

RUOKAVISA 2021:

RETKI KAUPPAAN

OPETTAJAN TAUSTAMATERIAALI

DIASARJA 1: RUOKA-ARJEN SUUNNITTELU

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Päivän kysymykset**

Dia 3 **Millä perusteella valitset ruokasi?**

- Ruuan valintaa ohjaavat monet eri tekijät, joista tunnistamme itse usein vain pienen osan. Maa- ja metsätalousministeriön lähiruokaselvityksen (2012) mukaan suomalaisten ruuan valintaa ohjaavat erityisesti ruuan maku, hinta, herkullisuus ja laatu. Viime vuosina kuluttajien kiinnostus terveellistä ruokaa sekä luomu- ja lähiruokaa kohtaan on kasvanut (Jokitalo 2018). Ruuan kotimaisuus ohjaa ostopäätöksiä ja koronapandemia on lisännyt kotimaisen ruuan kysyntää entisestään. Kolme neljästä suomalaisesta pitää kotimaisuutta tärkeänä kriteerinä ruuan valinnassa (Vaasan Oy 2020).
- Ruuan valintaa ohjataan ruokakauppojen toimesta. Ruuan houkuttelevuuteen vaikutetaan mm. tuotteiden esillepanon, sijoittelun ja maistiaisten avulla, ja tällaisia tuuppausmenetelmiä kuluttajat eivät aina tunnista. Ruokakauppojen valikoimat voivat myös vaihdella paikkakunnittain, mikä vaikuttaa suoraan kuluttajan ruuanvalintamahdollisuuksiin. Pohtikaa oppilaiden kanssa syitä sille, miksi tuotteiden järjestys ruokakaupoissa on aina samankaltainen tai miksi ruuat asetellaan noutopöydissä usein samaan järjestykseen. Voitte myös ideoida tapoja, joilla ruuan valintaa voidaan ohjata terveyttä edistäväksi koulussa tai kotona. Lisää tietoa ruokakaupan tuotteiden järjestyksestä saatavilla [Ruokatiedon verkkosivuilta](#).

Dia 4 **Mitä ruoka maksaa?**

- Ruokaan käytettävää rahamäärää tutkitaan ja arvioidaan jatkuvasti. Elämisen kustannuksista tehty uusin arvio on vuodelta 2018 ja siinä tarkastellaan erilaisissa talouksissa asuvien suomalaisten ruokamenoja (Lehtinen & Aalto 2018).
- 14-17-vuotiaan nuoren ruoka maksaa arviolta 239e/kk (2 868e/v). Koulujen loma-ajat näkyvät arvioissa korkeampina ruokamenoina. Pohtikaa asiaa kotitalouksien näkökulmasta: mitä kotitaloudet hyötyvät siitä, että oppilas syö kouluruokaa? Entä millä tavoin kuluttaja voi hallita ruokamenojansa?
- Yksin asuvan alle 45-vuotiaan ruoka maksaa arviolta 277e/kk (3 329e/v).
- Nelihenkisen perheen (kaksi aikuista ja kaksi teini-ikäistä nuorta) ruoka maksaa arviolta 942e/kk (11 304e/v).

Mistä terveellinen ruoka-arki koostuu?

- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) laatimat Ravitsemussuositukset ohjaavat väestöä kohti tasapainoista ja terveyttä edistävää ruokavaliota ja ruoka-ärkeä. Ravitsemussuosituksiin kuuluu mm. koululaisille tuttu ruokakolmio sekä lautasmalli. Lisäksi koululaisia koskee kouluruokailusuositus (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017), joka nimensä ”ruokailusuositus” mukaisesti sisältää koulun tarjoamien aterioiden ja välipalojen ruoka- ja ravintoainekohtaisten suositusten lisäksi laajemmin ohjeistuksia kouluruokailun järjestämisestä, yhteistyöstä koulun sisällä ja kotien kanssa sekä toiminnan seurannasta ja arvioinnista. Kouluruokailusuositus korostaa ruuan ravitsemuksellisen näkökulman lisäksi mm. kiireetöntä yhdessä syömistä, ruokailuympäristön huomioimista sekä tapakulttuurin edistämistä.
- Säännöllinen ateriarytmi tasoittaa verensokeria ja auttaa ylläpitämään vireystilaa. Se myös luo pohjan hyvälle ruokatottumuksille. Varhain opitut mallit siirtyvät aikuisuuteen, minkä vuoksi ruokatottumuksiin tulee kiinnittää huomiota lapsuudesta lähtien. Säännöllinen ateriarytmi on erityisen tärkeää lapsille ja nuorille, sillä he eivät pysty hyödyntämään elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti kuin aikuiset. Lapset eivät myöskään pysty syömään suuria annoksia kerrallaan, minkä vuoksi ravitsemuksellisesti järkevät välipalat ovat tärkeä osa lasten ateriarytmiä ja ruokavaliota. Säännöllisen ateriarytmin noudattaminen vähentää myös epäterveellistä napostelua ja ahmimista.
- Ruokakolmio kuvaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Terveellisen ruokavalion perusta koostuu kolmion alaosan ruoka-aineista, joiden lisäksi on hyvä nauttia myös kolmion keskivaiheiden ruoka-aineita. Kolmion yläosaan sijoitetut ainekset eivät päivittäin käytettynä kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon. Ruokavalion perustaan kuuluvat ruoka-aineet sisältävät ihmiselle välttämättömiä ravintoaineita, vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Erityisesti kannattaa suosia kotimaisia satokausikasviksia. Proteiininlähteenä suositellaan käytettävän kotimaisia palkokasveja tai kalaa. Kalaa suositellaan nautittavan 2-3 kertaa viikossa ja erityisesti kotimainen luonnonkala (esim. hauki, silakka, muikku, kuha, ahven, siika) on ravitsemuksen ja ympäristön kannalta kestävä valinta.
- Ruokakolmion yläosasta löytyvät sattumat sisältävät runsaasti tyydyttyntä rasvaa, suolaa tai sokeria, minkä vuoksi niitä ei suositella nautittavan päivittäin. Terveellinen ruokavalio voi kuitenkin sisältää myös pieniä määriä sattumia, kunhan ruokavalio perustuu terveelliselle ruualle. Sattumat sisältävät runsaasti energiaa ja hyvin niukasti ravintoaineita, joten niiden avulla saavutettu kylläisyyden tunne ei kestä pitkään. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2020) nuorten suosimat energiajuomat sisältävät runsaan sokerimäärän lisäksi kofeiinia sekä tauriinia ja glukuronolaktonia, joiden oletetaan tehostavan kofeiinin vaikutusta tai olevan muutoin piristäviä aineita. Kofeiinin liikasaanti voi aiheuttaa pahoinvointia, sydämentykytystä, ripulia tai uniongelmia ja alle 18-vuotitaiden päivittäisen kofeiininsaannin maksimimäärä täyttyy jo yhdestä kahvikupillisesta, puolikkaasta tölkillisestä energiajuomaa tai puolesta litrasta kolajuomaa. (THL 2020.)
- Ruokakolmion yläosasta löytyy myös punainen liha, lihavalmistet sekä kananmuna, joita suositellaan nautittavan kohtuudella. Syynä näiden ruoka-aineksien rajoittamiseen ovat punaisen lihan sisältämä tyydyttyntä rasva, lihavalmistetien korkea suolapitoisuus ja kananmunan korkea kolesterolipitoisuus, jotka voivat liikaa käytettynä olla terveydelle haitaksi.
- Planetaarinen ruokavalio on ravitsemuksellisesti ja ekologisesti hyvä valinta, sillä sen pyrkimyksenä on ohjata ruokavaliota vähäpäästöisempään suuntaan (lisää kasvikunnan tuotteita ja kalaa, vähemmän liha- ja maitotuotteita). Vuoden 2014 ravitsemussuosituksiin ei

ole lisätty mainintaa planetaarisesta ruokavaliosta, mutta on odotettavissa, että se lisätään osaksi 2022 ravitsemussuosituksia.

- Päivän pääateriat on hyvä koostaa lautasmallin mukaisesti, jotta ravinnosta saadaan tarvittavat ravintoaineet. Monipuolinen ateria sisältää 1/2 lautasellista kasviksia ja vihanneksia, ¼ lautasellisen hiilihydraatteja (peruna, pasta, vilja) ja ¼ lautasellisen proteiinilisäketä (kala, liha, kasviproteiini). Monipuoliseen ateriaan kuuluu myös leipäsiivu ja lasillinen rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Urheileva nuori voi lisätä ruokavalioonsa proteiini- ja hiilihydraattipitoista ruokaa.

