

Mitä syöminen maksaa?

Kuluttajien näkemysten pohjalta laadittu
kohtuullisen minimin ruokabudjetti

Mitä syöminen maksaa?

**Kuluttajien näkemysten pohjalta laadittu
kohtuullisen minimin ruokabudjetti**

Riepu Pakoma



KULUTTAJATUTKIMUSKESKUS

Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 126 • 2010

Mitä syöminen maksaa?

Kuluttajien näkemysten pohjalta laadittu kohtuullisen minimin ruokabudjetti

Riepu Pakoma

Julkaisija
Kuluttajatutkimuskeskus
Kaikukatu 3, 00530 Helsinki
PL 5, 00531 Helsinki
Puh. 010 605 9000
Faksi (09) 876 4374
www.kuluttajatutkimuskeskus.fi

Kannen kuva: Eija Niiranen

ISBN 978-951-698-225-3 (pdf-julkaisu)

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA RAKENNE	1
3	RAVINTO, ATERIAT JA RUOKAKUSTANNUKSET	3
3.1	Ateriat ravitsemussuosittelujen, kulutuksen ja kustannusten näkökulmasta	3
3.1.1	Ravitsemussuosittelut	3
3.1.2	Lautasmalli aterian koostamisen apuna	4
3.1.3	Ravintoaineet ja ruuan kulutus	4
3.1.4	Ruuan kustannukset	6
3.2	Kodin ulkopuolella nautitut ateriat	7
3.3	Ateriarytmi ja -rakenteet	7
4	TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT	8
4.1	Tutkimusaineiston keruu	8
4.2	Aineisto	8
4.3	Ruokapäiväkirjojen analyysi	9
4.2.1	Lounaat	10
4.2.2	Välipalat	10
4.2.3	Päivälliset	11
4.2.4	Iltapalat	11
4.2.5	Yhteenveto ruokapäiväkirjoista	11
4.4	Ryhmäkeskustelujen ensimmäinen kierros	11
5	RUOKABUDJETTI – MITÄ SYÖMINEN MAKSAA?	12
5.1	Aineiston perusteella laaditut ruokalistat kahdeksi viikoksi	12
5.2	Kuluttajien arviointi ruoka-listoista	14
5.3	Kahden viikon aterioiden kustannukset	16
6	TULOKSET JA NIIDEN ARVIOINTIA	18
	LÄHTEET	21
	LIITTEET	

TAULUKKOLUETTELO

TAULUKKO 1.	
Aterioiden syöminen arkipäivisin eri kotitalouksissa.	10
TAULUKKO 2.	
Ruokakustannukset yksin asuvilla alle 45-vuotiailla kuukausi- ja vuositasolla.....	17
TAULUKKO 3.	
Ruokakustannukset keski-ikäisillä pareilla.....	17
TAULUKKO 4.	
Ruokakustannukset lapsiperhessä.	17
TAULUKKO 5.	
Yksin asuvan yli 65-vuotiaan ruokakustannukset.	18
TAULUKKO 6.	
Toimeentulotuen määrän ja sen ravintomenojen osuus verrattuna kohtuullisen minimin ruokabudjettiin.....	19

1 JOHDANTO

Riittävän ja ravintosisällöltään oikeanlaisen ravinnon saaminen on välttämätön ehto elämisen ja hyvinvoinnin kannalta. Ravinnon riittävä saanti tai sitä ohjaavat ravintosuositukset eivät kuitenkaan yksin määritä hyvää ja kohtuullista ruokaa ja sen laatua, sillä syöminen sisältää myös kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä (Ruokatieto 2009, 8–13). Ruuan kulutuksessa kotitalouden käytettävissä olevat tulot ovat merkittävä tekijä sen valinnassa. Muista tekijöistä etenkin maku, suhtautuminen ruuan terveellisyteen tai sen valmistuksen vaikeuteen ovat ratkaisevia tekijöitä kulutus päätöksissä. Myös elintarviketeollisuus ja sitä edistävä mainonta ovat voimakkaita ruokailutottumusten muuttajia. (Mäkelä 2002, 18–20.) Kaikkia aterioidia ei nautita enää tänä päivänä kotona eikä niiden valmistuksesta aina vastaa kotitalouden jäsenet. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että etenkin nuoremmassa ikäryhmässä ulkona syöminen on osa arkista elämää (Varjonen & Aalto 2010, 24–26; Varjonen & Raijas 2009, 21–25). Tästä ulkona syömisestä suurimman osan kattaa kuitenkin työpaikkaruokailu sekä päivähoidossa ja koulussa ruokailu (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009).

Engelin lain (Engel 1857) mukaan ravintokustannusten osuus kokonaiskulutuksesta laskee kotitalouden tulojen noustessa. Ajatuksena on se, että elintason noustessa kulutuksen painopiste siirtyy välttämättömyyskulutuksesta vapaavalintaiseen kulutukseen. Suomalaisissa kotitalouksissa elintarvikkeisiin ja juomiin kulutetaan hieman yli 12 prosenttia kaikista kotitalouden menoista. Tässä osuudessa ei ole huomioitu ulkona syömisestä kustannuksia. Vaikka elintarvikkeisiin ja juomiin kulutetaan asumisen jälkeen eniten rahaa, on sen osuus kokonaiskulutuksessa laskenut huomattavasti (Ahlqvist & Ylitalo 2009, 51–54, 62–67). Vuonna 1990 suomalaiset kotitaloudet käyttivät ruokaan, sisältäen kodinulkopuolella syömisestä sekä juomat, 22 prosenttia kokonaiskulutuksestaan. Suuri muutos kotitalouksien ruuan kulutuksessa lienee myös kotiin hankitun elintarvikkeiden monipuolistuminen ja elintarvikkeiden jalostusasteen nousu, myös kodin ulkopuolella syöminen on lisääntynyt. (Tilastokeskus 1992, 22–25.) Syömiseen liittyvät kustannukset kuuluvat välttämättömien kustannusten joukkoon, mutta ruokailuun liittyviin

kustannuksiin vaikuttaa suuresti se, mitä syödään, missä syödään ja miten syödään.

Nykyisessä, kulutusta korostavassa yhteiskunnassa syntyy helposti toimeentulo-ongelmia. Yleisen kulutustason noustessa pienillä taloudellisilla resursseilla eläminen korostaa kulutusmahdollisuuksien niukkuutta ja suhteellinen köyhyys saattaa jopa eristää ihmisen. Hyödykkeiden hankintaa ei ohjaa ainoastaan yksilön todelliset tarpeet, vaan usein myös sosiaaliset tai psykologiset paineet. Ihmiset rakentavat ja ilmaisevat identiteettiään sekä elämäntyyliään kulutuksen avulla. Tämä tutkimus on osa Kansaneläkelaitoksen vetämää ja Suomen Akatemian rahoittamaa¹ *Takaisin perustettiin: perusturva ja kulutus* -hanketta. Tutkimus tarkastelee eri näkökulmista ja erilaisin menetelmin suomalaista perusturvaa kulutuksen kautta. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on rakentaa kohtuullisen minimin (decent minimum) budjetit, jotka kuvaavat arjessa tarvittavia tavaroita ja palveluja ja edustavat riittävää kulutustasoa tämän päivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Tämän raportin sisältö kuvaa kohtuullisen minimin ruokabudjetit, ateriasisältöjä sekä aterioista muodostuvia kustannuksia. Toinen hankkeesta julkaistava raportti kuvaa laajemmin kohtuullisen minimin budjetit (Lehtinen ym., 2010).

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA RAKENNE

Borgeraasin (1987) mukaan yksilöllä tulee olla mahdollisuus elämään, jossa fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset tarpeet tulee tyydytetyksi ja ihmisellä on mahdollisuus osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan toimintaan. Kohtuullisen minimin mukaiset viitebudjetit tavoittelee sitä kulutustasoa, jolla ihminen tulee toimeen ja kokee voivansa osallistua yhteiskunnan toimintaan tämän päivän Suo-

¹ Suomen Akatemian päätös nro 128434

nessa (Lehtinen ym., 2010). Ruokailun suhteen kohtuullisen minimitason voi määrittellä suhteellisen vaivattomasti, mikäli päämääräksi asetetaan vain ravitsemuksellisesti oikeanlaisen ravinnon saanti. Ravitsemussuositukset osoittavat selvästi, mitä ravintoaineita ja kuinka paljon aikuinen tai lapsi tarvitsee. Mikäli ravitsemukselliselta koostumukseltaan oikeanlaista ravintoa syödään kulutusta vastaavasti, on ruokavalio fyysisen hyvinvoinnin kannalta tasapainoinen. Ruokaan, kuten muuhunkin kulutukseen, liittyy voimakkaasti kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät, mutta myös kuluttajan käytettävissä olevat muut resurssit, kuten käytettävissä oleva aika tai tiedot ja taidot. Markkinoilta hankittava ruoka on tänä päivänä monimuotoista. Ruuan voi makumieltymystensä ja tapojensa mukaisesti valmistaa itse tai ateriat voidaan hankkia valmiina, jolloin ruuan valmistus tarkoittaa lähinnä aterioiden lämmittämistä. Ajankäyttö, tiedot ja taidot liittyvät sekä ruuan hankintaan että aterioiden suunnitteluun ja valmistukseen. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan kotitaloudet, eri kotitaloustyypistä riippuen, käyttävät pelkästään ruuan valmistamiseen aikaa 19 minuutista yli tuntiin joka päivä. Eniten ruuan valmistamiseen kuluu aikaa lapsiperheiltä sekä iäkkäiltä pariskunnilta, vähiten aikaa kuluu taas alle 45-vuotiailta yksin asuvilta suomalaisilta. (Pääkkönen 2005, 125.) Näissä luvuissa ei ole huomioitu aterioiden suunnitteluun käytettyä aikaa eikä ostosten tekoon käytettyä aikaa.

Tässä tutkimuksessa tavoitteena on määrittellä, millaista on kohtuullisen minimin mukainen ruoka ja mitä se kuluttajalle maksaa. Tutkimus perustuu vuoden 2009 aikana kerättyyn laadulliseen aineistoon, jonka lähtökohtana on ollut selvittää kohtuullisen minimin mukaista kulutusta nyky-Suomessa (Lehtinen ym., 2010). Tutkimusaineisto sisältää kaksi eri aineistoa: ryhmäkeskustelut ja ruokapäiväkirjat. Tutkimuksen tavoitteena on osoittaa kustannukset ravitsemuksellisesti tasapainoisen ja tämän päivän suomalaisen yhteiskuntaan sopivan ruokailun toteuttamiseksi eri kotitaloustyypeille.

Tutkimuksen tarkoituksena on

- 1) tuottaa tietoa siitä, millaisia aterioita ihmiset voivat nauttia kohtuullisen minimin viitebudjetin mukaan
- 2) selvittää, miten paljon maksaa kohtuullisen minimin viitebudjetin mukainen ruokailu kotitaloustyypeittäin

- 3) tuottaa käytännön tietoa ruokailuun liittyvistä kustannuksista.

Tutkimuksessa on laadittu ruuan viitebudjetit neljälle eri taloustyypille: yksin asuvalle alle 45-vuotiaalle, lapsiperheelle, jossa lapset ovat iältään 4 ja 10 vuotta, keski-ikäiselle parille sekä yksin asuvalle yli 65-vuotiaalle.

Luku 3 kuvaa ruokaa ravitsemuksellisesta näkökulmasta sekä tuo esille ruuan kulutukseen ja kustannuksiin liittyvää tietoa. Suomessa ravitsemusvalistuksen perinteet ulottuvat vuosikymmenten taakse. Nykyinen ravitsemustieto pohjautuu vuonna 2005 julkaistuihin ravitsemussuosituksiin. Pitkällä aikavälillä suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet: suurimpia parannuksia suomalaisten ruuan kulutuksessa ovat olleet kasvien ja hedelmien kulutuksen kasvu, voin korvaaminen kasvirasvavaihtoaineilla, rasvattomien maitotuotteiden käytön lisääntyminen ja naudanlihan korvaaminen siipikarjalihatutuotteilla (Mäkelä & Niva 2009, 148–150).

Luku 4 kuvaa tutkimuksen aineistoa, käytettyä tutkimusmenetelmää sekä aineiston analyysia. Käytetty tutkimusmenetelmä tuo esille kuluttajien näkökulman kohtuullisesta kulutuksesta. Vaikka ravinnon ja ruuan kulutuksessa on hyvä ottaa myös ravitsemuksellinen näkökulma huomioon, on tutkimus rakennettu aineistolähtöisesti, kuluttajien todellinen ruokailukäyttäytyminen huomioiden. Ateriointi on muutakin kuin nälän poistamista ja energian tankkausta. Tässä tutkimuksessa halutaan tuoda esiin myös ruuan sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Suomalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteensa maan eri alueilta idästä ja lännestä, vuodenvaihtuksen eri juhlista sekä maamme historiasta. Ruokakulttuuri on ajassa muuttuva ja samalla perinteitä vaaliva. Uusia vaikutteita saadaan jatkuvasti muiden maiden ruokakulttuureista.

Raportin 5. luku sisältää kuvauksen aineiston avulla rakennetuista kohtuullisen minimin ruuan viitebudjeteista eri kotitaloustyypeille sekä kuvaa eri kotitaloustyypien aterialistojen ominaispiirteitä. Luvun lopussa on laskelmat aterioiden kustannuksista kotitaloustyypeittäin. Viimeinen osa, luku 6, pohtii tutkimustuloksia, niiden merkitystä sekä esittelee mahdollisia jatkotutkimustarpeita käsittelystä aiheesta.

3 RAVINTO, ATERIAT JA RUOKAKUSTANNUKSET

Tässä raportissa käytetään eri yhteyksissä syömiseen liittyviä käsitteitä. Ohessa määritelmät siitä, mitä käsitteillä tämän tutkimuksen yhteydessä tarkoitetaan.

Ravinnolla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa tärkeimpiä ravintoaineita, joita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Ravintoaineisiin lukeutuu myös kivennäisaineita ja vitamiineja, jotka ovat hyvinvoinnille välttämättömiä. Ravintoaineiden yhteydessä puhutaan myös kuiduista, joita ihmisten elimistö ei pysty pilkkomaan, mutta jotka ovat ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle välttämättömiä. Tässä raportissa ravinto käsitettä käytetään, kun ruokaa tarkastellaan sen ravitsemuksellisesta näkökulmasta.

Ruulla tarkoitetaan tässä yhteydessä niitä elintarvikkeita, joita kuluttajat ostavat nautittavaksi sellaisenaan tai joista valmistetaan itselle tai kotitalouden jäsenille ateriat.

Aterialla tarkoitetaan syömishetkeä, jolloin nautitaan ruokaa. Ateria käsittää tämän raportin yhteydessä pääruokalajia sekä sen ohessa nautittavia lisukkeita. Tällöin aterialla tarkoitetaan lounasta sekä päivällistä. Pienempiä aterioita ovat aamiaisen, välipala sekä iltapala.

Ravinnon saanti on välttämätöntä ihmisen fysiologisten toimintojen kannalta, mutta ruualla ja aterioinnilla on myös kulttuuriset ja sosiaaliset merkitykset. Ravinto ja ateriatottumukset ovat kiinteästi yhteydessä yksilön sosiaaliseen ympäristöön sekä kulttuuristaustaan. Vaikka tämän päivän Suomessa ruokaan ja ateriointiin liittyvät erot eri sosiaaliryhmien välillä eivät ole enää yhtä jyrkät kuin mitä ne ovat aiemmin olleet, on eri sosiaaliryhmillä edelleen eroja esimerkiksi suhtautumisessa ruuan terveellisyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008; Mäkelä 2002, 18–20.)

Yksilölliset ruokailutottumukset koostuvat paitsi ruuan ravitsemuksellisesta sisällöstä myös ateriointitrytmeistä tai ruoanvalmistustavoista. Aterioiden määrä tai aterioiden sijoittuminen päivärytmiin ovat voimakkaasti sidoksissa ympäröivään kulttuuriin. Suomessa ateriksi mielletään usein lämmin ruoka-annos, johon kuuluu yksi osa lihaa tai kalaa, yksi osa perunaa, riisiä tai pastaa sekä lisukkeena salaattia tai muita kasviksia. Kahden tällaisen päivittäisen lämpimän aterian käytäntö on ollut Suo-

nessa vallitseva, vaikkakin eri ikäryhmissä näkyy joitain poikkeuksia tästä. Toisaalta ateria voi olla myös pieni, kylmä välipala, esimerkiksi hedelmä. Aterioinnin määrällä ja sen ajankohdilla on luonnollinen yhteys työpäivän pituuteen ja työn luonteeseen, ja myös yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet ateriointitrytmiin. (Mäkelä 2002, 20–22.) Koska ruokailu on välttämätöntä ja ruuan valmistus aikaa vievää, toivotaan ruokailun ja siihen liittyvän ruuanvalmistuksen olevan suhteellisen vaivatonta. Vaikkakin viikonloppuisin ja vapaaajalla siihen ollaan valmiita käyttämään runsaammin aikaa ja vaivaa. Tämä liittyy voimakkaasti kasvaneeseen ruokaharrastamiseen. (Mäkelä 2002, 22–24; Varjonen 2001, 40–42.)

