

MIKÄ MOTIVOI SUOMALAISTEN SYÖMISTÄ – HYPE, KURI VAI KILOT ?

Elintarvikeaamupäivä, Huittinen, 29.11.2017

Piia Jallinoja, professori
Tampereen yliopisto

@TheEconomist



Argentina's vegan Mondays
economist.com

4

14

72



Sauli Niinistö ✓

@niinisto

Vastaus käyttäjille [@MarkusVinnari](#) ja
[@TheEconomist](#)

I only have one meat-day a week.

12:14 29. lokakuuta 17

299 uudelleentwiittausta 2 126 tykkäystä

KESTÄVÄT
RUOKAVALINNAT

EETTISYYS

ELÄINTEN
OIKEUDET

SOSIAALISEN
MEDIAN
MERKITYS

TERVEYSPUHE

JOUSTAVUUS
YKSILÖLLISYYS

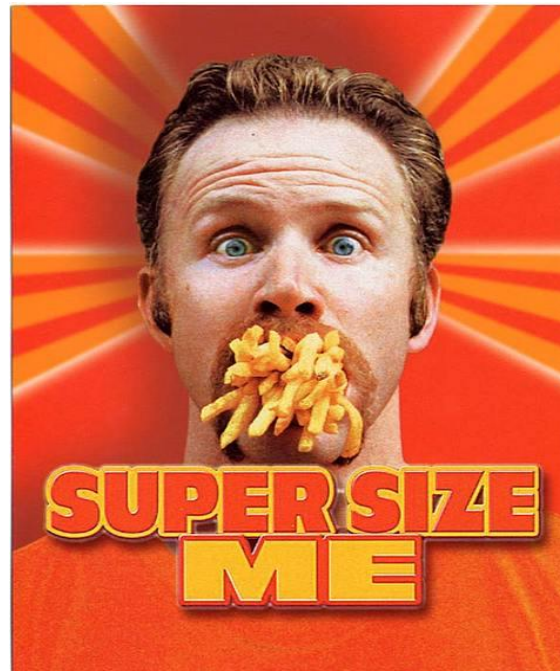
JULKKIKSET
ELÄMÄNTAVAN
"ASiantuntijoina"

