



**Ilmasto ja  
ravitsemus -  
Ruokakassit  
puntarissa**

# Miten ruokakassit on koottu?

- Kaikkien ruokakassien koko 15 kg
  - Valmistuksen painonmuutos on huomioitu myöhemmin laskennassa
- Ruokakassit pohjautuvat S-ryhmän ostodataan
  - Eri ruoka-aineryhmien painottuminen eri ostajaryhmissä
  - Tuotteiksi on valittu suosituimpia elintarvikevalintoja eri ostajaryhmissä
  - Alle 34 v. ruokakassiin ei sisällytetty maito- ja lihatuotteita. Suurimmalla osalla tässäkin ostajaryhmässä ne kuuluvat ruokakassiin, mutta kasvipiperäisten vaihtoehtojen käyttö on tässä ostajaryhmässä yleisintä.
- Suositusten mukainen kassi on koottu suositeltavien elintarvikevalintojen mukaan
  - Tuotekohtaisissa valinnoissa huomioitu ostodatan suosituimmat tuotteet (esim. ruisleipä, hedelmät)
  - Suositusten mukaista ostokassia ei ole kuitenkaan optimoitu ravintoaineiden saantia tarkastelemalla.

## Huom!

- Ruokakassit eivät anna kuvaa koko ruokavaliosta tai kerro yksittäisen henkilön ruokavalinnoista.
- Ruokakassien energiamäärä vaihtelee ja ruokakassin käyttöaika voi vaihdella.
- Ostodata on vuodelta 2020.

## 4 erilaista ruokakassia

- Pientalous alle 34 v., ison kaupungin keskusta, muutettu maito- ja lihatuotteita sisältämättömäksi.
- Lapsiperhe, koko Suomi
- Pientalous 35-64 v., taajama
- Pientalous yli 64 v., maaseutu

Vertailukassi:

Suomalaiset ravitsemussuositukset, suositeltavat ruokavalinnat.

Vertailukassi on koottu sekaruokavaliolle.

\* Pientalous 1-2 hlöä

# Tutkimuksen tausta-aineistot

## **Ruokavalion ravintoainetiheyssuositus sekä suositeltavat ruokavalinnat**

- Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## **Elintarvikkeiden päästökertoimet – datalähteet on yhdistetty**

- Tieteelliset julkaisut ja selvitykset eri ruoka aineiden hiilipäästöistä 5 vuoden ajalta. Jos suomalaisen tuotannon osalta on ollut saatavilla riittävää dataa, on sitä käytetty.
- EcoInvent 3.8 tietokanta
- The Big Climate Database, CONCITO
- Farm to Retail Optimeal ® EU database
- Agri footprint 5.0
- RISE Food climate database , The open access list

## **Ruoka-aineiden ravintosisältötiedot**

- Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Tuotekohtaiset pakkausmerkinnät

## **S-ryhmän ostodata**

**Lopputuloksena on CO2-RAVINTOAINETIHEYSINDEKSI.**

# CO2e-ravintoainetiheysindeksi

Vertailuluvun avulla voidaan tarkastella eri ruoka-aineiden hiilipäästöjä ravintoaineiden saantiin verrattuna.

Elintarvikkeiden päästökertoimista syntyy ruokakassin CO2e päästöt.

Ruokakassin CO2e päästöt

x 1000

Ruokakassin ravintoainetiheyspisteet

Ravintoainetiheyspisteissä on huomioitu vitamiinit, kivennäisaineet, kuitu, proteiini (välttämättömät aminohapot), rasvan laatu ja välttämättömät rasvahapot. Ruokakassin ravitsemuksellinen laatu on hyvä, kun ravintoainetiheys on suuri eli sisältää paljon välttämättömiä ravintoaineita energiamäärään verrattuna.