Dia 6 **Mitä hyötyä ruoka-arjen suunnittelusta on yksilölle, kotitalouksille ja ympäristölle?**

- Ruoka-arjen suunnittelu vähentää ruokahävikin määrää, mistä hyötyvät niin ympäristö kuin kotitaloudetkin. Ruokahävikistä syntyy turhia ilmastopäästöjä ja ylimääräisiä kustannuksia kotitalouksille. Ruokahävikki onkin kotitalouksille suuri menoerä: hävikkiä syntyy vuosittain noin 20-25 kiloa jokaista suomalaista kohti. Ruokahävikin vähentäminen on yksi helpoimmin toteutettavista ilmastotoista.
- Kotitaloudet hyötyvät ruoka-arjen suunnittelusta usein eri tavoin. Ruoka-arjen suunnittelu säästää rahan lisäksi myös aikaa, kun kauppareissuja toteutetaan harvemmin. Suunnittelu auttaa myös tekemään terveellisempiä ruokavalintoja, sillä ruokaa hankitaan riittävästi suhteessa sen tarpeeseen ja epäterveellisten heräteostosten määrä vähenee. Ruokakauppaan ei kannata mennä nälkäisenä – silloin kauppalistalta on helpompi poiketa.
- Ruoka-arjen suunnittelu voi myös edistää yksilön terveyttä, sillä etukäteen suunniteltu ateriakokonaisuus on usein terveellisempi kuin heräteostoksena valittu kokonaisuus.

Dia 7 **Ryhmätehtävä, osa 1/2**

- Ryhmätehtävä aloitetaan ensimmäisellä oppitunnilla ja sitä jatketaan toisella oppitunnilla. Ryhmätehtävän ensimmäinen osa koostuu ruoka-arjen suunnittelusta sekä ruokavalintojen ja kauppalistan tekemisestä. Ryhmätehtävän toisessa osassa lähemme retkelle ruuan verkkokauppaan (foodie.fi), jossa oppilaat pääsevät tutustumaan tuotetietoihin, vertailemaan niitä toisiinsa ja selvittämään aterian kokonaishintoja.
- Tavoitteena on, että oppilaat suunnittelevat ryhmällensä terveelliset ruuat yhden päivän ajalle. Päivän ruokailuissa painotetaan kestävyyttä, monipuolisuutta, terveellistä ravitsemusta ja säännöllistä ateriaritmiä. Ryhmät voivat huomioida suunnitelmassaan myös ryhmän jäsenten erityistarpeet (erityisruokavaliot, ruuan määrä). Tavoitteena on vuorovaihteinen suunnittelu, jossa ryhmän jokainen jäsen saa äänensä kuuluviin. Suunnitelma kirjataan ylös, jotta tehtävää voidaan jatkaa seuraavalla oppitunnilla.
- Kun suunnitelma on valmis, oppilaat etsivät reseptin yhtä ateriaa varten (lounas/päivällinen). Reseptiin tarvittavista tuotteista laaditaan ostoslista, jonka oppilaat kirjaavat ylös. Ostoslistaa tarvitaan ensi tunnilla, kun ryhmätehtävä jatkuu.

