Kokonaisvaltainen hyvinvointi kiinnostaa suomalaisia**

Lähde: Kotiliesi



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Kotimaisen ruoan arvostus

Suomi Syö –tutkimuksen mukaan

- 85 % pitää tärkeänä suomalaisen ruoan syömistä, mikä on ennätyslukema Suomi Syö -tutkimuksissa. Kotimaisen ruoan arvostus on ollut nousussa vuodesta 2013 lähtien ja reilusti yli puolet vastaajista kertoi myös kiinnittävänsä aiempaa enemmän huomiota siihen, että ostetut elintarvikkeet ovat suomalaista alkuperää.
- 2/3 kotitalouksista kokee, että pakkauksissa olevat tiedot tuotteen alkuperästä, kuten sen viljelijästä, tekee tuotteesta houkuttelevan.
- Reilusti yli puolet vastaajista kokee tärkeäksi sen, että suomalaiset elintarvikkeet voidaan jäljittää maatilalle saakka.
- Suomalaisten elintarvikkeiden turvallisuus on tärkeää kuluttajille, mutta niitä ostamalla halutaan myös tukea tuottajia ja suomalaista työtä.



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Kotimaisen ruoan arvostus

Suomi Syö –tutkimuksen mukaan

- Myös lähiruoka kiinnostaa kuluttajia ja sen ostaminen on kasvussa. Yli 80% vastaajista on kiinnostunut lähiruoasta ja lähes puolet arvioi lisäävänsä lähiruoan ostamista.
- Kuluttajien ajatukset lähiruoan puhtaudesta ja turvallisuudesta ovat vahvistuneet entisestään. Yli puolet vastaajista kokee, että lähiruokatuotteet ovat turvallinen valinta oman ja perheen hyvinvoinnin kannalta.
- Lähiruokatuotteet koetaan kuitenkin myös kalliiksi. Noin puolet vastaajista on sitä mieltä, että kaupassa on haasteellista erottaa sitä, mikä on lähiruokaa.
- Vastaajien ostopäätökseen vaikuttavat eniten tuotteen hyvä maku, kotimaisuus, terveellisyys sekä oma tottumus. Ympäristövaikutukset eivät näy vastauksissa tuotteiden tärkeimmissä tekijöissä.
- Kotimaisuus on vahva trendi ja suosituksen yhdistelmä onkin sopiva maku, hinta ja kotimaisuus.

Taloustutkimus tekee vuosittain Suomi syö -kyselytutkimuksen kirje- ja nettikyselynä 15-79 -vuotiaille suomalaisille. Kyselyllä on yli 4000 vastaajaa.

Lähde: Aitoja makuja



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Ravitsemussuositukset

- Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla.
- Ravitsemussuosituksia laaditaan niin maailmanlaajuisen käyttöön kuin kansallisestikin. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Lisäksi niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä.
- Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samanlaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa.
- Tulevissa suosituksissa kestävyysnäkökulma tulee olemaan mukana aiempaa vahvemmin.



Lähde: Ruokavirasto

# Ravitsemussuositukset

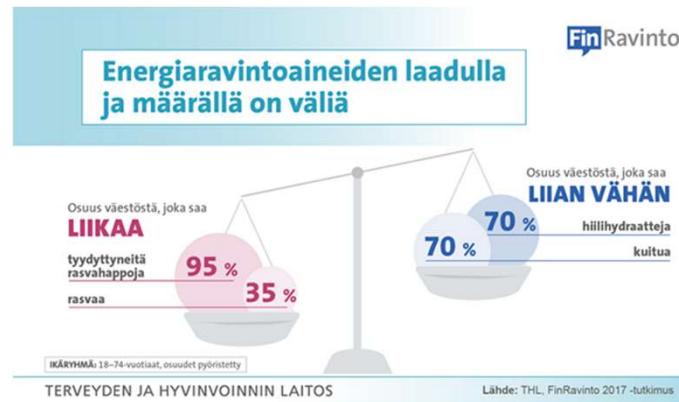
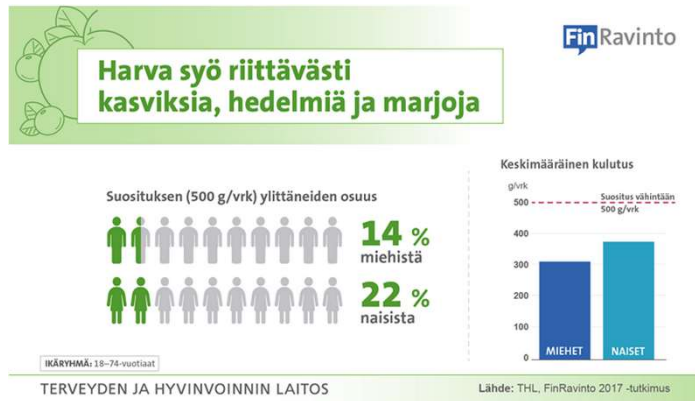
Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja hyvänmakuisten aterioiden ja välipalojen koostamisen.