Ateriointia voidaan tarkastella kolmen lähestymistavan kautta. Ensinnäkin ravitsemussuositusten kautta, jotka on laadittu ohjeistamaan ihmisiä oikeanlaisen ravinnon nauttimiseksi. Moni meistä ei kuitenkaan syö ravitsemussuositusten mukaisesti, vaan ateriat valmistetaan useimmin kotitalouden jäsenten makumieltymysten mukaan. Toinen ateriointiin vaikuttava tekijä on kotitalouden käytettävissä oleva aika. Kolmantena ateriointiin vaikuttavana tekijänä on kotitalouden käytettävissä olevat tulot ja vastaavasti aterioinnin kustannukset.

3.1 Ateriat ravitsemussuositusten, kulutuksen ja kustannusten näkökulmasta

3.1.1 Ravitsemussuositukset

Aikuisen energiantarve on se määrä ravinnosta saatavaa energiaa, joka pitää ihmisen painon, kehon koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistävällä tasolla. Koska yksilöiden välillä on suuria eroja niin kehon koostumuksessa kuin fyysisessä aktiivisuudessa, ei kaikille ihmisille yksiselitteistä ravitsemussuositusta voida esittää. Suositukset laaditaan yleiselle tasolle ja lähinnä viitearvoiksi eri ikäisille miehille, naisille ja lapsille. Yksilön energian tarpeeseen vaikuttaa ratkaisevasti työn fyysisyys sekä aktiivisen liikunnan määrä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10–14.)

Ravitsemussuositusten taustalla on ollut tavoite kehittää ja parantaa ihmisten ravitsemustottumuk-

sia ja sen myötä terveyttä. Viimeisimmät suomalaiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2005 ja ne ovat samansuuntaiset pohjoismaisten ravitsemussuositusten kanssa. Ravitsemussuositukset laaditaan terveille, kohtalaisesti liikkuville henkilöille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4–7.) Yleisesti ottaen suomalaisten ruokailutottumukset ovat parantuneet ja ymmärrys terveellisestä ravinnosta on hyvä. Etenkin paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevat suomalaiset noudattavat ravintosuositusten mukaisia ruokailutottumuksia: syövät kasviksia päivittäin ja pyrkivät välttämään tyydyttyynyttä rasvaa sisältäviä ruokia. Sukupuolen mukaan jaoteltuina Suomessa naiset syövät miehiä terveellisemmin. Koulutustausta näkyy paitsi aikuisilla myös lapsilla, sillä myös korkeasti koulutettujen vanhempien lapset syövät enemmän kasviksia ja hedelmiä. Myös eläkeläisillä sosioekonominen asema näkyy ravinnon sisällössä. Rasvojen ja maitotuotteiden ravitsemussuositusten suuntaiset valinnat sekä vihannesten ja hedelmien runsampi käyttö on yleisempää korkean koulutuksen saaneilla eläkeläisillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008; Kansanterveyslaitos 2008.) Vastuu terveellisestä ruuasta ja sen syömisestä on kuitenkin kuluttajalla itsellään. Onnistuneesta ravitsemusvalituksesta huolimatta, kuluttajat tekevät ruokailuun liittyvät päätöksensä makutottumusten, tuotteiden saatavuuden sekä hinnan perusteella.

3.1.2 Lautasmalli aterian koostamisen apuna

Lautasmalli on ruoka-annosten rakentamisen apuna käytetty malli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–39). Lautasmallin mukaan annoksesta puolet koostuu kasviksista. Hiilihydraatin lähteitä (peruna, riisi, pasta) on lautasella noin neljännes. Neljännes annoksesta on varattu liha-, kala- tai munaruuille. Lautasmalli suosittelee, että kasvien määrä päivän ravinnosta tulisi olla vähintään 400 grammaa. Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Lihan käytössä tulisi huomioida sen vähärasvaisuus. Kasvisyöjillä ruuan proteiinin osuus voidaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla. Aterian lisukkeeksi lautasmalli suosittelee leipää, jonka päälle on lisätty pehmeää kasvirasvavitettä. Ruokajuomana aikuisilla on vesi tai maito, lapsilla maito. Nestemäisiä

maitovalmisteita olisi kalsiumin saannin kannalta nautittava puoli litraa päivittäin Sokeria tai paljon sokeria sisältäviä elintarvikkeita malli suosittelee vältettävän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 28, 35–39).

Aterian koostamisen lisäksi myös aterioiden säännöllisyys on hyvinvoinnin kannalta tärkeä tekijä. Tavoitteena olisi, että päivittäin syötäisiin yhtä monta ateriaa suunnilleen samoihin aikoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

3.1.3 Ravintoaineet ja ruuan kulutus

Erilaisia ihmiselle välttämättömiä ravintoaineita tunnetaan tänä päivänä jo kymmeniä. Suosituksissa esitetään usein minimitarpeet, joiden avulla hyvä terveys on saavutettavissa ja ylläpidettävissä. Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti, joten tarkkoja määriä eri energiaravintoaineista ei voida määritellä. Oikeansuuntaiset määrät eri ravintoaineista määritellään prosentiosuuksilla (%) tai prosentiosuuksilla kokonaisenergiansaannista (E%). Ohessa lyhyesti kuvaukset ruokabudjettia laadittaessa huomioituista ravintoaineista.

Rasva

Rasvan osuus energian saannista tulisi olla 25–35 prosenttia, edellyttäen, ettei kovan rasvan osuus ylitä 10E % (E % = prosenttia energian kokonaissaannista). Suositusten mukaan tyydyttyneiden ja transrasvahappojen eli arkikielisesti kovien rasvojen saantia on syytä vähentää ja vastaavasti kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen eli pehmeiden rasvojen osuutta lisätä. Suomalaisen ravinto sisältää suosituksista huolimatta liikaa kovia rasvoja. Kovaa rasvaa saadaan eniten juustoista, liharuuista ja eläinperäisistä ravintorasvoista. Myös jäätelöt ja jogurtit ovat kovien rasvojen lähteitä. Makeista ja suolaisista leivonnaisista saadaan kovaa rasvaa saman verran kuin lihasta. Huomioitavaa onkin, että kaikkiaan noin 2/3 rasvoista saadaan elintarvikkeiden piilorasvoina. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–17.) Tärkeiden vitamiinien ja ravintoaineiden imeytymisen kannalta rasvat ovat välttämättömiä, mutta rasvojen valinnassa tulisi suosia kasvipäisiä rasvoja. Erilaiset kasviöljyt ja -levitteet, pähkinät sekä kasviksista esimerkiksi avokado sisältävät runsaasti hyviä, pehmeitä rasvoja.

Hiilihydraatit

Hiilihydraattien osuudeksi energiansaannista suositellaan 50–60 prosenttia. Ravintokuitua aikuisen tulisi saada 25–35 grammaa päivässä. Ravintokuitu alentaa veren kolesterolin määrää sekä parantaa aineenvaihduntaa. Puhdistettujen sokerien saannin ei taas tulisi ylittää 10E %.

Ravinnossa hiilihydraattien ja kuitusuositusten täyttämiseksi tulisi suosia täysjyväviljavalmisteiden, ruisleivän, juuresten, vihannesten ja hedelmien osuutta ruuan valmistuksessa. Vastaavasti sokerin ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä tulisi vähentää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17–20.)

Proteiinit

Proteiinien suositeltava saanti on 10–20E %. Suomalaisten ravinnossa tärkeimpiä proteiinin lähteitä ovat olleet liha, maitotuotteet sekä kala. Kasvisruokavaliota noudattavien proteiinin lähteitä ovat erilaiset kasviproteiinin lähteet, kuten esimerkiksi soijapavut, pähkinät ja soijavalmisteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 20–21.)

D-vitamiini

Aikuisten D-vitamiinisuositus on 7,5 mikrogrammaa ja lapsilla 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinia saadaan jonkin verran ravinnosta (mm. kalat, vitaminoitu maito sekä kananmuna). Suomessa, etenkin lapsilla ja talviaikaan myös aikuisilla, ravitsemussuositukset tukevat D-vitamiinilisän käyttöä. D-vitamiinilla on merkittävä osuus luuston hyvinvoinnille, mutta tuoreet tutkimukset osoittavat sen tukevan muutenkin hyvinvointia ja immuunipuolustusta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26–27.)

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat yleisesti ottaen parantuneet. Kasvien ja kokojyvätuotteiden määrä aterioissa on lisääntynyt ja margariinin kulutus on voinin käyttöä yleisempää. Myös proteiinin lähteissä suositaan rasvattomia maitotuotteita sekä esimerkiksi siipikarjan lihaa aiempaa enemmän. Huolimatta ruokailutapojen muutoksesta, on energian saannin ja kulutuksen välillä oleva epätasapaino yleistynyt, mikä on näkynyt esimerkiksi lihavuuden yleistymisenä. Suomessa lihavuus on

yleistynyt enemmän naisilla kuin miehillä, ja on yhä enemmän myös lasten ja nuorten ongelma. Ruokailutottumusten erot myös eri väestöryhmien välillä ovat kasvaneet. Hyvin koulutetuilla suomalaisilla onkin tutkimusten mukaan ravitsemuksellisesti paremmin koostettu ruokavalio ja esimerkiksi tuoreiden kasvien syönti on yleisempää taloudellisesti paremmin toimeen tulevissa kotitalouksissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2008.)

Ruokakauppojen valikoimat ovat muuttuneet. Tuotevalikoima kaupoissa on vakiintunut 10 000–15 000 artikkeliin kaupan koon mukaan, uutuustuotteita tulee kauppoihin jatkuvasti, mutta samalla vähemmän kysytyt tuotteet poistuvat valikoimista (Varjonen 2001, 55–57). Uutuustuotteiden runsas määrä saattaa antaa kuluttajille kuvan tuotemäärän laajentumisesta, vaikka jalostamattomien peruselintarvikkeiden, kuten esimerkiksi jauhojen, voinin, perunan tai kokolihan käytön supistuminen on niukentanut näiden tuotteiden tarjontaa. Vastavasti taas pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden kysyntä ja tarjonta on kasvanut (Viinisalo, Nikkilä ja Varjonen 2008, 8–10). Kuluttajien valintaan eivät kuitenkaan vaikuta ainoastaan tarjottavat hyödykkeet vaan myös syömisjärjestelmä laajemmin eli se, kuka valmistaa ruuan, missä ateria nautitaan, mitä ateria sisältää, kuinka usein ateriota nautitaan ja kenen kanssa (Kupiainen & Järvinen 2009, 24–26).

Suomalaiset kuluttajat ovat viimeisimmän ravintotutkimuksen (TIKE 2009) mukaan lisänneet viljatuotteiden, sokerin, kalan sekä jogurttien kulutusta. Lihan kulutuksessa makkaroitten käyttö on vähentynyt ja erilaiset vähärasvaisemmat kokolihaleikkeet ovat korvanneet ne. Edellä mainittu muutos lienee kattavan ravitsemusvalistuksen ansiota. Myös jauhelihan sekä siipikarjanlihan kulutus on kasvanut. Tämän muutoksen takana näkyy myös kotitalouksien kiire, esimerkiksi jauhelihaa sisältävät aterioiden valmistus suhteellisen vaivattomasti ja nopeasti. Eri kotitalouksia tarkastellessa leivän ja viljatuotteiden kulutus kasvaa kotitalouden jäsenen iän myötä. Makeiden kahvileipien kulutus on suositumpaa naisilla kuin miehillä. Naiset nauttivat myös enemmän jogurtteja ja viilejä sekä juustoja. Perunan kulutus on laskenut lapsiperheissä, joissa sen sijaan pastatuotteiden kulutus on ollut kasvussa. (Viinisalo ym. 2008, 11–21.)

Valmisruokia ostettiin vuonna 2006 kotitalouksiin keskimäärin 52,7 kilogrammaa henkilöä kohden. Kulutus on nelinkertaistunut 20 viime

vuoden aikana. Vaikka valmisruokien kulutus on pitkällä aikavälillä kasvanut, on niiden osuus kaikista ruokamenoista kuitenkin vain 3–6 prosenttia. (Varjonen & Aalto 2010, 30–31.) Valmisruokia kuluttavat muita kotitalouksia enemmän etenkin yhden hengen taloudet (Viinisalo ym. 2008, 22–28). Näissä talouksissa käyttöä on lisännyt kasvaneet valikoimat ja vartavasten yhden henkilön ateriaksi suunnitellut valmisateriat. Valmisruokien käyttöä ohjaa voimakkaasti myös muut tilannetekijät, kuten esimerkiksi ajan puute, stressi tai ruoanvalmistusta kohtaan koettu kiinnostuksen puute. Myös ikääntymisen tai naisten työssäkäynnin on katsottu lisänneen valmisruokien käyttöä. Valmisruoka voi olla kuluttajan hemmottelupäätös joko itselle tai koko perheelle. (Kupiainen & Järvinen 2009, 80–82; 87–92.) Jos valmisruokaa ajatellaan hemmotteluna, on ajatuksen taustalla luultavimmin toive ajan säästämistä tai arkisista aterioista poikkeava maku tai valmistustapa. Päivittäistavara-kaupoissa on tarjolla runsaasti myös kaupan oman keittiön valmistamia aterianosia, joita yhdistämällä voi muodostaa vaivattomasti kokonaisen aterian. Mäkelä (2002, 24–32) kutsuukin tätä arkipäivän pitopalveluksi.

Valmisruokien helppouden ja saatavuuden varjopuolena on usein kallis hinta. Peruselintarvikkeista valmistettuna aterian pystyy toteuttamaan edullisemmin mutta siihen kuluu enemmän aikaa. Aterian valmistukseen kuluva aikaa ei yleensä huomioida kustannuksena, jolloin itse tehdyn aterian hinta näyttyy valmisruokaa huokeampana. Yksin asuvat käyttävät ruuan valmistukseen aikaa päivittäin paristakymmenestä minuutista reiluun tuntiin. Kahden henkilön talouksissa ruuanvalmistukseen kuluu aikaa tunnista yli kahteen tuntiin. Lapsiperheissä ruoan valmistus vie päivittäin tunnista lähes kahteen tuntiin. (Varjonen & Aalto 2005, 78.) Toisaalta valmisruokien käyttö on yleistynyt ja arkipäiväistynyt, eikä niiden hintoja mielletä enää kalliiksi. Vähimmäisturvan tasoa selvittäneen tutkimuksen mukaan joka toinen vastaajista piti valmisruokien käyttöä hyväksyttävänä, mikäli kotitalous elää osin yhteiskunnan tuen turvin. Valmisruokien käyttöä pidettiin arkiseen elämään liittyvänä toimintana. (Aatola 2001, 36–41.)

Elintarvikkeiden kotimaisuus on suomalaiselle kuluttajalle tärkeä laatutekijä. Se merkitsee kuluttajille elintarvikkeiden turvallisuutta ja puhtautta, kansallisen edun huomioimista sekä lähituotantoa (Suomen Gallup 2009). Myös ruokaketjun

pitävyys on merkittävä tekijä kuluttajien arvioissa ruuan laatua. Hintakeskusteluissa ruoka mielletään maassamme edelleen kalliiksi, vaikka hintakehitys on EU:n myötä ollut laskusuuntainen. Viimeisin ruuan arvonlisäveron alennus tapahtui lokakuussa 2009 ja se alensi elintarvikkeiden hintoja keskimäärin 5,6 prosenttia verrattuna tilanteeseen vuotta aikaisemmin. (Peltoniemi & Varjonen 2010, 21–23.)

3.1.4 Ruuan kustannukset

Ruokakustannukset ovat asumisen jälkeen kotitalouden suurin kustannuserä ja elintarvikkeisiin kulutettiin vuonna 2006 yli 12 prosenttia kaikista kotitalouden tuloista (Viinisalo ym. 2008). Tässä luvussa eivät ole mukana alkoholittomat juomat (1 % kulutusmenoista) eikä kodin ulkopuolella ruokailu (4 % kulutusmenoista). Vuonna 1996 kotitaloudet käyttivät kaikista menoistaan ruokiin ja juomiin 20 prosenttia. Vaikka osuus on laskenut kymmenessä vuodessa reilusti, on ruokailu asumisen jälkeen edelleen suurin kulutusmenoryhmä. Verrattuna Euroopan muihin maihin ja erityisesti EU:n vanhoihin jäsenmaihin, Suomi sijoittuu ruuankulutusmenoillaan maiden vertailussa keskitasolle. (Viinisalo ym. 2008, 1–2.) Suomen Gallupin tutkimus (2009, 48) osoittaa, että lähes 40 prosenttia suomalaisista kuluttajista käyttää rahaa elintarvikkeisiin ja päivittäistavaroihin kahdesta sadasta neljään sataan euroa kuukaudessa, runsas 30 prosenttia taas puolet tätä enemmän. Suomalaisten kotitalouksien ruokamenot ovat kasvaneet 2000-luvulla enemmän mitä elintarvikkeiden hinnat ovat nousseet (Varjonen & Raijas 2009, 21–25). Muutos viestii siitä, että suomalaiset syövät enemmän ja ovat valmiita käyttämään ruokailuun enemmän rahaa.

