Tiedä mitä syöt

PIKAOPAS KULUTTAJALLE

Tiedätkö, mistä ruokasi tulee?

Suomessa syötävästä ruuasta noin 80 % on Suomessa valmistettua. Noin 65 % ruokamme raaka-aineesta on suomalaista.

Elintarviketuotanto on maailmanlaajuista. Tehokkaat kuljetusjärjestelmät mahdollistavat ruuan ja raaka-aineiden kuljetuksen ympäri maailmaa. Ilman tuontia meillä ei olisi banaania, kahvia eikä suolaa.

Suomalaiset valitsevat yhä enemmän ulkomailta tuotuja tuotteita, vaikka samoja tuotetaan myös kotimaassa. Syömästämme juustosta puolet on ulkomaista. Myös lihan tuonti lisääntyy.

Oletko ajatellut, mitä eroja voi olla ruuassa ja ruuassa?

Kun ruoka tulee kaukaa, ei ole aivan helppoa varmistaa sen alkuperää, tuotantotapaa, mahdollisia eettisiä ongelmia ja välikäsiä.

Suomessa on tehty kovasti töitä ruoan turvallisuuden eteen. Ruokaketjumme on monissa asioissa sitoutunut lainsäädäntöä parempiin toimintatapoihin, ja sen omavalvonta toimii.

Kun ruoka tulee kotimaasta, siitä on helppoa saada tietoa.

?

Mikä on sinulle tärkeää ruokavalinnoissasi?

Useimmat haluavat toteuttaa arvojaan ostoksissaan, ei vähiten ruokavalinnoissaan. Se on tärkeää, mutta ei ihan helppoa.

Tämä opas on tehty pikaoppaaksi helpottamaan kuluttajan tietoisia valintoja. Jokainen väite perustuu tutkimustietoon, jonka löydät tekstissä olevan linkin takaa.

Oppaan takana ovat suomalaisen ruokaketjun toimijat, jotka palvelevat myös kuluttajaa. Ota yhteyttä!

Maa- ja metsätalousministeriö
Ruokatieto Yhdistys ry
Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry
Elintarviketeollisuusliitto ry (ETL)
Päivittäistavarakauppa ry (PTY)
Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry
Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry
ProAgria Keskusten Liitto

Opas on tehty maa- ja metsätalousministeriön rahoituksella, www.laatuketju.

Tuoteturvallisuus (Ruokatieto) http://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/ruokaketjun-vastuullisuus/tuoteturvallisuus
Lähiruokaselvitys (MMM) http://www.mmm.fi/attachments/mmm/julkaisut/muutjulkaisut/65w1I3e5F/Lahiruokaselvitys_valmis.pdf
Elintarviketurvallisuusselonteko (MMM) http://www.mmm.fi/attachments/elintarvikkeet/laatujaturvallisuus/5jIWVy6qy/Elintarviketurvallisuusselonteko.pdf

RUOKAVALINNOILLASI VAIKUTAT...

- tuotteen tekijöiden työllisyyteen ja hyvinvointiin – luot hyvinvointia niille, jotka ovat osallistuneet ostamasi ruuan tekemiseen
- valitsemaasi tuotantotapaan ja ostopaikan valikoimiin – mitä ostetaan, se lisääntyy
- ympäristön tilaan – eri kulutusvalinnat aiheuttavat erikokoisen ympäristökuorman
- omaan ja läheistesi terveyteen ja hyvinvointiin
- paikalliseen hyvinvointiin – ostamalla läheltä tuet oman alueesi hyvinvointia.

Ruokaketjun vastuullisuus (Ruokatieto) http://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/ruokaketjun-vastuullisuus
Ruokaketju (Kuluttajaliitto) http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/ruokaketju

Tiedä mitä syöt

VIISI ASIAA RUOKAVALINNOISTA

–

1. Laatu maksaa hiukan enemmän
2. Ruoka luo työtä ja hyvinvointia
3. Arjen valinnat ratkaisevat
4. Älä heitä ruokaa pois
5. Tieto löytyy pakkauksista

–

www.ruokatieto.fi/pikaopas

Oletko valmis maksamaan laadusta?