Koko väestöä koskevan, [Terveyttä ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset](#) (2014, v5), julkaisun pohjalta on annettu suosituksia eri kohderyhmille mm. raskaana oleville ja imettäville naisille, lapsille ja lapsiperheille sekä varhaiskasvatukseen, koulu- ja opiskelijaruokailuun sekä ikääntyneille ja sairaalapotilaille. Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Suosituksen mukaisen, ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi yksilötasolla koostaa usealla eri tavalla.

## [VRN: Terveyttä ruoasta - Hyvän ruokavalion aineksia](#)



# Miten suomalaiset syö?



Lähde: THL

# Ympäristöystävällinen ruokavalio

- Syö täysipainoista, kasvisvoittoista ja sesonginmukaista ruokaa: suosi kokojyväviljoja, juureksia, kaalia, sipuleita ja muita avomaakasviksia, perunaa, palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä ja kasviöljyjä.
- Suosi luonnonkalaa.
- Vältä runsasta lihankulutusta.
- Korvaa osa lihan kulutuksesta niin sanotuilla vähempiarvoisilla ruhonosilla.
- Suosi lihaa, jonka tuotantotavat edistävät maaperän hiilivaraston kasvamista, ravinteiden kierrätystä ja käytön tehokkuutta ja laidunnusta.
- Vältä ”turhaa syömistä” eli liiallista määrää ja viihdykesyömistä (esimerkiksi makeiset, snacksit, virvoitusjuomat, kahvi, alkoholi).
- Suunnittele kauppamatkat huolellisesti, kulje kauppamatkat jalan, polkupyörällä tai joukkoliikennettä käyttäen. Autoa käytettäessä osta ruokaa kerralla isompi määrä.
- Vähennä ruokahävikkiä eli älä heitä ruokaa roskeen.

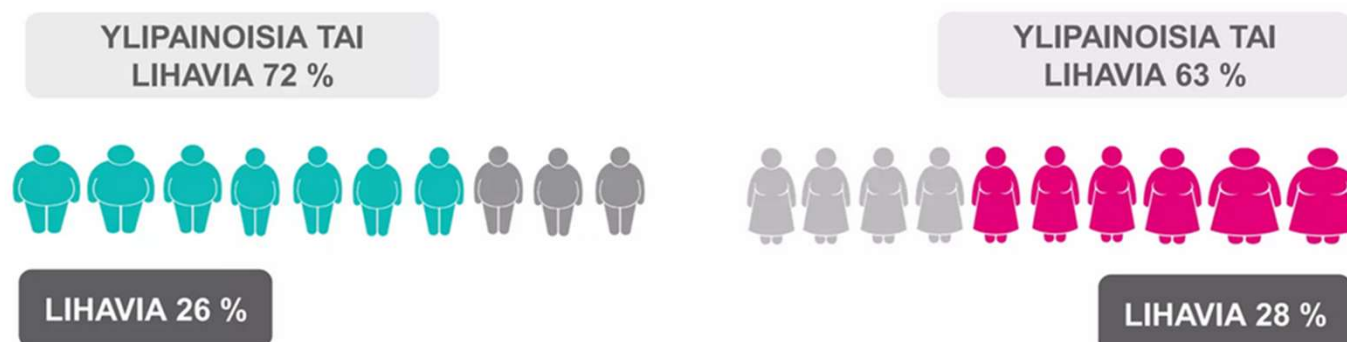
Lähde: Ilmasto-opas

# Ruokavalion vaikutus

Suomalaisista 2–16-vuotiaista tytöistä 18 prosenttia ja pojista 29 prosenttia on ylipainoisia (ml. lihavuus). Lihavia on samanikäisistä tytöistä 4 ja pojista 9 prosenttia.