# Ruokakassien tuotteet

	grammaa
NAUDAN PAISTISUIKALE	250
BROILERIN PAISTISUIKALE	400
LOHI	300
HERNE PAKASTE	200
PAPU, TUORE	200
PERUNA	150
RASVATON MAITO	3 000
RASVATON JOGURTTI, MAUSTAMATON	1 000
JUUSTO 17 %	150
RUISLEIPÄ	990
KAURALEIPÄ	550
TUMMA MAKARONI	250
MARGARIINI 60 %	400
BANAANI	950
MANDARIINI	600
OMENA	600
PAKASTEMUSTIKKA	200
PORKKANA	1 000
TOMAATTI	400
KURKKU	350
PAPRIKA	190
JÄÄSALAATTI	100
AURINGONKUKAN SIEMENET	100
CASHEW-PÄHKINÄT	100
SUKLAA	200
KAHVI	250
OLUT	660

	grammaa
LOHI	300
KANANMUNAT	680
HÄRKÄPAPUVALMISTE	250
TOFU	300
KAURAJUOMA	2 000
SOIJAJOGURTTI	800
PASTA	500
PITKÄJYVÄINEN RIISI	1 000
TORTILLALETTU	320
KAURAHUUTALE	1 000
RUISLEIPÄ	660
MARGARIINI 70 %	400
BANAANI	950
MANDARIINI	550
KURKKU	350
MINILUUMUTOMAATTI	500
AVOKADO	400
HERKKUSIENI	200
BASILIKA	50
JÄÄSALAATTI	160
PAKASTEVIHANNEKSET	400
TOMAATTIMURSKA	800
MAKEINEN	350
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 500
OLUT	330
ENERGIAJUOMA	250

	grammaa
NAUDAN JAUHELIHA 10%	400
BROILERIN FILEESUIKALE, MARINOITU	300
NAKKI	300
LIHAPYÖRYKÄT, EINES	360
PERUNA	1 000
RANSKANPERUNAT	500
KEVYTMAITO	4 000
KERMAJUUSTO	1 000
JOGURTTI, MAUSTAMATON, RASVAA 2,5 %	600
MAKARONI	400
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	400
BANAANI	950
KURKKU	340
PORKKANA	500
TOMAATTIKETSUPPI	500
MAKEINEN	300
KAHVI	500
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 000
OLUT	660
SIIDERI	330

	grammaa
PORSAAN SISÄFILEE	400
BROILERIN FILEELEIKE	550
KINKKULEIKKELE, SAUNAPALVI	300
MAKSALAATIKKO	400
PERUNA	1 500
KEVYTMAITO	2 000
JOGURTTI, MAUSTAMATON	1 000
JUUSTO, 17 % RASVAA	450
MAKARONI	400
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	400
BANAANI	760
MANDARIINI	440
TOMAATTI	440
KURKKU	350
HERKKUSIENI	200
APPELSIINITUOREMEHU	1 000
MAKEINEN	290
LEIVOSKEKSI	300
KIVENNÄISVESI	1 500
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 000
OLUT	660

	grammaa
PORSAAN SISÄFILEE	400
KIRJOLOHIFILEE	400
GRILLIMAKKARA	400
PERUNA	1 800
KEVYTMAITO	3 000
JUUSTO, 17 % RASVAA	130
KAURAHUUTALEET	1 000
RIISI	1 000
VEHNÄJAUHO	1 000
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	600
BANAANI	570
MANDARIINI	220
PORKKANA	800
LANTTU	350
SUOLAKURKKU	210
MUSTIKKAKEITTO	1 000
KAURAKEKSI	300
KAHVI	500
OLUT	660