1

LAATU MAKSAA HIUKAN ENEMMÄN

Elintarviketurvallisuus (Kuluttajaliitto) http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/elintarviketurvallisuus
Ruuan puhtaus on tietoinen valinta (Hyvää Suomesta) http://www.hyvaasuomesta.fi/hyvaa-suomesta-merkki/miksi-valita-suomalaista/ruuan-puhtaus-tietoinen-valinta

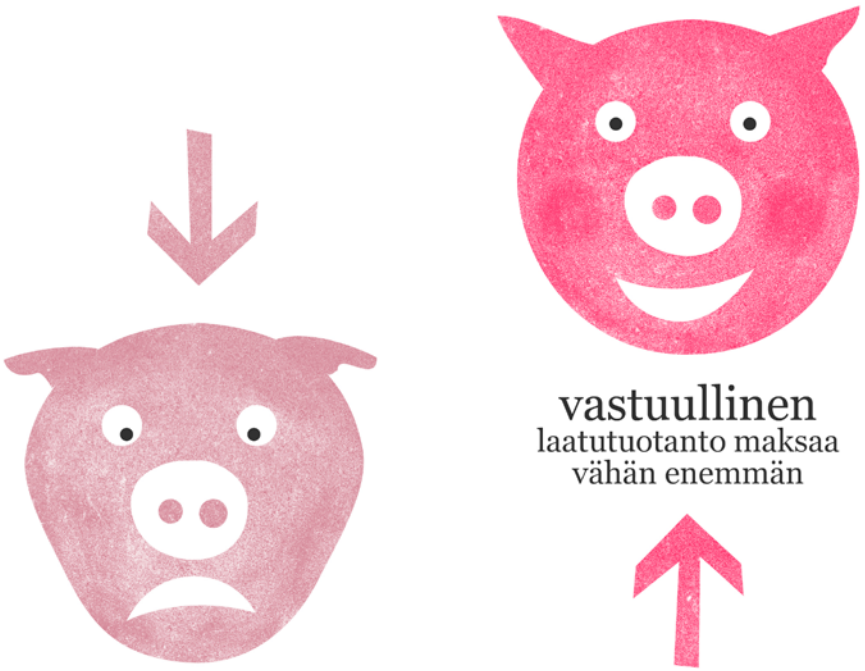
1. LAATU MAKSAA HIUKAN ENEMMÄN

Laadukas ruoka maistuu hyvältä, ja se on tuotettu vastuullisesti. Siitä tulee hyvä olo ja omatunto.

Vastuullinen tuote on

- jäljitettävä ja alkuperämerkitty
- tuore
- turvallinen.

Vastuullinen ruokaketju huolehtii ihmisten, eläinten ja ympäristön hyvinvoinnista.



Suomalainen ruoka on maailman turvallisinta. Sen eteen on tehty vuosikymmeniä töitä koko ruokaketjussa.

Onko lähipiirissäsi ihmisiä, jotka saavat leipänsä ruoasta?

