

Ympäristövaikutukset on huomioitava ravitsemussuosituksissa

Kasvien, palkokasvien ja kalan osuuden lisääminen ruokavaliossa auttaa hillitsemään ilmastonmuutosta ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä. Kansallisissa ravitsemussuosituksissa on otettava huomioon sekä ravitsemuksellinen että ekologinen kestävyys.



Lähde: Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Food Planet Health. EAT.

Ruuan ympäristövaikutuksia tulee vähentää ruuan tuotannon ja kulutuksen kaikissa vaiheissa. Vaikutusten vähentäminen vaatii muutoksia maatalouden tukiin. Ruokakaupat ja ravintolat voivat helpottaa kuluttajien siirtymistä kasvispainotteiseen ruokaan lisäämällä niitä valikoimiinsa.

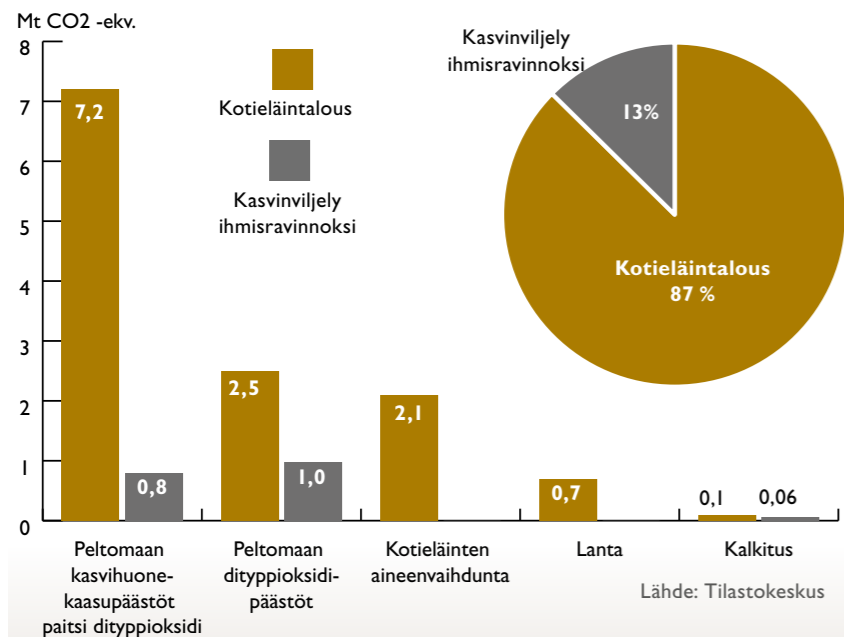
Koulut ja päiväkodit voivat tutustuttaa lapsia uusiin makuihin ja kasvis- ja kalapainotteiseen ruokaan. Lapsia ja nuoria on kuultava uusien reseptien kehittämisessä, jotta ruuista saadaan maittavia. Päiväkotien ja koulujen tulee edistää lasten ymmärrystä ekologisesti ja ravitsemuksellisesti kestävästä ruuasta.

Julkiset keittiöt ovat edelläkävijöitä kestävässä ruokamurroksessa. Keittiöille tarvitaan selkeät kriteerit tuotteiden hankintaan ja ruokien valmistukseen. Kriteerien tulee perustua tutkittuun tietoon.



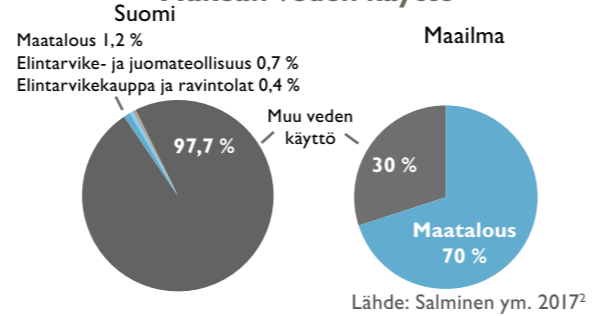
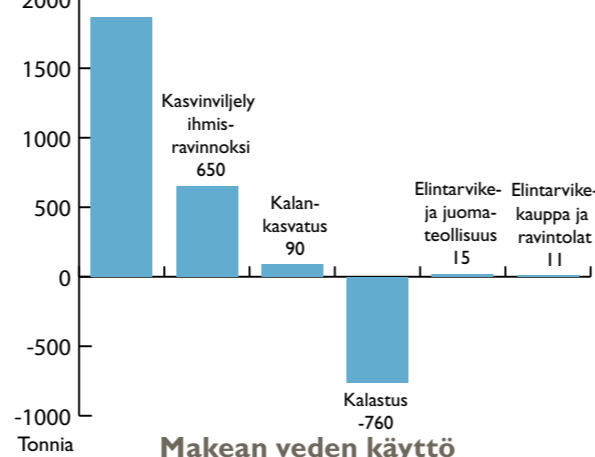
Lihan ja maidon tuotanto kuormittaa ympäristöä