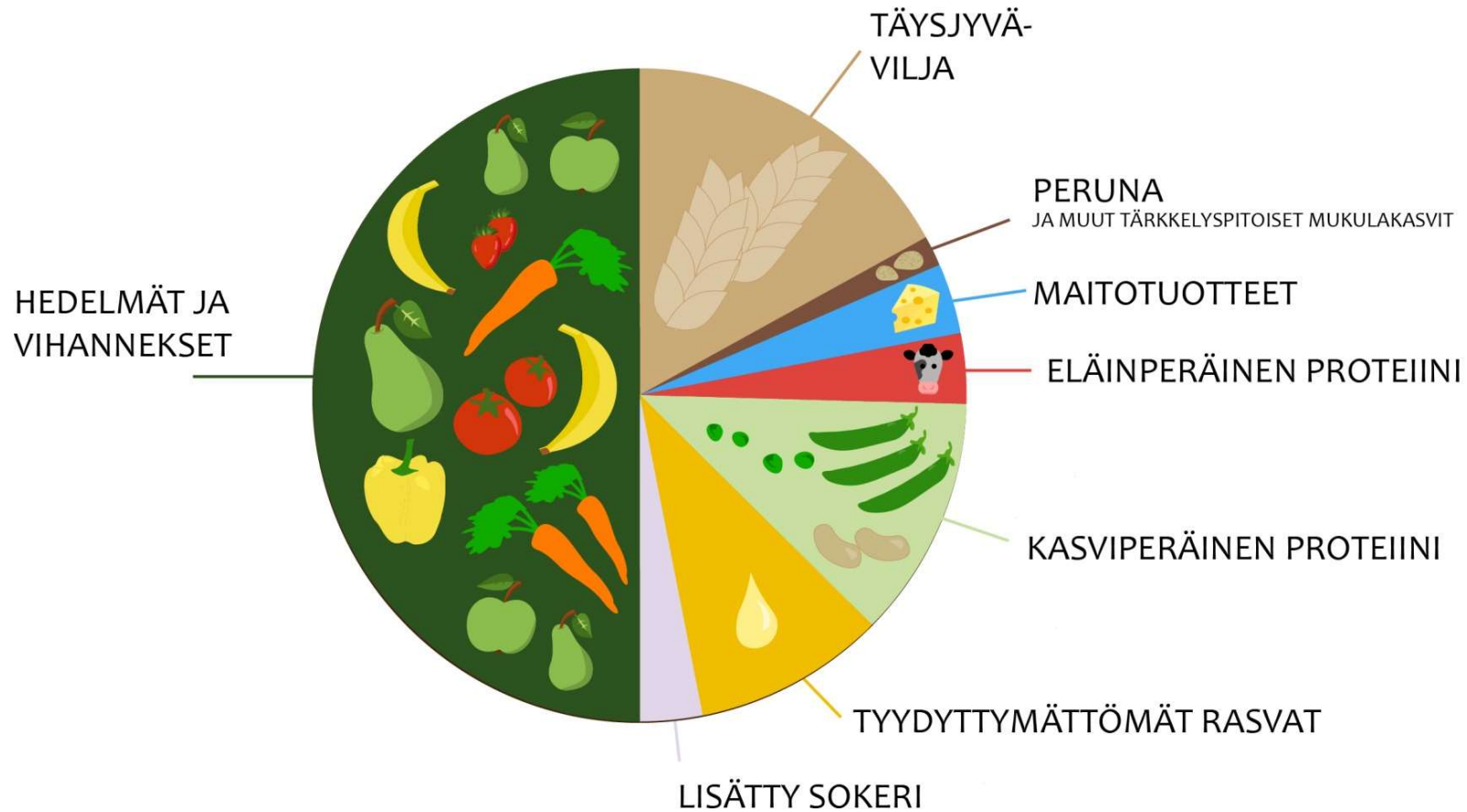
Nuorista eli 18–29-vuotiaista aikuisista ylipainoisia (ml. lihavuus) on naisista 35 ja miehistä lähes puolet, eli 47 prosenttia. Samanikäisistä naisista lihavia on 19 ja miehistä 17 prosenttia.