Dia 8 **Kuvat**

DIASARJA 2: TUOTTEIDEN VERTAILU

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Päivän kysymykset**

Dia 3 **Mitä pakkaus kertoo elintarvikkeesta?**

- Pakattuihin elintarvikkeisiin tulee merkitä tietyt tiedot tuotteen valmistukseen, sisältöön ja säilyvyyteen liittyen. Lakisääteiset merkinnät auttavat elintarvikkeen tuottajaa ja kuluttajaa varmistamaan, että elintarvikkeen käyttö on turvallista ja sen sisältämät ainesosat ovat helposti luettavissa.
- Lähes kaikista elintarvikkeista löytyy parasta ennen -merkintä. Jos tuotteen säilyttää oikein, elintarvike säilyy moitteettomana merkittyyn päivämäärään saakka. Tuotteen voi käyttää parasta ennen -ajankohdan jälkeenkin, mutta sen laatu saattaa olla heikentynyt. Laatu voi arvioida tarkkailemalla elintarvikkeen ulkonäköä, hajua ja makua.
- Viimeinen käyttöpäivä -merkintä on pakollinen kaikissa herkästi pilaantuviissa elintarvikkeissa, kuten pakatussa tuoreessa lihassa, kermaleivoksissa tai tuorejuustossa. Tämän päivämäärän jälkeen elintarviketta ei saa myydä. Usein kaupoissa myydään pian viimeisen käyttöpäivän saavuttavia tuotteita alennuksella. Voit hyvin ostaa niitä, jos aiot valmistaa ne ruuaksi samana päivänä tai jos sinulla on mahdollisuus pakastaa tuote.
- Elintarvikkeeseen tulee merkitä erilliset ohjeet säilytystä varten esimerkiksi silloin, jos tuote ei säily huoneenlämmössä. Helposti pilaantuvien ja kuivassa, pimeässä tai kylmässä säilytettävien tuotteiden pakkauksiin on merkittävä säilytysohjeet. Ohjeen avulla varmistetaan, että avaamaton tuote säilyy käyttökelpoisena pakkausmerkinnöissä annetun ajan.
- Elintarvikkeen ainesosat ilmoitetaan ainesosaluettelossa. Ainesosat listataan niiden painon mukaan: ensimmäisenä mainitaan ainesosa, jota elintarvike sisältää eniten. Jotkut ainesosat on kirjoitettu korostetusti, sillä ne ovat tyyppisiä allergioiden ja intoleranssien aiheuttajia. Keksikää esimerkkejä ainesosista, jotka merkitään elintarvikkeisiin korostetusti.

Dia 4 Merkit elintarvikepakkauksissa

- Lakisääteisten merkkien lisäksi elintarvikepakkauksista voi löytyä myös vapaaehtoisia merkkejä, kuten alkuperä-, ympäristö-, energia-, kierrätys-, nimisuoja- ja hyötykäyttömerkkejä.
- Hyvää Suomesta -merkki on vapaaehtoinen ruuan alkuperämerkki, joka kertoo kuluttajalle, että elintarvike on valmistettu ja pakattu Suomessa. Kaikki yhden ainesosan tuotteet, kuten maito, rypsiöljy tai vehnä jauho, ovat 100 % suomalaisesta raaka-aineesta. Kaikki tuotteissa oleva liha, kala, muna ja maito ovat myös aina 100 % suomalaisia - esimerkiksi makkarassa liha tai kalakeitossa kala. Kun tällaisten useamman ainesosan tuotteiden kaikki raaka-aineet lasketaan yhteen, on suomalaisuusasteen oltava vähintään 75 %. Lopputuote on kaikilta prosessin osiltaan valmistettu ja pakattu Suomessa.
- Sirkkalehtilippu on vapaaehtoinen ruuan alkuperämerkki, jolla voi merkitä kotimaisia kasviksia ja niistä tehtyjä jalosteita. Kasvisten ja kasvijalosteissa käytettyjen puutarhatuotteiden on oltava täysin kotimaista ja laatu ykkösluokkaa. Laatu-merkin käyttäjä sitoutuu noudattamaan sovittuja hyviä tuotantomenetelmiä.
- Avainlippu on vapaaehtoinen Suomessa valmistetulle tuotteelle tai palvelulle tarkoitettu alkuperämerkki. Myöntämisperusteita ovat suomalainen valmistus sekä omakustannushinnasta laskettava kotimaisuusaste ja palveluiden kohdalla myös omistajuus ja pääkonttorin sijainti.
- EU:n luomutunnus Eurolehti tuli pakolliseksi vuoden 2012 alusta kaikissa EU:ssa valmistetuissa, valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa. Eurolehteä saa käyttää EU:n alueella tuotettujen pakattujen elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä. Tuotteen maataloudesta peräisin olevista ainesosista 95 % on oltava luonnonmukaisesti tuotettuja.
- Reilu kauppa -merkkijärjestelmä on luotu parantamaan kehitysmaiden viljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa kansainvälisessä kaupankäynnissä. Reilun kaupan ansiosta kehitysmaiden perheviljelijät pystyvät tuottamaan laadukkaita tuotteita ja vaikuttamaan

omalla työllään kokonaisten yhteisöjen hyvinvointiin. Näin Reilu kauppa vähentää köyhyttä kaupan avulla. Tuotteiden tuotannossa noudatetaan seuraavia periaatteita:

- Kehitysmaiden viljelijät ja suurtilojen työntekijät saavat työstään oikeudenmukaisen korvauksen.
 - Osa Reilun kaupan lisätuloista käytetään elinolojen parantamiseen.
 - Lapsityövoiman hyväksikäyttö on kielletty.
 - Tuotteiden alkuperä tiedetään.
 - Tuotannossa noudatetaan tiukkoja ympäristömääräyksiä, mutta reilun kaupan tuote ei ole luomua, jos sitä ei erikseen mainita.
- Mitä muita merkkejä olette nähneet ruokapakkauksissa? Mitä merkit tarkoittavat? Lisätietoa vapaaehtoisista pakkausmerkinnöistä löytyy [Ruokatiedon verkkosivuilta](#).

Dia 5

Yksikköhinta

- Ruuan yksikköhinnalla tarkoitetaan kilo- ja litrahintaa. Tuotteiden vertailussa yksikköhinta on erinomainen työkalu: sen avulla myös eri kokoisten pakkausten vertailu on helppoa. Yksikköhintoja käytetään tuotteiden vertailuun ruuan lisäksi myös muissa tuotteissa (esim. e/m²).
- Elintarvikkeen yksikköhintaan vaikuttavat monet eri tekijät. Yksikköhinta vaihtelee pakkauskoon mukaan: mitä pienempi pakkaus, sitä korkeampi yksikköhinta usein on. Elintarvikkeen hintaan vaikuttaa myös esimerkiksi tuotteen alkuperä (tuotantomaa ja -olosuhteet), sopivuus erityisruokavaliota noudattaville (laktoositon, gluteeniton) tai satokauden ajankohta.
- Nestemäisiä elintarvikkeita vertaillaan litrahinnan avulla ja muita elintarvikkeita kilohinnan avulla. Poikkeuksena näistä on torimyynti, jossa elintarvikkeita (esim. marjoja) myydään litroittain.

Dia 6

Esimerkki: yksikköhinnat

- Kuvan ruisleipäpakkaukset kuvaavat yksikköhintojen vaihtelua: suurin pakkaus on useimmiten yksikköhinnaltaan edullisin ja pienin arvokkain. Pohtikaa, missä tilanteessa on järkevää ostaa suuri pakkaus ja milloin pienempi riittää. Mitä hyötyä eri pakkauskojen olemassaolosta on kuluttajalle? Elintarvikkeiden ostamisessa kannattaa kiinnittää huomiota hinnan lisäksi myös tuotteen laatuun, tuoreuteen ja omiin tarpeisiin – eihän ruoka ehdi pilaantua?
- Marinoidun lihan kilohinta on usein alhaisempi kuin maustamattoman lihan, mikä johtuu marinadin tuomasta lisäpainosta. Verrataan esimerkiksi kahta 300 gramman broilerifilepakkausta: toisen pakkauksen liha on maustamatonta, eli se sisältää 300 g broileria, kun taas toinen pakkaus sisältää 280 g broilerifilettä ja 20 g marinadia. Marinoitu pakkaus on edullisempi, sillä syötävää lihaa on pakkauksessa vähemmän.
- Laktoositon vaihtoehto on usein arvokkaampi kuin ei-laktoositon vaihtoehto, sillä laktoosin pilkkominen ja poistaminen vaatii ylimääräisen käsittelyn.
- Voitte pohtia, mikä merkitys hintojen vertailulla on kotitalouden ruokamenoihin.

Dia 7

Ryhmätehtävä, osa 2/2

- Oppilaat vertailevat aiemmin laatimansa ostoslistan tuotteita ruuan verkkokaupassa (foodie.fi). Oppilaat vertailevat jokaista ruokaan tarvittavaa raaka-ainetta (esim. ruokakerma) muihin vastaaviin tuotteisiin. Vertailun jälkeen tuotteista valitaan sopivin, jonka tiedot

oppilaat täyttävät taulukkoon (esimerkkitaulukko diassa 8). Tavoitteena on oppia tulkitsemaan tuotetietoja ja vertailemaan tuotteita toisiinsa.