Suosittelun mukainen



Alle 34 -v. ydinkeskusta



Lapsiperhe, koko Suomi



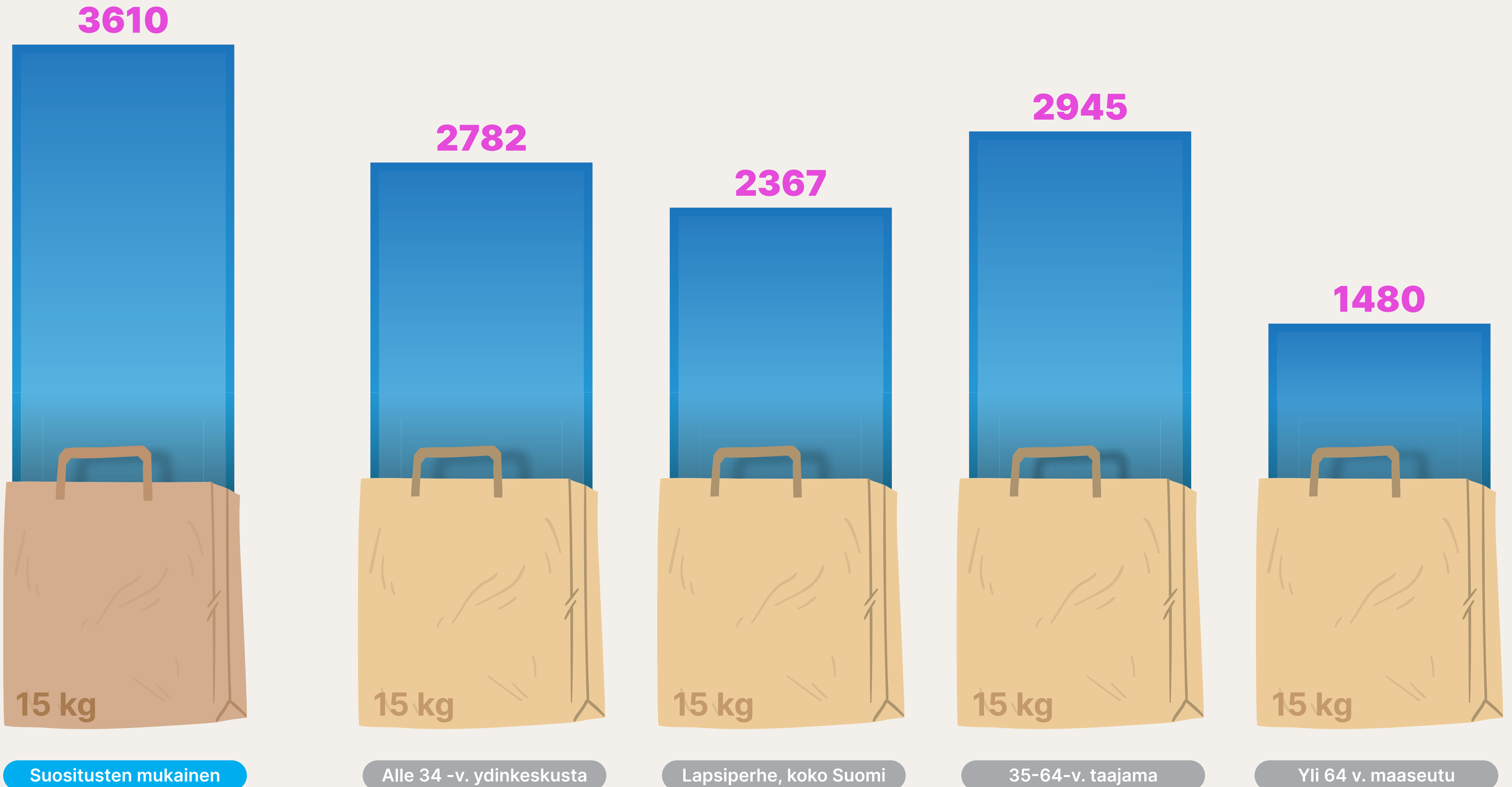
35-64-v. taajama



Yli 64 v. maaseutu

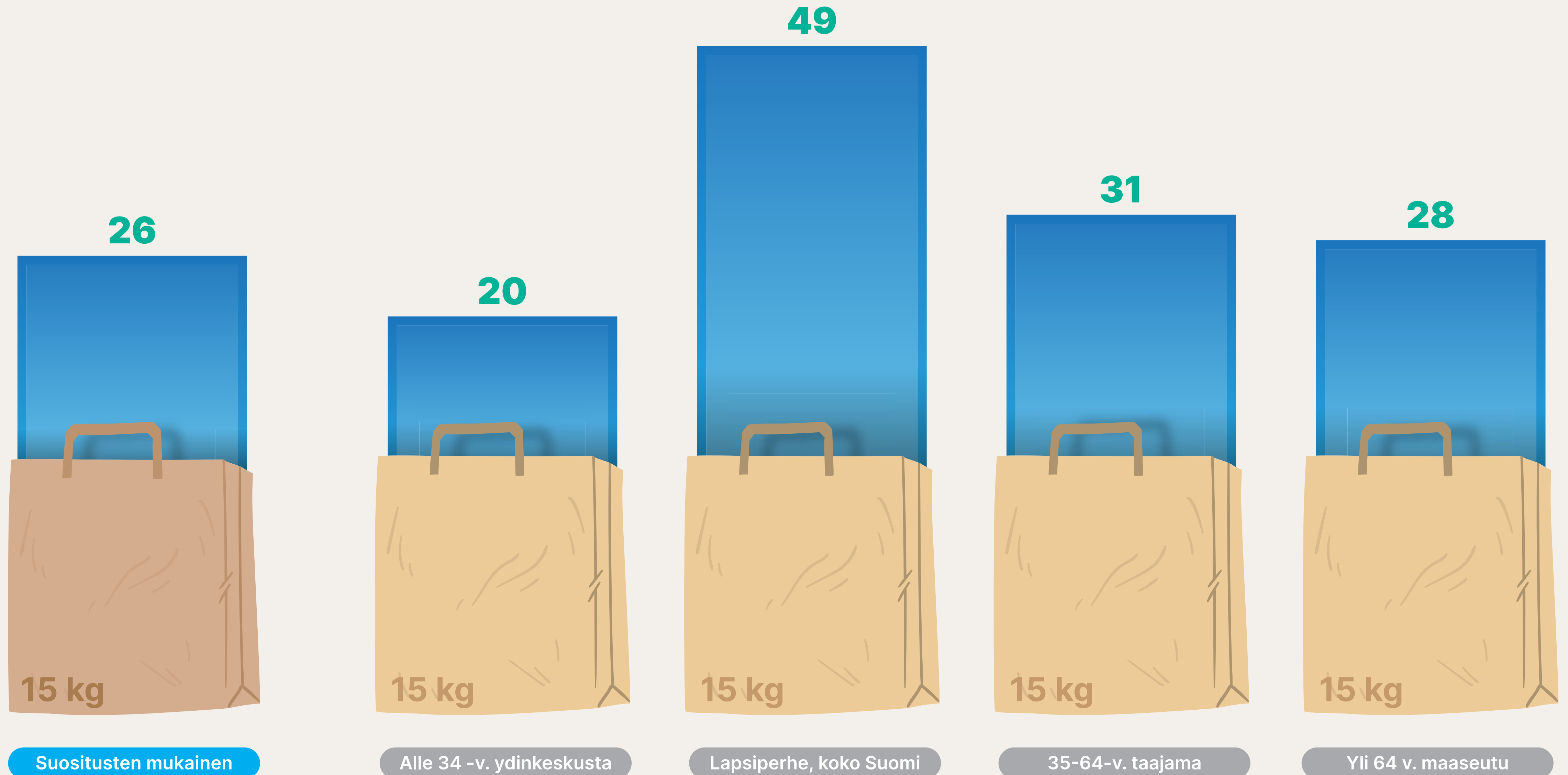
# Ruokakassien ravintoainetiheyspisteet

Ravintoainetiheyspisteet / ruokakassi. Mitä suurempi luku, sitä parempi ravintoainetiheys.



# Ruokakassien hiilipäästöt

kg CO<sub>2</sub>e / ruokakassi. Mitä pienempi luku, sitä vähemmän hiilipäästöjä.