Yli 30-vuotiaista suomalaisista aikuisista ylipainoisia (ml. lihavuus) on 63 prosenttia naisista ja 72 prosenttia miehistä. Lihavia on naisista 28 ja miehistä 26 prosenttia. Lähes joka toinen (46 %) mies ja nainen on vyötärölihava.



Lähde: THL

# Planetaarinen ruokavalio



Lähde: WWF nuoret

# Sydänmerkki

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto.

Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omassa tuoteryhmässään.

Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua reilusti.

Sydänmerkki-järjestelmä perustuu tuoteryhmiin ja niitä on kaiken kaikkiaan yli 50. Jokaisella tuoteryhmällä on omat ravitsemuskriteerit, joissa puututaan terveyden ja ravitsemuksen kannalta olennaisiin seikkoihin. Esimerkiksi leivässä olennaista on suolan ja kuidun määrä, kun taas levitteissä pehmeän rasvan määrä.

Kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon, ravitsemussuosituksiin ja puolueeton asiantuntijaryhmä kehittää kriteereitä jatkuvasti tieteen ja ruokavalikoiman kehittyessä.

Sydänmerkki on EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite ja se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.



Lähde: Sydänmerkki

# Pakkausmerkinnät

- Elintarvikkeen nimi
- Ainesosaluettelo
- Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet korostettuna ainesosaluettelossa tiettyjen ainesosien tai ainesosien ryhmien määrät (tarvittaessa)
- Sisällön määrä (paino- tai tilavuusyksikkö)
- Vähimmäissäilyvyysaika (parasta ennen -päivämäärä) tai viimeinen käyttöajankohta sekä pakastuspäivämäärä (joka koskee yksinomaan pakastettua lihaa, pakastettuja raakalihavalmisteita ja pakastettuja jalostamattomia kalastustuotteita)
- Vastuussa olevan elintarvikealan toimijan nimi, toiminimi tai aputoiminimi ja osoite
- Alkuperämaa tai lähtöpaikka (sitien kuin elintarviketietoasetuksessa tai sen nojalla säädetään tai sitien kuin muussa lainsäädännössä säädetään)
- Säilytysohje (tarvittaessa)
- Käyttöohje (tarvittaessa, muun muassa varoitusmerkintä tarvittaessa)
- Juomien todellinen alkoholipitoisuus tilavuusprosentteina, jos alkoholipitoisuus on suurempi kuin 1,2 tilavuusprosenttia (Ruokaviraston suositus: kiinteässä elintarvikkeessa, jos alkoholipitoisuus enemmän kuin 1,8 painoprosenttia)
- Ravintoarvo (eli ravintoarvoilmoitus) (poikkeukset huomioiden)

# Pakkausmerkinnät

## Lisätietoja, Ruokavirasto:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/pakkausmerkinnat/pakolliset-pakkausmerkinnat/>

## Havainnollistavat videot, MKN Oulu:

Pakattujen elintarvikkeiden pakkausmerkinnät

[https://www.youtube.com/watch?v=Bbc\\_JpRhqNY](https://www.youtube.com/watch?v=Bbc_JpRhqNY)

<https://www.youtube.com/watch?v=INFjV3ePRTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IT7X99UHXs4&t=1s>



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Tuotteen ravintosisältö

Pakollisen ravintoarvotiedon tulee sisältää vähintään seuraavat tiedot ja niiden määrät:

Energia (kJ ja kcal)

Rasva (g)

- josta tyydyttynyttä (g)

Hiilihydraatit (g)

- josta sokereita (g)

Proteiini (g)

Suola (g)

Tiedot on annettava sataa (100) grammaa tai millilitraa kohden. Lisäksi tiedot voi antaa annosta tai kulutusyksikköä kohden, jos annoksen koko ja lukumäärä on ilmoitettu.

