

# Vastuullinen ruokalistasuunnittelu

– miten onnistua  
siinä?

*Linda Viitasalo  
Ravitsemusterapeutti  
12.9.2023*





# Millaisia vastuullisia tekoja olet tehnyt tai haluaisit tehdä ruokalistasuunnittelussa?

Waiting for responses ...



GO TO  
[menti.com](https://menti.com)

ENTER THE CODE  
**6288 6818**

 0



# Ruuan ilmastovaikutukset

Elintarvikkeiden ilmastovaikutuksia voidaan vertailla hiilidioksidiekvivalentin avulla. Se kuvaa kasvihuonekaasujen ilmastovaikutusta eli globaalia lämmityspotentiaalia.

Siinä kasvihuonekaasut metaani, dityppioksidi ja hiilidioksidi on muunnettu vastaamaan hiilidioksidin vaikutusta.

Ilmastovaikutus vaihtelee tuotantotavan, tuotanto-olosuhteiden ja laskentatavan mukaan. Sen vuoksi elintarvikkeen ilmastovaikutuksista voidaan laskea vaihteluväli, mutta ei keskiarvoa.



Lounaan ilmastovaikutus on tyypillisesti 1 kg CO<sub>2</sub>-ekv.

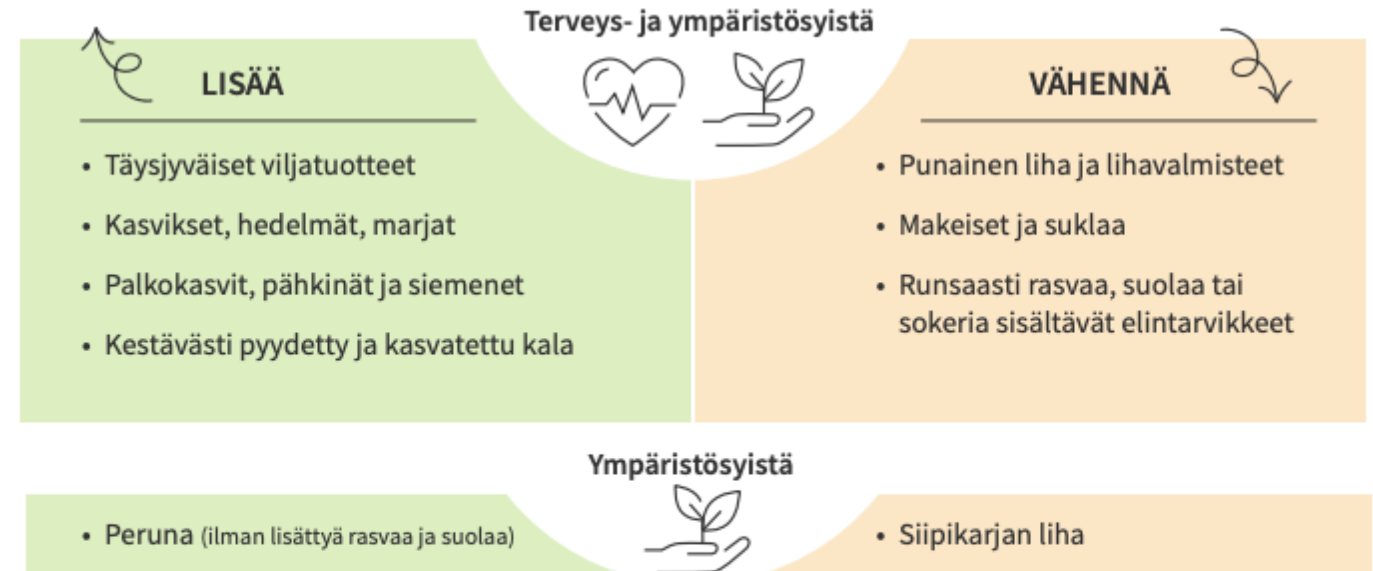


Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksen mukainen ruokakolmio

## Ruoan ilmastovaikutukset



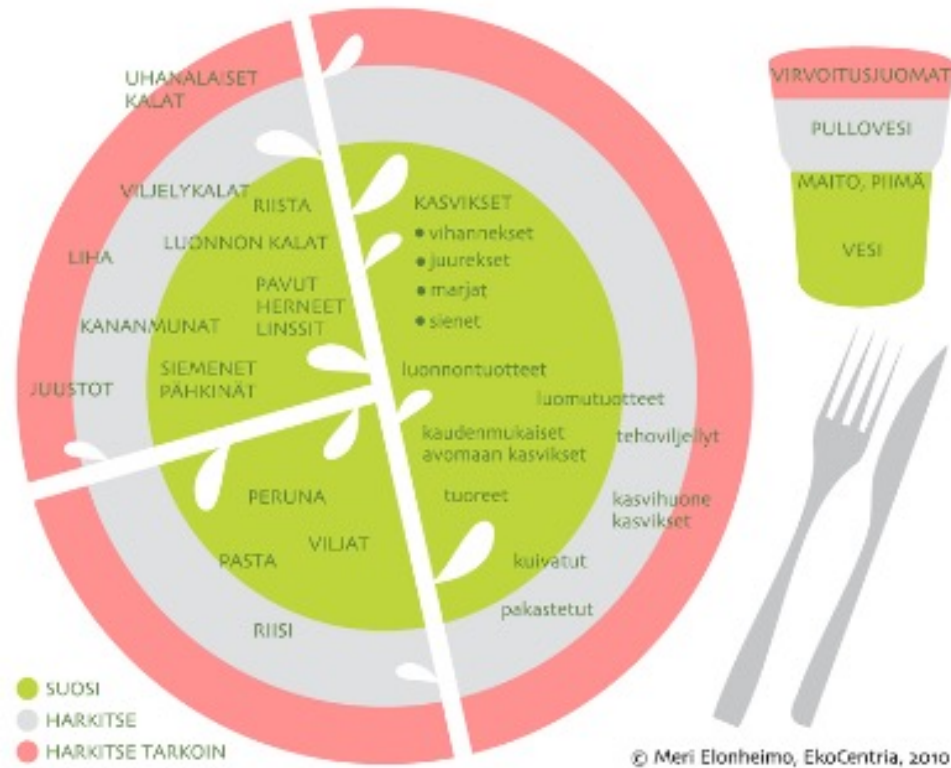
Kuva 1. Eri raaka-aineiden suhteellinen ilmastovaikutus. Laskenta perustuu laajaan tutkimustietojen vertailuun v. 2019 osana Kouluruoka 2030 -hanketta.



Lähde: Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. Pohjoismaiden ministerineuvosto.

## Kuvio 2. Suunnaksi kasvi- ja kalapainotteiset ruokavaliot.

# Ympäristövastuullinen lautasmalli



*Kuva. Lautasmallissakin on mahdollista huomioida ekologisuus  
 (EkoCentria/Meri Elonheimo)*