- Foodie.fi:stä löytyy vertailutyökalu, jonka avulla tuotteita on helpompi vertailla toisiinsa. Vertailutyökalu löytyy jokaisen tuotteen sivulta: klikkaa auki yksi tuote ja paina sivustolta vaa’an kuvaa. Kaikki tuotteet, joiden sivulta on klikattu vaa’an kuvaa ovat mukana vertailussa.
- Tuotteet voi klikata myös suoraan ostoskoriin, jonne tuotteiden kokonaishinta lasketaan automaattisesti. Oppilaille tulee korostaa, että tuotteita ei saa ostaa, vaan ne jätetään ostoskoriin.
- Mikäli oppilaat tarvitsevat lisähaastetta, he voivat etsiä lisää tuotetietoja (esim. listata pakkauksista löytyviä merkkejä) ja laskea aterian hinnan yhdelle annokselle.

Dia 8 **Esimerkkitaulukko**

Dia 9 **Ryhmätehtävän koonti**

- Käydään ryhmätehtävä yhteisesti läpi. Voitte hyödyntää diojen apukysymyksiä tai muokata joukkoon omia kysymyksiä. Oppilaat esittelevät oman ruoka-arki-suunnitelmansa ja perustelevat, miksi tekivät tällaiset ruokavalinnat. Keskustelussa voidaan palata ensimmäisen oppitunnin aiheeseen eli ruuan valintaan, jota ohjaa useat eri tekijät.
- Oppilaat esittelevät aterian, jonka raaka-aineita he kuvitteellisesti ostavat. Oppilaat perustelevat valintansa ja voivat esitellä, millaisia eroja tuotteiden välillä oli. Vertaillaan yhteisesti eri aterioiden hintoja – mistä hintaerot voivat johtua?

Dia 10 **Kuvat**

DIASARJA 3: RUOKAKAUPPA & RUUAN VERKKOKAUPPA

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Päivän kysymykset**

Dia 3 **Ruuan reitti pellolta pöytään**

- Ruuan reitti esitetään neljän kuvan avulla: reitti alkaa alkutuotannosta (maatila), jatkuu elintarviketeollisuuden kautta ravintolaan tai ruokakauppaan, joiden jälkeen se päättyy kuluttajalle. Pohtikaa oppilaiden kanssa ruuan reittiä pellolta pöytään esimerkkiruokien avulla. Jakakaa kokemuksianne ruuan reitin eri vaiheista ja hyödyntäkää oppilaiden osamista. Mikä reitin vaihe on oppilaille tutuin ja mikä tuntuu kaukaiselta? Mitä kussakin reitin vaiheessa tapahtuu?
- Maatalous luo perustan ruuantuotannolle ja se on samalla iso osa suomalaista kulttuuria ja maisemaa. Ruuan tuotanto edellyttää tuottajalta monipuolista ammattitaitoa niin tekniikan käytön, turvallisuuden kuin viljelynkin osalta. Suurin osa maataloista on Suomessa kasvinviljelytiloja (33,7 %). Viljanviljelytiloja on lähes saman verran (31,9 %) ja kolmanneksi eniten Suomessa on lypsykarjatiloja (12,2 %). (Ruokatiedon Tietohaarukka 2020.)
- Elintarviketeollisuus sisältää elintarvikkeiden kuljetuksen ja valmistuksen. Elintarvikkeiden kuljetusta koskee elintarviketurvallisuuden lainsäädäntö, joka määrittää kuljetukselle vähimmäisvaatimukset. Maatilojen raaka-aineet kuljetetaan joko elintarviketeollisuuden käsiteltäväksi, ruokakauppoihin tai suuriin jakelukeskuksiin, joista ne kuljetetaan eteenpäin ruokakauppoihin. Pohtikaa, mitä tuotteita yhdestä ruoka-aineksesta voidaan valmistaa elintarviketeollisuudessa? Minkä ruokien osana kyseistä ruoka-ainetta käytetään?