# Kuinka paljon hiilipäästöjä syntyy suhteessa ravintoaineiden saantiin?

CO<sub>2</sub>e-ravintoainetiheysindeksi / ruokakassi

CO<sub>2</sub>- Ravintoainetiheysindeksin laskeminen

Ruokakassin CO<sub>2</sub>e päästöt

x 1000

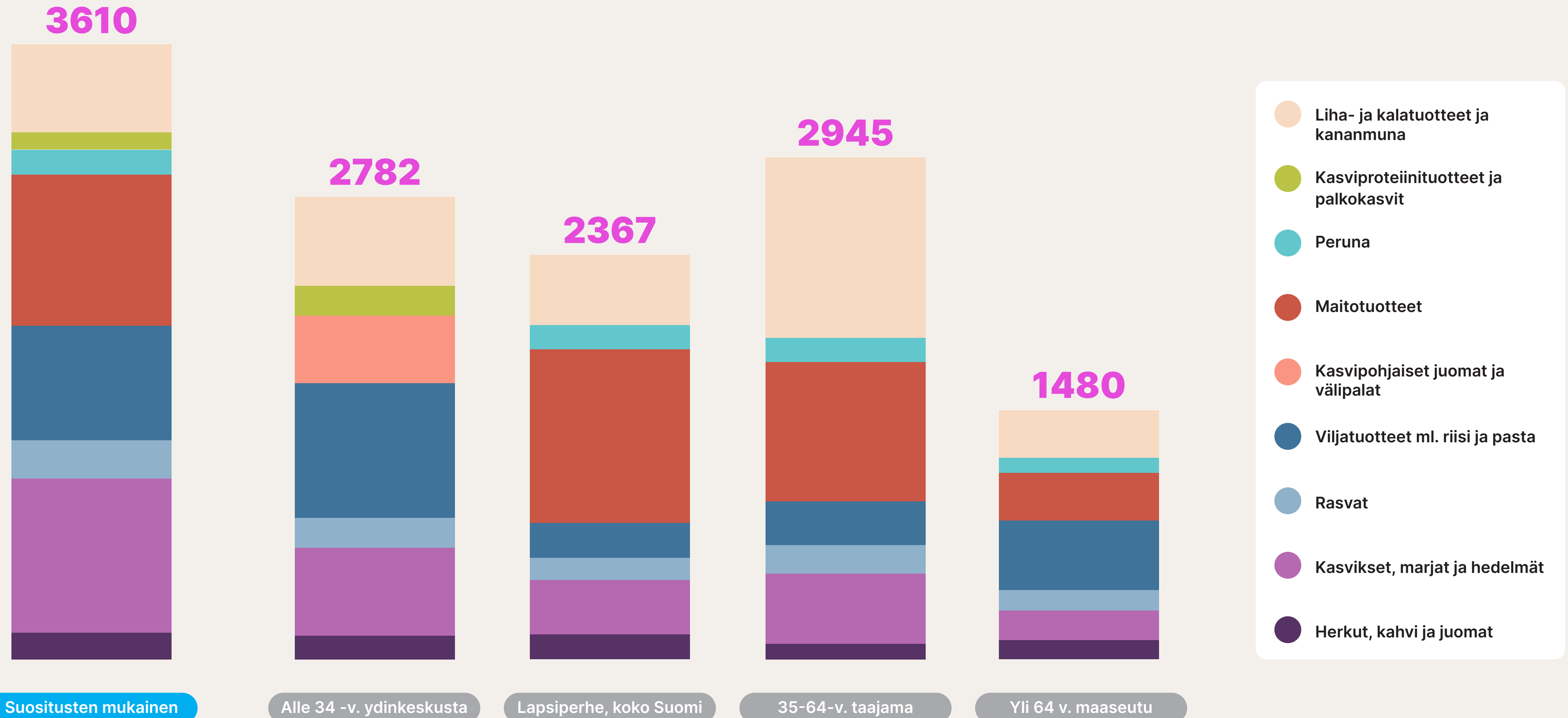
Ruokakassin ravintoainetiheyspisteet

Mitä pienempi luku, sitä parempi.