**Kasvisruokavalio on perusruokavalio  
 (Ravitsemushoitosisuositus 2023)**



*Swedish Food Agency (2023):  
 The greener food circle*

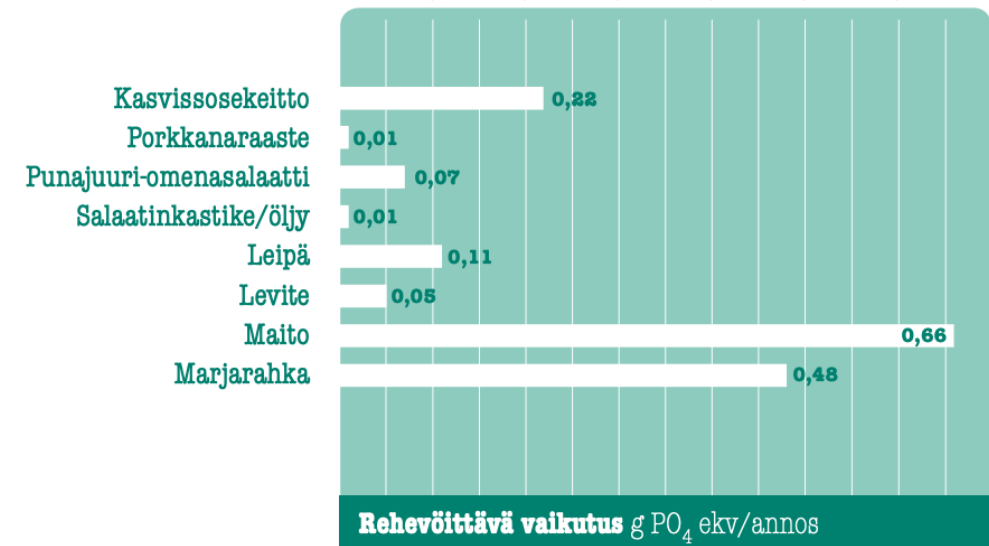
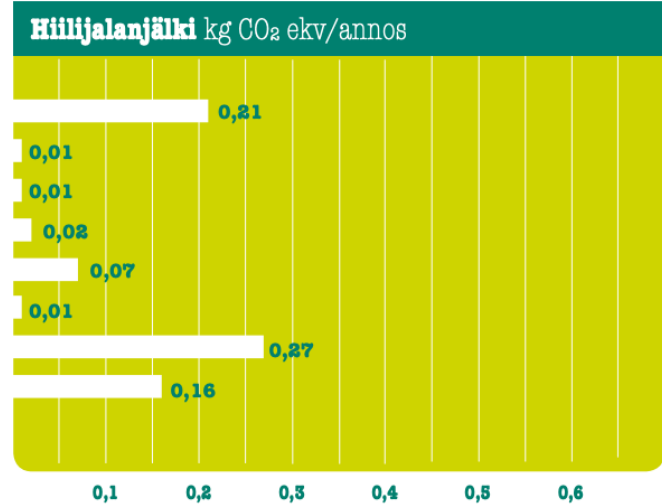
# Kasvisseikeitto-ateria 650 kcal

Kasvisseikeitto 300 g  
Porkkanaraaste 50 g  
Punajuuri-omenaraaste 50 g  
Salaatinkastike 5 g  
Maito 2 dl  
Leipä 2 x 30 g  
Levite 2 x 6 g  
Marjarahka 150 g



CO<sub>2</sub>  
0,75

PO<sub>4</sub>  
1,61



## KASVIKSET & HEDELMÄT

» Kauden **kasvikset, hedelmät ja marjat** ovat ilmastoystävällisen ruoan perusta. Pienimmät kilokohtaiset päästöt ovat kotimaisilla **perunoilla ja juureksilla**, alle 0,4 kg CO<sub>2</sub> ekv/kg. Lisäämällä kasvisten osuutta ruokavalioon vähennät ilmastokuormitusta ja lisäät ruoan terveysvaikutuksia.

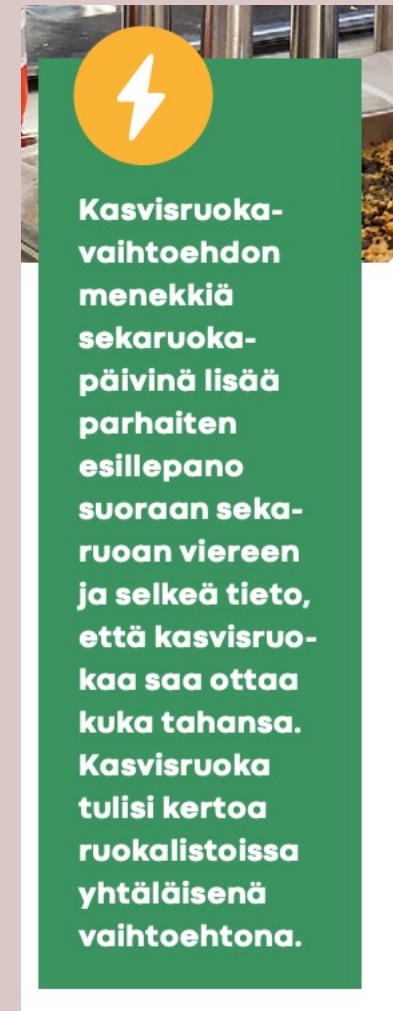


Kuva: Martat

## Ekologinen vastuullisuus: Hiilijalanjälkeä pienentämässä

"Palvelusopimus voi edellyttää, että tarjolla on esimerkiksi Itämerestä ja järvistä pyydettyä pikkukalaa, kuten silakkaa, kuoretta ja särkikaloja, joiden pyynti vähentää vesistöjen rehevöitymistä."

(Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas)



Kuva: Kouluruoka 2030



Vähemmän ruokahävikkiä

Kotimaista ja läheltä

Säästetään energiaa ja vettä

Lisää monipuolisuutta ja makua ruokaan

Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia

Oppilaiden ääni kuuluviin

Viihtyisämpi ruokailuhetki

- Monipuolisemmin kasviksia
- Salaatit komponenteiksi
- Kasvisruoat ja kasvijuomat paremmin esille
- Lihan korvaaminen kasviproteiineilla
- Kasvipainotteisempi ruokalista
- Houkuttelevampaa kasvisruokaa
- Enemmän vegaanivaihtoehtoja
- Lisää parempaa kalaruokaa



# Viestintä ja osallisuus

Osa oppilaiden kehitysehdotuksista oli sellaisia, jotka ovat jo osa toimintaamme. Nuorilla ei siis ollut tietoa teoistamme. Jatkossa aiomme kiinnittää erityistä huomiota tiedottamiseen. Päällimmäisenä työpajoista jäi mieleen yhteistyön tiivistyminen sekä lähen-  
tyminen oppilaiden ja opettajien kanssa.  
Myös tiedon jakaminen omasta toiminnasta ja valintojemme syistä kertominen oli meille tärkeää.

MUURAMEN KUNNAN  
RUOKAPALVELUT

Pidämme suoran palautteen keräämistä hyödyllisempänä kuin anonyymien palautteen keräämistä, sillä kokemuksemme mukaan anonyymina annettu palaute on negatiivisävytteisempää ja sisältää vähemmän parannusehdotuksia. Työpajoissa huomasimme, kuinka paljon oppilaat ja koulun henkilöstö arvostavat osallistamista.

PALVELUKESKUS HELSINKI

Yksittäisenä kommenttina bolognese-pyörystä tiimillemme jäi mieleen erään oppilaan mainio luonnehdinta: kuin palloksi pyöritelty lasagne. Pohdimmekin, voisiko ruokien hieman mielikuvituksellisempi nimeäminen herättää oppilaissa innostusta kokeilla ruokaa. Ruokien nimeäminen on kuitenkin haastavaa, koska nimien pitää olla myös kuvaavia.

PALVELUKESKUS HELSINKI

### Muuramen kunnan ruokapalvelut

#### **Itämainen possu-kasviskastike**

- osa possusta korvattu härkävavuilla

#### **Härkispastavuoka**

- lasagnetten kaltainen kasvisruoka

#### **Punajuurisosekeitto**

- keitetty kauramaitoon
- sosekeitossa eksoottisempina mausteina lakritsijauhe

#### **Kasvispiirakka**

- tarjottiin punajuurisosekeiton lisukkeena
- kasvisversio lihapiirakasta

#### **Kaurapuuro**

- keitetty kauramaitoon

### Palvelukeskus Helsinki

#### **Beanit-kasvispannu**

- pyttipannun kaltainen kasvisruoka

#### **Silakkakiusaus**

- raaka-aineena kotimainen nahaton silakkafilee
- valmistettu kasvivasvasekoitteeseen

#### **Bolognesepyörykkä**

- osa naudanlihasta korvattu broilerilla ja kasviksilla
- maustettu bolognese-tyyliin

#### **Seitankastike**

- kasvisversio oppilaiden suosimasta kebabkastikkeesta
- tulusuutta lisätty mausteilla

#### **Kauralisuke**

- tarjottiin seitankastikkeen lisukkeena
- kotimainen vaihtoehto riisille

TAULUKKO 2. Makuraadeissa oppilaat saivat maistella uusia ilmastoystävällisiä ruokia.

Pienillä askelilla  
vastuullisuuteen

# Ikätasoinen ruokalistasuunnittelu

Terveys, turvallisuus, ravitsemuksellisuus, kulttuuriset tekijät



Terveyttä ja iloa ruoasta –  
varhaiskasvatuksen  
ruokailusuositus (6 kk-esiopetus)

"Lapsille tarjottu ruoka on  
monipuolista ja herkullisen  
näköistä ja se on kauniisti tarjolla."



