



Kestävä ja vastuullinen
ruoka

 **PÖRI**

Tavoitteet

- Oppia, miten ruokavalintamme liittyvät kestävään kehitykseen
- Ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat ruoan vastuullisuuteen
- Oppia, millaisia haasteita ruoantuotantoon liittyy
- Pohtia omia ruokailutottumuksia ja niiden vaikutuksia
- Tutustua erilaisiin ympäristömerkkeihin



Avainsanat

- Kestävä ruoantuotanto
- Ruokaturva
- Agenda2030
- Ilmastonmuutos
- Tehomaatalous
- Luomu
- Lähiruoka
- Hävikki
- Ympäristömerkki



Ruokaturva

- Ruokaa on saatavilla kaikille ihmisille ympäri maailman
 - Ruoka on
 - ravitsevaa
 - turvallista
 - riittävän edullista
 - kaikkien saatavilla
- Ruokavalintojemme tulee olla kestäviä, jotta ruokaa riittää kaikille!



Ei nälkää

- **Agenda2030**-toimintaohjelman tavoite 2
 - Nälän ja eri aliravitsemuksen muotojen poistaminen
 - Ruokaturvan saavuttaminen
 - Kestävien ruoantuotantojärjestelmien takaaminen
 - Siementen, viljelykasvien ja tuotantoeläinten geneettisen monimuotoisuuden säilyttäminen
 - Maatalouden tuottavuuden ja pienruoantuottajien tulojen tuplaaminen



Pohdi omia ruokailutottumuksiasi

Syötkö
sekaruokaa vai
kasvisruokaa?
Miksi?

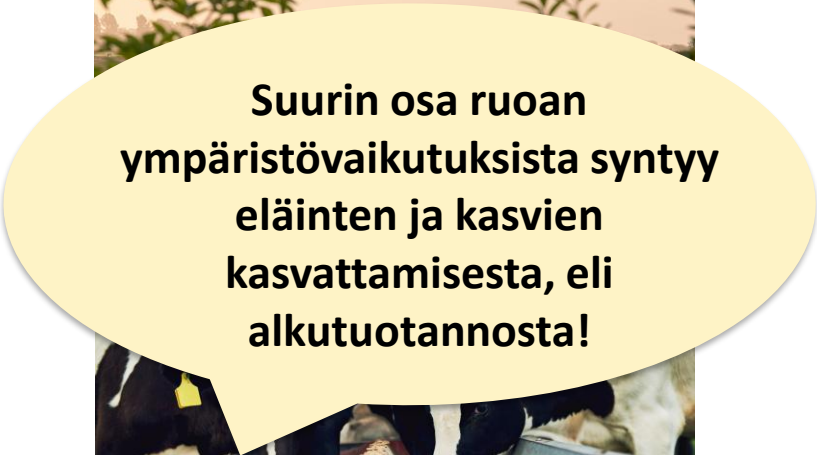
Tiedätkö
syömäsi ruoan
raaka-aineiden
alkuperää?

Syntyykö
ruokailuistasi
paljon hävikkiä?

Pohditko ostoksia
tehdessä
ruokavalintojesi
vastuullisuutta?

Ruoantuotannon ympäristövaikutukset

- Yksi suurimmista kasvihuonepäästöjen aiheuttajista
→ Kiihdyttää ilmastonmuutosta
- Vesistöjen rehevöityminen
- Metsäkato
- Luonnon monimuotoisuuden heikkenemiseen

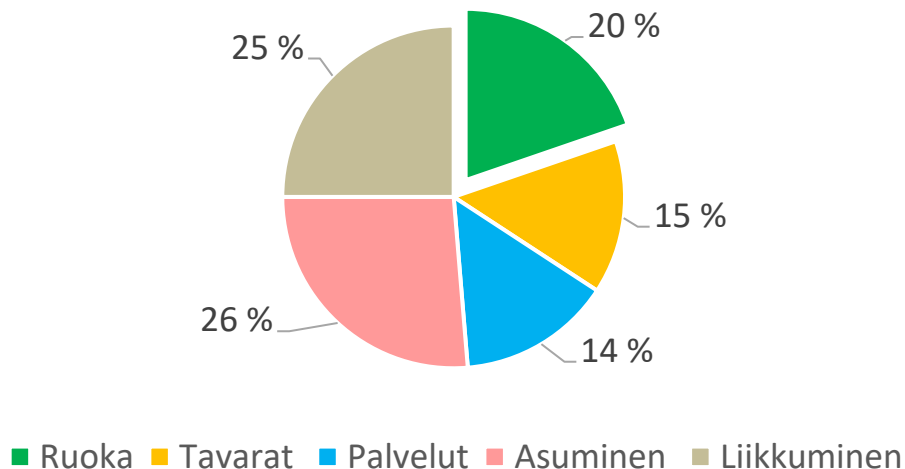


**Suurin osa ruoan
ympäristövaikutuksista syntyy
eläinten ja kasvien
kasvattamisesta, eli
alkutuotannosta!**

Ruoka kuormittaa ympäristöä

- Porilaisten kotitalouksien hiilidioksidipäästöistä viidesosa liittyy ruokaan
- Ympäristövaikutuksia syntyy monessa vaiheessa
 - Tuotanto
 - Kuljetus
 - Valmistus
 - Hävikki

Porilaisten kotitalouksien
hiilidioksidipäästöjen lähteet vuonna 2019



Kestävä ruoantuotanto

1. Mitä tuotetaan?

- Tuotetaanko rehua eläimille vai ruokaa ihmisille?
 - Samalla peltoalalla, jolla viljellään rehua eläimille, voitaisiin tuottaa ruokaa suoraan ihmisille
- Kasvisruoan tuotanto kuluttaa vähemmän energiaa, vettä ja ravinteita kuin lihan tuotto
 - 1 kg tuotto vaatii
 - Naudanliha: 15 500 litraa vettä
 - Peruna: 280 litraa vettä



2. Miten tuotetaan?

- Tehomaatalous olisi tuottavampaa, mutta luomutuotannossa pienemmät ympäristövaikutukset
- Vaaditaanko paljon resursseja, kuten keinokastelua?

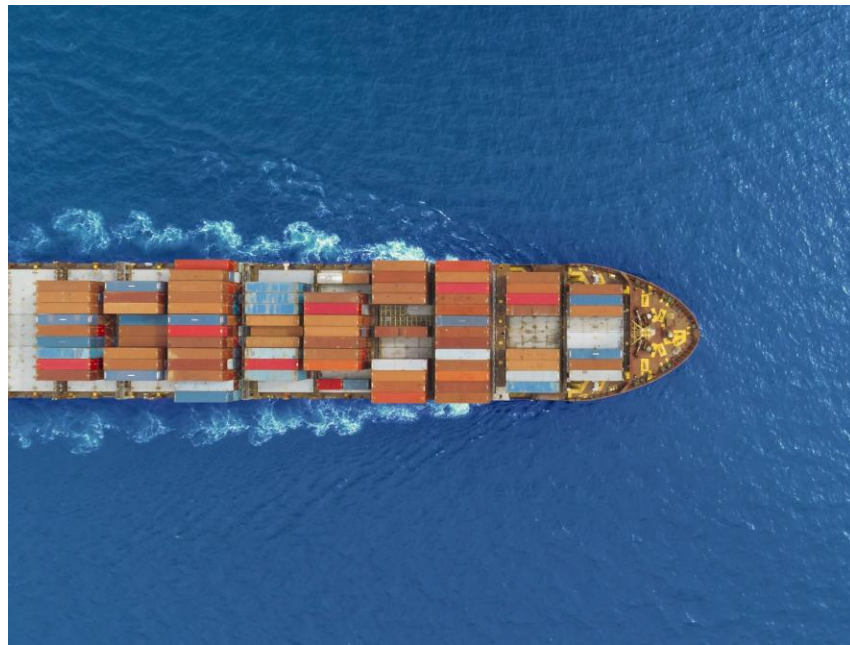
3. Missä tuotetaan?

- Pitkät kuljetusmatkat lisäävät ympäristövaikutuksia
- Tiettyt lajit tai lajikkeet pärjäävät tietyssä ilmastossa



Kestävä ruoankuljetus

- Ruoankuljetusta monessa vaiheessa:
 - Tuotannon resurssit, kuten lannoitteet ja koneet
 - Ruoka tuotantopaikasta välietappien kautta myyntipisteelle ja edelleen kotiin
 - Ruokajäte
 - Pakkausten materiaalit ja jäte
- Ruoan kuljetuksen ilmastovaikutukset ovat verrattain pienet, mutta silti merkitykselliset!
 - Matkan pituuttakin tärkeämpää on se, miten ja kuinka paljon kuljetetaan
 - Lentokone, laiva, juna vai rekka?



Kestävä ruoankuljetus

- Kuljetuksen vaikutuksia voi minimoida
 - Suosimalla lähiruokaa tai vaikka kasvattamalla itse
 - Välttämällä ruokajätettä
 - Suosimalla vähän resursseja vaativia lajikkeita
 - Välttämällä turhaa pakkausmateriaalia

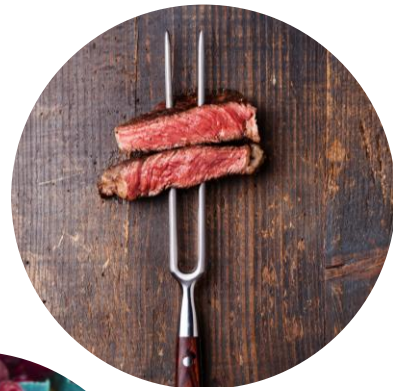


Hävikki

- Hävikkiä syntyy kaikissa ruoan elinkaaren vaiheissa tuotannosta syömiseen
- Ruokahävikkiä syntyy Suomessa vuosittain noin 650 miljoonaa kiloa
 - Se riittäisi kaikille Suomen peruskoululaisille kouluruuaksi 15 vuoden ajaksi!
- Ruokahävikissä kannattaa huomioida
 - Älä osta liikaa ruokaa
 - Syö, mitä otat lautasellesi
 - Kierrätä ruokajäte oikein biojätteeseen tai kompostoriin



Esimerkkejä eri elintarvikkeiden ympäristövaikutuksista



Lihatuotteet

- Lihantuotannolla on suuret ympäristövaikutukset:
 - Vaatii paljon maapinta-alaa ja vettä
 - Märehtijöiden ruoansulatuksessa syntyy metaania, joka on haitallinen kasvihuonekaasu
 - Lisää rehevöitymistä, kun ravinteita kulkeutuu pelloilta vesistöihin
 - Kasvattaa pandemiariskiä
- Suurimmat ympäristövaikutukset on naudanlihalla



Lihansyönnin vähentäminen on merkittävä ympäristöteko

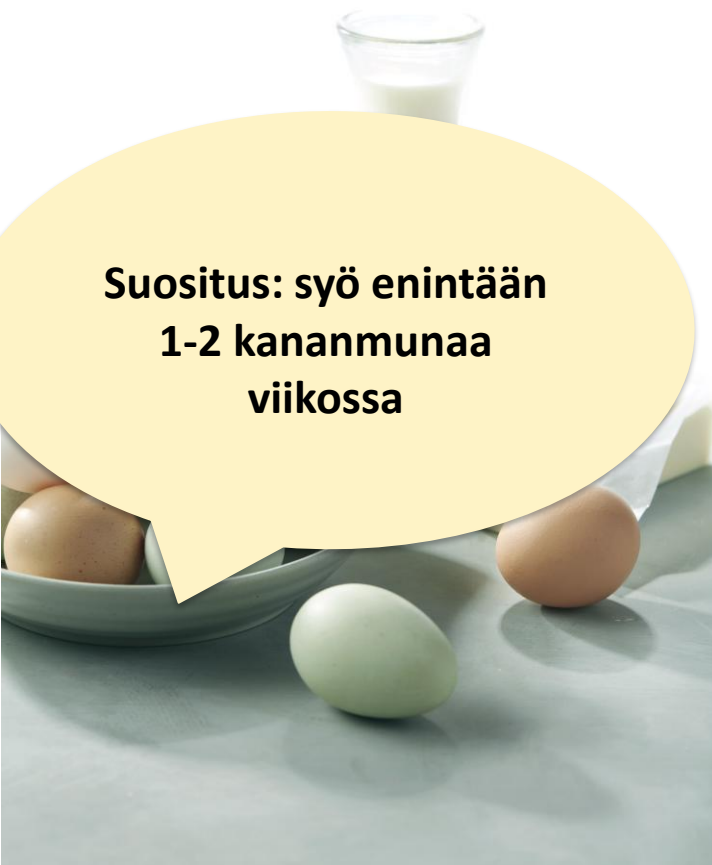


Suositus:
**Syö punaista lihaa enintään
noin kerran viikossa ja vaaleaa
lihaa pari kertaa viikossa**



Maitotuotteet ja kananmuna

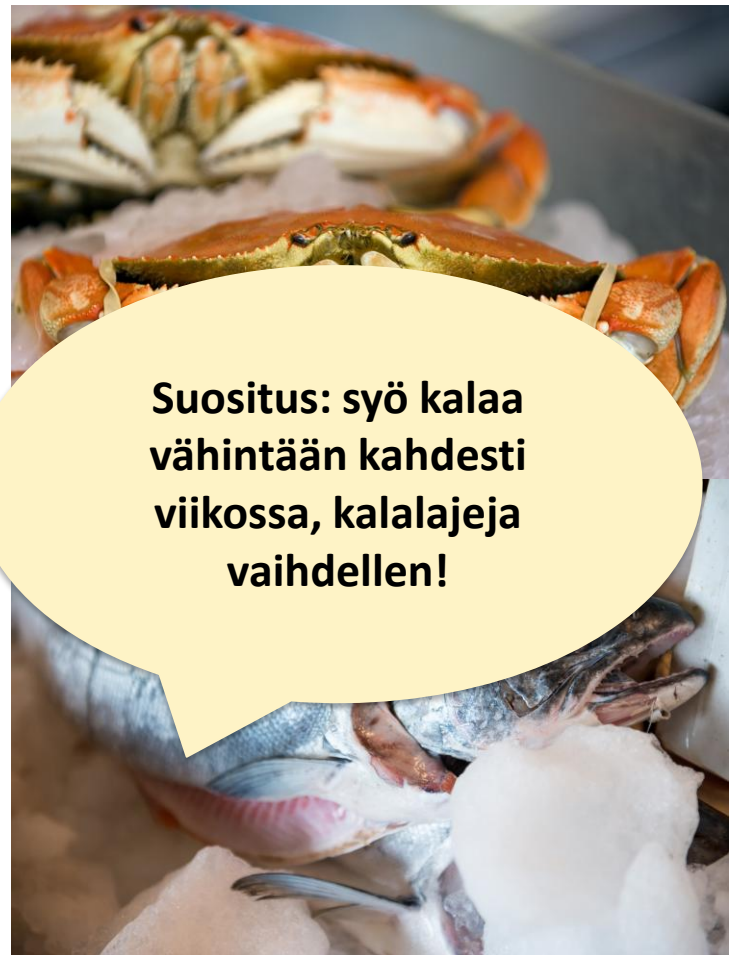
- Suomalaisten ruokavalion ilmastovaikutuksesta jopa 20% muodostuu maitotuotteiden käytämisestä
- Erityisesti juuston ilmastovaikutus on suuri: se voi enimmillään vastata jopa sianlihan tai naudanlihan ilmastovaikutusta!

A photograph of a glass of milk and several eggs on a light-colored surface. A yellow speech bubble is overlaid on the image, containing text about egg consumption recommendations.

**Suositus: syö enintään
1-2 kananmunaa
viikossa**

Kala ja merenelävät

- Merenelävien syömisen ympäristövaikutukset riippuvat siitä, mitä lajeja syö
 - Tutustu: [Kalaopas – WWF Suomi](#)
- Kalastukseen ja kalankasvatukseen liittyy lukuisia haasteita
 - ylikalastus, sivusaalis, kasvihuonepäästöt, rehevöityminen, taudit
- Suosi kotimaisten kalojen syömistä
 - Ilmastovaikutukset ovat vähäiset
 - Kalastuksella voidaan poistaa vesistöistämme ravinteita



Suositus: syö kalaa vähintään kahdesti viikossa, kalalajeja vaihdellen!

Kasvisruoka

- Kasvisten vaikutukset ympäristöön ovat lähes aina pienempiä kuin eläinperäisten tuotteiden



Kasvisruoan suosiminen on ympäristöteko

- Eri kasvisruokien tuotannon ympäristövaikutuksessa eroja
- Suosi satokauden tuotteita
 - Ympäristövaikutukset ovat pienemmät



Suositus: syö kasviksia ainakin puoli kiloa päivässä!

Muistatko?

Kestävä kehitys jaetaan eri osa-alueisiin!

1. Ekologinen kestävyys
2. Taloudellinen kestävyys
3. Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys

A large yellow speech bubble with a black outline, pointing towards the bottom left.

Vastuullinen
ruokavalinta huomioi
nämä kaikki!

Pohdi: Ostat kaupasta ruisleipää. Miten tämä ruokavalinta tukee kestäväää kehitystä (huomioi eri osa-alueet)?

Ekologinen kestävyys

- Ruis kasvaa hyvin Suomessa: ei pitkiä kuljetusmatkoja eikä keinokastelua
- Kasviperäisiä raaka-aineita: verrattain pienempi ilmastokuorma kuin esimerkiksi lihalla
- Hyvä säilyvyys ja voi pakastaa: vähän hävikkiä

Taloudellinen kestävyys

- Tuetaan kotimaista (ja mahdollisesti porilaista!) viljelijää tai leipomoa
 - Edullista kuluttajalle

Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys

- Ruisleipä on kansallisruokaamme: sen syönti tukee ruokakulttuurimme säilymistä
 - Edistää terveyttä: sisältää esimerkiksi kuituja

Ympäristömerkit

- Pakkauksista voit löytää erilaisia ympäristömerkkejä
 - Kertovat kuluttajalle tuotteen vastuullisuudesta, kuten alkuperästä tai valmistustavasta
 - Ohjaavat ostamaan sellaisia tuotteita, jotka kuormittavat ympäristöä vähemmän
- Mitä erilaisia ympäristömerkkejä tiedät?



Esimerkkejä elintarvikkeiden ympäristömerkeistä

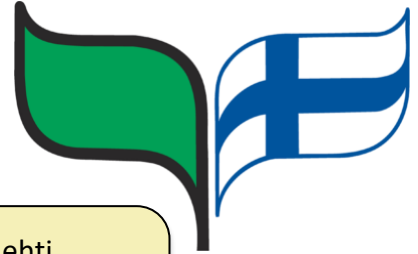


Reilu kauppa

- Tuote on tuotettu ihmiset ja ympäristö huomioiden: esimerkiksi riittävä korvaus viljelijöille

Avainlippu

- Tuotteen kotimaisuusaste yli 50 %



Sirkkalehti

- 100 % kotimainen puutarhatuote



Hyvää Suomesta

- Tuotteen kotimaisuusaste vähintään 75 %

Rainforest alliance – sammakkomerkki

- Tuote on tuotettu ympäristö ja ihmiset huomioiden: esimerkiksi metsäkatoa torjuttu



Eurolehti

- Euroopan unionin luomumerkki: luonnonmukaisesti ja luonnonvaroja säästään tuotettu



Reilu kauppa

- Sertifiointijärjestelmä, joka pyrkii vastuulliseen maatalouteen ja kestävään kehitykseen
- Tuotannossa huomioidaan ihmisten ja ympäristön hyvinvointi, esimerkiksi
 - Viljelijöille maksetaan elämiseen riittävä palkka
 - Lapsityövoima on kielletty
 - Edistetään sukupuolten tasa-arvoa
 - Torjutaan metsäkatoa
 - Suojellaan luonnon monimuotoisuutta
- Pori on ollut Reilun kaupan kaupunki jo vuodesta 2008!
 - Kaupunki on sitoutunut edistämään reilua kauppaa ja tekemään vastuullisia hankintoja. Esimerkiksi kouluissa tarjoillaan Reilun kaupan banaaneja!



Vinkkejä vastuullisempiin ruokavalintoihin

Suosi

- Kasviksia
- Marjoja, hedelmiä
- Viljatuotteita
- Luomua
- Lähivesien kestävästi kalastettuja kaloja
- Kotimaisia tuotteita
- Itse tuotettua
- Satokauden tuotteita



Vältä

- Liiallista lihansyöntiä, erityisesti punaista lihaa
- Liiallista maitotuotteiden käyttämistä
- Ruokahävikkiä
- Turhaa pakkausmateriaalia

Yhteenveto

- "Ei nälkää" on yksi maailmanlaajuisista kestävän kehityksen tavoitteista
 - Arkisetkin ruokailuvalintamme vaikuttavat sen toteutumiseen
- Ruoantuotannolla on suuret ympäristövaikutukset
 - Esimerkiksi kasvihuonekaasupäästöt, rehevöityminen ja metsäkato
- Ruoan ympäristövaikutuksista suurin osa syntyy alkutuotannosta
- Lihatuotteiden vaikutukset ympäristöön ovat suurimmat, kasvisruoan pienimmät
- Ympäristömerkit kertovat tuotteiden vastuullisuudesta