2

RUOKA LUO TYÖTÄ JA HYVINVOINTIA

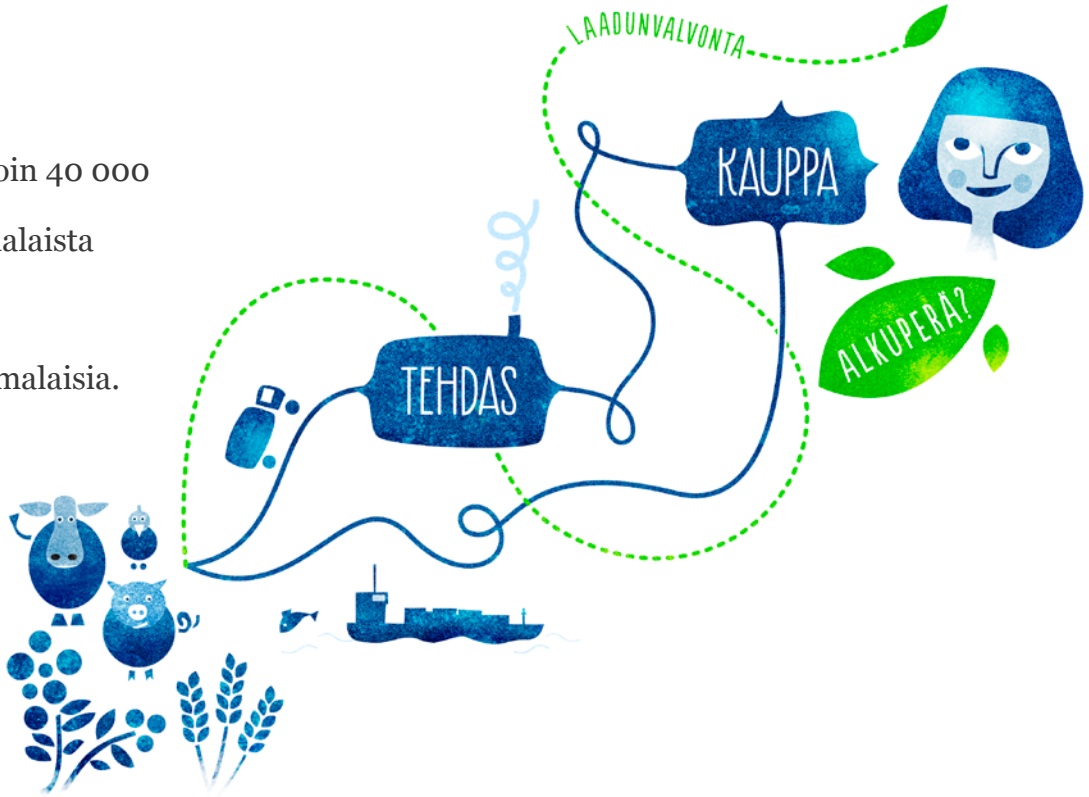
Tietohaarukka (Ruokatieto) http://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/tietohaarukka/yleista
Tilastokeskuksen pala Kansantalouden tilinpidosta http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=080_vtp_tau_080&path=../database/StatFin/kan/vtp/&lang=3&multilang=fi

2. RUOKA LUO TYÖTÄ JA HYVINVOINTIA

Suomalainen ruoka työllistää

- *raaka-aineen tuottajia*, joita on yli 80 000
- *ruuan ja raaka-aineen jalostuksessa työskenteleviä*, joita on noin 40 000
- *tukku- ja vähittäiskaupassa* arvioltamme ainakin 70 000 suomalaista
- *ravintolapalveluissa* noin 60 000 henkeä.

Sen lisäksi esimerkiksi kuljetuksissa työskentelee suuri joukko suomalaisia.



Ruuan arvonlisävero ja ja muut verot tuottavat hyvinvointia kaikille suomalaisille.

Ruokaketjun kehittämisestä ja turvallisuudesta huolehtii suuri joukko ammatti-ihmisiä.

Koko ruokaketju työllistää yhteensä noin 300 000 suomalaista. Se on 12 % työvoimasta.

Jos jokainen suomalainen ostaisi kuukausittain yhdellä lisäeurolla Suomessa valmistettuja elintarvikkeita, maahamme syntyisi 1 500 uutta työpaikkaa vuodeksi.

Tiedätkö, miten valintasi vaikuttavat terveyteesi ja ilmastoon?

3

ARJEN VALINNAT RATKAISEVAT

Kalaopas (WWF) http://wwf.fi/kalaopas
Ravitsemussuositukset http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin
Ympäristövastuu (Ruokatieto) http://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/ruokaketjun-vastuullisuus/ymparistovastuu-kattaa-elinkaaren
Ilmastomyönteinen ruoka (Ilmasto-opas) https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastomyotainen-ruoka.html

3. ARJEN VALINNAT RATKAISEVAT

- Syö monipuolisesti. Ravitsemussuositukset ja lautasmalli auttavat.
- Syö paljon vihanneksia sesonkeja suosien.
- Syö kotimaista järvikalaa ja muuta vastuullisesti tuotettua kalaa.
- Suosi lihavalinnoissa vastuullista tuotantoa, monipuolisesti eri ruhonosia käyttäen.
- Käytä tuotteita, joiden tuotanto-olosuhteet tiedät tai vaadi ruokaketjulta tietoja ruokasi tuotantotavoista.

