

Ylva Palvelut Oy: s.4 r.17: SUOMALAISEN RUOANKÄYTÖN JA RAVITSEMUKSEN PIIRTEET, Kommentti: Yksilön ruokavalintoja ohjaa lisäksi tarjonta, ja siksi ruokapalveluilla on erittäin tärkeä rooli kestävien ruokatuotteiden kehittämisessä.

Korjaus tekstiin ehdotuksen mukaisesti

Sivu 5-6 RAVITSEMUKSESSA ON VÄESTÖRYHMITTÄISIÄ JA ALUEELLISIA EROJA

Kela: Onko näyttöä siitä, että inflaation myötä kallistuneet elintarvikkeet ovat siirtäneet kuluttajien valintoja esim. kalasta lihaan ja samoin myös ravintolasektorilla kannattavuuden takaamiseksi ollaan etsitty edullisempia vaihtoehtoja. Onko syytä nostaa esille, jos näin on?

Taloudelliset mahdollisuudet vaikuttavat ruokavalintoihin huomioitu

HK Scan: s. 5, r. 1: Suosituksissa viitataan useaan otteeseen FinRavinto2017 -tutkimukseen ja kasitellaan väestön ruuankulutusta gramman tarkkuudella. Finravinto on 7 vuotta vanhaa dataa, ja mm. lihan käytössä, kuten muidenkin elintarvikkeiden kulutuksessa on tänä aikana tapahtunut muutoksia. Seitsemän vuotta vanha tieto on tässä yhteydessä vanhentunutta -ainakaan gramman tarkkuudella olevia kulutuslukuja ei tule käyttää, koska ne eivät kuvaa todellisuutta.

Suosituksissa viitataan mahdollisimman tarkasti uusimpaan saatavilla olevaan tutkimusnäyttöön. Valitettavasti vuoden 2017 jälkeen ei ole tehty edustavaa tutkimusta aikuisväestön ravinnon- tai ruoansainnista Suomessa.

Syöpäjärjestöt. s. 5, r. 1; kuuluisiko sivun ensimmäinen kappale olla kohdassa Ruoan käyttö ja

Liittyy myös ruokapalveluihin

ravintoaineiden saanti vai liittyykö nimenomaisesti ruokapalveluihin.

suomalaisten ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin verrattuna suosituksiin, esimerkiksi taulukkona. Samoja asioita on kerrottu myös muissa kappaleissa, esimerkiksi:

s. 6. r. 36 suomalaisten suolan saanti, r. 40 tyydyttynyt rasva s. 15 r. Naisilla suositeltava suolan saanti ylittyy noin puolitoista- ja miehillä noin kaksinkertaisesti

Asiaa tarkentava taulukko ravintoaineiden osalta on työn alla ja tulee lopulliseen versioon. Ruokatasolla on tulossa infograafeja joiden ruokien esim. kasvisen, marjojen ja hedelmien ja punaisen lihan käytöstä Tässä suosituksessa ei ole mahdollista huomioida työtyötä, mutta tähän tullaan kiinnittämään huomiota ikäryhmäkohtaisia suosituksia työstettäessä.

s. 14 r. 4 Keskimäärin suomalaiset naiset saavat 3 kuitua 20 grammaa ja miehet 22 grammaa päivässä.

s. 15 r. Naisilla suositeltava suolan saanti ylittyy noin puolitoista- ja miehillä noin kaksinkertaisesti Itä-Suomen yliopisto: Sivun 5 rivit 1-6: "väestöryhmien väliset erot aterioinnissa ovat vähäisiä". Suositus ei ota ollenkaan huomioon 2,6 miljoonan työllisen työn vaatimuksia ja vaikutuksia, kuten yötyötä. (Tuula Oksanen, työterveyden professori) Itä-Suomen yliopisto Sivun 5, rivit 2-3 "Väestöryhmien väliset erot aterioinnissa ovat vähäiset". Voidaanko näin todeta vain Finravinto-tutkimukseen perustuen? Eikös ole tutkimuksia, joissa sosio-ekonomisen aseman on todettu vaikuttavan ruokailutottumuksiin? Myös erilaiset työolot vaikuttavat, millaiset mahdollisuudet ateriointiin on? Tai tulisiko tarkentaa mitä aterioinnilla tarkoitetaan? Ainoastaan ateriointikertoja? Väite herättää kysymysmerkkejä. Kun luonnosta lukee pidemmälle, väestöryhmien eroja tuodaan kuitenkin esille. Täten vo. väitettä tulisi tarkentaa, mitä sillä tarkoitetaan. (Susanna Kauppinen)