1990-luvun laman aikana suomalaiset tinkivät taloudellisen tilanteen huonontuessa kestokulutustavaroiden, kuten autojen, kodinkoneiden tai huonekalujen hankinnassa. Ruoka ja asuminen olivat vastaavasti niitä kulutuseriä, joissa kuluttajat joustivat vähiten. Kulutusmuutoksia elintarvikeryhmien sisällä on ollut vaikeampi todentaa. Huonon taloudellisen tilanteen tiedetään lisäävän hieman ruuan itse tekemistä. Tuoteryhmien sisällä talouden lasku näkyi myös siinä, että kuluttajat valitsivat totuttujen tuotteiden sijaan edullisempia tuotteita ostoskoriinsa. (Maula ym. 1995, 7–9;

30–37.) Pienituloisilla kotitalouksilla ruuan osuus kokonaiskulutuksesta on suhteellisesti suurempi kuin suurempi tuloisilla. Myös elinvaihe- ja elämäntilannetekijät näkyvät pienituloisten kulutuksessa: elintarvikemenot korostuvat erityisesti vanhustalouksilla sekä yksinhuoltajatalouksissa. (esim. Ahlqvist & Pajunen 2000; Niemelä 2005.)

3.2 Kodin ulkopuolella nautitut ateriat

Suomalaisista alle 2-vuotiaista lapsista 22 prosenttia ja 3–6-vuotiaista lapsista 63 prosenttia on päivähoitossa. Päivähoitolain mukaan kokopäivähoitossa oleville lapsille tarjottavien aterioiden tulisi kattaa 2/3 päivän ravinnon tarpeesta. Näin ollen päivähoitossa olevan lapsen tulisi saada päivähoitopäivän aikana vähintään lounas ja välipala, usein myös aamupala. Peruskoululain mukaan peruskouluopetuksessa olevan lapsen tulee saada täysipainoinen, maksuton ateria koulupäivän aikana. Koululounaan suositellaan tyydyttävän kolmanneksen koululaisen päivän ravinnon tarpeesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010).

Joukkoruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Työterveyslaitoksen suositus työpaikkaruokailusta annettiin vuonna 1971. Jo silloin nähtiin työpaikkaruokailun sekä terveyttä edistävä että työntekoa tukeva vaikutus. (Raulio ym. 2004, 12–13.) Suuri osa työssäkäyvistä tai opiskelevista suomalaisista syö työpäivän aikana lounaan työpaikkaravintolassa tai opiskelijaravintolassa. Työpaikkaravintolaruokailun suosio on ollut hyvin tasainen parin viime vuosikymmenen aikana. (Raulio ym. 2004, 7–8.) Ulkona syömisen osuus ruokailuun käytetyistä menoista on noin viidennes useimmilla kotitaloustyypeillä. Lapsiperheet ja yksin asuvat alle 45-vuotiaat syövät useimmin kodin ulkopuolella kuin iäkkäät parit tai yksin asuvat. (Varjonen & Aalto 2010, 24–26.)

3.3 Ateriarytmi ja -rakenne

Aamupala on suomalaisille yleensä suhteellisen vakiintunut ateria. Finnravinto 2007 -tutkimukseen osallistujista lähes kaikki söivät aamupalan. Työikäiset aikuiset söivät tuolloin päivittäin

keskimäärin kuusi kertaa, vaikkakin ateriasällöt vaihtelivat suuresti. Työpäivinä aterioiden nautittiin (keskimäärin) enemmän kuin viikonloppuisin. Työpäivinä lounas nautittiin useimmiten joko eväinä tai se ostettiin henkilöstöravintolasta. Henkilöstöravintoloita käyttivät yleisimmin nuoret, pääkaupunkiseudulla asuvat sekä hyvin koulutetut henkilöt. (Kansanterveyslaitos 2008, 25–31.)

Ateriarytmin tiedetään epäsäännöllistyneen ja perheiden yhteiset arkipäivälliset ovat suomalaisissa lapsiperheissä vähentyneet. Ateriarytmin muutosten takana on usein kiire sekä perheenjäsenten harrastukset. Viikonloppuisin yhteisten aterioiden käytäntöä pyritään sen sijaan edelleen ylläpitämään. (Varjonen 2001, 57–60.) Ravitsemuksellisesti perheiden yhteisillä arkiaterioilla ei tiedetä olevan merkitystä, mutta sen sijaan niillä tiedetään olevan kulttuuriin ja perheiden yhteisyyteen vaikuttava merkitys (Mäkelä 2002, 210–213).

Finnravinto 2007 -tutkimus osoitti suomalaisten hyvistä ja huonoista ruokailutavoista sen, että suomalaisista ikääntyneet söivät muita ryhmiä runsaammin puuroa, mutta taas vastaavasti runsaammin pullaa ja munkkeja kuin työikäiset. Työikäisten suosiossa taas olivat kovia rasvoja sisältävät liha- ja makkaraleikkeleet, jogurtti, kovat juustot, sokeria sisältävät makeiset sekä kahvi. Kasvien kulutus oli työikäisten ryhmässä suositellun mukaista, varsinkin naiset söivät kasviksia riittävästi (Kansanterveyslaitos 2008, 31–46; Terveys 2000 -tutkimus 2007, 28–36). Naisten ruokailutottumukset näyttävät siis tutkimusten valossa olevan hieman paremmat kuin miesten.

Sukupuolten väliset ruokailuun liittyvät erot voidaan jakaa karkeasti fysiologisiin, kulttuurisiin ja sosiaalisiin eroihin. Miesten ja naisten ruokailutottumusten eroja on perusteltu mm. sillä, että miesten uskotaan tarvitsevan enemmän ravintoa kuin naisten. (Prättälä 2003, 212–214.) Fysiologisen näkökulman mukaan sukupuolen merkitys ravinnossa on kuitenkin melko pieni. Sukupuoli itsessään ei määritä energiantarvetta, vaan suuremmat ateriat ovat sidoksissa pikemminkin yksilön kokoon tai tämän työn fyysisyyteen. Naiset tarvitsevat hieman enemmän rautaa miehiin verrattuna, mutta muuten sukupuolten ravitsemukselliset tarpeet ovat samat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14–21; 22–29.)

Kulttuuriset merkitykset korostavat usein *miehisiä ruokia*. Suomessa miesten ajatellaan syövän enemmän ja raskaammin. Toisaalta kasvien,

hedelmien ja makeiden ruokien on ajateltu olevan vastaavasti naisten ruokaa. (Prättälä 2003, 212–214). Vaikka koulutetut naiset syövät tänä päivänä kevyemmin ja kuluttavat enemmän esimerkiksi vähärasvaisia juustoja, margariineja sekä tuoreita kasviksia, ei mainittuja elintarvikkeita voida yleisemmin luokitella naisten tuotteiksi (Terveys 2000-tutkimus 2007, 35–36). Elintarvikkeiden valintaa ohjaa myös koulutustaso tai elintarvikkeiden saavuus (Raulio ym. 2004, 52–53).

Sosiaalisista eroista voidaan mainita eri ikäryhmien erilaiset ateriointitottumukset ja näiden muutos. Verrattuna eläkeikäisiin yksin asujiin, nuoret yksinasijat käyttävät valmisruokia enemmän ja syövät kodin ulkopuolella aterioita enemmän. Kodin ulkopuolella söivät useimmin etenkin opiskelijanuoret. (Viinisalo ym. 2008, 28–29.) Lapsottomat pariskunnat kuluttivat enemmän rahaa elintarvikkeiden hankintaan, mikä toisaalta voi johtua hyvästä tulotasosta, mutta myös siitä, että he valmistavat aterioita ystäville tai lapsille ja näiden perheille (Varjonen & Raijas 2009, 21–25).

4 TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksessa on käytetty kahta, tätä tutkimusta varten kerättyä laadullista aineistoa, ryhmäkeskusteluaineistoa sekä ruokapäiväkirja-aineistoa. Ryhmäkeskusteluissa kerättiin aineistoa kaikkien viitebudjettien laadintaan ja ruokaan liittyvät keskustelut olivat vain osa tätä aineistoa. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt (53 hlöä) olivat pääosin Kuluttajatutkimuskeskuksen Kuluttajaneelin jäseniä (43 hlöä). Kuluttajaneelistä valittiin paikkakunnittain (pääkaupunki-seutu, Oulu ja Joensuu) lapsiperheitä, yksin asuvia ja pariskuntia, joille kutsu lähetettiin. Joukosta valikoitui lopulta ryhmä, joille sopi määrätty tutkimusajankohta sekä sitoutuminen kaikkiin kolmeen ryhmäkes-

kustelukertaan. Loput henkilöistä (10 hlöä) olivat Takuu-Säätiön asiakkaita. Takuu-Säätiön asiakkaat saivat kutsun osallistua tutkimukseen ja kaikki tutkimuksesta kiinnostuneet pääsivät mukaan. Kaikki tutkimuksen mukaan ilmoittautuneet sitoutuivat käymään kolme kertaa ryhmäkeskustelutilaisuudessa sekä tekemään näiden välillä kotitehtäviä, kuten pitämään ruokapäiväkirjaa.

Tutkimuksen toinen aineisto kerättiin ruokapäiväkirjamenetelmän avulla. Tavoitteena oli saada mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa kotitalouksien ruokailutottumuksista, ateriasisällöistä sekä ruuanvalmistukseen liittyvistä käytännöistä. Ruokapäiväkirjoja voidaan pitää tämän tutkimuksen kannalta pääaineistona.

4.2 Aineisto

Tutkimukseen osallistujat osallistuivat kaiken kaikkiaan kolmeen eri ryhmäkeskustelutilaisuuteen.

Ensimmäiset ryhmäkeskustelut järjestettiin Helsingissä, Oulussa ja Joensuussa touko-kesäkuussa 2009. Tilaisuuksia järjestettiin yhteensä seitsemän ja näihin osallistui 53 henkilöä. Helsingissä ryhmät oli muodostettu kotitaloustyyppien perusteella: yksin asuvat alle 45-vuotiaat, yksin asuvat yli 65-vuotiaat, keski-ikäiset pariskunnat sekä lapsiperheet. Oulussa ja Joensuussa järjestettiin molemmissa yhden tilaisuuden. Näissä ryhmät olivat sekaryhmiä, siten että kutakin taloustyyppiä oli kaksi. Ensimmäisellä kierroksella ruokaa ja ruokailua lähestyttiin siten, että osallistujat saivat kirjoittaa lyhyesti itselleen muistiin sellaisia ruokaan liittyviä ajatuksia, joita he pitivät kohtuullisen minimin kannalta välttämättöminä tai tarpeellisina. Tehtävän jälkeen osallistujia pyydettiin kertomaan näistä näkemyksistään.

Ryhmäkeskustelujen toisella kerralla tilaisuuksien sisältö liittyi kuitenkin muihin hyödykeryhmiin kuin ruokaan. Ryhmäkeskusteluja oli yhteensä kuusi, joista Helsingissä järjestettiin neljä, kullekin kotitaloustyypille yksi. Sekä Oulussa että Joensuussa järjestettiin yksi keskustelutilaisuus. Viimeksi mainitut olivat sekaryhmiä. Kolmannen kierroksen ryhmäkeskustelujen aluksi osallistujille esiteltiin kunkin kotitaloustyyppin mukainen kahden viikon esimerkki aterialista. Osallistujat pääsivät keskustelemaan aterioiden sisällöistä, ruoan määrästä sekä ateriarvymistä.

Ruokapäiväkirjalomakkeet (liite1) postitettiin tutkimuksessa mukana olleille ohjeineen heinäkuussa 2009, ensimmäisen ja toisen kierroksen ryhmäkeskustelutilaisuuksien välissä. Kullekin kotitaloustyypille – yksin asuvat, pariskunnat tai lapsiperheet – toimitettiin omat räätälöidyt lomakkeet, jotta kotitalouden kaikkien jäsenten ateriat saatiin merkityksi päiväkirjaan. Päiväkirjoihin tuli päivittäin täyttää syödyt ateriat, kuvata ateriasäältä ja sen valmistustapa sekä ateriointipaikka. Aamiainen kuvailtiin lomakkeisiin vain kerran, sillä oletettiin, että aamiainen on ateriatyyppinä luonteeltaan toistuva ja samankaltainen päivästä toiseen. Ruokapäiväkirja-lomakkeet suunniteltiin tutkijaryhmässä tätä tutkimusta varten. Ruokapäiväkirjaan merkittiin myös tieto siitä, oliko siihen kirjattu viikko aterioiltaan tavanomainen vai poikkeus se tästä ja jos poikkesi, niin miten. Lisäksi lapsiperheiden lomakkeessa tiedusteltiin aikuisten ja lasten sukupuolta sekä lapsilta myös heidän ikäänsä. Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat täyttäneet ruokapäiväkirjan heinä-elokuussa 2009. Ruokapäiväkirjoja palautettiin täytettynä 49.

Ruokapäiväkirjat analysoitiin sisällönanalyysin avulla ja aineiston jäsentämisessä käytettiin myös SPSS-ohjelmaa. Tätä varten aineistoa muunnettiin numeeriseksi tiedoksi. Ruokapäiväkirjat olivat ateriasisällöiltään kaikki ainutlaatuisia. Jotta aterioita pystyttiin analysoimaan paremmin, luokiteltiin vastaajien päiväkirjoihin kuvaamat ateriat eri aterialuokkiin, kuten esimerkiksi *puuro*, *veteen keitetty*, *ruokasalaatti*, *kasviskeitto*, *jaubelihakastike* tai *leikkeleipä*, *tumma*. Luokittelussa ruokaryhmiä muodostui yhteensä 120 (liite 2) ja sen avulla ateriat saatiin ryhmiteltyä yleisemmälle tasolle. Luokkien rajallinen määrä aiheutti sen, että jotkut ruokalajit sijoitettiin samaan ryhmään, vaikka ne eivät sisällöllisesti vastanneet täysin muita luokassa olevia ruokalajeja. Esimerkkinä tällaisesta on *kasviskeitot*, mihin luokiteltiin erilaiset kasvispohjaiset sosekeitot, muut kasviskeitot sekä hernekeitto, vaikkakin viimeinen sisältääkin usein myös lihaa. Kalaruuista purkkivalmisteinen tonnikala oli hankala sijoittaa muiden kalaruokien luokkaan. Tutkija sijoitti sen lopulta *kala*, *file*, *uunikala* -luokkaan. Luokittelun jälkeen aineistosta pystyttiin näkemään yleisemmin syödyt ateriasisällöt tai niiden osat. Sama analyysi osoitti myös sen, oliko esimerkiksi einesten syöminen yleisempää arkisin tai missä aikuiset nauttivat lounaansa.

4.3 Ruokapäiväkirjojen analyysia

Päiväkirja-aineistossa oli vastaajina 21 yksin asuvaa, 13 lapsetonta pariskuntaa sekä 15 lapsiperhettä. Yhteensä vastaajia oli 49 henkilöä. Lapsiperhevas- taajissa lapset olivat iältään 0–18 vuotta. Kotihoito- tai päivähoitoikäisiä lapsia oli 10, alakouluikäisiä kuusi ja yläasteikäisiä tai tätä vanhempia lapsia oli seitsemän henkilöä. Aikuisilta ei tiedusteltu heidän ikäänsä.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat täyt- täneet päiväkirjat huolellisesti muutamaa poikke- usta lukuun ottamatta. Muutamissa lomakkeissa oli epäselvyyttä siitä, olivatko päiväkirjamerkin- nät jääneet paikoin väliin vai oliko vastaaja jättänyt kysei- set ateriat syömättä. Tyhjät kohdat tutkija merkitsi syömättä jääneiksi aterioiksi. Tällä seikalla ei tässä tutkimuksessa ollut merkitystä, sillä puutteellisesti merkityjä päiväkirjojen kohtia oli vain muutamia kappaleita. Päiväkirjamerkin- nät olivat kaiken kaik- kiaan todenmukaisia ja niistä näkyi myös yleisen ravitsemusvalistuksen ulkopuolelle jäävä ateri- ointi, kuten napostelu, makeisten syönti, alkoholin käyttö sekä kodin ulkopuolella nautitut ateriat. Syy vastaajien avoimuuteen lienee siinä, ettei kyseessä ollut tutkimus liittynyt ravitsemukseen.

Taulukosta 1 käy esille, että aamiaisen söi lähes kaikki tutkimuksessa mukana olleista vastaajista tai näiden perheenjäsenistä. Aamiaisella syötiin eniten puuroja sekä leikkeleillä tai juustolla päällystettyjä voileipiä. Aamiaisen yhteydestä nautituista juo- mista kahvi oli suosituin juoma.