- Suurin osa elintarvikkeista tulee ruokakauppaan jakelukeskusten kautta, joista voi tilata lähes kaikkia elintarvikkeita. Jakelukeskusten hyödyntäminen vähentää liikennepäästöjen määrää, kun elintarvikkeiden kuljetus on keskitetty tiettyihin suuriin toimipisteisiin. Myymälät tilaavat tarvitsemansa määrän eri elintarvikkeita jakelukeskuksesta. Helposti pilaantuvat elintarvikkeet tilataan usein suoraan valmistajalta tai tuottajalta.
- Mikäli jokin asia ruuan reitissä jäi mietityttämään, voitte syventää tietoa [Ruuan reitti-oppimateriaalin](#) avulla.

Dia 4

Miten tämä someilmiö voi vaikuttaa elintarvikkeen turvallisuuteen?

- Kuluttaja voi edistää elintarviketurvallisuutta toimimalla ruokakaupassa huolellisesti ja vastuullisesti. Somessa on esiintynyt ilmiö, jossa asiakas kuvaa jotakin ruokakaupan tuotetta, joka on jätetty väärälle hyllylle (esim. jäätelö on jätetty kasvishyllylle). Ovatko oppilaasi törmänneet ilmiöön? Ilmiön taustalla on ajatus siitä, että asiakas on muuttanut mieltään ja valinnut tuotteen X tuotteen Y sijaan (esim. ostanut omenoita jäätelön sijaan). Tällaiset toimet vähentävät elintarvikkeen turvallisuutta, tuovat kaupalle taloudellista menetystä ja lisäävät ruokahävikin määrää. Myös asiakkaalla on oma vastuunsa elintarvikkeen turvallisuuden ylläpidossa: asiakkaan tulee sulkea kylmä- ja pakastealtaiden kannet, välttää tuotteiden turhaa koskettelua ja valita ostoskoriin vain niitä tuotteita, joita aikoo ostaa.

Dia 5

Kuka vastaa elintarvikkeen turvallisuudesta?

- Elintarviketurvallisuutta valvotaan sekä elintarvikevalvonnan että elintarvikeyritysten toteuttaman omavalvonnan avulla. Elintarviketurvallisuus perustuu lainsäädäntöön, ruokakauppojen omavalvontaan ja viranomaisten toteuttamaan elintarvikevalvontaan. Kaikilta elintarvikealan työntekijöiltä edellytetään hygieniapassia. Hygieniapassilla varmistetaan, että työntekijällä on riittävä tietämys elintarviketurvallisuuden ylläpidosta.
- Elintarvikelainsäädännön ja elintarvikevalvonnan tarkoituksena on turvata elintarvikkeen laatu, ehkäistä elintarvikkeista aiheutuvia terveyshaittoja ja turvata kuluttajan oikeudet, mikäli laatu poikkeaa tavoitellusta. Elintarvikevalvontaa toteutetaan kunnittain ja jokaisessa kunnassa määrätyt viranomaiset valvovat elintarvikkeiden valmistusta, kuljetusta, varastointia, vientiä, tuontia, myyntiä ja mainontaa. Elintarvikevalvojat tekevät tarkastuksia, joista kuluttajalle näkyvin on hymynaamoin esiteltävä Oiva-raportti. Oiva-raportit sioitetaan usein sisäänkäynnin yhteyteen. Ovatko oppilaasi törmänneet Oiva-raportteihin?
- Omaavallonta on suuressa roolissa elintarviketurvallisuuden varmistamisessa. Sillä tarkoitetaan yritysten tekemää, systemaattista ja kirjattavaa elintarvikevalvontaa. Tavoitteena on varmistaa, että yrityksen varastoimat, valmistamat ja myymät elintarvikkeet ovat elintarvikesäädösten mukaisia. Omaavallonnassa tarkkaillaan raaka-aineiden ja tuotteiden laattaa, kuumennus-, jäähdytys ja säilytyslämpötiloja, myymälätilojen, työvälineiden ja koneiden puhtautta sekä pakkaus- ja hintamerkintöjä. Omaavallonta koskee kaikkia elintarvikealan toimijoita, kuten elintarviketeollisuutta, kauppaa, suurkeittiöitä, ravintoloita, maatilamatkailuyrityksiä ja pitopalvelua.

