



Kestävä ravitsemus osana ruokamurrosta

Minna Kaljonen
Suomen ympäristökeskus
25.5.2021

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

Ilmastonmuutos vaatii toimia läpi ruokajärjestelmän



Kasvipainotteisemmat ravitsemussuositusten mukaiset ruokavaliot (tarvitsee pienemmän peltopinta-alan)

JUST
FOOD

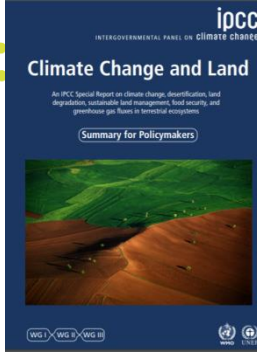
Reilu, kestävä ja
ilmastoviisas
ruokajärjestelmä



- Ruokahävikin sekä korjuu- ja varastointihävikin välttäminen (nyk. 30 % korjatusta sadosta hukataan)



Resurssitehokkaampi alkutuotanto (pienempi peltopinta-ala riittää kun maaperän kasvukunto ylläpidetään)



Ilmastoystävällinen ruokavalio on kasvi- ja kalapainotteista

EAT Lancet, planetary diet

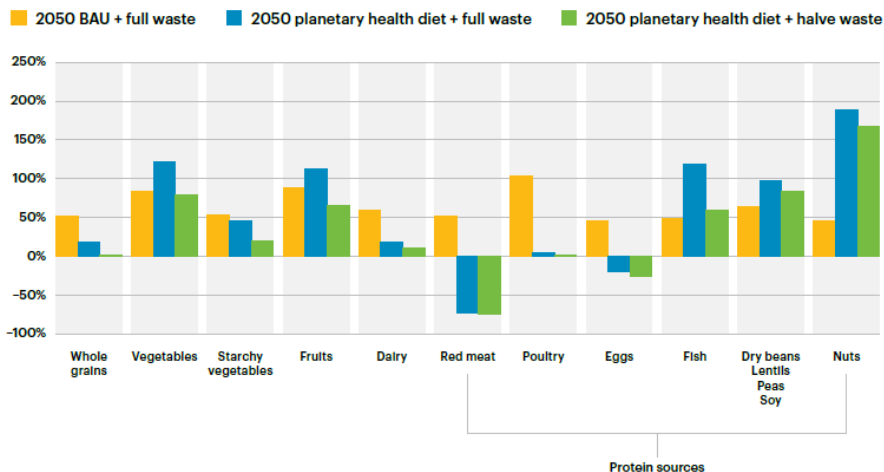
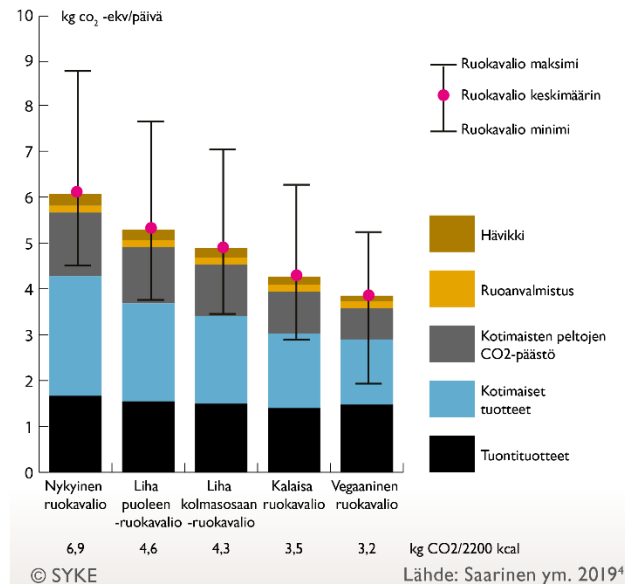


Table 6
Predicted change in food production from 2010 to 2050 (percent from 2010 scenario) for the business as usual (BAU) with full waste, the planetary health diet with full waste, and the planetary health diet with halve waste scenarios.

*) Willett, et al. 2019. Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. *The Lancet*, Jan 16

Kasvis- ja kalapainotteinen ruoka on vähäpäästöistä



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

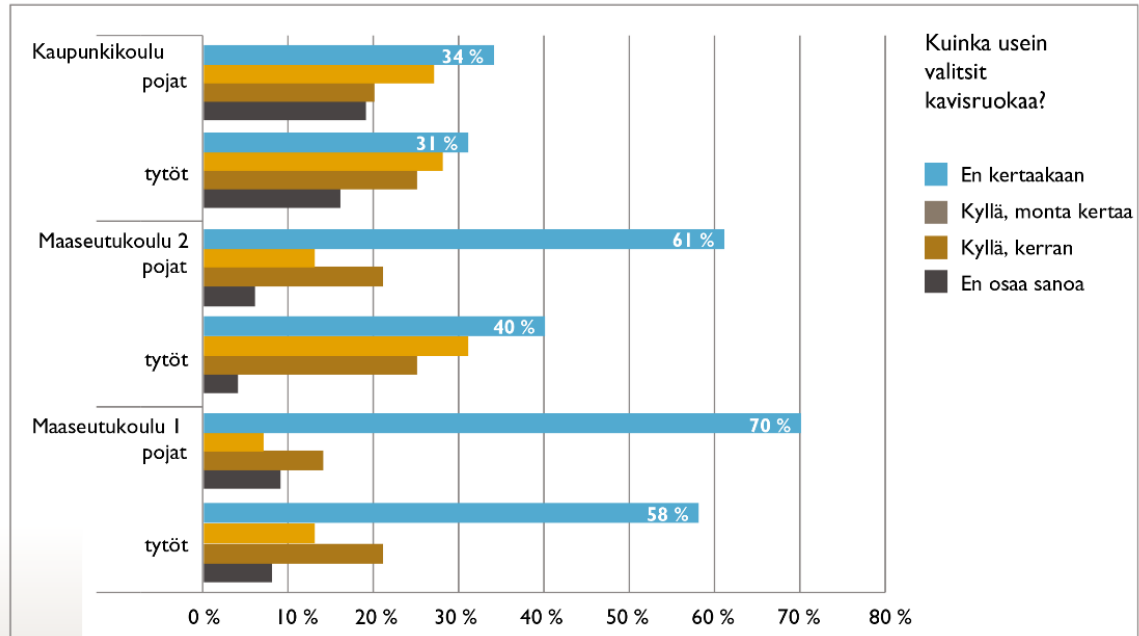


Ruokapalvelut ovat toimineet suunnannäyttäjinä



Reilu, kestävä ja
ilmastoystävällinen
ruokajärjestelmä

Maaseudulla asuvat pojat suhtautuvat kasvisruokaan kriittisimmin



© SYKE

Lähde: Kaljonen ym. 2018⁸

*) Kaljonen, Minna, Taru Peltola, Marita Kettunen, Marja Salo, Eeva Furman, 2018. Kasvisruokaa kouluun -- kokeileva tutkimus ruokavaliomurroksen tukena. *Alue & Ympäristö* 2/2018, 32-47.

JUST
FOOD

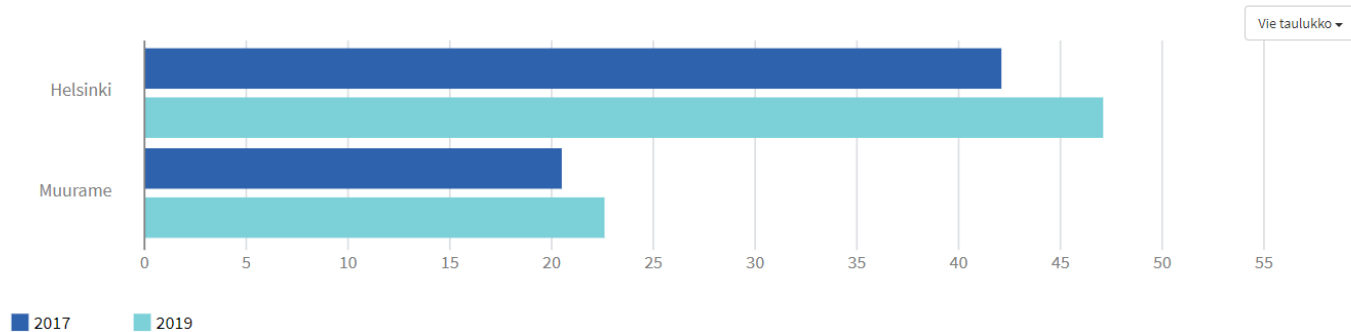
Reilu, kestävä ja
ilmastoystävällinen
ruokajärjestelmä