Lapset söivät aikuisia säännöllisemmin eri ate- rioita. Lasten päivään kuului poikkeuksetta viisi ateriaa. Aikuisilla sen sijaan osa aterioista jäi väliin tai lämpimät ateriat korvattiin jogurteilla, voilei- villä tai muilla välipalatyypisillä aterioilla. Yhden henkilön talouksissa yleisimmin väliin jäävä ateria oli päivällinen. Kahden henkilön talouksissa taas lounas korvattiin usein välipalatyypisillä ateri- oilla. Lapsiperheissä ateriat syötiin useimmin, mikä johtuu siitä, että lapsille valmistettiin kaikki ateriat päivittäin. Lapsiperheissä aikuiset jättivät useim- min iltapalan väliin.

Vastaajat ymmärsivät päiväkirjalomakkeen pää- osin raaka-aineista kotona tehdyn, pääosin puolival- misteista kotona tehdyn sekä kaupan valmisruoka -käsitteet hieman erilaisilla. Vastauksista voi päätellä, että toiset vastaajat näkivät esimerkiksi juustovoilei- vät pääosin puolivalmisteista kotona tehdyksi ruuaksi, sillä leipä, juusto ja levite olivat puolival-

TAULUKKO 1. Aterioiden syöminen arkipäivisin eri kotitalouksissa, henkilöä/ateria.

		1 hlön talous (hlöä/talous)	2 hlön talous (hlöä/talous)	lapsiperheet	
				aikuiset (hlöä/talous)	lapset (hlöä/talous)
LOUNAS	Aamupala	19	26	24	23
	koko ateria	17	15	21	23
	välipalatyypinen ateria	3	8	3	0
PÄIVÄLLINEN	Välipala	19	24	20	23
	koko ateria	10	22	19	23
	välipalatyypinen ateria	1	1	4	0
	Iltapala	20	25	20	23
Taloudessa henkilöitä		21 hlöä	26 hlöä	26 aikuista	23 lasta

misteisiä eikä kotona raaka-aineista itse valmistetuja. Toiset vastaajista taas ymmärsivät juustoleivät pääosin raaka-aineista kotona tehdyiksi (leipä, levite, juusto). Tällaisia osittain tulkinnanvaraisia ruokia olivat myös esimerkiksi kalapuikot tai karjalanpiirakat. Tutkija luokitteli erilaiset voileivät pääosin raaka-aineista kotona valmistettuihin aterioihin, sillä leivän leipominen on suhteellisen vähäistä kotitalouksissa tänä päivänä. Sen sijaan karjalanpiirakat tai kalapuikot luokiteltiin puolivalmisteisiksi kotona valmistetuiksi aterioiksi. Karjalanpiirakat tai kalapuikot nautittiin usein muiden aterianosien (esimerkiksi munavoi tai keitetty peruna) lisäksi, ja ne taas oli valmistettu pääosin raaka-aineista.

4.2.1 Lounaat

Aikuisten lounaita tarkastellessa kävi ilmi, että yksin asuvat aikuiset sekä lapsiperheiden aikuiset söivät lounasateriansa yleensä työpaikkaravintoloissa, kahviloissa tai lounasravintoloissa. Kotona lounaansa nauttivat useimmin kahden henkilön taloudessa asuvat aikuiset pariskunnat. Nämä kotona nautitut ateriat olivat lähes aina pääosin raaka-aineista kotona valmistettuja aterioita. Lauantai- ja sunnuntailounaat syötiin pääosin kotona kaikissa kotitalouksissa. Viikonloppuisin myös lapsiperheissä lounaat valmistettiin pääosin raaka-aineista tai puolivalmisteita hyväksi käyttäen kotona. Poikkeuksen tästä tekivät yksin asuvat, joista osa söi lauantaicin lounaansa kahvilassa tai ravintolassa. Yksinasuvien viikonloppulounaat sisälsivät myös eines- tai noutoaterioita. Koska päiväkirjatutkimus ajoittui heinä-elokuulle, eivät kaikki koululaiset

olleet aloittaneet syyslukukauttaan. Näin ollen riippuen päiväkirjan täyttämisen ajankohdasta, lapset nauttivat lounaansa joko kotona, koulussa tai päivähoitossa.

Arkilounailla suosituimmat ruokalajit olivat erilaiset kasviskeitot. Suosittuja lounasruokia olivat lisäksi uunissa valmistetut kalaruuat, puurot sekä ruokaisat salaatit. Myös kaaliruokia syötiin paljon lounasaterialla. Tämä johtunee osin tutkimusajankohdasta, jolloin kotimaista kaalia on runsaasti saatavilla ja se on myös tuolloin edullista. Vastajat söivät pastaa tai riisiä useammin muun aterian lisukkeena kuin perunaa. Lähimpänä ravitsemussuosituksia nautitut lounaat syötiin työpaikkaravintoloissa tai -kahviloissa. Näissä lounaat sisälsivät runsaasti kasviksia sekä säännöllisesti kalaa. Myös kahden aikuisen kotitalouksissa itse valmistetut ateriat vaihtelivat sisällöltään ja aterioissa oli mukana kasviksia. Kouluissa ja päiväkodeissa lasten nauttimat ateriat oli kirjattu vaihtelevalla tarkkuudella, mikä johtunee siitä, etteivät lapset ehkä enää päiväkirjaa kotona täytettäessään muistaneet tarkasti, mitä olivat tarjotuilla aterioilla syöneet.

4.2.2 Välipalat

Välipalojen sisällöt vaihtelivat runsaasti. Yhdistävänä tekijänä voidaan ajatella olevan vain aterialla ruokajuomana nautittu kahvi. Kahvin ohella vastajat söivät voileipiä, makeita leivonnaisia, hedelmiä, jogurttuja sekä jäätelöä. Välipalat nautittiin yleensä työpaikalla tai työpäivän päätteeksi kotona. Osa aikuisista korvasi myös päivällisen toisella välipalalla. Tällaisia välipaloilla korvattuja aterioita olivat

yleisemmin voileipä- tai karjalanpiirakka-ateriat. Viikonloppuisin välipalaa ei aina nautittu ja lapset saivat sen sijaan makeisia tai muita herkkuja. Myös aikuiset söivät viikonloppuisin enemmän makeita välipaloja kuin arkena. Makeita leivonnaisia ja pulloa söivät useimmin kahden aikuisen talouksissa elävät. Viikonloppujen ateriarytmi poikkesi arkipäivistä harrastuksien, vierailujen ja mahdollisesti myös myöhäisemmän heräämisajankohdan takia.

4.2.3 Päivälliset

Yleisimmin yksin asuvat aikuiset, mutta myös muunlaisissa kotitalouksissa asuvat aikuiset jättivät päivällisen kokonaan nauttimatta tai se korvattiin aiemminkin mainitusti välipalatyypillisillä aterioilla. Säännöllisimmin päivällisen söivät kahden aikuisen taloudessa asuvat sekä lapsiperheet. Parisunnat nauttivat ateriansa lähes aina kotona, ja ateriat olivat pääosin raaka-aineista valmistettuja ja kumpikin puolisoista söi samansisältöisen aterian. Lapsiperheet käyttivät ruuan valmistukseen arkisin puolivalmisteita tai söivät einesaterian. Lapsiperheiden osalta aterioiden sisältö oli hyvin vaihteleva, siten, että aikuiset tai toinen aikuisista söi erisisältöisen aterian kuin lapset. Päiväkirjoista ei käynyt ilmi, syötiinkö ateriat yhdessä perheateriana samaan aikaan vai eriaikaisesti. Viikonloppuisin lapsiperheet kyläilivät jonkin verran, mikä muutti ateriasisältöjä sekä -rytmejä. Suomen Gallupin keräämä ruokatietotutkimuksen (2009) mukaan vain 20 prosenttia suomalaisista kotitalouksista syö ateriansa aina samaan aikaan ja kaikkien perheenjäsenten paikalla ollessa.

Aikuisten päivällisten suosituimmat ruuat olivat erilaiset kalaruuat (uunikalat, kalapuikot tai paistettut kalafileet), broileriruuat (fileet ja kastikkeet), jauheliharuuat (kastikkeet ja lihapullat) ja keitoista erityisesti makkara- tai nakkikeitot. Aterian lisukkeena syötiin vaihdellen perunaa, pastaa, voileipiä, tomaatti-kurkku-salaattianoksia sekä raejuustoja ja juustoraasteita. Kasvisten osuus oli päiväkirjojen aterioissa ravitsemussuosituksia niukempaa. Suosituimmat ruokajuomat olivat vesi ja maito. Lapset söivät eniten jauhelihakastiketta, lihapullia, makkaroita ja nakkeja sekä pizzaa. Lasten ateriat nautittiin yleensä perunan tai pastan kanssa, kasviksista yleisimmät olivat tomaatti ja kurkku. Lasten yleisin ruokajuoma oli maito.

4.2.4 Iltapalat

Iltapalat syötiin lähes aina kotona. Yhteistä iltapalalle ja aamupalalle oli se, että ne nautittiin lähes kaikissa kotitalouksissa. Iltapala poikkesi aamupalasta siten, että sen sisältö vaihteli enemmän eri iltoina. Yleisimmät iltapalat olivat voileipiä erilaisilla päällysteillä, kuten leikkeleillä tai juustolla. Myös jogurtit ja viilit olivat suosittuja. Viikonloppuisin iltapalalla syötiin myös leivonnaisia, pizzaa tai pannukakkua. Tee, maito sekä mehut olivat yleisimmät juomat sekä lasten että aikuisten iltapaloilla.

4.2.5 Yhteenveto ruokapäiväkirjoista

Ruokapäiväkirjojen mukaan suomalaiset syövät esimerkiksi keittoja, lihapullia ja muita jauheliharuokia tai broilerikastikkeita ja nauttivat neljästä viiteen ateriaa päivittäin. Aamiaisen nauttivat lähes kaikki tutkimukseen osallistujat. Arkisin ateriat valmistetaan nopeasti, aterioiden valmistuksessa apuna käytetään puolivalmisteita ja satunnaisesti eineksiä. Lapsiperheet ja yksin asuvat syövät aterioita kodin ulkopuolella, näistä yleisimmin työpaikkaravintolassa, koulussa tai päivähoitossa. Kahden aikuisen taloudessa elävät söivät säännöllisimmin viisi ateriaa, jotka oli valmistettu itse, pääosin raaka-aineista lähtien.

Kokolihaa tai siitä valmistettuja ruokia syötiin päiväkirjojen mukaan melko vähän, mikä voi johtua siitä, että niiden valmistus vaatii runsaammin aikaa. Jauheliha, makkara ja broilerin liha olivat arkiaterioiden perustana. Ruokatiedon (2009b) mukaan suomalaisten suosituimmat ruuat ovat lihapullat, pihvit ja leikkeet, paistettu kala, pizza, makaronilaatikko sekä jauhelihakastike. Vastaavat ruuat löytyivät myös tutkimukseemme osallistuneiden päiväkirjojen suosituimmista ruuista.

4.4 Ryhmäkeskustelujen ensimmäinen kierros

Ryhmäkeskusteluiden ensimmäisellä kierroksella kuluttajat saivat pohdittavakseen aiheen, mikä on välttämätöntä kulutuksessa? Ruoka oli vain yksi hyödyke kulutushyödykkeiden joukossa. Kuluttajien käymissä keskusteluissa mainittiin useimmi-

ten riittävä ravitsemustaso, kaksi lämmintä ateriaa päivässä, kotona syöminen, edullinen perusruoka, peruselintarvikkeet, säännölliset ateriat sekä satunnaiset ulkona syömiset. Ryhmäkeskusteluissa aterioiden rytmi ja niiden sisältö kuulostivat ravitsemusvalistuksen mukaiselta, osin opitulta ruokailuun liittyvältä puheelta.

Niin varmaan lähtökohta kenties määritelty jossain Kansanterveyslaitoksen tutkimuksissa tai sitten vähintään jossain ruokaympyrässä ja sitten on ruokakorivertailut, mistä sai tuotteelle hintoja. Se on varmaan se lähtökohta. Siihen ihmisen inhimillisen hairahdusten varaan niin vähän hintaa päälle. (Lapsiperhe, mies)

Mutta ihan, että siinä välttämätöntä on nämä perusateriat, ihan aamiainen, lounas, päivällinen ja sitten riittävästi näitä iltaja välipaloja. Elikkä mä oon kirjoittanut tänne, että yhtä kuin riittävä ravitsemustaso. Ja sitten laitoin tohon itselleni alahuomautuksena sen, että vois olla kotona valmistettua, tai eineksiä tai sitten esimerkiksi työpaikkaruokailua ja tämän tyyppistä. (Pariskunta, nainen)

Aterioiden itse tekeminen ja kotona syöminen tuli keskustelussa voimakkaasti esille ja ulkona syöminen työpaikkaruokailua lukuun ottamatta kuvattiin hemmotteluksi tai luksukseksi. Kaikki eivät pitäneet alkoholin käyttöä välttämättömänä, jos kotitalouden taloustilanne on huono ja yhteiskunnan tukema. Lähes kaikissa keskustelutilaisuuksissa oltiin aterioiden lukumäärästä samaa mieltä: lämpimiä aterioita pitäisi päivään mahtua kaksi. Erityisesti lapsiperheet pitivät aterioiden lukumäärää tärkeänä. Yksin asuvat taloudet pohjivat, onko itse tekeminen sittenkään edullisempaa kuin einesten käyttö.

5 RUOKABUDJETTI – MITÄ SYÖMINEN MAKSAA?

Päiväkirjojen sekä ryhmäkeskustelujen pohjalta on laadittu kahden viikon ruokalistat kullekin kotitaloustyypille. Ruokalistojen avulla voitiin laskea, mitä ruoka maksaa kahden viikon ajanjaksoilla neljässä eri kotitaloustyypissä: yksin asuvan alle 45-vuotiaan, yksin asuvan yli 65-vuotiaan, keski-ikäisen parin tai lapsiperheen talouksissa. Ruokakorin sisältö muodostui pääosin tutkimuksen aineistona käytettyjen ruokapäiväkirjojen ja ryhmäkeskusteluissa esiinnousseiden huomioiden perusteella. Koska päiväkirjoissa aterioiden sisällöt eivät vastanneet suomalaisia ravitsemussuosituksia, ruokakorien sisältöjä täydennettiin lähemmäksi suosituksia. Apuna on käytetty lautasmallia, jota esiteltiin kohdassa 3.1.2. Ateriat suunniteltiin helppojen ruokaohjeiden mukaan ja tavoitteena oli, ettei niiden valmistamisessa tarvittaisi erityisosaamista. Aterioiden valmistamiseen tarvittavat välineet, kodinkoneet, huonekalut sekä tilat on huomioitu kohtuullisen minimin viitebudjeteissa kohdassa kodin tavarat, laitteet ja niiden kuluminen (Lehtinen ym., käsikirjoitus).

5.1 Aineiston perusteella laaditut ruokalistat kahdeksi viikoksi

Ruokapäiväkirjojen sekä ryhmäkeskustelujen litterointien analysoinnin jälkeen luotiin kullekin kotitaloudelle esimerkinomaiset ruokalistat kahdelle viikolle (liitteet 3–6). Tarkoituksena ei ole ollut laatia ateriointiohjeita kohtuullisen minimin varassa elävälle kotitaloudelle, vaan tehdä väljä ja joustava esimerkinomainen ruokalistamalli. Ruokalistat vastaavat laadintaperiaatteiltaan Kuluttajatutkimuskeskuksen aiemmin laatimia (Aatola & Viinisalo 1999) laskelmia ja niiden laatimisessa on otettu esimerkkiä Ruotsin kuluttajaviraston (Konsumentverket 2003) vastaavista laskelmista. Ateriasisällöt ruokalistoilla mukailevat ruokapäiväkirjojen aterioita eli niitä ruokia, joita tutkimuksessa mukana olleet henkilöt söivät. Listoilta löytyy useita perinteisiä, suomalaisten suosikkiruokia. Tällaista ruokaa on esimerkiksi erilaiset keitot, makaronilaatikko, lihapullat ja jauheliharuuat sekä broilerikastikkeet. Ateriat valmistetaan itse joko

raaka-aineista lähtien, puolivalmisteita apuna käyttäen tai nautitaan sellaisenaan valmisruokaa.

Laaditut ruokalistat noudattavat annettuja ravitsemussuosituksia siten, että kunkin päivän ateriat on mitoitettu kattamaan sekä aikuiselle että lapselle riittävän määrän energiaa. Aikuisen energiantarve on keskimäärin 2 400 kcal vuorokaudessa ja lapsen keskimäärin 2 050 kcal vuorokaudessa. Ruokalistojen laadinnassa on huomioitu, ettei ravintorasvojen osuus nousisi yli suositusten ja aterioissa on käytetty pääosin kerta- ja monitydyttymättömiä ravintorasvoja. Myös riittävään proteiiniinsaantiin on kiinnitetty huomioita sekä siihen, että kasvien päivittäinen osuus yltäisi suositeltuun 400 grammaan päivässä. Ruokapäiväkirjojen aterioihin nähden on esimerkkiaterioille lisätty runsaasti kasviksia. Aikuisten ruokajuomana on joko vesi tai maito energiantarpeen mukaan ja lapsille maito. Maito ruokajuomana takaa lasten riittävän kalsiumin saannin. Aamulla ja päivällä aterian ohella on oletettu aikuisten juovan joko kahvia tai teetä. Tämän lisäksi laskelmiin on sisällytetty saunajuomaksi kerran kahdessa viikossa yksi virvoitusjuoma lapsille tai keskioletut aikuisille. Virvoitusjuomien sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys tuli esille ryhmäkeskusteluissa.