**MODERNIN
RUUAN
HOUKUTUKSET JA
RISKIT**

**RAJOJEN ETSIMISTÄ
YLTÄKYLLÄISYYDEN
KESKELLÄ**



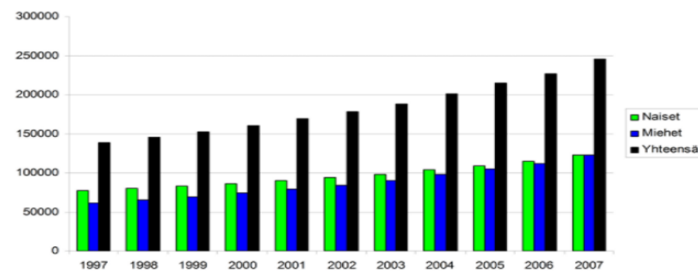
MODERNIN
RUUAN
HOUKUTUKSET JA
RISKIT



RAJOJEN ETSIMISTÄ
YLTÄKYLLÄISYDEN
KESKELLÄ

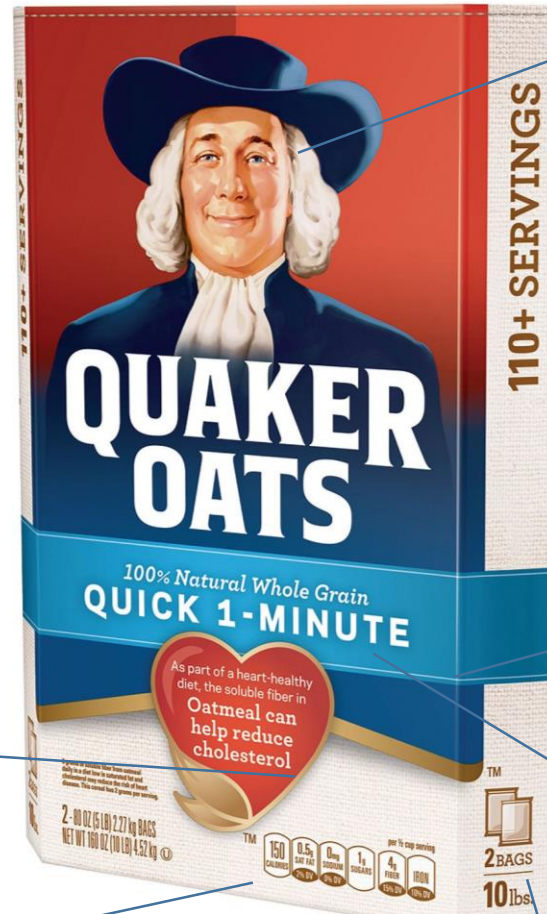


Tyyppin 2 diabetesta sairastavien määrä on kasvanut vuosi vuodelta. Tärkeä syy tähän on väestön lihominen ja liikunnan väheneminen. Osaltaan vaikuttavat myös diagnosoinnin parantuminen, diagnoosikriteerien muuttuminen, väestön ikääntyminen ja eliniän pidentyminen.



Tyyppin 2 diabetes Suomessa lääkekorvausten ja sairaaloiden rekisterien perusteella. Lähde: Sund ym: FinnDM II.





kveekari:
Hyveet, idealismi,
yhteisöllisyys,
pienyhteisö
"vanha hyvä aika"

Terveyslupaus

1 minuutti:
Tehokas,
moderni

Luonnollinen

Tieteellinen,
raportoidaan
ainesosat

Edullinen

TERVEYDEN JA
NAUTINNON
VÄLINEN JÄNNITE

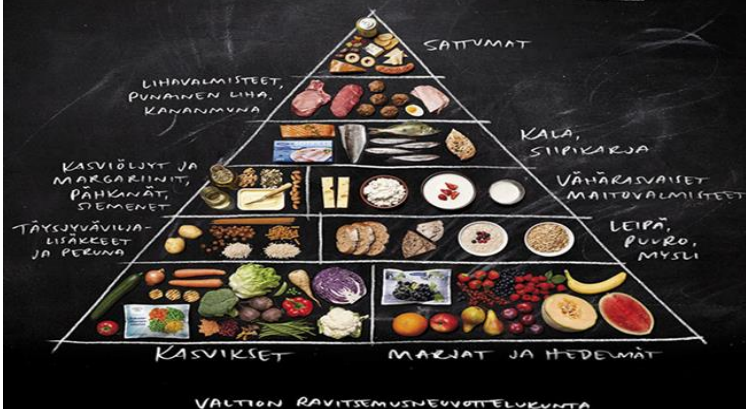
GLUTEENITON,
MAIDOTON &
SOKERITON?

*Etsitkö erikoisruokavalioon
soveltuvia tuotteita?*

Meiltä löytyy!