Sosioekonominen asema on huomioitu hieman myöhemmin samassa kappaleessa.

s. 4-5, r. 30-6 MaRa pitää erittäin hyvänä, että suosituksissa on kiinnitetty huomiota eri väestö- ja työntekijäryhmien erilaisiin mahdollisuuksiin hyödyntää lounasruokailua. MaRan jäsenkyselyn mukaan catering-alan (henkilöstöravintolat, ateriapalvelut, oppilaitokset, laitosruokailu) liikevaihto palautui koronavuosien romahduksen jälkeen osittain, mutta on edelleen jäljessä vuoden 2019 tasosta. Myös aiemmin henkilöstöravintoloita suosineet toimihenkilövaltaiset ryhmät näyttävät vähentäneen ravintolapalveluiden käyttöönsä. Siksi on tärkeää, että esimerkiksi etätyöntekijöiden suositusten mukaista ruokailua tuettaisiin eri osapuolten yhteistyössä. Väestön ikääntyessä myös ikäihmisille suunnatut ruokapalvelut nousevat entistä tärkeämpään asemaan. Kotoa asuvia ikäihmisiä lounashetki kodin ulkopuolella voi houkuttaa syömään paremmin; samalla se saa liikkeelle ja muiden seuraan, mikä lisää terveyshyötyjä. MaRa odottaa valtiolta toimenpiteitä eri väestö- ja työntekijäryhmien välisen ruokapalvelujen käyttöön liittyvien erojen tasaamiseksi esimerkiksi verotuksen keinoin ja pohtimalla uusia toimintamalleja yhteistyössä alan toimijoiden kanssa.

Kiitämme kommentista ja asia pyritään huomioimaan ikäryhmäkohtaisia suosituksia työstettäessä.

ETL: s. 4, r. 30: Ravitsemuslaatu on oleellinen väestön terveyden edistämiseksi, mutta ruokailijat valitsevat

Kiitos kommentista, tämä on totta

kasvipohjaiset vaihtoehdot ainoastaan, jos maku ja rakenne ovat hyväksyttävät ja hinta saavutettava.

Lisätään tekstiin "kohtuudella vähärasvaisia maitovalmisteita"

ETL: s. 6, r. 21. Tämän kappaleen pitäisi olla yhtenevä kohdan "ruokavalion koostaminen" s. 29 kanssa, mukaan lukien maininta vähärasvaisista maidosta ja maitotuotteista.

MTK: s. 5, r. 1 Tekstissä viitataan FinRavinto2017-tutkimukseen. Ko. tutkimus on tällä hetkellä seitsemän vuotta van

Suosituksissa viitataan mahdollisimman tarkasti uusimpaan saatavilla olevaan tutkimusnäyttöön. Valitettavasti vuoden 2017 jälkeen ei ole tehty edustavaa tutkimusta aikuisväestön ravinnon- tai ruoansainnista Suomessa. Kasvipainotteiset ruokavaliot on määritelty tarkemmin toisessa kohtaa. Sivulta 29 siirretään kahden virkeen järjestystä .

ETL: s. 8, r. 40: Tässä olisi hyvä määritellä erilaiset kasvipainotteiset ruokavaliot vastaavasti kuin s. 29 rivit 28-30. Rivin 40 virke on toistettu rivillä 43.

Mallinuksissa on otettu huomioon **uudet suositukset kokonaisuudessaan**, myös maitovalmisteiden käyttö.

ETL: s. 9, r. 13. Miksi mallinlaskelmissa selvitettiin vain lihan vähentämisen vaikutusta ympäristökestävyyteen eikä huomioita lainkaan maitovalmisteiden vähentämisen merkitystä, vaikka maitovalmisteiden suositeltu käyttömäärä on pienempi kuin 2014 suosituksissa?

Katsotaan kielenhuollossa

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö: Otsikko rivi 37, otsikoksi väestöryhmittäiset ja alueelliset erot

21 Vähintään viidesosa suomalaisista saa E-vitamiinia, kalsiumia, seleeniä ja 22 sinkkiä alle keskimääräisen tarpeen. Kahdella kolmesta suomalaisesta folaatin saanti jää riittämättömäksi. 23 Naisista neljäsosa ja miehistä puolet saa C-vitamiinia alle keskimääräisen tarpeen (Liitetäulukko 2).24 Aikuisten D-vitamiinin saanti ruoasta on parantunut maitovalmisteiden ja rasvalevitteiden vitamiinoinnin 25 sekä ravintolisien käytön ansiosta. Suolan saanti on pienentynyt eri toimijoiden ja lainsäätäjien yhteistyön 26 ansiosta, mutta se ei ole laskenut enää vuoden 2007 jälkeen. Lähes kaikki suomalaiset saavat 27 ruokavaliostaan suositeltua enemmän suolaa (Liitetäulukko 3. Jodin saanti on lisääntynyt 28 elintarviketeollisuuden, ruokapalveluiden ja kotitalouksien siirryttyä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 29 suosituksesta käyttämään enemmän jodioitua suolaa ruoanvalmistuksessa. 30 Ravintolisiä käyttää vähintään puolet miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista. Käyttö on yhteydessä 31 ikääntymiseen ja korkeampaan koulutustasoon. Ravintolisien käytön on havaittu olevan usein tarpeetonta, 32 koska ravintolisiä käyttävien ruokavaliot sisältävät vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin 33 kuin niiden, jotka eivät käytä ravintolisiä.

Rivien 21-33 kommentit jäävät epäselväksi

Suomen Hammaslääkäriliitto s. 5, r. 20

Liitetaulukko 1, pitäisikö olla Liitetaulukko 3?

s. 5, r. 23

Liitetaulukko 2, pitäisikö olla Liitetaulukko 1?

s. 5, r. 27

Liitetaulukko 3, pitäisikö olla Liitetaulukko 2?

HUS: s.6 r 39 tarkoitetaanko todella nimenomaisesti aivoverenvuotoja? Muualla puhutaan aivohalvauksesta.

SYKE: Suomalaisen ruoankäytön ja ravitsemuksen piirteet

Ruoankäytön ja ravitsemuksen haasteita kuvattaessa kieleemme muuttuu helposti normittavaksi. Tähän on syytä kiinnittää erityistä huomiota ravitsemussuosituksia kirjoitettaessa. Kielellisellä ilmaisulla asiaan voidaan vaikuttaa merkittävästi. Esimerkiksi:

s.4, r. 23; voisiko lisätä sosiaalisen normien oheen sosiaalisen tuen, jotta sosiaalinen ei näyttäydä yksinomaan rajoittavana.

s.5 r. 42: "he lähtevät myös ruokavalion kestävyys siirtymään takamatkalta". Voisiko tätä sanoa selkeämmin: esim. ruokailutottumusten ympäristövaikutukset ovat suuremmat. Kielikuvien käyttäminen lisää turhia assosiaatioita.

SYKE: s.5, r.13 olisi tarkoituksenmukaisempaa käyttää termiä siipikarjanlihan kulutus kuin siipikarjan kulutus.

Termin käyttö on syytä tarkastaa koko dokumentin läpi.

Arja Lyytikäinen: RUOANKÄYTTÖ JA RAVINTOAINEIDEN SAANTI: MYÖNTEISTÄ JA KIELTEISTÄ KEHITYSTÄ

s. 5, rivi 10 vai epäedullista kehitystä? Kielteinen sana ei minusta ole oikein hyvä tässä.

Arja Lyytikäinen: Ravitsemuksen piirteet

"käyttämään enemmän jodioitua suolaa"

s. 5, rivi 29 Tuleeko väärä käsitys? Tarkoitane, tässä seuraavaa: siirryttyä VRN:n suosituksesta käyttämään

entistä useammin jodioitua suolaa. Suolan määrään muutoksesta ei taida olla tietoa,

s. 8, rivi 43 Ruoankulutuksen ympäristövaikutuksia voidaan pienentää siirtymällä kasvipainotteiseen ruokavalioon.

Tarvitaanko tämä lause alkuun, kun on jo ingressissä?

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 4, rivi 13 otsikko, muuttaisin piirteet sanan taustat sanaksi

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 4, rivi 31, piirissä sana outo, ehdotukseni :on mahdollisuus ruokailla

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 4, rivi 34, sosiaalinen innovaatio. Se takaa...

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 4, rivi 41 mahdollisuudet ruokapalveluihin, muuttakaa lauseen loppu

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 5, rivi 10, kielteinen vai huolestuttavaa/taantuvaa kehitystä

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 5, rivi 16, haaste vai ominaisuus

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö Sivu 5, rivit 21-36 (erityisesti rivit 31-33) kaipaisivat täsmennystä. Edellä puhutaan useiden ravintoaineiden riittämättömästä saannista ja sen perään kerrotaan lisien käytön olevan usein tarpeetonta, tämä kohta kaipaisi mielestäni selvennystä sekä lisien että käyttäjäryhmien osalta. Useiden ravintoaineiden saantisuositus muuttuu, joten lisät ja täydennykset ovat relevantti asia. Lisäksi kappaletta lukiessa sana parantunut esiintyy niin usein, että lukijalle tulee sairas olo.

s. 5 r.31-32 Ravintolisien käytön on havaittu olevan usein tarpeetonta, koska ravintolisä käyttävien ruokavalio sisältää... Koska-sanan käyttö antaa kummallisen kuvan siitä, miksi ravintolisien käyttö ei ole tarpeen.

Atria: Sivu 5, rivi 15-16." Suositusta suurempi punaisen ja prosessoidun lihan kulutus on erityisesti miesten haaste." Haasteella tässä yhteydessä tarkoitetaan varmaankin joko miesten ruokavaliota tai miesten ruokavalioon vaikuttamisista neuvonnalla.

HK, Atria, Snellman: s.5, r.1-2 [FinRavinto2017-tutkimusdata suomalaisten ruokailutottumuksista]: Kommentti:

Tutkimustulokset perustuvat 7 vuotta vanhaan dataan, mikä ei enää täysin kuvasta suomalaisten ruokailutottumuksia. Punaisen lihan kulutus on vähentynyt, ja säännöllisen ruokarytmin noudattaminen on harventunut ja tilalle on tullut napostelu.

Leg4life: Sivu 5 rivit 21-22. Yllättävää, jos 20 % suomalaisista ei saa riittävästi esim. kalsiumia ottaen huomioon suuren maitotuotteiden kulutuksen. Mikä tätä selittää?

Sivu 5 rivi 23. tiedot löytyvät liitetaulukosta 1 (ei siis taulukosta 2)

Sivu 5 rivi 27. tiedot löytyvät liitetaulukosta 2 (ei siis taulukosta 3)

Leg4life: Sivu 7 rivi 1 "...mikä johtuu täysjyvävalmisteiden vähäisestä käytöstä" korjaa "...mikä johtuu

täysjyvävalmisteiden ja palkokasvien vähäisestä käytöstä" -> palkokasvit ovat tärkeä kuidun lähde"

Lisäys: Tässä kohden kannattaa mainita muitakin hyviä, suomalaisen ruokakulttuuriin sopivia kuidun lähteitä kuin täysjyvävalmisteet eli palkokasvit ja marjat.

MMM: s. 4 r. 16 Mihin resurssihin tässä viitataan? Sana resurssi näkyy myös ensimmäisessä kuvassa, mihin siellä viitataan?

MMM: s. 4 r. 41 Lisäysehdotus: mahdollisuudet osallistua ruokapalveluihin

MMM: s. 4 r. 42 Lauserakennetta voisi parantaa.

MMM: s. 5 r 4 Muutosehdotus: päivällä kello

MMM: s. 5 r. 13 Lisäysehdotus: siipikarjan lihan kulutus

Heli Virtanen: s. 5 r. 10 Nykyisin suomalaiset syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja neljä kertaa enemmän kuin 1950-luvun alussa -> vai nelinkertaisen määrän ?

s. 6 r. 40-41: miehistä 97 prosentilla ja naisista 94 prosentilla on ruokavaliossa liikaa kovaa rasvaa eli vähintään 10 prosenttia energiasta – muotolisin eri tavalla, ettei voi tulla mielikuva, että suositus vähintään 10 prosenttia

Tarkastetaan numeroinnit ja korjataan tarvittaessa.

Tarkoitetaan aivoverenvuotoja

Kielentarkastus korjaa vielä tekstiä. Korjaus tekstiin s. 5, r. 42 "ja heidän ruokailutottumustensa ympäristövaikutukset ovat suuremmat muihin ryhmiin verrattuna.

Korjataan ja tarkastetaan koko käsikirjoituksessa.

Korjataan epäedulliseksi tai kielentarkastaja käy läpi

Korjaus tekstiin: Suosimaan suolan käytössä jodioitua suolaa, kohta 2, poistettu toinen identtinen lause

Pitäydytään aiemmassa muotoilussa.

Kielenhuolto tarkastaa

Jaetaan lause kahdeksi virkkeeksi

Kielenhuolto tarkastaa

Korjataan epäedulliseksi ja kielentarkastaja käy läpi

Korjaus tekstiin: Erityisesti miehillä punaisen ja prosessoidun lihan käyttö on suositeltua suurempaa

Korjaus tekstiin: Yleisesti ottaen ravintolisien käyttö on usein tarpeetonta, mutta suositusten mukaisella ravintolisien käytöllä on suuri merkitys...

Kts. Edellä

Korjaus tekstiin: Erityisesti miehillä punaisen ja prosessoidun lihan käyttö on suositeltua suurempaa

Viitataan mahdollisimman tarkasti uusimpaan saatavilla olevaan tutkimusnäyttöön.

Tarkastetaan numeroinnit ja viittaukset ja korjataan tarvittaessa.

Lauseessa puhutaan pääasiallisesta lähteestä. Palkokasvien käyttö on suhteellisen vähäistä suomalaisessa väestössä

Sana resurssi poistettu tässä kohtaa tekstistä

Korjaus tekstiin: lisätään osallistua

Kielenhuolto tarkastaa

Kielenhuolto tarkastaa

Korjaus tekstiin: siipikarjan lihan...

Kielenhuolto tarkastaa

Hansel: s. 5 r. 42 ” He lähtevät myös ruokavalion kestävyys siirtymään takamatkalta.” Lause on vaikea, pitäisikö se poistaa tai selkokieliä.

s. 6 r. 1 Kappale on vaikeasti kirjoitettu. Ehdotus: Ruoankäyttö vaihtelee ikäryhmittäin. Nuorimmat ikäryhmät (18-44-vuotiaat) käyttävät enemmän broileri- ja kalkkunaruoikia, jogurttia, rahkaa, palkokasveja, pähkinöitä, kasviöljyjä ja makeisia. Vanhemmat ikäryhmät (65-74-vuotiaat) käyttävät enemmän marjoja, hedelmiä. perunaa, viljavalmisteita (puurot, ruisleipä). Lasten, nuorten ja yli 75- ....

Sivu 5, rivi 31-33: erillisiksi lauseiksi: ” Ravintolisien käytön on havaittu olevan usein tarpeetonta, . koska Ravintolisiä käyttävien ruokavalio sisältää vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin niiden, jotka eivät käytä ravintolisiä.”

Sivu 6, rivi 3 poistetaan sana aiempaa : ”...kasviöljyn aiempaa suurempi...”

Sivu 6, rivi 36 pitäisikö olla muuta kuin ”...99,8 prosenttia...”

Outi Nuutinen: Sivut 5-6 Suomessa julkaistiin koronavuotina 2021-2022 Sosiaalisessa aikakauslehdessä tietyssä teemanumerossa koronan aiheuttaman etätyön johdosta muutokset ruokavalinnoissa ja ruoankäytössä - käytkin ko. artikkelia säätiöiden apuraha-anomuksissa. Minusta se olisi oiva, yhden lauseen lisä tekstiin. Rivit 9-29 tekstiä voisi havainnollista lisäämällä siihen sarakkeet Myönteiset muutokset Negatiiviset muutokset tms. Ruoankäyttö Ravintoaineiden saanti toisistaan erotellen. Maallikolle paremmin aukeava pitkän tekstin sijaan. Näin teksti lyhentyisi pariin lauseeseen.

Rivi 34

- venaani tarvitsee myös Ca ja D-vitamiinilisää!

Outi Nuutinen: Sivut 6, rivit 1-9 kyllä nykyään on tutkimusnäyttöön perustuvana mainittava sopivassa kohdissa sokeripitoiset virvoitusjuomat, energiajuomat ja pikaruoka!

Rivi 18 kyllä suomalaisten terveyteen liittyvät ravitsemushaasteet ovat lisäksi napostelu (laiduntaminen) ja yhteisen aterioinnin puute - esim. lapsilla tämä puute on yhteydessä lasten mielenterveyteen. Nyt on nostettu esille syömiseen keskittyminen kaikin aistein (Mindful eating) ilman häiriötekijöitä, kuten kännyköitä, radioita, televisioita. Tämä on otettu mukaan jo lihavuuden ehkäisyssä terveysperusteisen verotuksen lisäksi jopa Lancetissa.

Rivi 20 aiheuttaa lihomista . konkreettisesti painon kertymisen sijaan!

Rivi 26 aivoterveys lisäävä - Mia Kivipellon mukaan aivoterveysteen vaikuttaa samat tekijät kuin sydän- ja verisuositauteihin!

Rivi 33 mitä happamat juomat ja sokeripitoiset tuotteet ovat - sulkuihin keskeisimmistä esimerkeistä maininta - muuten jää lukijalle epäselväksi.

Korjattu lause tekstiin, korjataan tekstiin Ruoankäyttö vaihtelee ikäryhmittäin. Nuorimmat ikäryhmät (18-44-vuotiaat) käyttävät enemmän broileri- ja kalkkunaruoikia, jogurttia, rahkaa, palkokasveja, pähkinöitä, kasviöljyjä ja makeisia. Vanhemmat ikäryhmät (65-74-vuotiaat) käyttävät enemmän marjoja, hedelmiä. perunaa, viljavalmisteita (puurot, ruisleipä). Lasten, nuorten ja yli 75- ....

Korjaus tekstiin: Yleisesti ottaen ravintolisien käyttö on usein tarpeetonta, mutta suosittujen mukaisella ravintolisien käytöllä on suuri merkitys...

Koko lause on korjattu

Kyseinen luku on oikein

Korjataan tekstiä, otetaan näyttäisi pois.

Vegaaniruokavaliota on käsitelty muualla tarkemmin

Asiat on huomioitu tekstissä muualla, esim s. 7 rivit 12-13: Ikääntyessä yleistyvien muistisairauksien riskiä lisäävät keski-ikäen vyötärölihavuus, korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja kohonnut veren glukoosipitoisuus. Juomat on yksilöity tarkemmin tarkemmin