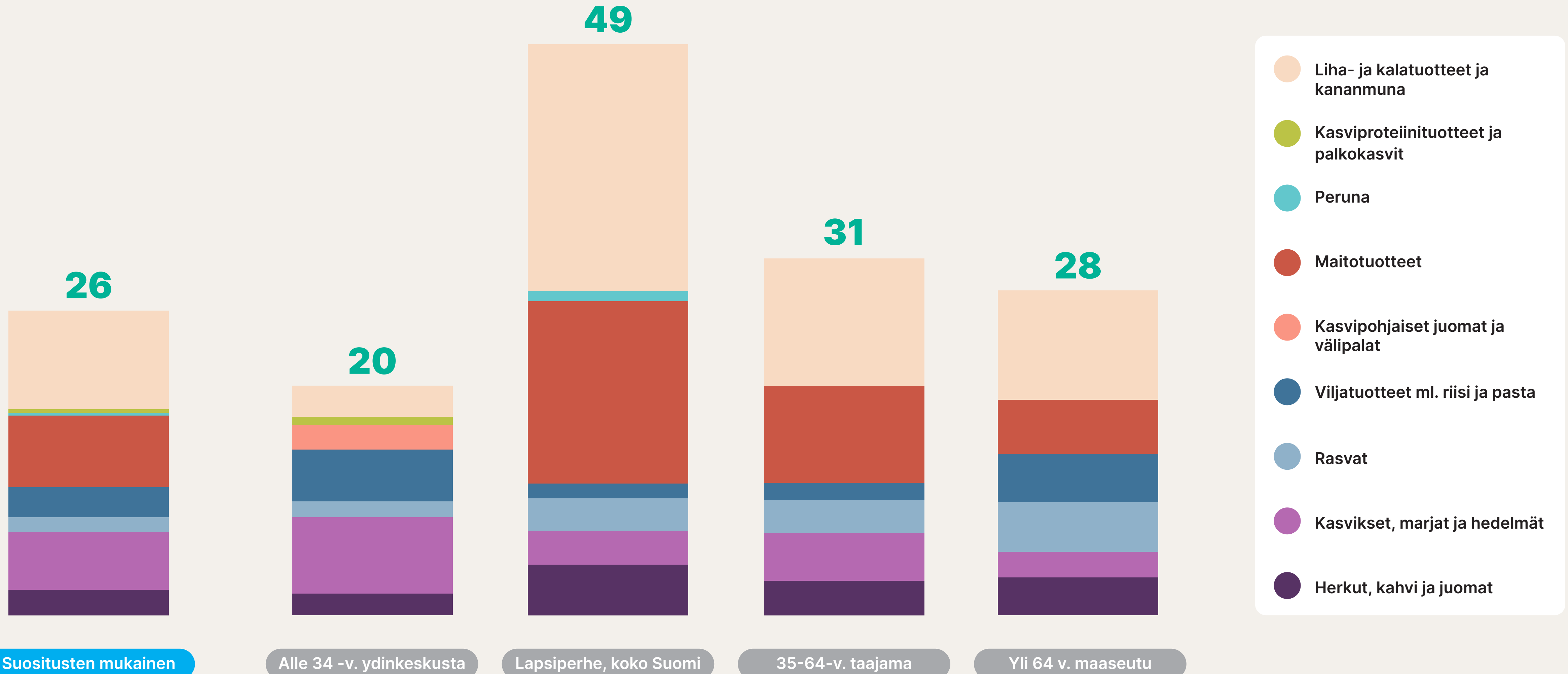
# Ruokakassien ravintoainetiheyspisteet

Ravintoainetiheyspisteet / ruokakassi. Mitä suurempi luku, sitä parempi ravintoainetiheys.