Suurin terveysongelmamme on ylipaino. 2/3 miehistä ja puolet naisista on ylipainoisia. Ylipainoon ja muihin terveysongelmiin voit vaikuttaa omilla valinnoillasi.

Maapallon suuri ongelma on kiihtyvä ilmastonmuutos, johon vaikuttavat ruoka, liikenne ja asuminen. Ilmastomyönteistä ruokaa valitsemalla voit hillitä muutosta.

Osaatko laittaa ruokaa tähteistä?

4

ÄLÄ HEITÄ RUOKAA POIS

Saa syödä! -hanke http://www.saasyoda.fi
Hävikistä herkuksi https://www.facebook.com/havikistaherkuksi
Foodspill-tutkimushanke (MTT) https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/foodspill
Hyvin suunniteltu on puoliksi syöty (Ruokatieto) http://www.ruokatieto.fi/keittokirja/ideoita-arkeen/hyvin-suunniteltu-kokonaan-syoty
Vähimmäissäilyvyysaika ja viimeinen käyttöpäivä (Evira)
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat+/vahimmaissailyvyysaika+ja+viimeinen+kayttopaiva+ajankohta/

4. ÄLÄ HEITÄ RUOKAA POIS

Kuluttajan on helppo säästää ruokamenoissa vähentämällä ruuan hävikkiä kotona.

- Suunnittele ostoksesi.
- Osta oikea määrä, jotta ruoka ei vanhene.
- Opettele lukemaan pakkausmerkintöjä.
- Säilytä oikein.

Tiesitkö, että moni tuote on käyttökelpoinen päiväyksen jälkeenkin? Haista ja maista.

Parasta ennen -päiväyksen jälkeen ruoka on oikein säilytettynä syöntikelpoista ja turvallista, jos ulkonäkö ja haju ovat muuttumattomat (esim. kuivatuotteet ja hapanmaitotuotteet).

Viimeinen käyttöpäivä -merkintää käytetään helposti pilaantuvissa elintarvikkeissa, esimerkiksi kala- ja lihatuotteissa. Se on sananmukaisesti viimeinen käyttöpäivä. Ruokaketjun toimijat ja Evira suosittelevat, että viimeisen käyttöpäivän jälkeen elintarvikkeita ei syödä.

Suomessa menee hukkaan 400 000 000 kg syömäkelpoista ruokaa vuodessa. Siitä kotitalouksien osuus on noin 150 000 000 kg. Nelihenkisen perheen ruokajäte voi olla yli 100 kg vuodessa ja yli 2 kg viikossa. Se on paljon myös rahana.

Osaatko lukea pakkausmerkintöjä?
–
Uskallatko kysyä, jos tietoa ei löydy?

5

TIETO LÖYTYY PAKKAUKSISTA

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät (Evira) http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat+
Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät (Kuluttajaliitto) http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/elintarvikkeet_ja_ravitsemus/elintarvikkeiden_pakkausmerkinnat

5. TIETO LÖYTYY PAKKAUKSISTA

- Pakkausmerkinnöissä on paljon faktatietoa tuotteesta.
- Jos tuotemerkinnät eivät kerro tarvitsemaasi tietoa, kysy kaupasta tai ota yhteys valmistajaan. Yhteystieto on pakkauksessa.
- On fiksua kysyä tuotteiden ja raaka-aineiden alkuperää niin kaupassa kuin ravintolassakin.
- Kaikki verkossa tai mediassa oleva tieto ei ole luotettavaa. Tarkista ennen kuin uskot.

Pakatuissa elintarvikkeissa on paljon tietoa tuotteista. Jos haluat lisätietoa esimerkiksi alkuperästä tai ravintoarvosta, katso netistä tai ota yhteys valmistajaan. Saat tietoa, joka ei pakkaukseen mahdu.

Tiedä mitä syöt

Aineisto pohjautuu 26.6.2013 käytettävissä olleisiin tietoihin