Syödään ja opitaan  
yhdessä -  
kouluruokailusuositus

"Maukas ja terveellinen  
ruoka tuottaa ruokailoa  
ja oppimista."



Ikääntyneiden  
ruokasuositus

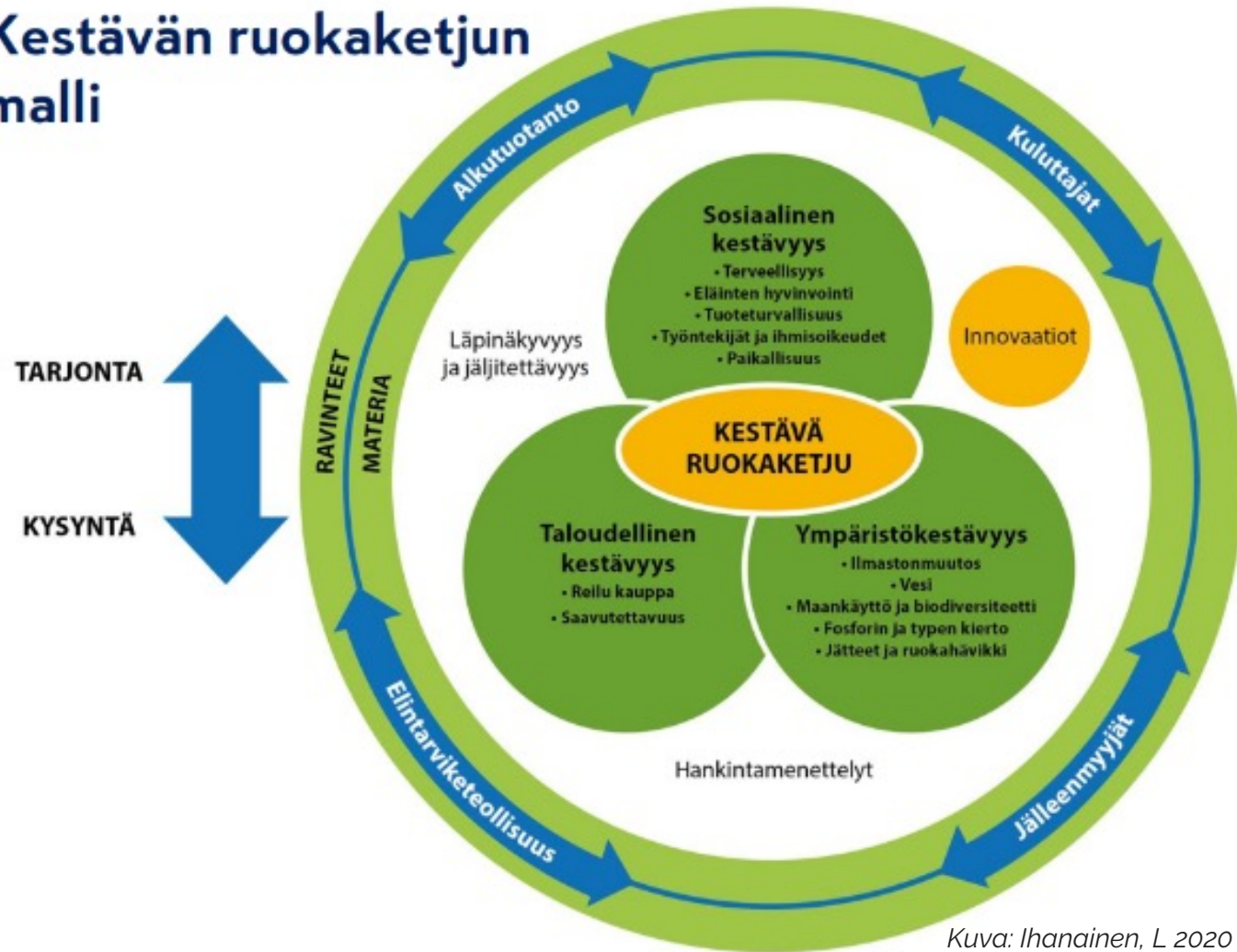
"Rakennemuutettu  
rakenne helpottaa  
esim.  
nielemisongelmista  
kärsiviä."