# Ruokakassien hiilipäästöt

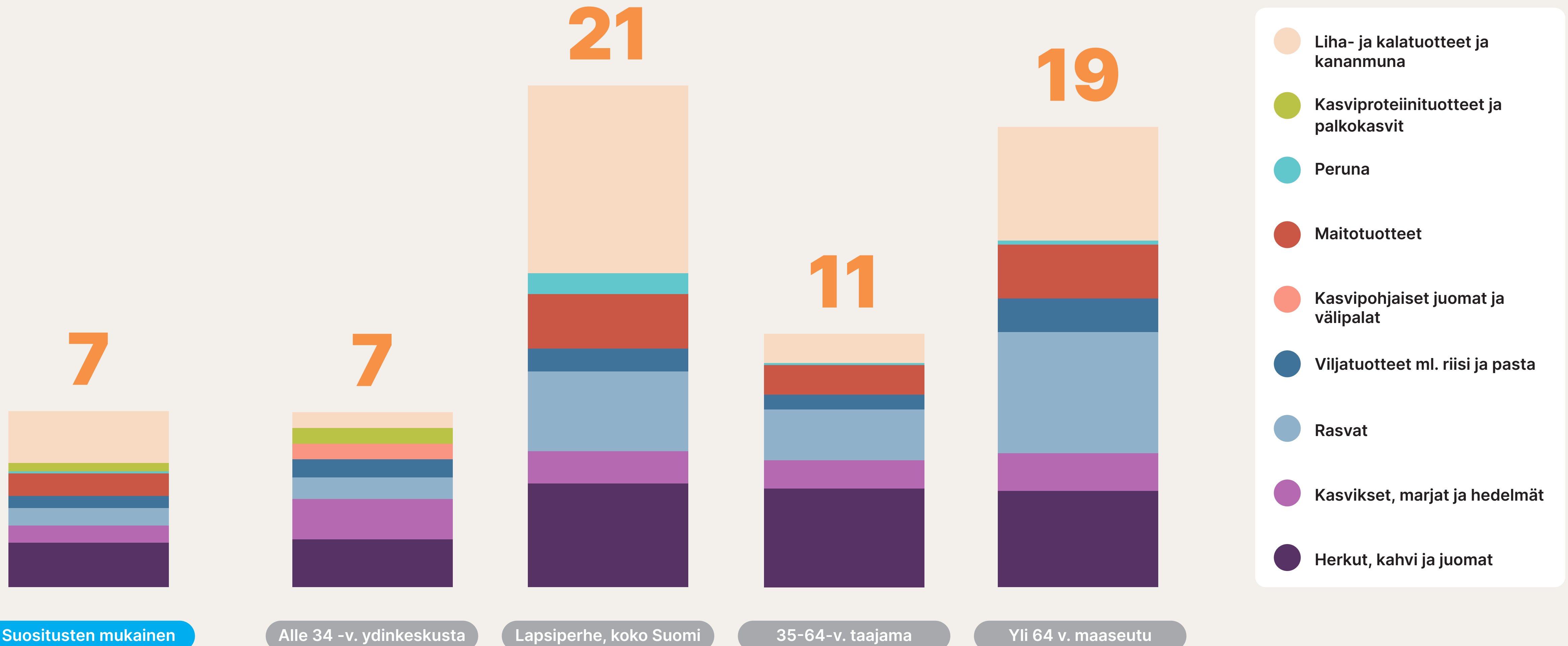
kg CO2e / ruokakassi. Mitä pienempi luku, sitä vähemmän hiilipäästöjä.



# Kuinka paljon hiilipäästöjä syntyy suhteessa ravintoaineiden saantiin?

CO2e-ravintoainetiheysindeksi / ruokakassi

Mitä pienempi luku, sitä parempi.



# Ruokakassien tuotteet

	grammaa
NAUDAN PAISTISUIKALE	250
BROILERIN PAISTISUIKALE	400
LOHI	300
HERNE PAKASTE	200
PAPU, TUORE	200
PERUNA	150
RASVATON MAITO	3 000
RASVATON JOGURTTI, MAUSTAMATON	1 000
JUUSTO 17 %	150
RUISLEIPÄ	990
KAURALEIPÄ	550
TUMMA MAKARONI	250
MARGARIINI 60 %	400
BANAANI	950
MANDARIINI	600
OMENA	600
PAKASTEMUSTIKKA	200
PORKKANA	1 000
TOMAATTI	400
KURKKU	350
PAPRIKA	190
JÄÄSALAATTI	100
AURINGONKUKAN SIEMENET	100
CASHEW-PÄHKINÄT	100
SUKLAA	200
KAHVI	250
OLUT	660