Ja mä oon samaa mieltä tässä alkoholikeskustelussa siitä, että jos sitä osataan käyttää kohtuullisesti ja niin sanotusti oikein, niin kyllä mä oon ainakin itse tänne laittanut miedot alkoholijuomat, kuten viini ja olut. Niin ihan kuin sen sosiaalisen tilanteenkin vuoksi... Mutta tota, kyllä mä mielelläni jonkun pullon olutta saunan jälkeen haluan juoda... (Yksin asuva, nainen)

Mutt sitten kummiskin, niin kuin tiedetään silleen, että en mä sano, että se niin kuin arkijuomana ja näin, mutta sitten niin kuin semmoisia ihan absoluuttisihan väestössä on tosi vähän. Jos siihen pyritään. Että onhan se (alkoholi) osa tätä meidän kulttuuria kummiskin. (Lapsiperhe, nainen)

Aterioiden ravintosisällöt ja aterioiden energiamäärät on laskettu Terveystietokeskuksen ylläpitämän Fineli[®] -elintarvikkeiden koostumustietopankki -työkalun avulla (<http://www.fineli.fi/>). Työkalun avulla oli mahdollista arvioida aikuisille ja lapsille riittävät annoskoot sekä lisää-

mään tai vähentämään tiettyjen ruoka-aineiden osuuksia, jotta ateriat saatiin koostettua lautasmallin mukaiseksi. Lapsiperheessä nautitut lasten ateriat on laskettu vastaamaan 10-vuotiaan lapsen energiantarpeen tyydyttävän määrän ruokaa. Päivähoidon ja koulun tarjoamat ateriat on otettu laskelmissa huomioon. Arkisin päivähoitossa olevan lapsen (4-vuotias) aterioista aamiainen, lounas sekä välipala on laskettu nautittavan päivähoitopäivän aikana. Kouluikäisen (10-vuotias) ajatellaan syövän arkilounaat koulussa. Siten lapsiperheiden näiden aterioiden ravintokustannukset vähenevät arkisin. Aterioiden taustalla olevat reseptit ovat yksinkertaisia perusreseptejä, joiden raaka-aineet ovat kaikkien kuluttajien helposti saatavissa. Ruoka-aineiden hintojen laskemisessa on käytetty lisäksi Kansanterveyslaitoksen julkaisua *Ruokamittoja*, johon on koottu elintarvikkeiden annos- ja yksikköpainot (Sääksjärvi & Reinivuo 2004).

Aamiainen, välipala sekä iltapala toistuu esimerkkiruokalistoilla samansisältöisinä kaikkina päivinä. Lounaan ja päivällisen ateriasisällöt on suunniteltu eri kotitaloustyyppien päiväkirjojen mukaan. Makeita välipaloja tai jälkiruokia listoilla on niukasti, sillä suomalaisten tiedetään saavan ruokavaliostaan liikaa sokeria eikä sokeria tarvitse ravitsemuksellisista perusteista sisällyttää aterioihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18). Kahvileipää on kuitenkin lisätty muiden kuin lapsiperheiden aterioille, koska niidenkin merkitys tuli esille ryhmäkeskusteluissa.

Niin varmaanki tossa viikonloppujen päiväkahvilla tai jossakin semmosessa, minä kuvittelisin, että joku makee, piirakka tai joku semmonen. (Yksin asuva, nainen yli 65 v)

Lapsiperheiden laskelmiin on taas lisätty lasten kerran viikossa nauttimat makeiset vastaavasta syystä. Karkkipäivä herätti keskustelua ja osallistujat olivat jokseenkin yhtä mieltä karkkipäivän tärkeydestä.

Kyllä meillä on ainakin kerran tai siis nykyään meillä on nuorimmaisella kerran viikossa karkkipäivä ja vanhemmat saa karkkirahalisän viikkorahaan ja sitten saavat ostaa tai olla ostamatta. (Lapsiperhe, mies)

Ja sitten mun mielestä se karkki tavallaan liittyy tommoseen johonkin mukavaan tekemi-

seen. Jos on joku tommonen, että vuokrataan vaikka joku dvd tai tämmönen, että pidetään joku leffailta. Niin se tavallaan liittyy siihen. Että se on niin kuin tavallaan joku semmoinen kiva hetki tai jotain ylimääräistä. (Lapsiperhe, nainen)

Makeisten ja virvoitusjuomien ateriasuunnitelmissa on otettu mallia Ruotsin kuluttajaviraston samankaltaisista ateriasuunnitelmista (Konsumentverket 2003). Ruokalistoilta on mukana kodin ulkopuolella nautittuja aterioita. Merkittävä osa kodin ulkopuolella nautituista aterioista on työpaikka-, koulu- tai päiväkotiruokailuja. Näillä on sekä kotitalouden kulutusmenoja lisäävä että toisaalta myös vähentävä vaikutus. Noin reilu kolmasosa työikäisistä suomalaisista syö arkisin lounaan työpaikka- tai henkilöstöruokalassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009), mikä näkyi myös päiväkirja-aineistossamme. Finnravinto 2007 -tutkimuksen mukaan työssä käyvät suomalaiset nauttivat vuonna 2007 lounaan useimmiten joko eväinä tai ateria nautittiin henkilöstöravintolassa. Henkilöstöravintoloiden suurin käyttäjäryhmä painottui pääkaupunkiseudulle ja hyvin koulutettujen henkilöiden ryhmään. (Kansanterveyslaitos 2008.) Kahden viikon ruokalistalle työpaikkaruokailu otettiin kuitenkin mukaan ravitsemuksellisten ja sosiaalisten tekijöiden takia. Työpaikkaruokailu ei ole käyttäjälleen maksutonta ja näin lisää kotitalouden kustannuksia. Vuonna 2009 työpaikkaruokailun ravintoedun arvo oli 5,50 euroa (Verohallinto 2009), jota on käytetty budjettilaskelmissa. Esimerkkiruokalistosta sekä lapsiperheille että yksin asuville alle 45-vuotiaille on lisäksi lisätty yksi kodin ulkopuolinen ateria kahden viikon ajalle. Käytännössä tämä voi tarkoittaa edullista ravintolaruokaa, nou-toruokaa tai kauppojen oman keittiön valmistamaa valmisruokaa.

5.2 Kuluttajien arviointi ruokalistosta

Kolmannen kierroksen keskustelut, jolloin esitettiin budjettiluonnokset, aloitettiin ruoka-aiheella. Osallistujat saivat nähtäväkseen laaditut esimerkkiruokalistat ja tehtävänä oli arvioida ruokalistojen sisältöä. Keskustelu oli varsin vilkasta ja esimerkiksi aterioita pidettiin muutamain korjauksin varsin

onnistuneina. Keskustelun lopulla ryhmälle esitettiin aterialistojen kustannukset. Myös esitettyjä kustannuksia pidettiin todenmukaisina.

Mie tuossa sanoin heti, kun mie näin tään, että meillä on kahden hengen talous ja täähän olis aivan erinomainen ruokalista kahdelle viikolle, että ei tarvis miettiä, että mitäs huomenna syödään. Että mä ajattelin, että tätä vois nyt käyttää kyllä hyödykseen kotona. (Pariskunta, nainen)

Yksin asuvat pitivät kahden päivittäisen lämpimän aterian määrää liiallisena. Keskusteluissa esiin nousut aihe vastasi ruokapäiväkirjojen samankaltaista havaintoa, jossa yksinasuvat söivät usein päivällisen sijaan välipalatyypin aterian. Viikonloppuisin kahden aterian rytmiiä pidettiin myös runsaana, sillä aamiainen syötiin usein myöhempänä ajankohtana ja lounas korvattiin lämmintä ateriaa kevyemmällä vaihtoehdolla.

Ehkä mulle tässä on kyllä vähän liikaa tota lämmintä ruokaa. Mutta ois kyllä tosi hieno, jos pystyis aina syömään kaks kertaa lämmintä ruokaa päivässä, niin tulis varmaan vähemmän syötyä jotain makeita välipaloja ja sellasia. Mutta aika useesti tulee syötyä kyllä vaan yks lämmin ateria per päivä. (Yksin asuva, mies alle 45 v)

Toi on mun mielestä vähän absurdi toi tässä yksin asuvassa toi lauantai, että syödään kaks lämmintä ateriaa. Että syödään kalapuikot ja sitt vielä jotain uunimakkaraa, mikä mun mielestä on kanssa aika iso ruoka kuitenkin loppujen lopuksi. (Yksin asuva, mies alle 45 v)

Listat sisälsivät joidenkin osallistujien mielestä runsaasti makkararuokia. Toisaalta ruokapäiväkirjojen perusteella, etenkin arkisin, makkarapohjaiset ateriat olivat yleisiä. Puuroja ei aterialistoille alun perin oltu merkitty, mutta niiden nähtiin kuuluvan aterialistoille. Puuroaterioita lisättiin erimerkkilistoihin. Ruokapäiväkirjoihin nähden ateriat sisälsivät runsaammin kasviksia ja tähän kiinnitettiin myös ryhmäkeskusteluissa huomiota. Monet osallistujista pitivät raasteiden tai salaattien valmistusta arkipäivällisille liian työläänä. Makeiden leivonnaisten tai jälkiruokien puuttuminen aterialistoilta

kokonaan herätti keskustelua etenkin iäkkäiden sekä lapsiperheiden keskusteluissa.

*Yks huomio tulee mieleen, joskus tarkan mar-
kan ja euron aikana on tullut tulostettua
Marttojen tällöinen vastaava ruokalista.
Musta siinä ei mun mielestä ollut tuota ter-
veellisyyssnäkökulmaa kyllä, että siinä oli ihan
surutta jälkiruokaa. (Yksin asuva, mies alle
45 v)*

Ruuan valmistaminen raaka-aineista tai puoli-
valmisteista oli keskustelijoiden mielestä taloudel-
lisempaa ja terveellisempää, itse tekemisen rooli
keskusteluissa korostui, kuten ensimmäiselläkin
ryhmäkeskustelukierroksella.

*Siis ne puolivalmisteet, niin mun mielestä, mä
oon ihan normi, siis tuoreesta raaka-aineesta
ruokaikminen. Mun mielestä siinä tulee pitkä
penni säästettyä, kun viittii nähä vähä vaivaa,
että tekee ite. Eikä osta noita mössöjä mitä ne
kaupassa on. (Pariskunta, nainen)*

Kiireisinä päivinä lapsiperheiden edustajat
pitivät einesten käyttöä kuitenkin perusteltuina,
myös yksin asuvat miehet näkivät einesten käytön
hyväksyttävänä.

*Se on varmaan päivästä kiinni. Että just jos
on kiireinen päivä, että on jotain menoja ja
tälleen, niin tota, helpommin silloin ostaa
niitä eineksiä. (Lapsiperhe, nainen)*

Keskusteluissa todettiin, että einesten valikoima
on monipuolistunut. On aterioita, joita ei itse kan-
nata valmistaa, kuten esimerkiksi hernekeitto tai
tietyt laatikkoruuat.

Suhtautuminen alkoholiin lieventyi ensimmäi-
sen ja viimeisen ryhmäkeskustelun välillä. Alkoholi-
n käyttöä kaikki eivät pitäneet ensimmäisissä ryh-
mäkeskusteluissa hyväksyttävänä vähimmäisturvan
varassa eläville. Sen sijaan kolmannen ryhmäkes-
kustelun yhteydessä alkoholin nähtiin satunnai-
sesti ja kohtuullisesti nautittuna kuuluvan osaksi
suomalaista kulttuuria. Alkoholia ei edelleenkään
koettu välttämänä osana nautittua ateriaa, mutta
saunakalja tai lasillinen muutaman kerran kuukau-
dessa nähtiin kuuluvan osaksi kohtuullisen mini-
min ruokabudjettia.

*Kyllä mä nyt sitä mieltä, että nyt vaikkaki
laskettais, että onko tää nyt sitten niin ku se
vähimmäistarve, mutta kai se nyt sille vähim-
mäistarpeellekin, jokin kostuke täytyy olla, että
kyllä mä olisin sitä mieltä, ettei se määrä, mitä
tossa nyt sanottiin, että muutaman kerran
kuukaudessa pullo olutta tai siideriä..., niin
en mä nyt sitä kohtuuttomana pidä. (Lapsi-
perhe, mies)*

Työpaikkaravintolassa ruokailun sisältyminen
budjettiin oli ryhmäkeskustelijoiden mielestä hyvä
asia. Moni keskustelijoista piti aterioita näissä
monipuolisina ja terveellisinä, eikä laatuun ja mää-
rään nähden kalliina. Toiset vastaajista taas kokivat,
että juuri työpaikkaruokailun hinta on este ja että
eväiden mukana kuljettaminen on edullisempaa.
Lapsiperheissä kodin ulkopuolella syömistä pidet-
tiin lasten kannalta tärkeänä. Se toi vaihtelua arkeen
ja oli perheen yhteinen tapahtuma esimerkiksi vii-
konloppuisin. Myös yksin asuvat nuoret kokivat
kodin ulkopuolella syömistä välttämättömänä.

*Se (ulkona syömistä määrä) riippuu tosiaan
aika paljon, kun on rahaa enemmän, niin sil-
loin sitä tulee syötyä enemmän ulkona. Että
se, ja ulkona syömistähän on noi periaatteessa
työpaikkaruokailut kaikki. (Yksin asuva, mies
alle 45 v)*

*Miten mä nyt sanoisin, se on varmaan lapsille
sillei semmonen juhlahetki tai semmonen koke-
mus ja hyvä heiänki on oppia, että voi käydä
ulkona syömässä noin yleensäkin sitä konsep-
tia. Mutta en mä tiä, näkisinkö pakollisena
osana tätä niinkö, että se on elämän laatua,
että käydään ulkona syömässä. Yleensä kotona
tulee parempilaatusta ruokaa, kun mitä saa
ostaa tuolta. (Lapsiperhe, mies)*

Kolmannen ryhmäkeskustelukierroksen jälkeen
ruokalistoja tarkistettiin ja tehtiin muutamia muu-
toksia. Yksin asuvat alle 45-vuotiaat pitivät kah-
den lämpimän aterian käytäntöä liiallisena heille
etenkin viikonloppuisin. Ruokalistalla korvattiin
sekä yksi arkipäivällinen että yksi viikonlopun
lounas välipalatyypisellä aterialla tai ruokaisalla
salaatilla molempina viikkoina. Vastaava muutos
tehtiin myös keski-ikäisen pariskunnan ruokalis-
talle. Yksin asuvalle yli 65-vuotiaalle listan yksi vii-
konlopun lounas kummallakin viikolla korvattiin

välipalatyypisellä aterialla. Puuroaterioita lisättiin yksin asuville yli 65-vuotiaille, pareille sekä lapsiperheille. Kaikkien edellä mainittujen muutosten lisäksi ruokalistoilta lisättiin kahvileipää viikonloppuihin lounasaterioiden yhteyteen. Lapsiperheen ruokalistalla annosten paikkoja vaihdettiin, koska kuluttajat pitivät joitain aterioita turhan työläisinä ja aikaa vievinä arki-iltoina. Lapsiperheiden keskusteluissa ei noussut esiin kahvileivän puuttuminen, mutta lasten karkkipäivien makeisten lisääminen ruokabudjettiin nähtiin tärkeänä. Kaikille taloustyypeille laskettiin kustannuksiin mukaan myös virvoitusjuomat.

5.3 Kahden viikon aterioiden kustannukset

Ruokalistojen ateriat kirjattiin resepteiksi. Nämä purettiin auki tarvikelistoiksi huomioiden hyödykkeiden pakkauskoot kotitaloustyypin mukaan. Aterioilta ylijäävät elintarvikkeet jäävät kotitalouden myöhempään käyttöön. Aterioiden kustannukset laskettiin näiden tarvikelistojen avulla. Laskelmissa käytetyt elintarvikkeiden hintatiedot on kerätty loka-marraskuussa 2009. Suurin osa hinnoista on pääkaupunkiseudun Prismojen hintoja. Prisma on valtakunnallinen elintarvikekauppa, jonka hinnat on Kuluttajatutkimuskeskuksen hintatutkimuksen mukaan todettu edullisiksi. Pääkaupunkiseudun hintatiedot antavat oikeasuuntaisen tiedon valtakunnallisestikin, sillä alueelliset erot ketjuohjattujen kauppojen hinnoissa eivät ole kovin suuret. (Peltoniemi & Varjonen 2010, 30–38.) Ulkonäköntikerran hinta on laskettu pizzeriassa tarjottavan pizzan mukaan (www.kotipizza.fi). Ravinnon lisäksi nautittu D-vitamiinilisä on laskettu terveys ja hygienian kustannuksiin (Lehtinen ym., 2010).

Aterioiden hintoja laskettaessa on otettu huomioon annoskoon lisäksi luonnollisesti myös kotitalouden jäsenten määrä. Helposti pilaantuvien tuotteiden, kuten jauhelihan, kalan tai maitotaloustuotteiden aterian hintaan on jouduttu laskemaan koko pakkauskoko, vaikka resepti ei pakkausten sisältämää määrää vaatisikaan. Esimerkiksi lihatuotteita ei kaikissa kaupoissa ole saatavilla irtomyyntinä, vaan niitä myydään kuluttajille vakiopainoisina valmispakkauksissa. Sen sijaan säilyvien elintarvikkeiden ylijäävä määrä voidaan hyödyntää myöhemmin toisessa ateriasa. Aterioiden

kustannuksiin on lisätty viiden prosentin hävikkilisä hedelmien ja kasvien kuorien, pilaantuneiden elintarvikkeiden tai poisheitettävien ruokien takia. Taulukoista 2, 3, 4 ja 5 nähdään kunkin kotitaloustyypin aterioiden kustannukset kuukausitasolla sekä vuositasolla.

Tulukossa 2 on yksin asuvan alle 45-vuotiaan ruokakustannukset. Kuukauden ruokakustannukset ovat 282,50 euroa. Yksinasuvien alle 45-vuotiaiden oletetaan syövän arkilounaansa työpaikkaruokailuna. Arkilounaiden kustannuksia voi säästää valmistamalla eväät työpaikalla nautittavaksi. Vuositason kustannuksiin on laskettu kahden kuukauden loma-ajat, jolloin lounaat valmistetaan työpaikkaruokailun sijaan itse. Arkilounaita lukuun ottamatta ateriat oletetaan valmistettavan kotona raaka-aineista tai puolivalmisteista, ja muutaman kerran viikossa laskelmiin on laskettu sellaisenaan nautittavia einesaterioita. Yksi arkipäivällinen on korvattu välipalatyypisellä aterialla samoin kuin sunnuntain lounaat. Kerran kahdessa viikossa yksin asuvien alle 45-vuotiaiden oletetaan syötävän kotona noutoruokaa tai vastaavasti edullinen ateria ravintolassa.

Lapsettoman pariskunnan kuukausittaiset ruokakustannukset esitetään taulukossa 3. Kuukausittaiset ruokakustannukset ovat 518,00 euroa kahdelta henkilöltä.

Laskelmissa on oletettu, että toinen puolisoista on ansiotyössä ja syö arkilounaat työpaikkaruokailuna. Toinen puolisoista syö lounaan aina kotona. Lomakausina (kaksi kuukautta) lounaat valmistetaan kotona pääosin raaka-aineista molemmille puolisoille. Muut ateriat valmistetaan kotona itse pääosin raaka-aineista ja ruuanlaittoon käytetään enemmän aikaa. Sunnuntain lounaat on kuitenkin korvattu välipalatyypisellä aterialla, sillä keskusteluaineiston mukaan kahden lämpimän aterian nähtiin olevan liian runsas viikonloppuisin. Sunnuntaiden välipalatyypisten aterioiden yhteyteen on lisätty lisäksi kahvileipää. Makean kahvileivän syöminen oli keskustelujen mukaan yleistä tässä kotitaloustyypissä. Einesateria nautitaan vain kerran viikossa ja kuten taulukosta 3 nähdään, työpaikkaravintolaruokailun lisäksi muita kodin ulkopuolella nautittuja aterioita ei ole laskettu kustannuksiin mukaan.

Lapsiperheessä neljän henkilön kuukausittaiset ruokakustannukset ovat 815 euroa (taulukko 4). Perheen aikuiset syövät arkilounaat työpaikkaravintolassa ja 4- ja 10-vuotiaat lapset päivähoito- ja

koulupäivän aikana. Nuorempi lapsista syö päivähoitossa lisäksi aamiaisen sekä välipalan.

Lomakausina (kaksi kuukautta) kaikkien lounaat valmistetaan ja nautitaan kotona. Arkisin ateriat

ovat nopeita valmistaa ja niiden valmistuksen apuna käytetään puolivalmisteita. Viikonloppujen ateriat valmistetaan raaka-aineista lähtien. Ateriat on suunniteltu lapsiperheiden makumieltymysten

TAULUKKO 2. Ruokakustannukset yksin asuvilla alle 45-vuotiailla kuukausi- ja vuositasolla.

Ruokakustannukset yhteensä kuukaudessa:	282,50
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	150,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	115,50
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	17,00

Ruokakustannukset yhteensä vuodessa:	3251,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	1790,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	1155,00
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	206,00
Loma-aikoina valmistetut arkilounaat	100,00

TAULUKKO 3. Ruokakustannukset keski-ikäisillä pareilla.

Ruokakustannukset yhteensä kuukaudessa:	518,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	402,50
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	115,50
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	0

Ruokakustannukset yhteensä vuodessa:	6096,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	4863,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	1155,00
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	0
Loma-aikoina valmistetut arkilounaat	78,00

TAULUKKO 4. Ruokakustannukset lapsiperhessä.

Ruokakustannukset yhteensä kuukaudessa:	815,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	532,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	231,00
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	52

Ruokakustannukset yhteensä vuodessa:	9433,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	6384,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	2310,00
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	619,00
Loma-aikoina valmistetut arkilounaat	120,00

mukaan. Kerran kahdessa viikossa perheessä syödään noutoruokaa tai edullinen ateria ravintolassa. Lapsiperheissä ruokakustannuksiin on laskettu mukaan makeiset lapsille joka viikolle.

Taulukossa 5 esitetään yksin asuvan yli 65-vuotiaan ruokakustannukset. Yksin asuva yli 65-vuotias valmistaa itse kaikki ateriansa kotona pääosin raaka-aineista. Ruoka on monipuolista perusruokaa. Sunnuntain lounaat on korvattu välipalatyypisillä aterioilla ja sisältävät makeaa kahvileipää. Kodin ulkopuolista ruokailua ei ole. Yksin asuva yli 65-vuotias käy silloin tällöin kahvilassa, mutta nämä kustannukset on laskettu vapaa-ajankustannuksiin (Lehtinen ym., 2010).

Suosituksen mukainen, keskimäärin 2 400 kcal/vrk energiaa sisältävä ruokavalio maksaa kohtuullisen minimin mukaisen viitebudjetin mukaan kuukaudessa 199,50–282,50 euroa henkilöä kohti. Kustannukset vaihtelevat kotitalouden koon mukaan, mutta myös kotitaloustyyppin mukaan. Budjetti sisältää välttämättömän energiantarpeen tyydyttävän aterioinnin lisäksi myös työpaikka-ruokailun sekä satunnaiset kodin ulkopuolella ruokailut. Yksin elävä yli 65-vuotias henkilö selviää pienimminkin kustannuksin. Lapsiperheissä lasten arkilounaat eivät aiheuta suoria kuukausittaisia kustannuksia, mikä laskee kotitalouden ravinnon kokonaiskustannuksia. Suurimmat ravintomenot ovat yksin asuvalla alle 45-vuotiaalla. Minkään kotitalouden laskelmissa ei ole otettu huomioon juhlapyhien ja juhlapäivien erityisruokia eikä näiden kustannuksia.

6 TULOKSET JA NIIDEN ARVIOINTIA

Ruokailun kustannuksia arvioiva hyödykekori osoittaa, miten paljon ravitsemuksellisesti hyvä ja monipuolinen ruoka maksaa eri kotitalouksille. Ruokailukustannusten laskenta hyödykekorimenetelmän avulla on normatiivinen menetelmä ja on vain suuntaa antava arvio todellisista kustannuksista. Tässä raportissa tutkimus nojaa kuitenkin vankasti kuluttajien näkemukseen perusturvaan sisältyvistä ruokailuun liittyvistä sosiaalisista ja kulttuurisista tarpeista. Ihmiset voivat kuitenkin asettaa ruokailuun liittyvät preferenssinsä kuvattua tasoa korkeammalle tai toisaalta tyytyä edullisempaan ruokailuun. Jo pelkästään työpaikkaravintolassa ruokailun kustannusten korvaaminen itse valmistetuilla eväillä tuo säästöä kuukausibudjettiin. Tutkimuksessa ei ole tavoitteena esittää, miten perusturvan varassa elävän tulisi ateriansa valmistaa, vaan mallina käytetyt ruokalistat ovat vain laskelmien pohjalla käytettyjä aterialistoja. Raportissa on pyritty huomioimaan ruokailuun liittyvät sosiaaliset tarpeet, vaikka nämäkin ovat hyvin yksilölliset.

Raportissa esitetty esimerkkilaskelmien kustannustaso ylittää kaikkien muiden paitsi yksin asuvien yli 65-vuotiaiden kotitaloustyyppien laskelmissa tilapäiseksi tarkoitettun toimeentulotuen tason. Taulukosta 6 käy ilmi toimeentulotuen enimmäismäärät, kuinka paljon ravintomenojen osuus toimeentulotuen kokonaisuudesta on sekä

TAULUKKO 5. Yksin asuvan yli 65-vuotiaan ruokakustannukset.

Ruokakustannukset yhteensä kuukaudessa:	199,50
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	199,50
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	0
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	0

Ruokakustannukset yhteensä vuodessa:	2394,00
Kotona valmistetut ateriat (sis. virvoitusjuomat)	2394,00
Työpaikka-, koulu- tai päivähoitoruokailu	0
Kodin ulkopuolella nautitut muut ateriat	0
Loma-aikoina valmistetut arkilounaat	0

kohtuullisen minimin mukaisen ruokabudjetin kustannukset kuukausitasolla.

Vertailamalla taulukon 6 lukuja toimeentulotuen nykyisestä määrästä ja sen ravintomenojen osuutta laatimiimme kohtuullisen minimin ruokabudjetteihin, voidaan huomata, että yksin asuva yli 65-vuotias on ainoa kotitaloustyyppi, jolle nykyinen toimeentulotuki riittäisi melkein kattamaan ravintomenot. Lapsiperheille laatimamme budjetti on yli 200 euroa kuukaudessa korkeampi ja pariskunnan talouden budjetti on noin 180 euroa korkeampi kuukaudessa kuin mitä toimeentulotuen ravintomenoihin lasketaan. Kustannusten erot tasaantuisivat, mikäli nyt laadituista ruokakoreista poistettaisiin kodin ulkopuolella nautitut ateriat, lähinnä työpaikkaruokailusta aiheutuvat kulut. Työpaikkaruokailun korvaaminen eväillä tuo joustavuutta kokonaisruokakustannuksiin. Pariskuntien mahdollisuus osallistua kodin ulkopuoliseen ateriointiin tosin poistuu, jos työpaikkaruokailu korvataan itse valmistetuilla eväillä.

Esimerkkilaskelmat ovat rakenteellisesti hyvin lähellä Ruotsin kuluttajaviraston laatimia laskelmia vuodelta 2003 ja 2009 (Konsumentverket 2003; 2009). Ruotsin laskelmia ei voida vertailla, sillä elintarvikkeiden hintataso on erilainen. Tässä tutkimuksessa saadut laskelmat eivät ole täysin vertailukelpoisia myöskään aikaisempien hyödykekorilaskelmien kanssa (Aatola & Viinisalo 1998), sillä nämä ruokakorit olivat sisällöltään erilaiset. Aikaisemmissa laskelmissa ruokakoreihin ei sisältynyt kodin ulkopuolella ruokailua. Huomioitavaa

onkin, että ajantasaisia laskelmia ei Suomessa olla tehty ja nykyiset toimeentulotuen kustannukset perustuvat enemmän arvioon ruuan kustannuksista kuin todellisiin menoihin.

Ruokapäiväkirjojen käyttäminen tämän tutkimuksen aineistona oli onnistunut ja ne kuvasivat aidosti kuluttajien tekemiä aterialintoja. Ruokapäiväkirjat ovat mallintaneet arjessa tapahtuvaa, ruokailuun liittyvää toimintaa ja ne ovat olleet pohja nyt laadituille laskelmille. Laskelmien käytön edellytyksenä on ollut ajan tasalla olevat hintatiedot. Tässä tutkimuksessa olemme päässeet hyödyntämään Kuluttajatutkimuskeskuksen tekemää hintaseurantatutkimusta (Peltoniemi & Varjonen 2010), jonka avulla käytetyt hintatiedot tiedetään ajantasaisiksi. Laskelmissa ei ole huomioitu elintarvikkeiden tarjoushintoja eikä myöskään hintojen maantieteellisesti alueellisia eroja, jotka vaikuttavat ruuan kustannuksiin arkielämässä.

Ruokapäiväkirjojen avulla kerätty tieto on puutteellista siten, ettei se anna kokonaiskuvaa erilaisten elämäntapojen, kuten kasvisruokavaliota noudattavien kotitalouksien ruokailutavoista. Päiväkirjoista ei myöskään käynyt ilmi erilaisten ruokarajoitteiden, kuten gluteenittomien tai maidottomien ruokavalioiden, muovaamaa sisältöä. Toisaalta aineiston läpinäkyvyys mahdollistaa ruokalistojen muokkaamisen erityistarpeen mukaan, joskaan nyt laskeut ruokakustannukset eivät enää pidä paikkaansa. Aineiston perusteella laaditut esimerkkiaterialistat vaativat myös jonkinlaisia ruuanlaittotaitoja, sillä ateriat valmistetaan pääosin itse, raaka-aineista läh-

TAULUKKO 6. Toimeentulotuen määrän ja sen ravintomenojen osuus verrattuna kohtuullisen minimin ruokabudjettiin.

	Toimeentulon määrä €/kk	Ravintomenojen osuus €/kk	Kohtuullisen minimin budjetti, ravintomenojen osuus €/kk
Yksinasuva	417 €	204 €	200 - 283 €
Pariskunta	710 €	348 €	518 €
Lapsiperhe, lapset 10 v ja 4 v	1 244 €	610 €	815 €

tien. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole kuitenkaan esittää normia, jossa aterioiden itse tekeminen olisi taloudellinen ratkaisu. Usein kuitenkin itse, raaka-aineista valmistetut ateriat tulee ajan mittaan edullisemmaksi ja toisaalta ruokapäiväkirjojen aineisto antoi ymmärtää, että aterioita valmistetaan melko paljon itse. Myös aikaisemmat ajankäyttötutkimukset ovat osoittaneet, että etenkin lapsiperheet ja iäkkäämmät parit käyttävät runsaasti aikaa ruuan valmistukseen (esim. Pääkkönen 2005, 125).

Menetelmä oli kohtuullisen työläs ja aikaa vievä toteuttaa sekä kuluttajille että tutkijoille. Toivotta-

vaa olisikin, että elintarvikkeiden kustannukset tarkistettaisiin vuosittain ja malliaterialistojen sisältö tarkistettaisiin myös määräajoin kulutustottumusten sekä toisaalta markkinoiden muutosten vuoksi. Kehittämishaasteena tulevaisuudessa on erilaisten elämäntapavalintoja noudattavien kuluttajien aterioinnin tutkiminen. Myös allergioiden, sairauksien tai muiden ateriointia rajoittavien tekijöiden huomioiminen olisi tärkeää, sillä korvaavien tuotteiden kustannukset ovat usein kalliimmat. Mielenkiintoista olisi myös selvittää ekologisen ruokabudjetin kustannukset.

LÄHTEET

- Aatola L (2001). Kyllä kansa tietää? Kansalaisten käsityksiä vähimmäisturvan tasosta. Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmiä 64. Helsinki.
- Aatola L ja Viinisalo M (1999). Mitä eläminen maksaa? Tarvebudjetti vähimmäisturvan arvioinnin tukena. Raportteja 237. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gummerus. Saarijärvi.
- Aatola L ja Viinisalo M (1995). Hyödykekorimenetelmä elinkustannusten kuvauksissa. Laskentasovellus. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Helsinki.
- Ahlqvist K ja Pajunen A (2000). Kotitalouksien kulutusmenojen muutokset 1990-luvulla. SVT Tulot ja kulutus 2000:28, Tilastokeskus, Helsinki.
- Ahlqvist K ja Ylitalo M (2009). Kulutuksen muutokset 1985–2006. Teoksessa: Ahlqvist K ja Ylitalo M (toim.) Kotitalouksien kulutus 1985–2006. Tulot ja kulutus 2009. Tilastokeskus. Helsinki. 51–67.
- Borgeraas E (1987). Et standardsbudsjett for forbruksutgifter. Rapport nr. 101. Statens institutt for forbruksforskning. Lysaker.
- Kansanterveyslaitos (2008). Finnravinto 2007 -tutkimus Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008. Yliopistopaino. Helsinki.
- Konsumentverket (2009). Skäligen levnadskostnader. Beräkningar av Konsumentverket. Rapport 8/2009. Konsumentverket.
- Konsumentverket (2003). Hushållens matkostnader. En undersökning av hur valet av butik påverkar hushållens matkostnader, tillgång till service, ekologiskt utbud och miljöinformation. PM 25/2003. Konsumentverket.
- Kupiainen T ja Järvinen E (2009). Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Valmisruokien valintaan vaikuttavat tekijät eri kuluttajaryhmissä. MTT:n selvityksiä 174. Hansaprint.
- Lehtinen A-R, Varjonen J, Aalto K, Pakoma R & Raijas A. (2010). Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit. (Käsikirjoitus)
- Maula J, Pantzar M ja Raijas A (1995). Kulutuksen trendit. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 8. Helsinki.
- Mäkelä J (2002). Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Mäkelä J ja Niva M (2009). Kuluttajat kaupassa. Terveysvaikuttavat elintarvikkeet, luomuruoka ja vastuullisuus. Teoksessa Koistinen K, Lammi M ja Raijas A (2009) Kaupasta kaikille. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki. 148–163.
- Niemelä M (2005). Tulot, kulutus ja toimeentulo. Tutkimuksia pienituloisuuden ja kulutuksen välisistä yhteyksistä. Turku: Turun yliopisto, Annales Universitatis Turkuensis C:229.
- Peltoniemi A ja Varjonen J (2010). Elintarvikkeiden alv-alennus ja hintakehitys. Hintaseurannan tulokset ja katsaus kuluttajahintaa määrittäviin tekijöihin. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 1. Helsinki.
- Prättälä R (2003). Naisten ja miesten ruoka. Teoksessa Luoto R, Viisainen K ja Kulmala I (toim.) Sukupuoli ja terveys. Vastapaino. Tampere. 210–216.
- Pääkkönen H (2005). Perheiden ajankäyttö. Tilastokeskus. Helsinki.
- Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M ja Prättälä R (2004). Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitos B3/2004. Helsinki.
- Ruokatieto (2009a). Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Finfood-Suomen Ruokatieto ry.
- Ruokatieto (2009b). Suomalaisen suosikkiruuuissa ei suuria muutoksia. http://liha.ruokatieto.fi/webRoot/1043192/x_tiedotteidenhallinta.asp. Tulostettu 24.9.2009.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2009). Joukkoruokailun kehittäminen. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009. www.stm.fi/julkaisut/verkkojulkaisu.
- Suomen Gallup Elintarviketieto oy (2009). Ruokatietoa 2009. Espoo.
- Sääksjärvi K ja Reinivuo H (2004). Ruokamitoja. Kansanterveyslaitos. Julkaisuja B15. Helsinki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2010). Päiväkoti- ja kouluruokailu. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2008). Ravinnon sosioekonomiset erot. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <http://www.ktl.fi/portal/2898>. Luettu 25.4.2010.

- Tilastokeskus (1992). Kotitalouksien kulutusmenot vuonna 1990. Tulot ja kulutus 1992:17. Tilastokeskus. Helsinki.
- Tilastokeskus (2006). Kotitalouksien kulutusmenot vuonna 2006.
- TIKE (2009). Ravintotase 2007 ja 2008 (ennakko) (2009). Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2008). Kouluruokailusuositus. Savion kirjapaino oy. Helsinki.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) Lautasmallin avulla syöt oikein. http://evira.fi/portal/vrn/fi/vinkkejä_viisaisiin_valintoihin.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005). Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita. Helsinki.
- Varjonen J (2001). Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 3. Helsinki.
- Varjonen J ja Aalto K (2010). Kotitalouksien palkaton tuotanto ja ostopalvelujen käyttö. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 2. Helsinki.
- Varjonen J ja Aalto K (2005). Kotitaloustuotannon sateliittitilinpito Suomessa 2001. Tilastokeskus ja Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Varjonen J & Raijas A (2009). Katsaus kulutukseen. Teoksessa Lammi M, Niva M ja Varjonen J (2009). Kulutuksen liikkeet. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki. 11–39.
- Verohallinto (2009). Ravintoetu. Tulostettu 6.11.2009. http://www.vero.fi/default.asp?path=5,40,87&article=8016&domain=VERO_MAIN#kaksitoista
- Viinisalo M, Nikkilä M ja Varjonen J (2008). Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966–2006. Kulutustutkimuskeskus. Julkaisuja 7. Helsinki.



Ruokapäiväkirja

Päiväkirjan täyttöjakso: ____ .08.2009 - ____ .08.2009

Pyydämme täyttämään oheista ruokapäiväkirjaa **seitsemän päivää koko talouden osalta**. Merkitse ajanjakso etusivulle sekä kullekin sivulle viikonpäivä. Kirjaa muiden perheenjäsenten aterioista vähintään ne, jotka söitte yhdessä ja muiden aterioista ainakin, missä ne on syöty.

Seuraavilla sivuilla on **kullekin päivälle oma taulukkonsa**, joihin eri ateriat merkitään. Merkitse jokaisen perheenjäsenen ateriat omalle rivilleen. Riittää kun mainitset pääraaka-aineet ja aterian tyyppin (lihapata) tai tavanomaisista ruuista nimen (esim. hernekeitto). Merkitse myös ruoka- ja välipalajuomat. Kirjaa annettujen numerokoodien avulla, missä ateria syötiin. **Mikäli** söit kotona (vaihtoehto 1) tai eväitä (vaihtoehto 4), kirjaa myös aterian valmistustapa annettujen numerokoodien avulla (esimerkiksi kotona itse valmistettu, puolivalmisteista, valmisruoka). Jätä sarake tyhjäksi, jos ateria syötiin koulussa, päivähoidossa, työpaikalla jne.

Täydennä taustatiedoksi keitä talouteesi kuuluu ja merkitse sukupuoli ja lasten ikä

__ rivi 1 talouden aikuinen 1, mies ____ nainen ____
 __ rivi 2 talouden aikuinen 2, mies ____ nainen ____
 __ rivi 3 vanhin lapsi (lapsi 1) poika ____ tyttö ____ ikä ____
 __ rivi 4 seuraava lapsi (lapsi 2) poika ____ tyttö ____ ikä ____

Täytä vielä: Oliko viikko, jonka kirjasit ruokapäiväkirjaan, aterioiltaan tavanomainen viikko?

__ Kyllä
 __ Kyllä muuten, mutta oli vieraita kylässä tai kyläilimme itse _____ (mikä päivä?)
 __ Ei. Jos ei ollut, miten poikkesi tavanomaisesta _____

Aamiainen toistuu usein lähes samanlaisena päivästä toiseen. Merkitse kerran kunkin perheenjäsenen tyypillinen aamiainen/aamupala. Missä söit?: Kotona = 1, muut koodit näet seuraavalta sivulta (Päivä 1)

Aamiainen/ aamupala	Mitä söit ja joit? <small>Kuvaile pääpiirteittäin, mitä tyypilliseen aamiaiseen kuuluu. Esim: kaurapuuro ja kahvi, tai: voileipä, leikkele, juusto, kahvi, tuoremehu</small>	Missä söit? Merkitse numero
aikuinen 1		
aikuinen 2		
lapsi 1		
lapsi 2		

Ruokapäiväkirja

Päivä 1

Viikonpäivä _____

Täytä kukin päivä omaan taulukkoonsa ja jokaisen perheenjäsenen tiedot omille riveilleen!

<p>Merkitse jokaiselle riville kunkin perheenjäsenen kohdalle jotain. Jos ko. aterialla/välipalalla ei syöty lainkaan, laita toiseksi viimeiseen sarakkeeseen 0 ja jätä muut sarakkeet tyhjiksi. Mikäli joku perheenjäsenistä söi samaa ruokaa, merkitään taulukkoon esim.: ”samaa kuin aikuinen 2”.</p>	<p>Missä söit?</p> <p>0 ko. aterialla/välipalalla ei syöty 1 kotona 2 koulussa /päivähoidossa 3 työpaikkaruokalassa/ ravintolassa/kahvilassa jne. 4 jossain muualla tai eväitä</p>	<p>Jos söit kotona tai eväitä, miten tehty?</p> <p>1 pääosin raaka-aineista kotona tehty 2 pääosin puolivalmisteista kotona tehty 3 kaupan valmisruokaa 4 ”take away” -ateria 5 ravintola-/kahvila-ateria</p>
---	--	--

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä aterialla kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
Lounas				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat, kaikki päivän välipalat				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 2

Viikonpäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
Lounas				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala				
aikuinen 1				
aikuinen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 3

Viikompäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
Lounas	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat				
aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen				
aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala				
aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 4

Viikompäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
Lounas aikuisen 1	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 5

Viikonpäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
Lounas aikuisen 1	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 6

Viikonpäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
Lounas aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Iltapala aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokapäiväkirja

Päivä 7

Viikonpäivä _____

numero: katso Päivä 1

Ateria	Mitä söitte?	Mitä joitte?	Missä söit?	Miten tehty?
Lounas aikuisen 1	Kuvaile pääpiirteittäin, mitä ateriaan kuului. Esim. lihakastike, perunat, ruisleipä tai vihreä salaatti, juusto, patonki	Esim. maito, vesi, olut, kahvi, tms.	Merkitse numero	Merkitse numero
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Välipalat , kaikki päivän välipalat aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Päivällinen aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 1				
Iltapala aikuisen 1				
aikuisen 2				
lapsi 1				
lapsi 2				
Muu ateria/ Muuta				

Ruokaryhmät luokittelu

101	pihvi1, ei leivitetty, täysliha	400	murot
102	pihvi2, leivitetty, täysliha	401	mysli
103	lihakastike1, vaalea liha	402	välipalakeksi, -patukka
104	lihakastike2, pun. liha	403	korppu, hapankorppu, näkkäri
105	jauhelihakastike, bolognese tmv.	404	letut
106	pataruoka	405	pannukakku
107	maksalaatikko	560	puuro, veteen
108	lihapullat, jauhelihapihvit, jauhelihakepakot	561	puuro, maitoon
109	lihapiirakka	562	vispipuuro
110	makkara, nakki	563	voileipä, tumma
111	makkara- tai nakkikastike	564	voileipä, vaalea
112	pekoni	565	leikkeleleipä, tumma
113	veriletut, -palttu	566	leikkeleleipä, vaalea
114	lihakeitto, jauhelihakeitto	567	juustoleipä, tumma
115	makkara-, nakkikeitto	568	juustoleipä, vaalea
116	riistakäristys	569	karjalanpiirakka
117	soija/tofukastike	570	jogurtti, maustamaton
120	kanafile, broilerin rintaleike, -pala	571	jogurtti, maustettu
121	kana muu, nuggetit, kanapyörykkä	572	maustettu viili
122	kana/kalkkunakastike	573	viili
123	kanakeitto	574	soijajogurtti
130	kala1, file, uunikala, tonnikala	575	vanukas, riisifruitti ym.
131	kala2, kalapuit, leivitetty kala, kalaburger	576	rahka, maustettu
132	kalakastike	590	hedelmä 1 (banaani, viinirypäle, persikka, ananas)
133	kalakeitto	591	hedelmä 2 (omena, päärynä, luumu, nektariini)
140	kasviskastike1, kerma esim. sienikastike	592	hedelmä 3 (sitruhedelmät)
141	kasviskastike2, ei kerma	595	mehukeitto
142	kasvispihvi, kasvispyörykkä	596	kiisseli
143	kaalikääryle, kaalilaatikko	597	kuivatut hedelmät, rusinat
144	kasviskeitto, sose-, herne-, pinaatti ym.	598	pähkinät, mantelit
145	kiusaukset	640	ketsuppi
146	perunalaatikot	641	sipsi, popcorn ym.
147	pyttipannu, makkaraperunat	642	sinappi
150	riisiruoka, risotto, paella	643	karkki, suklaa
118	makaroonilaatikko	660	pulla
119	pastalaatikko, lasagne, spagettivuoka tmv.	661	leivon1, marjapiirakka, kuivakakku tmv
163	pinaattiletut	662	leivon2, rasvainen, esim. munkki, wiener.leipä
164	porkkana-, kasvisletut	663	keksi, makea
170	hampurilainen	664	keksi, suolainen
171	pizza	665	makea jälkiruoka
172	ruokasalaatti, esim. feta-, tonnikala-, katkarapu jne.	670	juusto, juustoraaste
173	täytetty leipä, patonki	672	jäätelö
174	ruokapiiras tai pasteija	680	majoneesikastike
240	keitetty peruna	681	munavoi
241	lohkoperunat, paist. peruna	690	hillo
242	perunamuusi	691	hunaja
243	ranskalaiset perunat	800	muu ruoka
244	uuniperuna	901	vesi
250	riisi	902	kivennäisvesi
261	nuudelit	903	mehu
262	pasta/makarooni/spagetti	904	tuoremehu
263	tortilla, taco kuori	905	maito
340	vihreä salaatti		
342	tomaatti		

343	sekasalaatti (tomaatti, kurkku, salaatti)	906	piimä
344	kurkku	907	soijamaito
345	juuresraaste	908	kauramaito
346	muu kasvis	909	limu
347	säilykekasvis (maustekurkku, etikkapunajuuri tmv.)	910	light limu, mehu
348	vihreä papu	911	olut
349	sienet	912	siideri
350	porkkana	913	viini
351	pavut, linssit	914	viina
352	kaalit	915	pirtelö
353	maissi, herneet	916	kahvi
354	muu juures	917	tee
355	lämmin kasvislisäke	918	kaakao
370	raejuusto	919	vihreä tee
371	kermaviilikastike	920	valmis kahviuoma
372	kermapohjainen kastike		
380	kananmuna, munakas		
390	marjat		

YKSIN ASUVA alle 45 v

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Lohikastiketta, pastaa, parmesan -raaste, salaattia	Broileririsotto, kermaviili-ananaskastike ja salaattia	Kaali-jauhelihalaatikko, puolukkasurvos, salaattia	Jauhelihalasagne, salaattia	Metsäsienikeitto, salaattia	Kalapuikot (m = 5, n = 3), keitetty peruna(m = 3, n = 2), kaali-ananasraaste (150 g), öljykastike (50 g) m = 1 041 kcal, n = 727 kcal
PÄIVÄLLINEN	Spagetti (m = 300 g, n = 1 75 g), pestokastike (m = 45 g, n = 30 g), juustoraaste (30 g), tomaattiviipaleet (170 g) m = 603 kcal, n = 413 kcal	Maksalaatikko (m = 300 g, n = 200 g), puolukkasurvos (30 g), porkkanaraaste (150 g) m = 507 kcal, n = 364 kcal	Kalakeitto (m = 350 g, n = 300 g, l = 200 g), ruisleipä, sulatejuusto (12 %), marjakiisseli (1,5 dl) 412 kcal	2kpl karjalanpiirakoita, munavoi (60 g), aurinkosalaatti (150 g) 722 kcal	Ravintolan noutopizza (kinkku-ananas) 1 196 kcal	Uunimakkaraa juustolla (a = 120 g), lohkoperunoita (a = 200 g), ketsuppi, kaali-puolukkaraaste (150 g) 644 kcal

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Puna-ahventa katkarapukastikkeessa, keitetyt perunat, salaatti	Uunibroileria, riisi, salaatti	Porsaanfilettä herkkusienikastikkeella, keitetyt perunat, salaatti	Parsakaalikeitto, leipä, salaatti	Jauheliha-makaronilaatikko, salaattia	Kirjolohikastike (150 g), spagetti (200 g), vihersalaattia, sämpylä, margariini (60 %) 535 kcal
PÄIVÄLLINEN	Lihaperuna-soselaatikko , kurkkusiivuja (150 g), näkkileipä, margariini (60 %) m = 533 kcal, n = 403 kcal	Pyttipannu (m = 300 g, n = 225 g), kananmuna, maustekurkku, tomaattiviipaleet (100 g) 621 kcal	Katkarapusalaatti kananmunalla (400 g), sämpylä, emmental-juusto (a = 30 g, l = 15 g), margariini 60 % (10 g) 538 kcal	Tonnikalakastike (a = 200 g), makaroni (a = 200 g), raejuusto (30 g), porkkana, keitetty (80 g), näkkileipä, margariini (60 %) 635 kcal	Broilerin koipi-reisipala uunissa (m = 150 g, n = 120 g) riisi (150 g), kermaviilikastike (0,5 dl), tomaatti-kurkku-lehtisalaatti m = 530 kcal, n = 467 kcal	Pinaattikeitto (m = 400 g, n = 300 g), kananmuna , monivilja-sämpylä, margariini (60 %) m = 669 kcal, n = 641 kcal

Huom! Lounaat ovat esimerkkiviikot Amica Joensuu -virastotalon ruokalistat viikot 45-46