**Esimerkki: Miten huomioin eri asiakasryhmät, mikäli ruoan valmistaa sama keittiö?**

- » Ikääntyneiden ja koululaisten omat toive-ruokapäivät, ikäihmisten toiveruokien sijoittaminen päivällisille ja viikonloppuun.
- » Kappaletuotteissa esimerkiksi kalapäivänä kalapuikko lapsille ja kalapihvi ikääntyneille. Tai jauhemaxapihvi ikääntyneille, jauhelihapihvi lapsille ja koululaisille.
- » Energialisäkkeenä lapsille ja koululaisille pastaa, ikääntyneille perunaa.
- » Lapsille ja koululaisille välipalaksi smoothieta, ikääntyneille rahkapiirakkaa.

(Kuva: Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas)

# Kestävän ruokaketjun malli



## Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus (Agenda 2030)

### Taloudellinen kestävyys

- Tukemalla alueellista ruoantuotantoa, lähituotteita ja yrittäjyyttä (uudet arvoketjut) → vastuullisuus!

### Vs. kustannukset

- Lihamaiset kasviproteiinit kilohinnalta samaa luokkaa kuin kalleimmat eläinproteiinit (esim. nauta) joukkoruokailussa
- Lihan osittainen korvaaminen esim. papuruoheella tai kasviksilla säästää
- Palkokasvit sellaisenaan ja rouhemuodossa edullisia → lähes aina huomattava säästö
- Eri kasviproteiineja hyödyntämällä kokonaiskustannukset voidaan pitää jopa ennallaan.
- Kasvikset: juurekset, kaalit ja sipulit ovat edullisia.
- Elintarvikkeiden pakastus sekä säilytys pakasteena (energiansäilytys suuri)
- Kouluhedelmatuki (sesongit!)



# Sosiaalinen kestävyys

Yhteinen syöminen, kiireetön  
nauttiminen, yhteinen tekeminen,  
työntekijöiden hyvinvointi ja  
jaksaminen

**Kuva 1.** Esimerkki päiväkodin ja koulun ruokalistasta, jonka hiilijalanjälkeä on pienennetty

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
viikko 1	Broileri- kasviskastike Ohra	Jauheliuhakeitto	Kasvispyörökät Lämmin kastike Peruna	Tonnikalapasta- vuoka (MSC)	Uunimakkara Perunasose
viikko 2	Jauheliuhakastike Täysjyväpasta	Lohimurekepihvit Jogurttikastike Peruna	Lihapullakastike Peruna	Vegaaninen hernekeitto Pannukakku Marjasose	Broilerimakkara- kastike Peruna
viikko 3	Broilerikeitto Omenavanukas	Kalavuoka Peruna	Ohrasuurimo- puuro Puolukka-omena- kiisseli Kalkkunaleikkele	Broileripihvit Currykastike Riisi-ohra	<b>Makaronilaatikko Ketsuppi</b>
viikko 4	Kalakeitto Hedelmä	Tortilla	Kalamureke Kermaviilikastike Peruna	<b>Lasagnette</b>	Pinaattiohukkaist Puolukkalisäke Perunasose
viikko 5	Nakkikastike Peruna	Lähikalapuikko Kylmä-tillikastike Peruna	Kasvissosekeitto Raejuusto Omenapiirakka	Tulinen naudanlihakastike Riisi-Ohra	Broilerinuudeli- vuoka

← **Hybridiresepti**

*Pääraaka-aine on kuvattu värillä*

Kala	Nauta	Kasvis	Broileri	Porsas	Broileri-nautajauheliha	<b>50 % Broileri-nautajauheliha ja 50 % kasviproteiini</b>
------	-------	--------	----------	--------	-------------------------	--