Lisätietoja <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinta/>



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET



# Mitä kannattaa korostaa?

- Suolan määrä
- Rasvan määrä tai rasvojen hyvä suhde
- Tuotteen kuitupitoisuus, täysjyväpitoisuus
- Sokerin määrä



# Mitä kannattaa korostaa?

Alkuperä – suomalainen kaura

Hiilijalanjälki

Kuitupitoisuus

Käyttöohje – Käytä riisin tapaan



Parempi valinta - Sydänmerkki

# Mitä kannattaa korostaa?

Runsaasti proteiinia

Kestävästi kalastettu

Gluteeniton



Hyvien rasvojen lähde

# Mitä kannattaa korostaa?

Eläinten hyvinvointi – vapaat lehmät



Tuotantotapa - luomu

Antibioottivapaa

Sokerin määrä – ei lisättyä sokeria

Kotimaisella rehulla ruokittu



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

# Mitä voisi muuttaa?

Voisiko

- vähentää suolaa tai sokeria?
- vähentää rasvaa tai vaihtaa sitä pehmeämmäksi?
- käyttää kuitupitoisempia jauhoja tai lisätä leseitä?
- lisätä marjojen tai kasvien määrää?
- vaihtaa jokin ulkomainen raaka-aine kotimaiseen?



KIITOS!



# Lähteitä ja lisätietoa

Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/pakkausmerkinnat-ja-markkinointi/pakolliset-elintarviketiedot/>  
Tulevaisuuden ruoka vastaa globaaleihin haasteisiin. Aurora. <https://www.aurora-lehti.fi/tulevaisuuden-ruoka-vastaa-globaaleihin-haasteisiin/>

Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12373>

Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Sitra <https://www.sitra.fi/tapahtumat/milta-nayttaa-tulevaisuuden-ruoantuotanto/>

Ilmasto-opas. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla>

Aitojamakuja.fi, <https://aitojamakuja-lehti.fi/suomi-syo-2021-tutkimuksen-mukaan-kuluttajien-kiinnostus-kotimaista-ruokaa-kohtaan-on-ennatyskellisesti-nousussa/>

Kotimaisen ruoan arvostus. Markkinointitoimisto Kitchen. 2019

THL.Finterveys 2017. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuden-yleisyys>

Tietohaarukka 2022. <https://www.ruokatieto.fi/node/76>

Innovatiivinen ruokajärjestelmä: Tutkimusohjelman loppuraportti. LUKE. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-187-5>

Kotiliesi. <https://kotiliesi.fi/ruoka/ruokatrendit-2023/>

Valio Aimo. <https://www.valio.fi/ammattilaiset/artikkelit/ruokatrendit2022/>

Kysely: Suomalaiset pelkäävät terveystieteen nostavan ruuan hintaa entisestään. ETL.

[https://kehittyva-elintarvike.fi/artikkelit/uutisia/tiedotteet/kysely-suomalaiset-pelkaavat-terveysveron-nostavan-ruuan-hintaa-entisestaan/?fbclid=IwAR1nm-DDOPITLMFhvIGAJtGi1c-h6e2iol3IKFyH0du\\_e-1gTAm7JRnavtI](https://kehittyva-elintarvike.fi/artikkelit/uutisia/tiedotteet/kysely-suomalaiset-pelkaavat-terveysveron-nostavan-ruuan-hintaa-entisestaan/?fbclid=IwAR1nm-DDOPITLMFhvIGAJtGi1c-h6e2iol3IKFyH0du_e-1gTAm7JRnavtI)

Syö palkokasveja ja järvikalaa, neuvoo ravitsemustieteen professori – kestävä ruokavalio on usein myös edullinen. Maaseudun

Tulevaisuus. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/47964c56-e43d-42ff-a836-e8ca8180010e>

Sydänmerkki.

[https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=CjwKCAjw\\_ihBhADEiwAXEazJvcRMcmTjkeRWW59ErhJmWaAxoCCd7w08mo8tJSgXDqXvm7W9U6uhoCvcoQAvD\\_BwE](https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=CjwKCAjw_ihBhADEiwAXEazJvcRMcmTjkeRWW59ErhJmWaAxoCCd7w08mo8tJSgXDqXvm7W9U6uhoCvcoQAvD_BwE)



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET