

Kasvipainotteiset ruokavaliot – edut ja haasteet

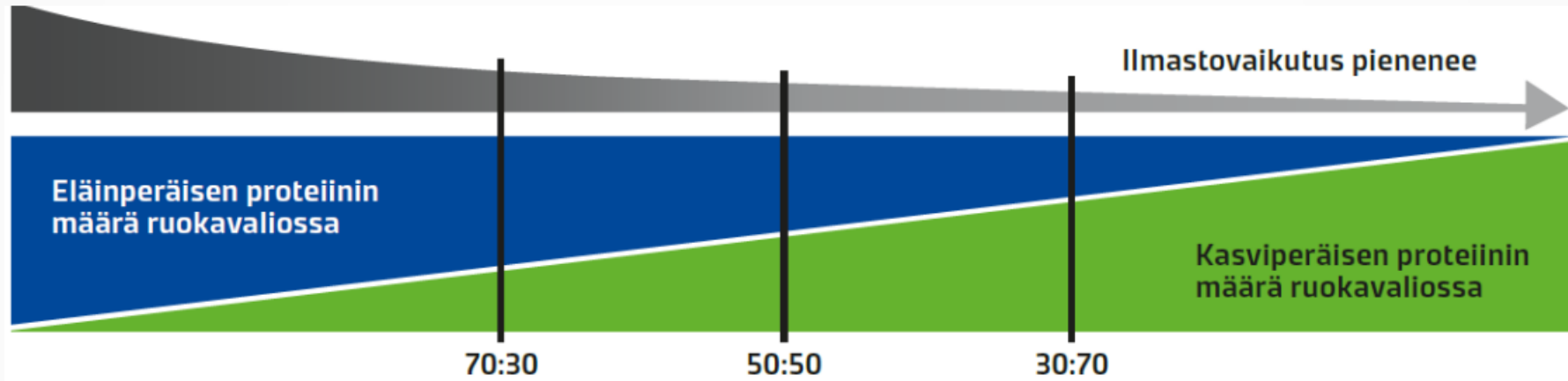
Jelena Meinilä (FT, dosentti)

Yliopistotutkija

Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto

Helsingin yliopisto

RUOKAVALIOSIIRTYMÄN VAIKUTUSJANA



ELÄINPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO:

EDUT: hyvänlaatuinen proteiini, riittävästi välttämättömiä aminohappoja, hyvin imeytyvää hemirautaa, jodin, B12-vitamiinin ja kalsiumin saanti, D-vitamiini paremmin imeytyvässä muodossa

RISKIT: rasvan laatu (tyyydyttyneet rasvat), vähäinen kuidun saanti, liiallinen energian saanti -> lisää tautiriskiä (diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

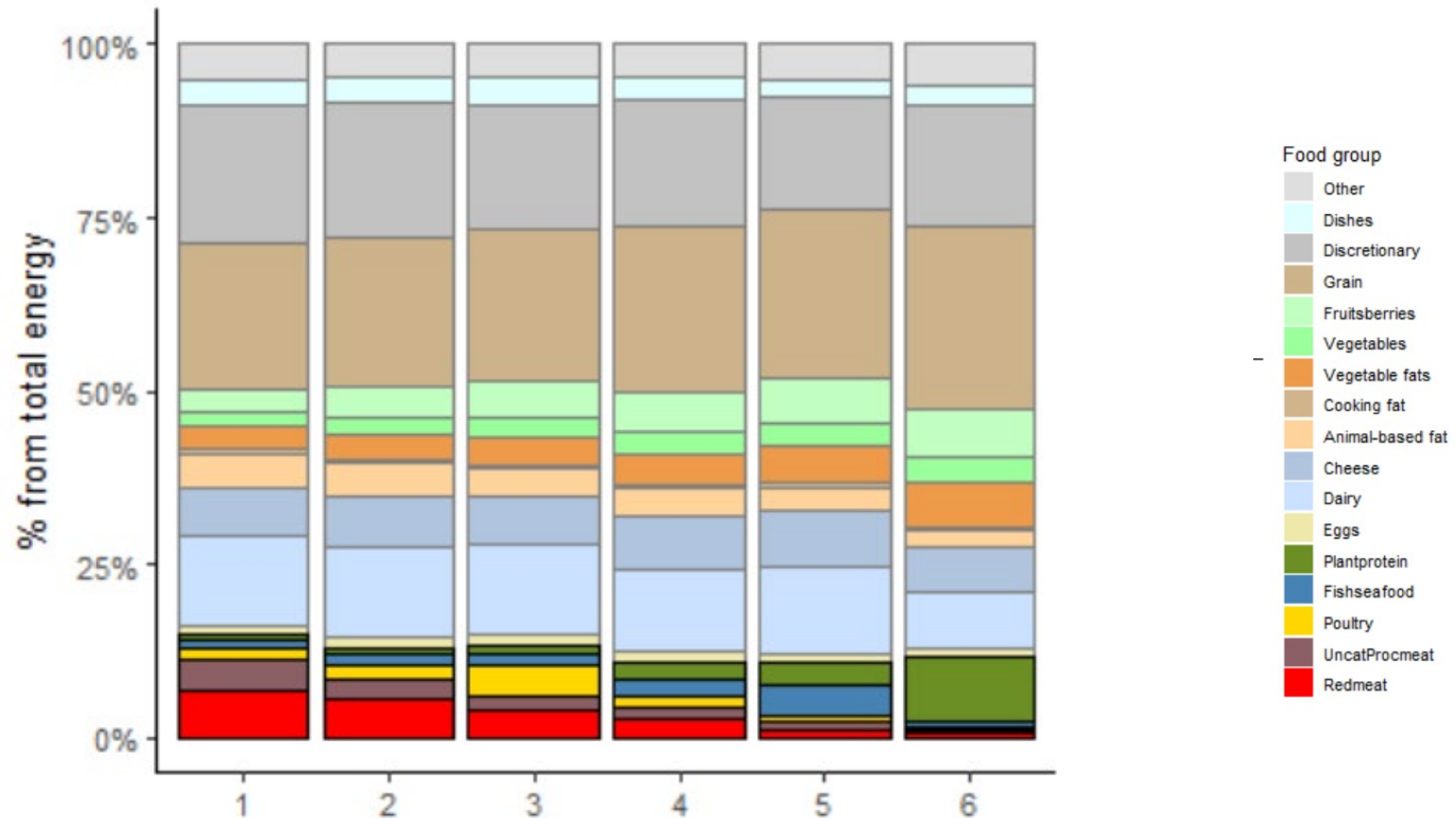
KASVIPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO:

EDUT: rasvan laatu (tyyydyttömät rasvahapot), runsaasti kuitua, folaattia, fenolisia yhdisteitä sekä antioksidanteja -> vähentävät tautiriskiä (diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

RISKIT: kokonaisproteiinin määrän saavuttaminen, välttämättömät aminohapot, B12- ja D-vitamiinin, jodin ja kalsiumin saanti, voi ilmetä palkokasvien aiheuttamia vatsavaivoja

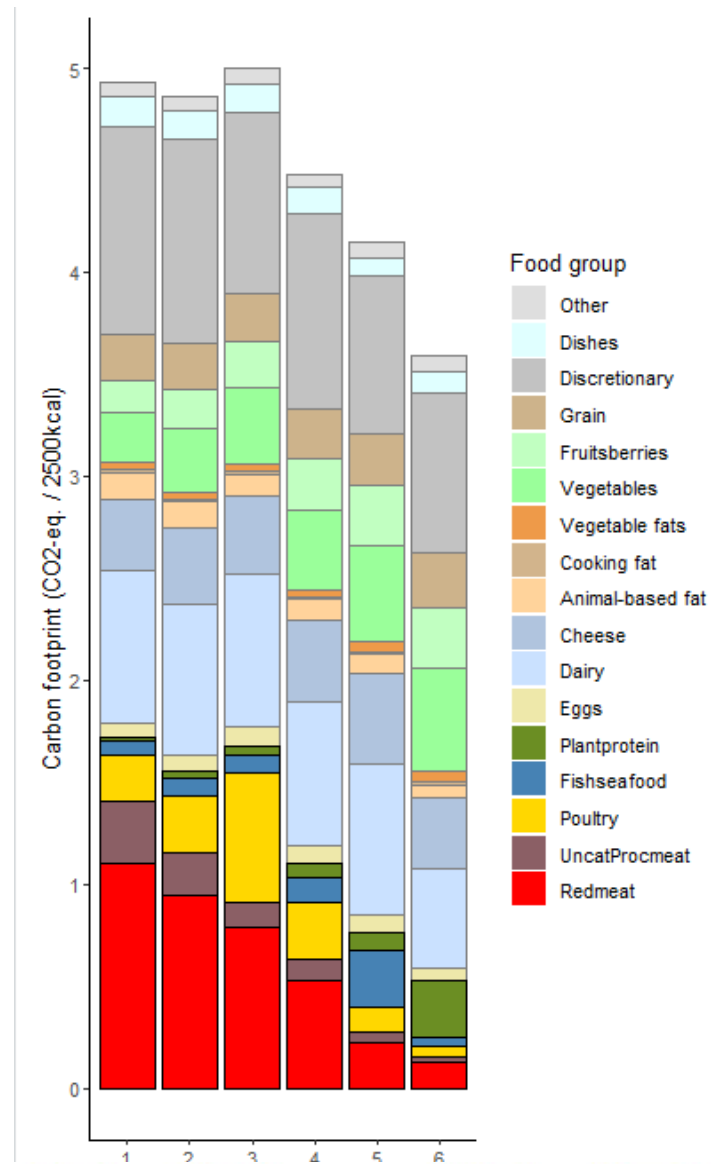
Scenoprot-hanke

Ruokaryhmien energiaosuudet proteiini­lähteen mukaisissa ruokaostoissa



Clusters: 1 Red meat. 2 Red meat mixed. 3 Poultry. 4 Mixed. 5 Fish. 6 Plant-based

Ruokaostojen hiilijalanjälki klustereittain

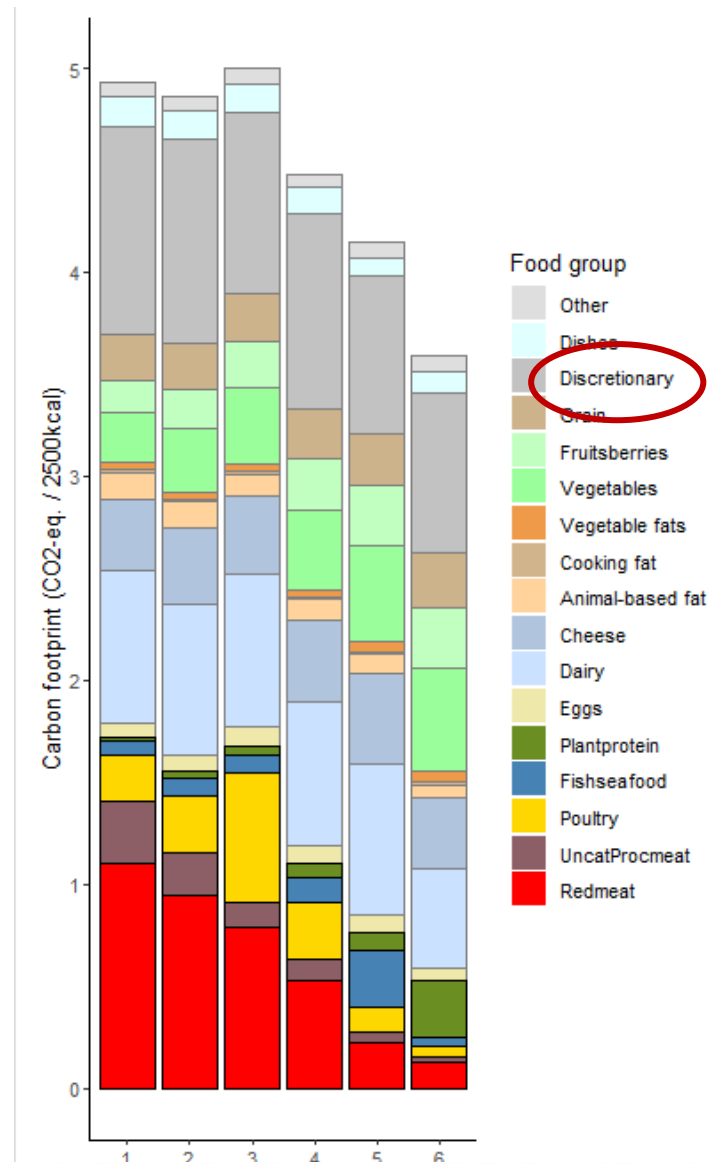


Clusters: 1 Red meat, 2 Red meat mixed, 3 Poultry, 4 Mixed, 5 Fish, 6 Plant-based

Meinilä ym., julkaisematon

Hiilijalanjälkiaineisto: Luonnonvarakeskus

Ruokaostojen hiilijalanjälki klustereittain



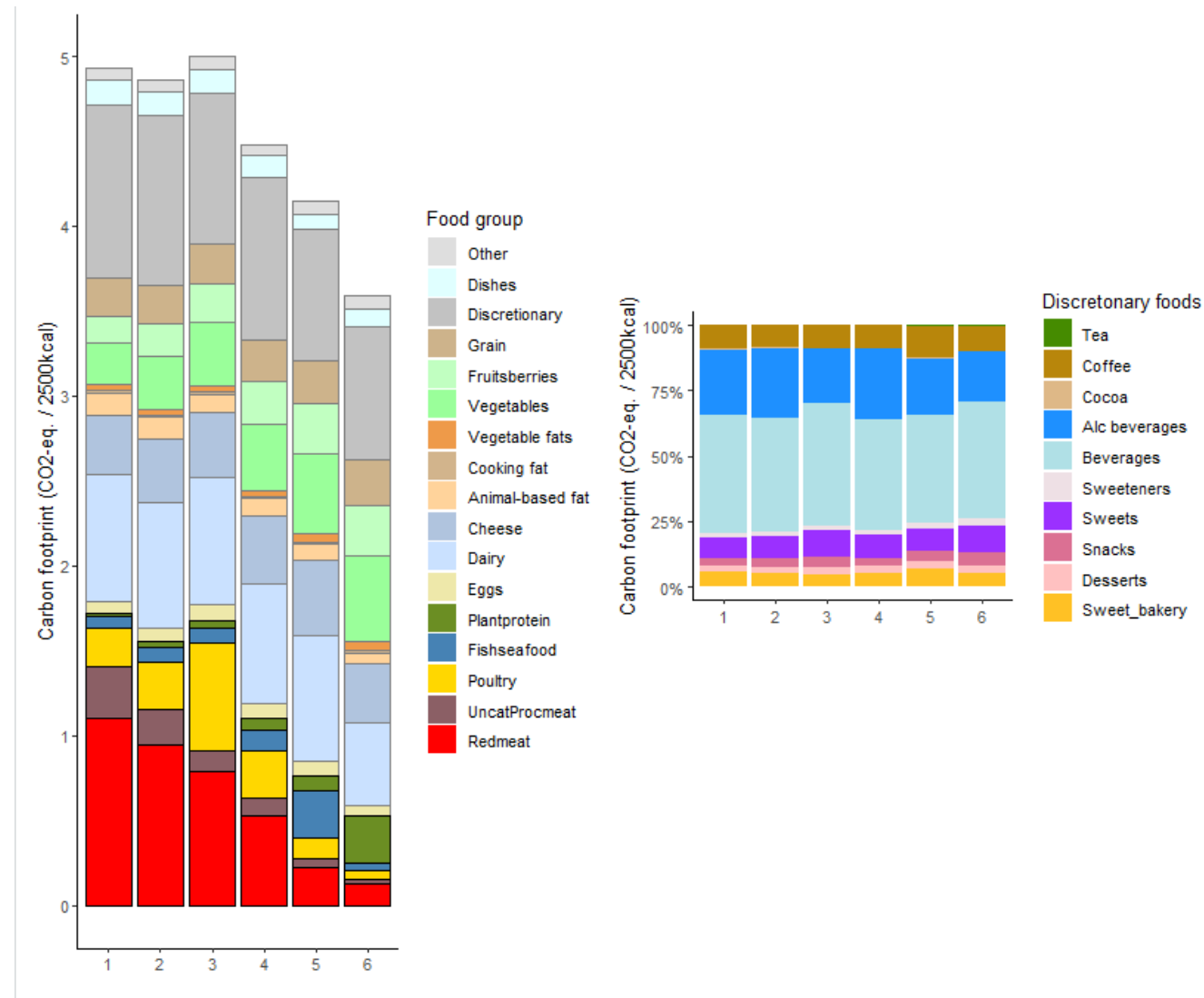
Ravitsemuksellisesti "tarpeettomat" ruoat

Clusters: 1 Red meat, 2 Red meat mixed, 3 Poultry, 4 Mixed, 5 Fish, 6 Plant-based

Meinilä ym., julkaisematon

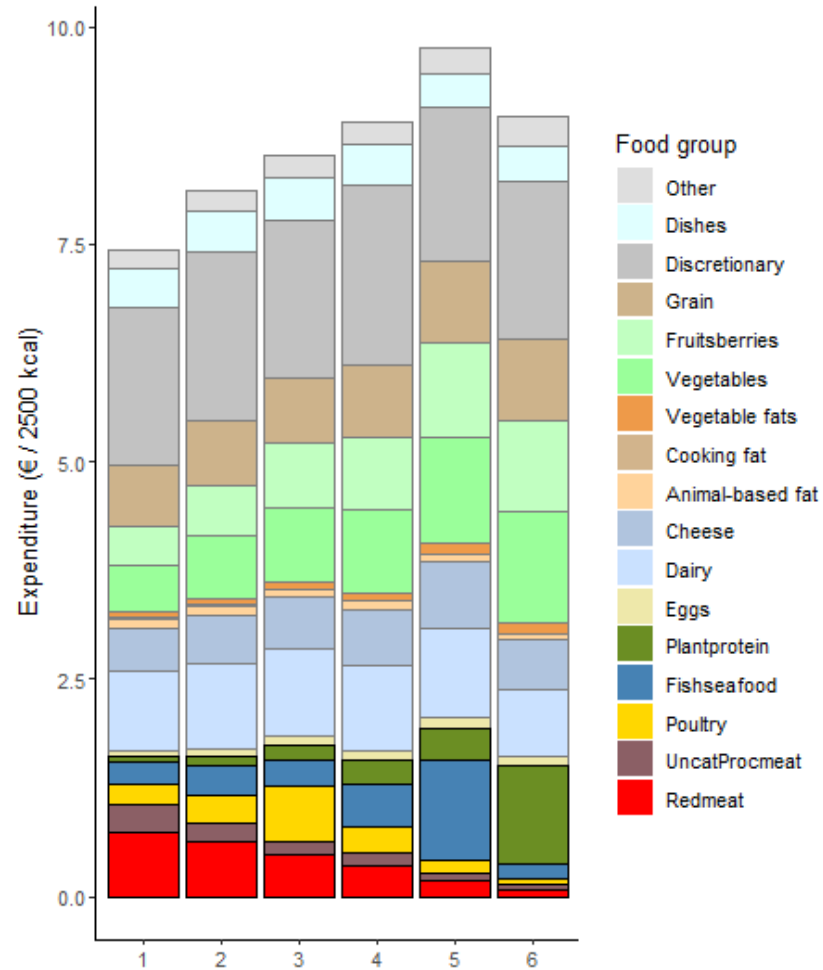
Hiilijalanjälkiaineisto: Luonnonvarakeskus

Ruokaostojen hiilijalanjälki klustereittain 2



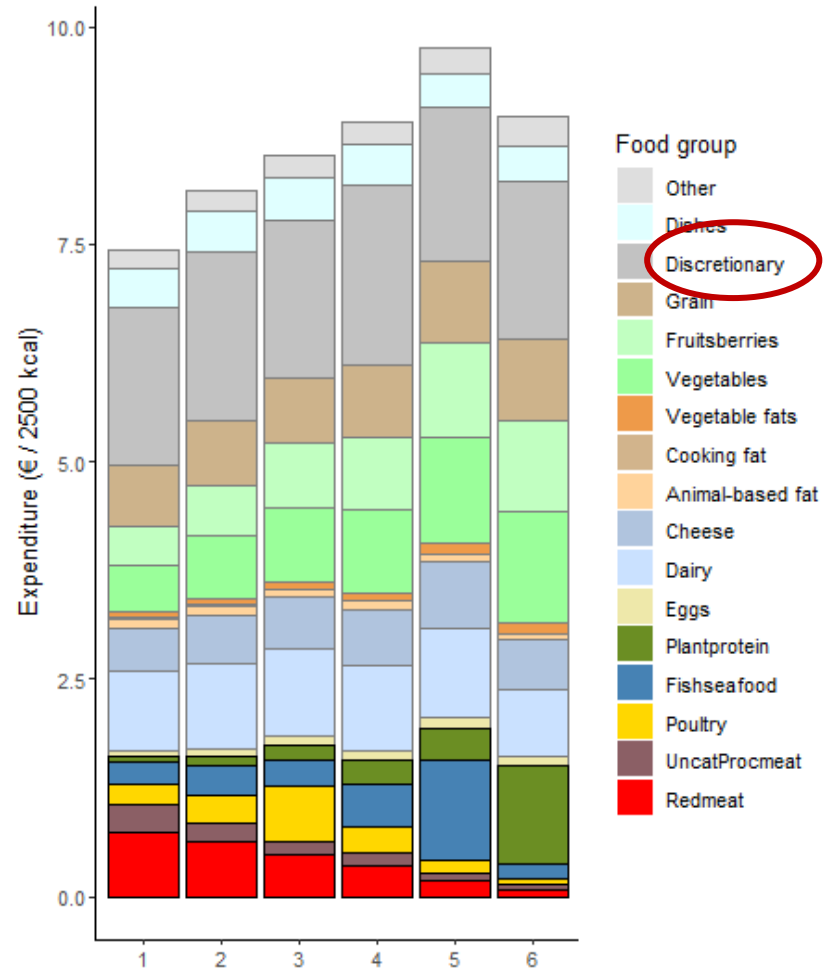
Clusters: 1 Red meat, 2 Red meat mixed, 3 Poultry, 4 Mixed, 5 Fish, 6 Plant-based

Rahan käyttö ostoklustereittain



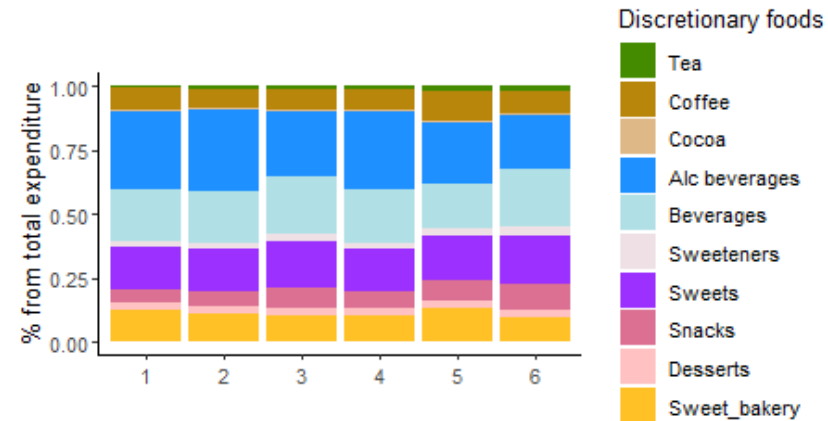
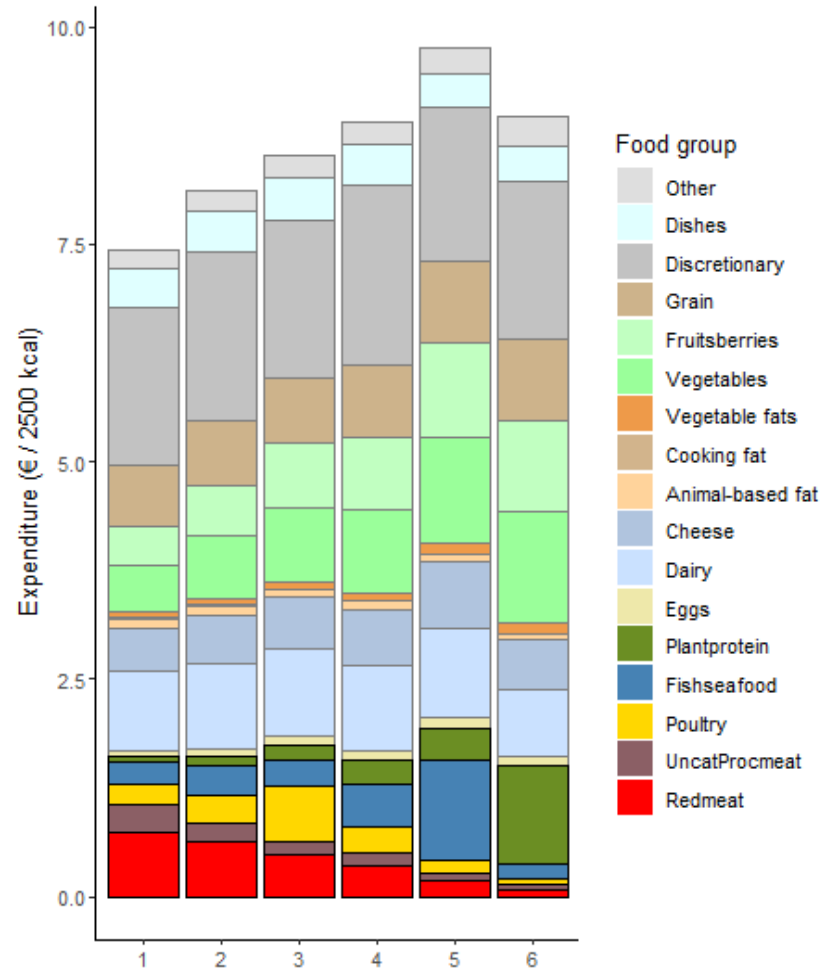
Clusters: 1 Red meat, 2 Red meat mixed, 3 Poultry, 4 Mixed, 5 Fish, 6 Plant-based

Rahan käyttö ostoklustereittain 2



Ravitsemuksellisesti tarpeettomat ruoat

Rahan käyttö ostoklustereittain 3



Clusters: 1 Red meat. 2 Red meat mixed. 3 Poultry. 4 Mixed. 5 Fish. 6 Plant-based

Meinilä ym., julkaisematon

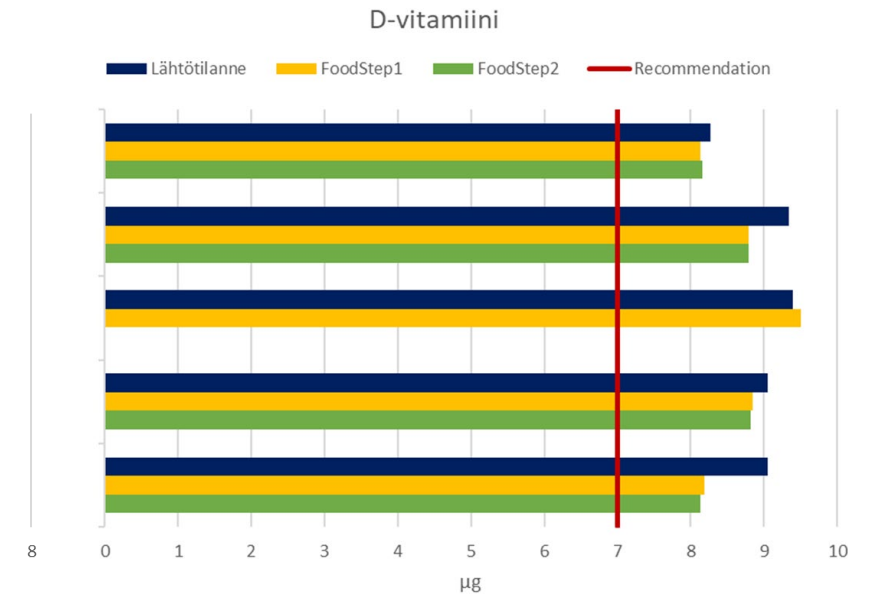
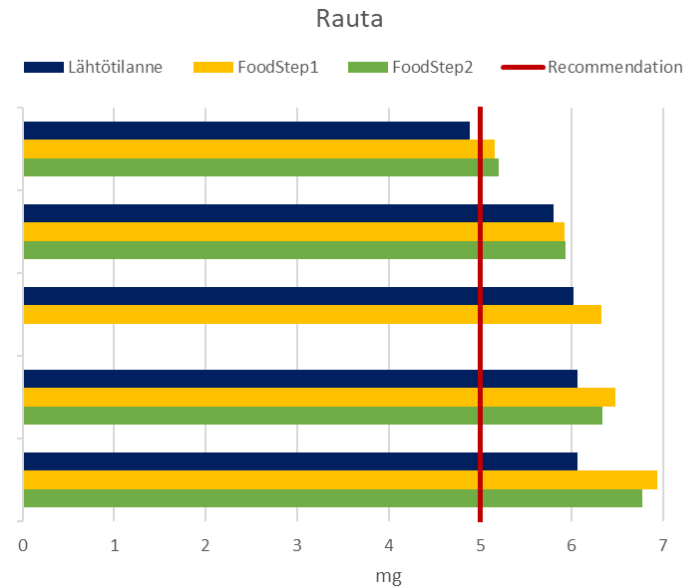
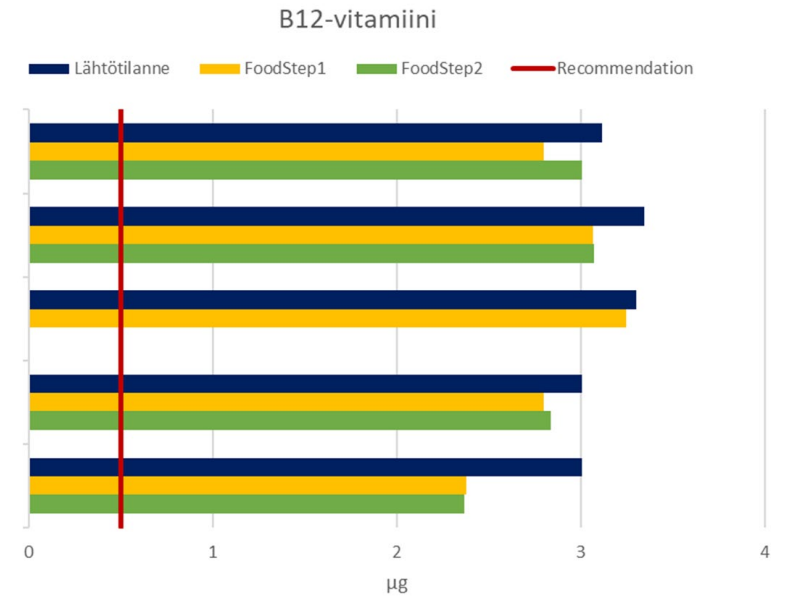
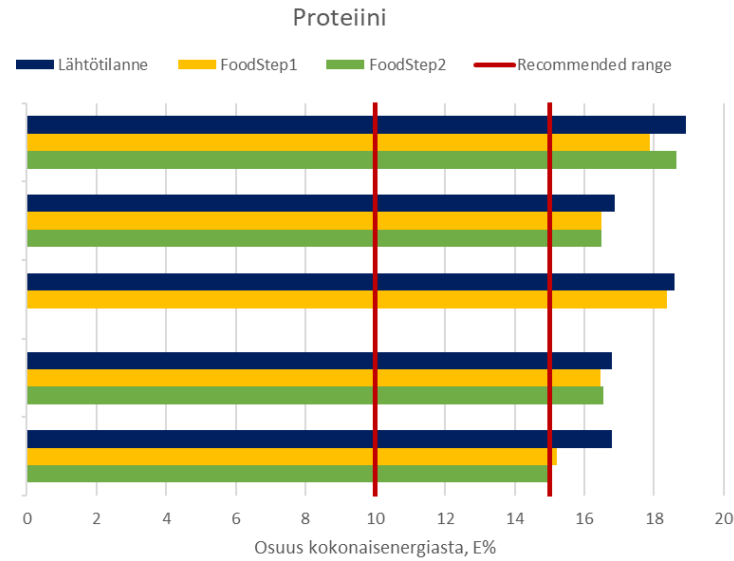
Kasvipainotteisuuteen siirtymisen haasteita

- Vain harvat käyttävät päivittäin palkokasveja tai kasviproteiinituotteita
- Kasviperaisten proteiinin lähteiden / kasvipainotteisuuteen siirtymisen esteitä
 - Korkea hinta
 - Maku
 - Perehtymättömyys
 - Mukavuus / kätevyys (engl. convenience)
- Ympäristötietoisuus ei merkittävä tekijä ruokavalinnoissa

Ruoka-askel - päiväkotien lounaiden yhtenevyys Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen kanssa

		LÄHTÖTILANNE				RUOKA-ASKEL-RUOKALISTA			
LOUNAS	VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUSUOSITUS	Kunta A	Kunta B	Kunta C	Kunta D	Kunta A	Kunta B	Kunta C	Kunta D
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Jokaisella aterialla	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Palkokasvit	Viikoittain kasvisruokana ja/tai lisäkkeenä	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green
Leipä	Jokaisella aterialla	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Maito / maitopohjaiset juomat ja piimä	Jokaisella aterialla	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Juusto	Leivällä enintään kerran viikossa	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Lihavalmisteet ja makkarat	Leikkeleitä enintään kerran viikossa	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
	Makkaraa / lihavalmisteita ei joka viikko	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green
Punainen liha	Enintään 1-2 aterialla / viikko	Red	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green
Siipikarjanliha	1-2 aterialla / viikko	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Green
Kala	1-2 aterialla / viikko	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Kasvisruoka	Vähintään kerran viikossa	Red	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green

Ruoka-askel- hanke – ruokalista- muutosten vaikutus ravintoaineide- n tarjontaan



Tärkeimmät huomiot

- **HIILIJALANJÄLKI**
 - Eläin- ja kasviperäisyyden lisäksi merkittäviä myös ”tarpeettomat” ruoat
- **HINTA JA RAHAN KÄYTTÖ**
 - Kasviproteiinien hinta koetaan esteeksi
 - Rahankäytössä ei proteiinin lähteestä riippuvia eroja
 - Kasvikset, hedelmät ja kala kalliita
- **MAKU JA TUTTUUS**
 - Tutustuttaminen julkisissa ruokapalveluissa