YKSIN ASUVA yli 65 v

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Liha-kaalilaatikko (m = 300 g, n = 250 g), puolukkasurvos (40 g), hiivaleipä (30 g), margariini 60 % m = 537 kcal, n = 417 kcal	Jauhelihapihvi (m = 130 g, n = 65 g), keitetyt perunat (m = 3 kpl, n = 2 kpl), ruskea kastike, porkkanaraaste (150 g) m = 535 kcal, n = 374 kcal	Nakkikeitto (m = 400 g, n = 350 g, l = 250 g), ruisleipä (35 g), margariini 60 % (10 g), kirsikkatomaatteja m = 428 kcal, n = 397 kcal	Paistettua kalaa (120 g), keitetyt perunat (m = 3 kpl, n = 2 kpl), lanttu-porkkanaraaste (150 g) m = 449 kcal, n = 404 kcal	Uuniohrapuuro (m = 300 g, n = 200 g), <u>mustikkakeitto (1 dl)</u> , kauraleipä (30 g), margariini 60 %, emmental-juusto (30 g) m = 550 kcal, n = 426 kcal	Broilerin rintafile (m = 160g, n = 120 g), riisi (m = 150 h, n = 100 g), kurkku-tomaatti-lehtisalaatti (150 g), öljykastike (50 g) m = 445 kcal, n = 397 kcal
PÄIVÄLLINEN	Lohipiirakka (130 g), kurkku-tomaatti-lehtisalaatti (150 g) 454 kcal	Kasvis-minestronekeitto (m = 350 g, n = 300 g), rouhesämpylä, keittokinkkua, margariini 60 % m = 526 kcal, n = 304 kcal	Kinkku-perunalaatikko (m = 300 g, n = 200 g), porkkana-ananasraaste (120 g) m = 403kcal, n = 285kcal	Maksalaatikko (m = 300 g, n = 200 g), puolukkasurvos (30 g), porkkanaraaste (150 g) m = 507 kcal, n = 364 kcal	Uunimakkara (a = 120 g), perunasalaatti (a = 200 g), ketsuppi, kaali-puolukkaraste (150 g) 644 kcal	Pinaattikeitto (m = 400 g, n = 300 g), kananmuna, monivilja-sämpylä, margariini (60 %) m = 669 kcal, n = 641 kcal

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Lihapullat (m = 5 kpl, n = 4 kpl), ruskeakastike (1 dl), keitetyt perunat (2 kpl), etikkapunajuuri (40 g), porkkana-appelsiiniraaste m = 578 kcal, n = 500 kcal	Jauhe-liha-kaali-keitto (m = 350 g, n = 300 g), ruisleipä (30 g), margariini 60 % m = 298 kcal, n = 245 kcal	Broileri-kasviskastike , kermainen m = 150 g, n = 100 g), riisi (150 g), tomaatti-kurkku-lehtisalaatti ja kastike (150 g) m = 409, n = 239 kcal	Hernekeitto (m = 350 g, n = 300 g), sipuli (40 g), sinappi (10 g), grahamnäkkipä (1 kpl), margariini 60 % (6 g) m = 501 kcal, n = 440kcal	Kalakeitto (m = 350 g, n = 300 g, l = 200 g), ruisleipä, sulatejuusto (12 %), marjakiisseli (1,5 dl) 412 kcal	Lihamakaronilaatikko (m = 300 g, n = 250 g), etikkapunajuuri (80 g), ketsuppi (36 g) m = 383 kcal ja n, l = 327 kcal
PÄIVÄLLINEN	Kana-vihanneskeitto (m = 350 g, n = 300 g) , ruisnäkkipä (30 g), margariini (60 %) m = 500 kcal, n = 437kcal	Kirjolohikastike (150 g), spagetti (200 g), vihersalaattia, sämpylä, margariini (60 %) 535 kcal	Juuressosekeitto (a = 300 g, l = 200 g), ruisrouhesämpylä, emmental-juusto (a = 30g, l = 15 g), margariini 60 % (10 g), kurkkusiivut (a = 100 g, l = 70 g) a = 487 kcal, l = 175kcal	Makkarakastike (a = 150 g, l = 100 g), perunat (a = 175 g, l = 135 g), kurkkuviipaleet (1 dl) a = 334 kcal ja l = 243 kcal	Broilerin koipi-reisipala uunissa (m = 150 g, n = 120 g) riisi (150 g), kermaviilikastike (0,5 dl), tomaatti-kurkku-lehtisalaatti m = 530 kcal, n = 467 kcal	Kinkkumunakas (a = 300 g), kauraleipä , margariini (60 %), kiinankaali-ananassalaatti (150 g) 640 kcal

PARISKUNTA

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Liha-kaalilaatikko (m = 300 g, n = 250 g), puolukkasurvos (40 g), hiivaleipä (30 g), margariini 60 % m = 537 kcal, n = 417 kcal	Broileri-kasviskastike , kermanen m = 150 g, n = 100 g), riisi (150 g), tomaatti- kurkku-lehtisa-laatti ja kastike (150 g) m = 409, n = 239 kcal	Uuniohrapuuro (m = 300 g, n = 200 g), <u>mustikkakeitto (1 dl)</u> , kauraleipä (30 g), margariini 60 %, emmental-juusto (30 g) m = 550 kcal, n = 426 kcal	Hernekeitto (m = 350 g, n = 300 g), sipuli (40 g), sinappi (10 g), grahamnäkkipä (1 kpl), margariini 60 % (6 g) m = 501 kcal, n = 440 kcal	Lihapullat (m = 5 kpl, n = 4 kpl), ruskeakastike (1 dl), keitetyt perunat (2 kpl), etikkapunajuuri (40 g), porkkana-appelsiiniraaste m = 578 kcal, n = 500 kcal	Broilerin rintafile (m = 160 g, n = 120 g), riisi (m = 150 h, n = 100 g), kurkku-tomaatti- lehtisalaatti (150 g), öljykastike (50 g) m = 445 kcal, n = 397 kcal
PÄIVÄLLINEN	Kana-vihanneskeitto (m = 350 g, n = 300 g) , ruisnäkkipä (30 g), margariini (60 %) m = 500 kcal, n = 437 kcal	Kalakeitto (m = 350 g, n = 300 g, l = 200 g), ruisleipä, sulatejuusto (12 %), marjakiisseli (1,5 dl) 412 kcal	Tomaattinen kasviskastike , spagetti, juustoraaste (20 g), rouhesämpylä, margariini 60 % 573 kcal	Jauhelihapihvit (m = 130 g, n = 80 g), lohkoperunat, kiinankaali- sipulisalaatti m = 535 kcal, n = 374 kcal	Katkarapusalaatti kananmunalla (400 g), sämpylä, emmental-juusto (a = 30 g, l = 15 g), margariini 60 % (10 g) 538 kcal	Uunimakkaraa (a = 120 g), <u>perunasalaatti</u> (a = 200 g), ketsuppi, kaali- puolukkaraste (150 g) 644 kcal

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	Makkarakastike (a = 150 g, l = 100 g), perunat (a = 175 g, l = 135 g), kurkkuviipaleet (1 dl) a = 334 kcal ja l = 243 kcal	Jauheliha-kaalikeitto (m = 350 g, n = 300 g), ruisleipä (30 g), margariini 60 % m = 298 kcal, n = 245 kcal	Kinkku-perunalaatikko (m = 300g, n = 200 g), porkkana-ananasraaste (120 g) m = 403 kcal, n = 285 kcal	Paistettua kalaa (120 g), keitetyt perunat (m = 3 kpl, n = 2 kpl), lanttu- porkkanaraaste (150 g) m = 449 kcal, n = 404 kcal	Lihamakaronilaatikko (m = 300 g, n = 250 g), etikkapunajuuri (80 g), ketsuppi (36 g) m = 383 kcal ja n, l = 327 kcal	Kasvis-minestronekeitto (m = 350 g, n = 300 g), rouhesämpylä, keittokinkkua, margariini 60 % m = 526 kcal, n = 304 kcal
PÄIVÄLLINEN	Juuressosekeitto (a = 300 g, l = 200 g), ruisrouhesämpylä, emmental-juusto (a = 30 g, l = 15 g), margariini 60 % (10 g), kurkkusiivut (a = 100 g, l = 70 g) a = 487 kcal, l = 175 kcal	Kirjolohikastike (150 g), spagetti (200 g), vihersalaattia, sämpylä, margariini (60 %) 535 kcal	Herkkusienimuhennos (100 g), keitetyt perunat (m = 3 kpl), n = 2 kpl), tomaatti, kurkku (50 g), ruisleipä (30 g), margariini 60 % m = 520 kcal, n = 507 kcal	Pyttipannu (m = 300 g, n = 225 g), kananmuna, maustekurkku, tomaattiviiipaleet (100 g) 621 kcal	Tomaattikeitto (m = 400 g, n 350 g), raejuusto, rouhesämpylä, margariini 60 % m = 529 kcal, 502 kcal	Broilerin koihi-reisipala uunissa (m = 150 g, n = 120 g) riisi (150 g), kermaviilikastike (0,5 dl), tomaatti-kurkku- lehtisalaatti m = 530 kcal, n = 467 kcal

LAPSIPERHE, lapset 4 v ja 10 v

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	4 v: Broilerikastike, moniviljariisilisäke, raaste 10 v: Chili con carne, täysjyväriisi, salaatti	4 v: Jauhelihapihvit, kermakastike, peruna, salaatti; 10 v: Juustoinen sadonkorjuukeitto, tuorepala, leipää	4 v: Porkkanaseoseitto, rieska, hedelmä 10 v: Kalapyöryköitä, perunasose, kermaviilikast, salaatti	4 v: Possukastike, peruna, salaatti 10 v: Lihamakaroni-laatikko, salaatti, ketsuppi	4 v: Kirjohikiusaus, salaatti 10 v: Kalkkunaa sweet & sour, riisi, salaatti	Paistettu broilerinrintafile (a = 160 g, l = 80 g), riisi (m = 150 g, n, l = 70 g), kiinankaali-puolukka-raaste (150 g), öljykastike (50 g) m = 445 kcal, n = 397 kcal, l = 262 kcal
	Pinaattiletut (a = 200 g, l = 100 g), perunat (a = 2 kpl, l = 1 kpl), puolukkasurvos (2 rkl) a = 441 kcal ja l = 239 kcal	Nakkikastike (a = 150 g, l = 100 g), makaroni (a = 175 g, l = 135g), kurkkuviipaleet(1dl) a = 334 kcal ja l = 243 kcal	Kalakeitto (m = 350 g, n = 300 g, l = 200 g), ruisleipä, sulatejuusto (12 %), marjakiisseli (1,5 dl) a = 412 kcal, l = 296 kcal	Spagetti (m = 300 g, n = 175 g, l = 135 g), pestokastike (m = 45g n, l = 30 g), juustoraaste (a = 30g, l = 20 g), tomaattiviipaleet (170 g) m = 603 kcal, n = 413 kcal, l = 339 kcal	Jauhelihakeitto (a = 350 g, l = 250 g), ruisleipä (kpl), edam 17 % (20 g), kurkkuviipaleet (1 dl) a = 327 kcal, l = 252 kcal	Uunimakkaraa juustolla (a = 120 g, l = 100 g), lohkoperunoita (a = 200 g, l = 125 g), ketsuppi, kaali-puolukkaraste (150 g) a = 644 kcal ja l = 482 kcal

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
LOUNAS	4 v: Härkähöystö, peruna, uunijuurekset 10 v: Kebabkiusaus, salaatti	4 v: Jauhelihamakaroni-laatikko, raaste, ketsuppi 10 v: Hernekeitto, tuorepalat, leipää	4 v: Kalkkunaviilokki, ohralisäke, mustaherukahillo, salaatti 10 v: Broileria kasvisjuustokastikkeessa, täysjyväriisiä, salaatti	4 v: Hernekeitto, ruisleipää, hedelmä 10 v: Mantelikalaa, perunasose, salaatti	4 v: Kalapyörykät, peruna, tillikastike, salaatti 10 v: Lihapyöryköitä, ruskea kastike, perunaa, salaatti	Kinkkumunakas (a = 300 g, l = 150 g), kauraleipä, margariini (60 %), kiinankaali-ananassalaatti (150 g) a = 640 kcal, l = 389 kcal
	Tonnikalakastike (a = 200 g, l = 80 g), makaroni (a = 200 g, l = 120 g), raejuusto (30 g), porkkana, keitetty (80 g), näkkileipä, margariini (60 %) m = 635 kcal, l = 346 kcal	Nakkikeitto (m = 400 g, n = 350 g, l = 250 g), ruisleipä (35 g), margariini 60 % (10 g), kirsikkatomaatteja m = 428 kcal, n = 397 kcal, l = 265 kcal	Kinkku-perunalaatikko (m = 300 g, n = 200 g), porkkana-ananasraaste (120g) m = 403 kcal, n = 285 kcal	Broileri-kasviskastike , kermainen (a = 150 g, l = 100 g), riisi (a = 150 g, l = 70 g), tomaatti-kurkku-lehtisalaatti ja kastike (50 g) m = 409, n = 239 kcal, l = 244 kcal	Lihamakaronilaatikko (m = 300 g, n, l = 250 g), etikkapunaajuuri (80 g), ketsuppi (36 g) m = 383 kcal ja n, l = 327 kcal	Lihapullat (m = 5 kpl, n = 4 kpl), ruskeakastike (1 dl), keitetyt perunat (2 kpl), etikkapunaajuuri (40 g), porkkana-appelsiiniraaste m = 578 kcal, n = 500 kcal

Huom! Lasten annoskoko on arvioitu 10-vuotiaan tytön mukaisesti

Huom! 4-vuotiaan lapsen arkilounaat Espoon kaupungin päiväkotiki 45-46/09, 10-vuotiaan lapsen arkilounaat Helsingin kaupungin opetusviraston lista vk 45-46/09

Esimerkki ruuan hintalaskelmasta, yhdelle päivälle. Nainen, energiantarve 2 210 kcl/vrk

	Ateriat	Kokonaisenergia ja ravintoaineet	Hinta itsetehtynä	Hinta valmiina ostettuna
Aamupala	Kaurapuuro 300 g sokeroitu mansikkasurvos kauraleipäviipale 30 g margariini 60 % 10 g keittokinkkuviipale tuorekurkkuviipaleet 50 g maito 2 dl kahvi (kupillinen)	Kokonaisenergia 327kcal; proteiinit 20 %, rasva 23 % ja hiilihydraatit 56 %	Puurohiutale 0,05 €, mansikka 0,20 €, kauraleipä 0,10 €, keittokinkku viipale 0,15 €, kurkku* 0,15 €, maito 0,14 €, kahvi 0,04 €, sokeri ja margariini 0,03 € yhteensä 0,86 €	(aamiainen sama)
Lounas	Lihapullat (4 kpl) ruskeakastike (1 dl) keitetty peruna (2 kpl) etikkapunajuuri porkkana-appelsiiniiraaste maito 2 dl	Kokonaisenergia 561 kcal; josta proteiinit 22 %, rasva 44 % ja hiilihydraatit 33 %	Jauheliha 1,94 €, ruokakerma 0,20 €, kanamuna 0,04 €, perunat 0,059 €, etikkapunajuuri 0,10 €, porkkana 0,03 €, appelsiini 0,20 €, (mausteet, korppu- jauho, rasva, vehnäjäuho) 0,06 €, maito 0,14 € yhteensä 2,77 €	HK Mummon lihapyörykät ja perunamuusi -mikroateria 500 g 1,90 € ja etikkapunajuuri 0,10 €, Atria aurinkosalaatti 150 g 0,27 € ja maito 2 dl 0,14 € yhteensä 2,41 €
Välpala	Ruisleipä 1 kpl, sulatejuustoviipale 1 kpl (rasvaa max 12 g), tomaatti, banaani, maito 2 dl, kahvi	Kokonaisenergia 299 kcal; josta proteiinit 19 %, rasva 19 %, hiilihydraatit 61 %	Ruisleipä 0,07 €, juusto 0,38 €, tomaatti* 0,16 €, banaani 0,17 €, maito 0,14 €, kahvi 0,04 € yhteensä 0,96 €	(välpala sama)
Päivällinen	Katkarapusalaatti (400 g), kanamuna, rouhesämpylä, margariini (60 %, 7 g), emmental-juusto (30 g), maito 2 dl	Kokonaisenergia 454 kcal; josta proteiinit 37 %, rasva 38 %, hiilihydraatit 24 %	Katkarapu 1,15 €, kanamuna 0,26 €, salaatti 0,40 €, kurkku* 0,23 €, tomaatti* 0,10 €, ruokaöljy ja mausteet 0,02 € sämpylä 0,39 €, margariini 0,06 €, juusto 0,10 €, maito 0,14 € yhteensä 3,13 €	Katkarapusalaatti 5,51 €, sämpylä 0,39 €, margariini 0,06 €, juusto 0,10 €, maito 0,14 € yhteensä 6,20 €
Iltapala	Ruisleipä 2 kpl, margariini 60 % 10 g, kalkkunaleikkele 2 siivua, viili, omena, maito 2dl	Kokonaisenergia 456 kcal; josta proteiinit 20 %, rasva 26 %, hiilihydraatit 53 %	Ruisleipä 0,14 €, margariini 0,06 €, kalkkunaleikkele 0,23 €, viili 0,47 €, omena 0,27 €, maito 0,14 € yhteensä 1,31 €	(iltapala sama)
		Yhteensä 2 097kcal	9,01 €	11,47 €

* tuorekurkku ja tomaatti ovat
kausuotteita, joille on
ominaista suuret hintavaihtelut
(Peltoniemi & Varjonen 2010,
18 - 21)

**Mitä syöminen maksaa?
Kuluttajien näkemyksien pohjalta laadittu kohtuullisen minimin ruokabudjetti
Riepu Pakoma**



**Kaikukatu 3, 00530 Helsinki
PL 5, 00531 Helsinki
Puh. 010 605 9000
Faksi (09) 876 4374
www.kuluttajatutkimuskeskus.fi**