	grammaa
LOHI	300
KANANMUNAT	680
HÄRKÄPAPUVALMISTE	250
TOFU	300
KAURAJUOMA	2 000
SOIJAJOGURTTI	800
PASTA	500
PITKÄJYVÄINEN RIISI	1 000
TORTILLALETTU	320
KAURAHUUTALE	1 000
RUISLEIPÄ	660
MARGARIINI 70 %	400
BANAANI	950
MANDARIINI	550
KURKKU	350
MINILUUMUTOMAATTI	500
AVOKADO	400
HERKKUSIENI	200
BASILIKA	50
JÄÄSALAATTI	160
PAKASTEVIHANNEKSET	400
TOMAATTIMURSKA	800
MAKEINEN	350
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 500
OLUT	330
ENERGIAJUOMA	250

	grammaa
NAUDAN JAUHELIHA 10%	400
BROILERIN FILEESUIKALE, MARINOITU	300
NAKKI	300
LIHAPYÖRYKÄT, EINES	360
PERUNA	1 000
RANSKANPERUNAT	500
KEVYTMAITO	4 000
KERMAJUUSTO	1 000
JOGURTTI, MAUSTAMATON, RASVAA 2,5 %	600
MAKARONI	400
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	400
BANAANI	950
KURKKU	340
PORKKANA	500
TOMAATTIKETSUPPI	500
MAKEINEN	300
KAHVI	500
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 000
OLUT	660
SIIDERI	330

	grammaa
PORSAAN SISÄFILEE	400
BROILERIN FILEELEIKE	550
KINKKULEIKKELE, SAUNAPALVI	300
MAKSALAATIKKO	400
PERUNA	1 500
KEVYTMAITO	2 000
JOGURTTI, MAUSTAMATON	1 000
JUUSTO, 17 % RASVAA	450
MAKARONI	400
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	400
BANAANI	760
MANDARIINI	440
TOMAATTI	440
KURKKU	350
HERKKUSIENI	200
APPELSIINITUOREMEHU	1 000
MAKEINEN	290
LEIVOSKEKSI	300
KIVENNÄISVESI	1 500
VIRVOITUSJUOMA, SOKERITON	1 000
OLUT	660

	grammaa
PORSAAN SISÄFILEE	400
KIRJOLOHIFILEE	400
GRILLIMAKKARA	400
PERUNA	1 800
KEVYTMAITO	3 000
JUUSTO, 17 % RASVAA	130
KAURAHUUTALEET	1 000
RIISI	1 000
VEHNÄJAUHO	1 000
RUISLEIPÄ	660
RASVASEOS-LEVITE 75 %	600
BANAANI	570
MANDARIINI	220
PORKKANA	800
LANTTU	350
SUOLAKURKKU	210
MUSTIKKAKEITTO	1 000
KAURAKEKSI	300
KAHVI	500
OLUT	660



Suosittelun mukainen



Alle 34 -v. ydinkeskusta



Lapsiperhe, koko Suomi




35-64-v. taajama



Yli 64 v. maaseutu

# Ilmasto ja ravitseminen - Ruokakassit puntarissa

- Ravitsemuksesta ja ruoan hiilipäästöistä puhutaan paljon erikseen, mutta niitä tulisi tarkastella myös yhdessä.
- Mitä monipuolisemmin ruokakassissa on elintarvikkeita, sitä paremmin saadaan erilaisia ravintoaineita ja sitä vähemmän ostoksissa korostuvat yksittäisen tuotteen hiilipäästöt.
- Kotimaisten kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljatuotteiden runsaampi valinta parantaa ravitsemusta sekä pienentää hiilipäästöjä.



**Monipuolisesti koottu  
ruokakassi auttaa  
syömään ympäristö-  
ystävällisemmin  
ja terveellisemmin**

**Lue lisää: [www.mtk.fi/-/ilmasto-ravitsemus](http://www.mtk.fi/-/ilmasto-ravitsemus)**