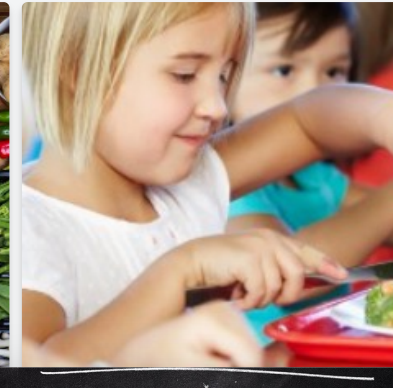
*Kasvisruokavaihtoehto on päivittäin vapaasti valittavana. Ateria sisältää lisäksi salaatin, salaattikastikkeen, leipää, ravintorasvan, rasvattoman maidon/piimän tai kasviperäisen juoman.*

(Kuva: Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas)

vk	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
1	<b>Kasvislasagne</b> Paahdettu kukkakaali	<b>Järvikalapullat / silakkapihvit</b> Perunasose Kermaviili-chilikastike Kurkku	<b>Makaronilaatikko (härkäpapu-)</b> Ketsuppi Porkkanaraaste	<b>4 viljan puuro</b> Granola, siemenet Omenapalat	<b>Kasvissosekeitto</b> Ruisleipä Linssi-pastasalaatti
2	<b>Härkischili mexican</b> Tortillat tai nachot Maissi, parsakaali Hampunsiemenet	<b>Järvikalakiusaus</b> Linssi-porkkana-salaatti Herneet	<b>Currykana-papukastike</b> Ohra- / kauralisäke Mustaherukkahillo Tomaattilohko	<b>Pinaattikeitto (kasvi-maitoon), muna</b> Rieska Uunipunajuuret	<b>Härkispaaella riisi-kauralla</b> Amerikka-Kiinankaali-ananassalaatti
3	<b>Vebabkastike</b> Spagetti Porkkanaraaste	<b>Järvikalapihvi</b> Perunasose Valkosipulikastike Paahdettu kukkakaali	<b>Härkäpapu-kasviskaalilaatikko</b> Punaherukoita tai mustaherukkahillo	<b>Porkkanaohukaiset</b> Kaura-kvinoasalaatti Puolukkahillo	<b>Hernekeitto (lihaton)</b> sinappi Ruisleipä Mandariini
4	<b>Bataatti-linssisosekeitto</b> Ruisleipä, hummus Omena	<b>Haukiburger</b> Lohkoperunat Coleslaw	<b>Uunimakkara tai broiler-/vegepyörkät</b> Perunasose Herneet ja kaaliraaste	<b>Ohra-spelttipuuro</b> Marjat, granola, siemenet Satokauden hedelmä	<b>Pyttipannu</b> Uunijuurekset Maustekurkku
5	<b>Falafel</b> Lohkoperunat Chilikastike Vihersalaatti, tomaatti	<b>Kasvis-vebabvuoka</b> Kaali-kurpitsasalaatti	<b>Kalakuviot</b> Pinaatti-perunasose Kermaviilikastike Herneet, punajuuri	<b>Kasvissosekeitto</b> Paahdetut härkäpavut Porkkanaletut Banaani	<b>Kanapasta</b> Punakaali-herukka-salaatti Hampunsiemenet
6	<b>Punajuuripyörkät</b> Perunasose Porkkana-retiisi-salaatti Herneet	<b>Broilerikeitto</b> Kauraleipä Lehtisalaatti	<b>Tortilla, paputäyte</b> Tomaattisalsa Maissi-porkkana-salaatti	<b>Paistettu kala</b> Perunasose Kermaviilikastike Säilykepunajuurta, maustekurkkua ja omenaa	<b>Pinaattiohukaiset</b> Pastasalaatti Puolukkahillo

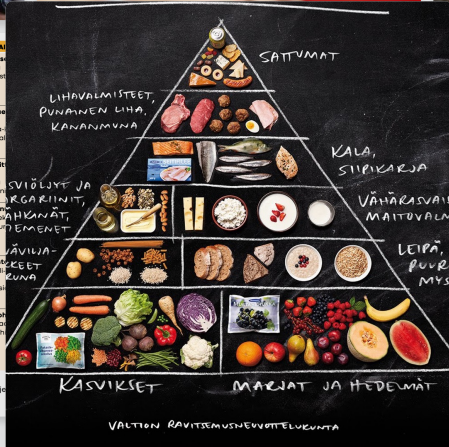
Päivittäin tarjolla on leipä ja levite. Ruokajuomaksi on laskettu 3 x vk kaurajuoma tai hyvitetyn hiilijalanjäljen maito, muulloin tavallinen maito. Muutoksiin liittyviä tarkennuksia seuraavalla sivulla.