TERVEYTTÄ
RUOASTA!
HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIÄ

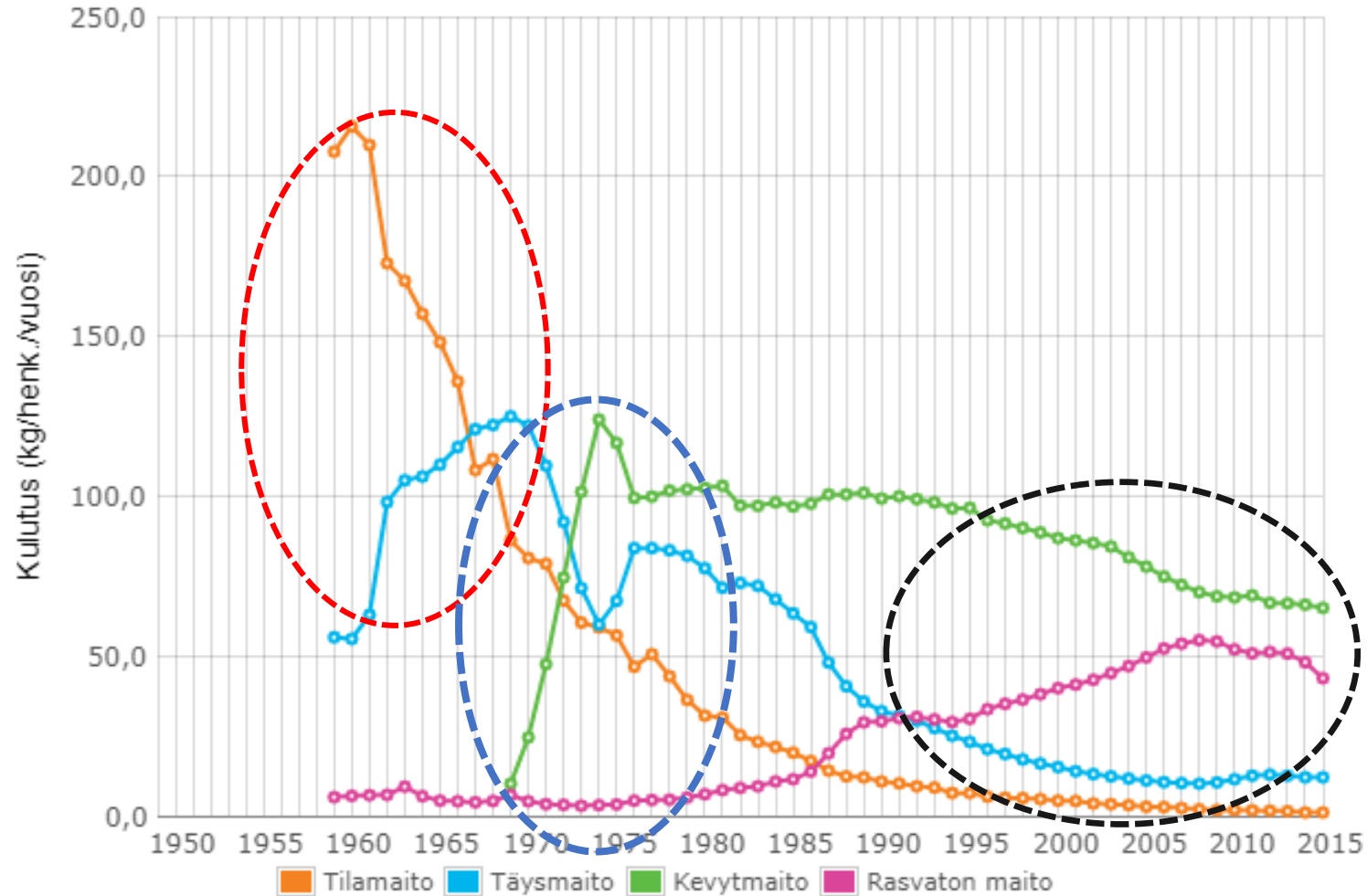


NEUVOTELLUT
NAUTINNOT

SUUNNITELLUT
REPSAHDUKSET

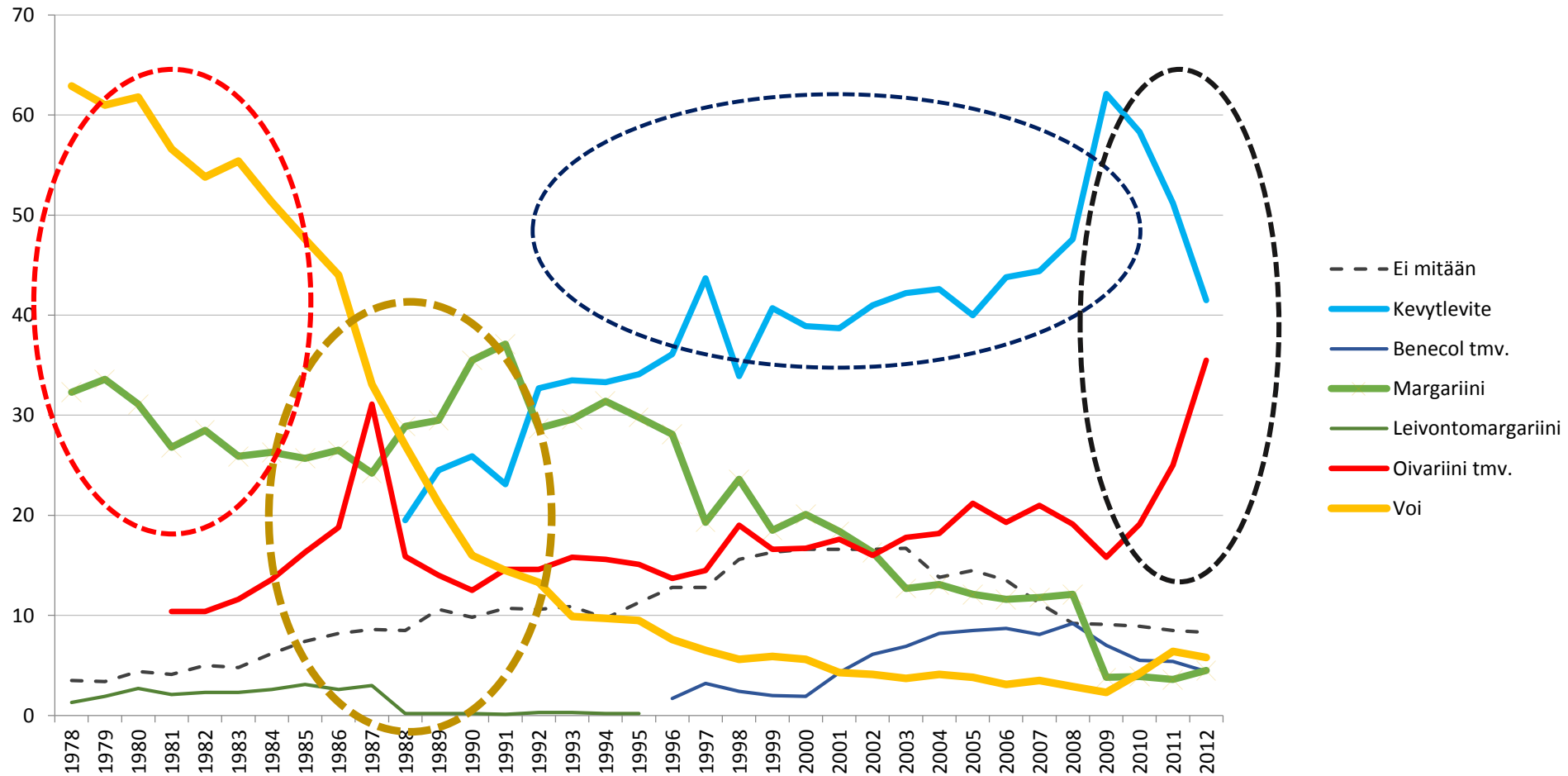
HILLITTY
HEDONISMI

MAITOJEN KULUTUS HENKEÄ KOHDEN SUOMESSA



Lähde: Luonnonvarakeskus, Ravintotase.

LEIVÄN PÄÄLLE LAITETTAVAT RASVAT, TYYPILLISIMMIN KÄYTETYT 1978 - 2014



Lähde: Jallinoja P ym. (2105) Dietary fat choices in Finland, long-term trends and short-term changes, 1978–2014. Research on Finnish Society, 8, 73-77.

Hyvä terveys
hyvaterveys.fi
KADULLA POLISEE - ULENKO VAARASSA!
4 2014
HELPPO TERVEYSTEKO
LISÄÄ ÖLJYÄ
✓ SUOJAA SYDÄN ✓ PYSY HOIKKANA
✓ HOIDA IHOA ✓ EHKÄISE MASENNUS
MIKÄ AVUKSI? PÄTKII
HYVÄSTI RAPAKUNTO!
RAAKEL LIGNELL & ALOITTELIJAN JUMPPA
5⁹⁰
XL SPORTTI MUOTIA

ILTA-SANOMAT
SUOMEN SUURIN UUTISMEDIA
IS 85 vuotta SUOMI 100
PERJANTAI 1.9.2017 HINTA 1,70€
Osta Ilta-Sanomien Keskiviikkopainos: Ti 1,20€ - To 1,20€ - Su 1,20€ - Ma 1,20€ - Pe 1,20€ - La 1,20€ - Su 1,20€
Raakel Lignell löysi tasapainon
HIMOTREENI ROMUTTI TERVEYDEN
Paino laski 50 kiloa - olo oli silti huono

ILTA-SANOMAT
17.-18.1.2015
Ex-ministeri Liisa Hyssälän hurja muodonmuutos
NÄIN LÄHTI 26 KG!
ENNEN **JