



Euroopan
komissio

SUOMALAINEN RUOKAKORI

HELSINKI 

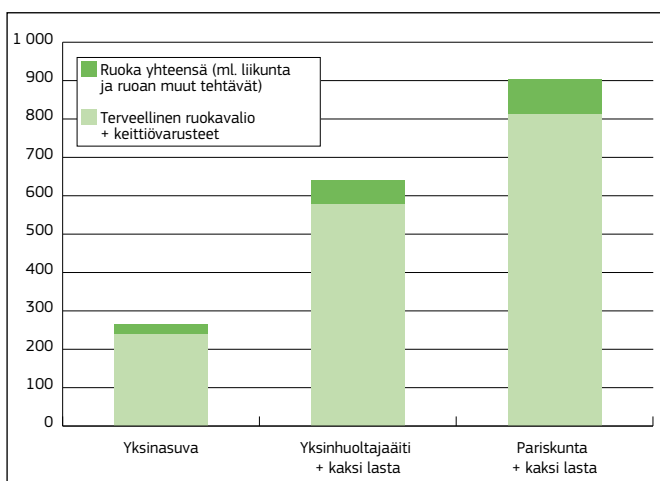
→ Euroopan viitebudjettien verkosto on Euroopan komission rahoittama hanke, jonka tavoitteena on laatia monikansallisia vertailukelpoisia viitebudjetteja kaikissa EU:n jäsenvaltioissa. Viitebudjetit ovat tavara- ja ruokakoreja, joita yksittäisen kotitalouden katsotaan tarvitsevan saavuttaakseen tyydyttävän elintason tietystä maassa, tietyllä alueella tai tietyssä kaupungissa. Yhteisillä menetelmillä laaditut viitebudjetit voivat auttaa EU:n jäsenvaltioita suunnittelemaan toimenpiteitä, joilla ihmisten toimeentuloa tuetaan tehokkaasti ja riittävästi. Viitebudjeteilla voidaan myös kannustaa jäsenvaltioita oppimaan toisiltaan ja vaihtamaan parhaita käytäntöjä. Lisätietoa hankkeesta ja maaraportit kokonaisuudessaan ovat saatavilla Euroopan komission verkkosivustolla <http://europa.eu/!CC79TD>

Suomalaisesta ruokakorista käy ilmi kuukausibudjetti, joka kolmelta vertailukohtana käytetyltä kotitaloudelta kuluu suositusten mukaiseen ruokaan (nämä kotitaloudet muodostuvat pääkaupungissa asuvista terveistä lapsista ja työikäisistä aikuisista). Korin sisältyy rahamäärä ruokaa sekä sen valmistukseen, tarjoamiseen, syömiseen ja säilytykseen tarvittavia keittiövälineitä varten. Siinä otetaan lisäksi huomioon liikuntaan sekä ruoan

sosiaaliseen tehtävään ja muihin tehtäviin tarvittava rahamäärä. Ruokakori on laadittu ravitsemussuositusten ja kansallisten ruokavaliosuositusten mukaisesti, ja siinä otetaan huomioon suomalaisen kulttuuriin kuuluvien ruokailutottumusten erityispiirteet. Korin toteutettavuus ja sopivuus on tarkistettu neuvottelemalla siitä eri sosioekonomisista taustoista tulevien ihmisten muodostaman kohderyhmän kanssa.

1. Tärkeimmät tulokset

Suomalainen ruokabudjetti: euroa kuukaudessa, Helsinki, maaliskuu 2015



Terveellisen ruokavalion edellyttämä kuukausibudjetti on Suomessa **yhdeksi hengeltä 238 euroa ja kahden aikuisen ja kahden lapsen perheeltä 811 euroa**. Jos otetaan huomioon myös liikuntaan ja ruoan muihin tehtäviin (ulkona syömiseen,

juhlapyyhiin jne.) tarvittava budjetti, **kuukausittainen ruokabudjetti on yhdeltä hengeltä 264 euroa ja kahden aikuisen ja kahden lapsen perheeltä yhteensä 903 euroa**.

2. Kansalliset erityispiirteet

Vertailukelpoisten, monikansallisten EU:n viitebudjettien laatiminen edellyttää, että eri jäsenvaltioiden viitebudjettien erot selitetään kunkin maan institutionaalisen, kulttuurisen, ilmastollisen ja taloudellisen kontekstin perusteella. Suomalaisessa ruokakorissa otetaan huomioon seuraavat tekijät:

→ Ruokailutottumukset

Kansallisten ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion osalta voidaan todeta, että suomalaiset käyttävät yleensä liian vähän vihanneksia, hedelmiä ja pähkinöitä sekä kalaa ja äyriäisiä. Sen sijaan lihatuotteiden (varsinkin punaisen lihan), rasvaisten maitovalmisteiden, sokeroitujen juomien ja suolan kulutus on liian suurta.

➔ Kansalliset ravitsemussuositukset

Ruokakorin tarkka rakenne on laadittu kansallisten ravitsemussuositusten mukaisesti. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut terveellistä ruokavaliota koskevat kansalliset ravitsemussuositukset. Ne perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, ja esimerkkeinä käytetään ruokakolmiota ja lautasmallia, joka auttaa koostamaan terveellisen aterian. Se muodostuu eri ruoka-aineryhmistä: vihanneksista, hedelmistä ja marjoista, viljatuotteista (täysjyväleipä, riisi, pasta jne.), maitovalmisteista, kala- ja lihatuotteista, rasvaväitteistä ja nesteistä. Myös D-vitamiinitabletteja suositellaan niille, jotka eivät käytä päivittäin riittävästi maitovalmisteita tai syö kalaa kahta tai kolmea kertaa viikossa.

➔ Ruokakorin hinta

Ruokakorin hinta laskettiin maaliskuussa 2015. Hinnat koottiin tietyistä supermarket-ketjusta, joka tarjoaa laajan valikoiman laadultaan tyydyttäviä ja kohtuuhintaisia tuotteita. Ketju toimii maanlaajuisesti, ja sen myymälät ovat hyvien julkisten kulkuyhteyksien varrella. Tuotteiden hinnat koottiin sähköisesti käyttäen valitun myymälän verkkosovellusta, joka antaa yleiskuvan myytävistä tuotteista ja niiden hinnoista.

➔ Institutionaalinen konteksti

Lapsikotitalouksien ruokakorin hinnassa otetaan myös huomioon, että kaikki peruskoulun ala- ja yläasteen oppilaat saavat ilmaisen kouluruoan, joka valmistetaan kouluruokailusuositusten

mukaisesti. Ilmaisen kouluruoan tarjoaminen alentaa ruokakorin hintaa 51 eurolla kuukaudessa. Tämä tarkoittaa terveellisen ruokakorin kustannusten alenemista kaksilapsisen pariskunnan tapauksessa 5 prosenttia ja kahden lapsen yksinhuoltajaäidin tapauksessa 7 prosenttia.

➔ Liikunta

Terveelliseen ruokavalioon tarvittavan rahamäärän lisäksi ruokakoriin sisältyy myös liikuntaan tarvittava vähimmäisbudjetti, koska liikunta on kansallisten suositusten mukaan terveellisen elämäntavan yleinen edellytys. Kansallisissa ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon liikunta ja suositellaan, että aikuiset harrastavat kohtuullista liikuntaa 150 minuuttia tai raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa ja että lapset liikkuvat vähintään yhden tunnin päivässä. Koska osa liikunnasta voi olla ilmaista (esim. juoksu tai pyöräily), koriin sisältyvä liikuntabudjetti vastaa kahden uimahallikäynnin kustannuksia kuukaudessa.

➔ Ruoan muut tehtävät

Ruokakoriin sisältyvät myös ruoan gastronomiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja vapaa-aikaperusteiset tehtävät, jotka ovat kohderyhmien mielestä suomalaisen yhteiskuntaan osallistumisen kannalta välttämättömiä. Ruoan olennaisina tehtävinä pidetään herkuttelu- tai palkitsemissyömistä, perheen yhteisiä ateriahetkiä, tutustumista muiden kulttuurien ruokiin, satunnaisia ravintolassa käyntejä, ystäville ja sukulaisille järjestettyjä ruokakutsuja sekä perinneruokien valmistusta juhlapyhinä (esim. juhannuksena tai jouluna).