Kouluruoka jää usein syömättä

Indikaattori: Ei syö koululounasta päivittäin, %

Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), jotka eivät syö koululounasta viitenä päivänä kouluviikon aikana.

Perusopetus 8. ja 9. lk, Sukupuoli: yhteensä



Indikaattori perustuu kysymykseen: "Kuinka usein syöt seuraavia ateriaita kouluviikon aikana?". Kysymyksen osio: 2) koululounas. Vastausvaihtoehdot: 1) viitenä päivänä, 2) 3-4 päivänä, 3) 1-2 päivänä, 4) en kertaakaan. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 2,3 tai 4.

Nuoret mukana kestävän kouluruokailun tutkimuksessa ja kehittämisessä

Kestävän kouluruokailun kokeilut

Asikkala: Asikkalan Tukipalvelut, Vääksyn yhteiskoulu
Jyväskylä: Kylän Kattaus, Mankolan koulu
Liperi: Liperin ruokapalvelut, Liperin koulu
2017-2018

Reilu ruokamurros

Muuramen ruokapalvelut, Muuramen peruskoulu, lukio
Helsingin palvelukeskus, Porolahden peruskoulu,
Kankarepuiston peruskoulu
2020-2022

Kaljonen, Minna, Taru Peltola, Marita Kettunen, Marja Salo, Eeva Furman 2018. Kasvisruokaa kouluun: kokeileva tutkimus ruokavaliomurroksen tukena. *Alue & Ympäristö* 2/2018

Peltola, Taru, Minna Kaljonen, Marita Kettunen, 2020. Public, embodied experiments in dietary transition: demonstrating alternative proteins at Finnish schools. *Sustainability: Science, Policy and Practice* 16, 184-196

Kaljonen, M. T. Peltola, M. Salo, E. Furman, 2019. Attentive, speculative experimental research for sustainability transitions: an exploration in sustainable eating. *Journal of Cleaner Production*, 206, 365-373

Kortetmäki Teea, Taneli Pudas, Ilja Saralahti 2021. Kouluruoka 2030. Näin ilmastovaikutukset puollitetaan. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/74027>

Oppeja Muuramesta

- 4. luokka
- 6. luokka
- 7. luokka
- 9. luokka
- Lukion keke-ryhmä



Miten kehittäisit kouluruokaa
ilmastoystävällisemmäksi?



Yhteensä 204 valokuvaa ja
n.30 Ratkaisuehdotusta

Ilmasto ja koulussa ruokailemista tukevat kehitysehdotukset

Useimmin esille nousseet ehdotukset

- Salaattikomponentit omiin astioihin
- Vaihtelua ja monipuolisuutta kasviksiin
- Enemmän tuoretta leipää
- Ruokailurauhan ja viihtyvyyden parantaminen

25.11.2020 klo 09.48

#muurame, #6lk



Salaatti voisi olla monipuolisempaa. Siinä voisi olla esim. melonia tai tomaattia.

Ilmasto ja koulussa ruokailemista tukevat kehitysehdotukset

Maku ja monipuolisuus, kasvisruoat

- Lisää kasvisruokapäiviä
- Uusia kasvisruokia
- Lihan osittainen korvaaminen pavuilla ja muilla kasviproteiineilla

16.11.2020 klo 15.06
#muurame, #7lk



Kannattaa syödä lähiruokaa ja kasviksia, koska niillä on pienempi ilmastovaikutus