MIKANTAI	TIISTAI	KEESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
viilasagne ihottu kukkokaali	Järvikolopuffit / slikkopuffit Perunassa Kermaviili-chikastike Kurku	Makaronilaatikko (hörläppu) Kattilapori Porkkanoraaste	4 viikon puuro Granola, siemenet Omenameikat	Kavissa Ruskeapori Linsapori
kiächii melon iljet tai nachot es. parasekaali spurisemenet	Järvikolokausus Linsit-porkkana- salatti Herneet	Currykana-papu- kastike Ohra- /auranalla Muustaherukahillo Tomatitilliho	Pinoattikeitto (Dasi- maitoon), muna Rieska Lunipunaajuuret	Hörklapori kauralla Amerikkala ananas
obkastike igetti kkanoraaste	Järvikolopihvi Perunassa Valkopullokastike Paahdettu kukkokaali	Hörkläppu-kavisa- kastike Punaherukasta tai muustaherukahillo	Porkkanosohukaiset Kaurakermosaapotti Puuikkahillo	Hernekeit sinjoja Ruskeapori Mandariini
oatti-ainasiose- ita seipä, hummus erä	Maailmanburger Lohkopurhut Coleslaw	Uunimakara tai broi- ler-/vegepörykät Perunassa Herneet ja kaali- raaste	Otra-apattipuu- rojat, granola, siemenet Salakauden hedelmä	Pyyttöma- lunjuuret Mausteku- ru
ifai kapsarvat kastike anastatti, voatti	Kavia-vebabvuo- kaali-kurpitsasalaatti	Kolokiviat Finnatti perunassa Kermaviilikastike Herneet, punajuurit	Kavissaosekkeitä Paahdettu toma- pavut Porkkanomielut Banaanit	Kanapa- salaatti Ruskeapori Hampuna
ajuuripörykät unassa kang-reti- satti neet	Broilerikeitto Kauraleipä Lehtisalaatti	Tortilla, papuyöte Tomatitilliho Hössi-porkkana- salaatti	Palaitettu kolia Perunassa Kermaviilikastike Silykypunajuureta, maustekurkku ja omenaa	Pinoattit Pastasala- attipörykät

tarjolla on leipä ja leivä. Ruokajomaksi on laskettu 3 + viikourajoma tai hyvitetyt hillijolajit tavallisen maun. Huutokasin tilittävää tarkennuksia seuraavalla sivulla.



# Vastuullisen ruokalistasuunnittelun kulmakivet

ARVO /NÄRINGSINNEHÄLL	/100g
Energi	295
Välikäyttö / varav mättät fett	0,7
tyttynyttä / varav mättät fett	0
t / Kolhydrat	14
reita / varav sockerarter	8,3
u / Fiber	1
otein	2
	0,1





**Ruokavaliot ovat osa terveys- ja ympäristöhaasteiden ratkaisua**

– uudet ravitsemussuositukset tukevat kestävyys siirtymää

 PÄÄTÖSTEN TUEKSI 9/2023



### SUOSITUKSEMME

1. Uudistuvat kansalliset ravitsemussuositukset otetaan kestäväen ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perustaksi.
2. Ruokavalioiden muutoksia tuetaan laajalla keinovalikoimalla.
3. Ravitsemusta seurataan kaikissa väestöryhmissä.

"Maltillisillakin ruokavalioiden muutoksilla on merkittäviä terveys- ja ympäristöhyötyjä, jos valtaosa väestöstä toteuttaa niitä. Muutoksia voidaan tukea monipuolisella keinovalikoimalla."

"Joukkoruokailua kehittämällä voidaan vaikuttaa ruokatottumuksiin. Sen piirissä on laajasti eri-ikäisiä suomalaisia, erityisesti lapsia ja nuoria, joiden herkkyyys uusien ruokailutapojen oppimiselle on suuri. Päiväkoti- ja kouluruokailun laatuun ja arvostukseen on kiinnitettävä lisää huomiota ruokailijoiden näkemyksiä kuunnellen."