Kasvihuonekaasupäästöt 2017



Kotieläintalous aiheuttaa lähes 90 prosenttia maatalouden kasvihuonekaasupäästöistä. Eloperäisen maidon, kuten turvemaidon, osuus maatalousmaasta on vajaat 15 prosenttia, mutta niiden osuus maatalouden kasvihuonekaasupäästöistä on noin 40 prosenttia.

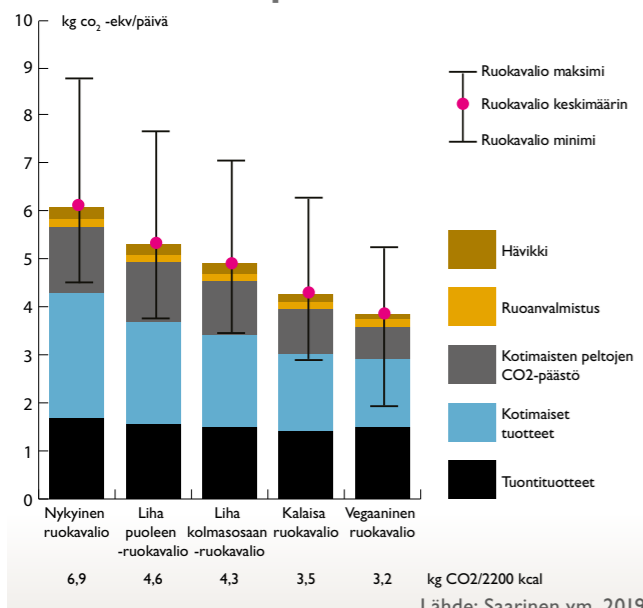
Fosforikuormitus 2010



Ruokavalinnat vaikuttavat ympäristön tilaan

Ympäristöllisesti kestävään ruokavalioon kuuluu nykyistä enemmän kasviksia ja kalaa ja vastaavasti vähemmän kotieläintuotteita, kuten naudan- ja sianlihaa. Ekologisesti ja ravitsemuksellisesti kestävä ruokalautanen koostuu puoliksi kasviksista, hedelmistä ja marjoista ja puoliksi täysjyväviljoista,

Kasvis- ja kalapainotteinen ruoka on vähäpäästöistä



Ruokavalion ilmastovaikutusta voidaan vähentää jopa 40 prosenttia kotieläintuotteiden käyttöä vähentämällä ja pitämällä huolta peltojen hiilivarastosta⁴.

kasviproteiineista, tyydyttymättömistä rasvoista ja kohtuullisesta määrästä eläinperäisiä proteiineja¹.

Suomen maatalous painottuu maidon- ja lihan tuotantoon. Noin 80 prosenttia koko viljelyalasta tarvitaan rehuksi käytettävien kasvien viljelyyn². Maidon, lihan ja muiden eläinperäisten maataloustuotteiden tuotanto tuottaa suurimman osan peltojen kasvihuonekaasu- ja ravinnekuormituksesta^{3,4}. Kasvihuonekaasuja tulee erityisesti turvepeltoilta, joita on vähän yli kymmenesosa koko peltopinta-alasta.

Toisaalta karjan laidunnus luonnonlaitumilla ja perinnemaismissa ylläpitää maaseudun luonnon monimuotoisuutta. Maaseudun luonnon monimuotoisuus on köyhtynyt tehostuneen maankäytön myötä jo vuosikymmeniä. Luonnon monimuotoisuutta edistävät esimerkiksi monipuolinen viljelykasvien valikoima, luomuviljely ja kukkakaistat⁵.

Ravitsemussuosituksen mukaan suomalaisten tulisi syödä nykyistä enemmän kasviksia⁶. Parhaimmillaan ekologisesti ja ravitsemuksellisesti kestävä ruokavalio kulkevat käsikädessä. Etenkin papuja ja herneitä kannattaisi syödä nykyistä enemmän. Kestävään ruokavalioon kuuluvat myös kalat, marjat ja sienet.

Suomalaiset syövät kotimaista villikalaa noin 6,5 kiloa henkeä kohden vuodessa. Luken saalistilastojen perusteella käyttö voitaisiin viisinkertaistaa. Varsinkin silakan ja kilohailin elintarvikekäyttöä voitaisiin lisätä. Nykyisin ne päätyvät pääosin rehuksi. Kotimaisen villikalalan kulutus voitaisiin kaksinkertaistaa lisäämällä sisävesikalojen, kuten särkikalojen, kalastusta³. Lisäksi tulee kehittää koko arvoketjua kalastuksesta prosessointiin, logistiikkaan ja kuluttajatuotteisiin.

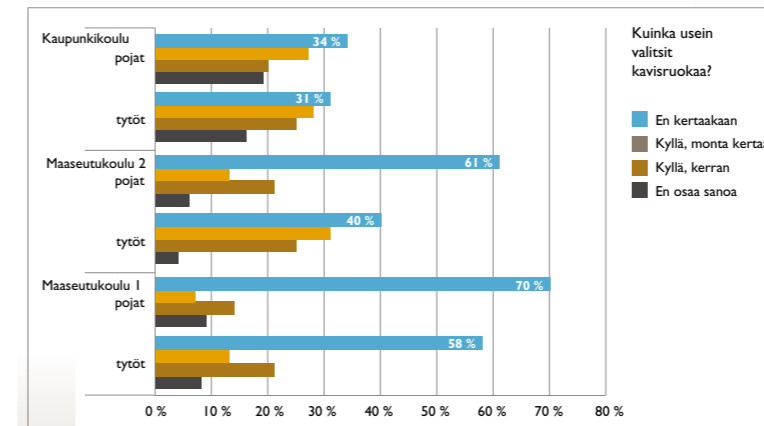
Suomeen tuotujen elintarvikkeiden ympäristövaikutusarvioinneissa on tärkeää ottaa huomioon tuotteiden aiheuttamat päästöt, vedenkulutus ja maankäytön muutokset tuottajamaissa⁷.

Tottumukset eivät muutu käden käänteessä

Kasvisruokapäivät kouluissa ovat herättäneet innostuksen lisäksi oppilaisissa myös vastarintaa. Lapset ja nuoret kannattaa ottaa mukaan kouluruuan kehittämiseen, jotta ruuat maistuisivat heille paremmin. Yläkoulussa oppilaat toivovat mausteisempia ruokia⁸. Varhaiskasvatuksessa tärkeää on uusiin makuihin totuttelu⁹.

Makuraadit ja -koulut auttavat kestävien ruokailutapojen oppimisessa. Tärkeää on lisätä ruokapalvelujen, opettajien ja varhaiskasvattajien yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Ruokakasvatuksella vahvistetaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista ymmärrystä ruoan ympäristövaikutuksista, hyvästä ravitsemuksesta ja sosiaalisista merkityksistä. Ruokakasvatuksessa on huomioitava lasten ikä ja herkkyykskaudet.

Maaseudulla asuvat pojat suhtautuvat kasvisruokaan kriittisimmin



Kasvisruoan suosiossa on eroja kaupunki- ja maaseutukouluissa.

Julkiset ruokapalvelut ohjaamaan kestäväää syömistä

Suomalaiset ravitsemussuositukset¹⁰ perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin¹¹. On tärkeää, että ravitsemussuosituksen uudistuksessa otetaan ympäristökriteerit ja laajemminkin kestävä kehityksen periaatteet jatkossa paremmin huomioon.

Julkiset keittiöt, esimerkiksi kouluissa ja päiväkodeissa, tarjoilevat vuosittain noin 380 miljoonaa aterialla. Myös yksityisellä puolella yritys voi vaatia ravitsemussuosituksen noudattamista henkilöstöravintoloissaan.

Tutkimusten mukaan julkiset ruokapalvelut haluavat edistää kestäväää syömistä^{8,12}. Nykyiset ravitsemussuositukset ohjaavat koulujen, varhaiskasvatuksen ja opiskelijaruokalojen keittäjiä tarjoamaan kaikille aina myös kasvisruokavaihtoehdon. Osana välipalaa tulisi tarjota tuoreita kasviksia ja hedelmiä.

Vastuullisten julkisten hankintojen tukena on vuonna 2017 laadittu Elintarvikehankintojen opas¹³. Vastuullisuuskeriteereissä on otettu huomioon eläinten hyvinvointi, elintarviketurvallisuus sekä ympäristö- ja sosiaaliset vaikutukset. Kriteerit päivitetään vuoden 2020 aikana.