Ilmasto ja koulussa ruokailemista tukevat kehitysehdotukset

Maku ja monipuolisuus

- Enemmän kalaruokia
- Välipala takaisin
- Enemmän puuroa
- Teemaruokapäivät

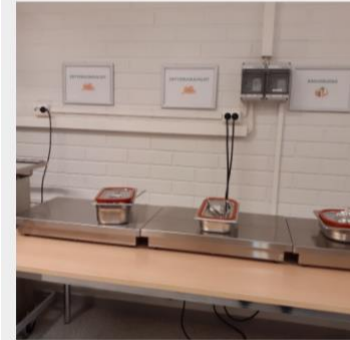


Yleiset ruokailun kehittämiseen liittyvät ehdotukset

Linjasto ja ruokailuympäristön viihtyvyys

- Kasvisruoan sijoittaminen linjastolle sekaruoan viereen
- Meluisuuden vähentäminen
- Yhteinen siisteydestä huolehtiminen
- Ruokailutilan piristäminen koristeilla ja taideteoksilla

21.10.2020 klo 12.13
#muurame, #4lk



Koulun kasvisruoka ja erikoisruokavaliot.

Ilmasto ja koulussa ruokailemista tukevat kehitysehdotukset

Ruokahävikki

- Edellisen päivän ylijäämäruoan tarjoileminen vielä seuraavana päivänä
- Ruokailuajan pidentäminen
- Muistutukset liittyen sopivan ruokamäärän ottamiseen
- Tietoiskut hävikistä
- Kouluruokasovellus, jossa oppilaat voivat ilmoittaa, monenako päivänä viikossa aikovat syödä (lukiolaisille)

8.9.2020 klo 22.13
#muurame, #lukio



Yli jäänyt ruoka jaetaan vähävaraisille.

Kouluruokailu ja kestävä ravitsemus

- Kokonaisvaltainen muutos, joka vaatii pitkäjänteistä kehittämistä ja osallisuutta
- Tavoitteena: kaikki syö!

JUST
FOOD

Reilu, kestävä ja
ilmastoyhteisön
ruokajärjestelmä

Ympäristövaikutukset on huomioitava ravitsemussuosituksissa

Kasvien, palkokasvien ja kalan osuuden lisääminen ruokavaliossa auttaa hillitsemään ilmastopäästöjä ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä. Kansallisia ravitsemussuosituksia on otettava huomioon sekä ravitsemuksellisen että ekologisen kestävyys.



Kuusi ja pähkinä ovat erittäin hyviä kasviksia, jotka sisältävät runsaasti kuitua ja terveellisiä rasvoja. Ne ovat myös hyviä proteiinin lähteitä. Pähkinä on erityisen hyvä rasvan ja kuitun lähde. Kasvikset sisältävät myös paljon vitamiineja ja mineraaleja. Kuitu auttaa parantamaan suoliston toimintaa ja vähentämään sydän- ja verisuonitautien riskiä.



SUOMEN YMPÄRISTÖKESKUS | SYKE.FI | YMPÄRISTÖ

https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/sykepolicybrief_ruoka_31-08-2020

KOULURUOKA 2030 NÄIN ILMASTOVAIKUTUKSET PUOLITETAAN

Kouluruoka 2030 -toimintasuunnitelma
Terveystieteiden tutkimuskeskus, Hyväkasvi-ryhmä
Hj. Saraste, Maarman ravitsemusneuvoja

NEUVOJAT: ELINA RYÖNÄLÄ



Käsitteellisesti
vähemmän
kasviperäisiä
ruokia
Kouluruokassa
Käsitteellisesti
vähemmän
kasviperäisiä
ruokia
Kouluruokassa

KIKELLUN
PAIKKA.FI

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/74027>

KESKUSKEITTIÖ



Mukana myös

Teea Kortetmäki, Roosa Ritola,
Taneli Pudas, Riina Tykkyläinen
Muuramen ruokapalvelut, peruskoulu ja lukio

minna.kaljonen@syke.fi

www.justfood.fi

[@justfood_stn](https://www.instagram.com/justfood_stn)



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute



Terveystieteiden tutkimuskeskus
Terveystieteiden tutkimuskeskus



SUOMEN AKATEMIA
FINLANDS AKADEMI
ACADEMY OF FINLAND