Dia 6

Kestävä kehitys

- Kestävä kehitys on pitkäjänteistä muutosta, jonka tavoitteena on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Kestävää kehitystä toteutetaan maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti, ja se huomioidaan myös esimerkiksi kouluympäristössä. Kestävä kehitys sisältää neljä ulottuvuutta: ekologinen (luonnon monimuotoisuus ja luonnonvarojen riittävyys), taloudellinen (talouden tasapaino), sosiaalinen (tasa-

arvo, köyhyys) ja kulttuurinen (hyvinvoinnin edellytysten siirtäminen tuleville sukupolville). (kestavakehitys.fi)

- Agenda 2030 on YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma, joka velvoittaa jäsenvaltiot toimimaan asiakirjassa sovittujen tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet koskettavat kaikkia toimijoita: valtiota, kuntia, yrityksiä, kouluja ja kuluttajia. Toimintaohjelma sisältää 17 kokonaisvaltaista tavoitetta, joista jokainen koostuu useista pienistä osatavoitteista. Kuvassa on esitelty Agenda 2030 –toimintaohjelman keskeiset tavoitteet. Ideoikaa keinoja, joiden avulla ruokakaupat voisivat kehittää toimintaansa yhä kestävämmäksi.
- Ideoikaa tapoja, joilla ruokakaupat ovat muuttaneet ja voivat jatkossakin muuttaa toimintaa kestävämmäksi. Voitte lähestyä aihetta esim. seuraavien konkreettisten teemojen kautta: työntekijöiden hyvinvoinnin tukeminen, tasa-arvoinen kohtelu, hygieenisuus, vastuullinen kuluttaminen, ilmastoteot, satokausituotteet, kestävien elintarvikkeiden nostaminen esiin.

Dia 7

Video

- FIFO (First In First Out) on yksi elintarvikealan tärkeimmistä toimintatavoista ja samaa toimintatapaa tulee noudattaa myös kotiloissa. FIFO tarkoittaa sitä, että elintarvike lähtee varastosta aina samassa järjestyksessä, kuin missä se on sinne tuotu. FIFO:n mukainen toiminta vähentää ruokahävikin muodostumista ja edistää elintarviketurvallisuutta.
- Elintarvikkeiden asianmukainen säilytys on erittäin tärkeää, sillä vääränlainen säilytystapa vaarantaa elintarvikkeen turvallisuuden sekä aiheuttaa turhaa ruokahävikkiä. Ruokakauppoihin saapuvat elintarvikkeet siirretään välittömästi niille sopivaan säilytyspaikkaan.
- Ruokahävikkiä pyritään välttämään ruokakaupoissa myös suunnittelemalla tuotevalikoimaa etukäteen. Elintarvikkeiden menekkiä pyritään ennustamaan ja niitä tilataan ennusteiden mukaisesti.

Dia 8

Ruokakauppa vai ruuan verkkokauppa?

Dia 9

Kuvat

LÄHTEET

- Jokitalo, M. (2018). Mikä meitä lihottaa? Ruoan terveystieteiden heijastuminen elintarvikkeiden kuluttajakäyttäytymiseen (väitöskirja). Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Lehtinen, A-R. & Aalto, K. (2018). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018. Helsinki: Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja.
- Kurunmäki, S., Ikäheimo, I., Syväniemi, A-M. & Rönni, P. (2012). Lähiruokaselitys: Ehdotus lähiruokaohjelman pohjaksi 2012–2015. Maa- ja metsätalousministeriö.
- Ruokatieto. (2020). Tietohaarukka – tilastotietoa elintarvikealasta. Saatavilla: https://www.ruokatieto.fi/sites/tietohaarukka/2020_suomi_digi/index.html#/article/62/page/1-1
- THL. (2020). Energiajuomat. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/energiajuomat>
- Vaasan Oy. (2020). Tutkimus: Kotimaisen ruuan ja ruuantuotannon arvostus huipussaan – suomalaiselle kotimainen ruoka on myös ilmastoalinta. Saatavilla: <https://www.vaasan.fi/tutkimus-kotimaisen-ruuan-ja-ruuantuotannon-arvostus-huipussaan-suomalaiselle-kotimainen-ruoka-on-myo-ilmastoalinta/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/energiajuomat>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.