Vastuullisia hankintoja vaikeuttaa kuitenkin se, että vain harvoille elintarvikeryhmille on kehitetty sertifioituja merkintäjärjestelmiä. Samoin hankintoja ohjaavat sitovat ympäristötavoitteet puuttuvat monista kunnista. Vastuulliset hankinnat edellyttävät ruokapalveluilta uudenlaista osaamista¹⁴.

Ympäristökriteerien sisällyttäminen ravitsemussuositukseen antaisi ruokapalveluille tietoperustan hankintojensa vastuullisuuden arviointiin ja reseptien kehittämiseen. Kansallisen tason linjaukset yhtenäistäisivät myös kuntien strategista ohjausta ja julkisten organisaatioiden hankintoja.

Ympäristökriteereiden tulee perustua yhteisesti sovittuihin vertailukelpoisin menetelmin ja avoimeen julkiseen dataan.



Hyviä esimerkkejä

Turun kaupunki - Hiilijalanjälkilaskuri käyttöön

Ruokapalvelujen hiilijalanjälkilaskurin antamia tuloksia käytetään ruokapalveluhankintojen suunnitteluun ja seurantaan.

Salon kaupunki - Elintarvikehankinnoille vastuullisuuskeriteerit

Vaatimukset koskevat esimerkiksi antibioottien käyttöä tuotantoeläinten kasvatuksessa ja broilerin jalkapohjaindeksin seuranta. Kaupungin ruokapalvelujen kokolihatuotteet ovat nyt täysin kotimaisia.

Sodankylä - Lähiruuasta terveyttä ja hyvinvointia

Kunnan keittiöön on rakennettu tuotantotekniikka, jonka avulla voidaan ottaa vastaan lähiruokaa suoraan tuottajilta. Lähiruuasta tehdään myös puolivalmisteita ja komponentteja myöhemmin hyödynnettäväksi.

Kiuruvesi, Jyväskylä, Helsinki, Muurame – Paikallinen järvikala käyttöön

Julkisissa keittiöissä käytetään esimerkiksi Kiuruvedellä haukea, Jyväskylässä ja Muuramessa särkettä ja Helsingissä lahnaa.

Muurame – Ilmastoystävällinen ruokalista

Koulut ovat testanneet ruokalista, jonka avulla ruuan kasvihuonekaasupäästöt voidaan puolittaa. Oppilailta on kerätty myös palautetta ruokalistasta kehittämiseksi.

Helsinki – Ilmastoystävällinen ruoka

Kasvisruokaa tarjotaan kouluissa ja päiväkodeissa. Kasvisruuan osuuden lisäämiselle ja ruokahävikin vähentämiselle on asetettu tavoitteet Hiilineutraali Helsinki -strategiassa.



Ruokapolitiikkaa pitää muuttaa

Ravitsemuksellisesti ja ekologisesti kestävä ruokajärjestelmä voidaan saavuttaa ruokavaloita muuttamalla, ruokahävikkiä vähentämällä ja ympäristöystävällisiä viljelymenetelmiä kehittämällä. Kokonaisvaltaista ruokapolitiikan muutosta tarvitaan myös Suomessa. Sekä maataloustukijärjestelmää että ympäristösääntelyä on muutettava tukemaan ympäristöllisesti ja ravitsemuksellisesti kestävä ruuan tuotantoa.

Maatalous- ja ruokapolitiikan on oltava ennakoitavaa. Tällöin ruuan alkutuotanto ja elintarviketeollisuus uskaltavat tehdä uudistusten vaatimia investointeja. Terveys- ja ympäristöperusteisia kannustimia tulee tarkastella yhdessä. Tämä on tärkeää esimerkiksi, kun vertaillaan eri verotusmallien kustannustehokkuutta ja oikeudenmukaisuutta.

Kulutus

- Ympäristökriteerien sisällyttäminen ravitsemussuosituksiin
- Terveys- ja ympäristömerkinnät elintarvikkeisiin
- Terveys- ja ympäristöperusteinen verotus

Kauppa

- Tuotteiden houkutteleva esillepano ja kuluttajien informaatio-ohjaus
- Mainontaa kestäville ja terveellisille elintarvikkeille



Ruokapalvelut ja ravintolat

- Kotimaisten kasviproteiinin ja kalan käytön lisääminen ja reseptiikan kehittäminen
- Ruokakasvatusta kouluissa ja varhaiskasvatuksessa

Kestävää ruokaa Eurooppaan

EU on maailman merkittävimpiä maatalous- ja elintarviketuotteiden tuojia ja viejiä. Komissio julkaisi vuonna 2020 Pellolta pöytä -strategian. Sillä tavoitellaan oikeudenmukaista, terveyttä edistävää ja ympäristöä säästävää ruokajärjestelmää. Keinoina ovat muun muassa maataloustukipolitiikan ja verotuskäytäntöjen muuttaminen sekä vähimmäisvaatimukset julkisille hankinnoille.

Pellolta pöytä -strategia

eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?qid=1590404602495&uri=CELEX%3A52020DC0381

Alkutuotanto

- Maataloustuet edistämään kasviuone-kaasupäästöjen ja ravinnekuormituksen vähentämistä, ravinteiden kierrätystä, niittyalueiden lisäämistä ja kasvivalikoiman monipuolistamista
- Turvepeltojen raivauksesta luopuminen sekä tilusjärjestelyt, jotka tukevat lohkojen vaihtoa tilojen välillä

Prosessointi ja valmistus

- Investoinnit uusiin kotimaisiin kasviperäisiin arvoketjuihin
- Kalatalouden arvoketjujen kehittäminen

Lähde: Saarinen ym. 2019⁴

Lähteet:

¹Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

²Salminen, J., Tikkanen, S., Koskiäho, J. 2017. Kohti vesiviisasta kiertotaloutta. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 16/2017. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. helda.helsinki.fi/handle/10138/188599

³Puustinen, M., Tattari, S., Väisänen, S. ym. 2019. Ravinteiden kierrätys alkutuotannossa ja sen vaikutukset vesien tilaan - Kiertovesi-hankkeen loppuraportti Suomen ympäristökeskuksen raportteja 22/2019. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. helda.helsinki.fi/handle/10138/304956

⁴Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., ym. 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019: 47. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.

⁵Hyvönen, T., J. Heliölä, K. Koikkalainen, ym. 2020. Maatalouden ympäristötoimenpiteiden ympäristö- ja kustannustehokkuus (MYTTEHO). Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 12/2020. Luonnonvarakeskus, Helsinki.

⁶Valsta, L., N. Kaartinen, H. Tapanainen, S. Männistö, K. Sääksjärvi 2018. Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimus. Raportti 12/2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki. www.julkari.fi/handle/10024/137433

⁷Furman, E., T. Häyhä. T. Hirvilampi 2018. Maapallolle mahtuva tulevaisuus. SYKE Policy Brief. https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/pb_maapallolle-mahtuva-tulevaisuus

⁸Kaljonen, M., T. Peltola, M. Kettunen, M. Salo, E. Furman, 2018. Kasvisruokaa kouluun – kokeileva tutkimus ruokavaliomuutoksen tukena. Alue & Ympäristö 2/2018, 32–47. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/75114>

⁹Koskela, I-M., M. Aulake 2019. Luontoaskel hyvinvointiin – Toimintamalli varhaiskasvatukseen. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin

¹⁰VRN, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Tampere.

¹¹Nordic Council of Ministers 2012. Nordic Nutrition Recommendations 2012, Nordic Council of Ministers, Copenhagen.

¹²Kaljonen, M., M. Salo, J. Lyytimäki, E. Furman 2020. From isolated labels and nudges to sustained tinkering: assessing long-term changes in sustainable eating at a lunch restaurant. British Food Journal 10.1108/BJF-10-2019-0816

¹³Motiva 2017. Opas vastuullisiin elintarvikkehankintoihin – suosituksia vaatimuksiksi ja vertailukriteereiksi. Motivan hankintapalvelu. www.motiva.fi/files/14781/Opas_vastuullisiin_elintarvikkehankintoihin_Suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

¹⁴Alhola, K., M. Kaljonen 2017. Kestävät julkiset hankinnat – nykytila ja kehittämisehdotuksia. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 32/2017. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. [http://hdl.handle.net/10138/228340](https://hdl.handle.net/10138/228340)

Kirjoittajat: Minna Kaljonen, Jani Salminen, Katriina Alhola, Seppo Knuutila, Marjaana Toivonen, Eeva Furman

Toimittaja: Leena Rantajärvi

Ulkoasu, kuvat ja grafiikka: Kai Widell

ISBN: 978-952-11-5212-2 (nid) | 978-952-11-5213-9 (pdf)

Kaikki SYKE:n Policy brief -julkaisut: www.syke.fi/policybriefs

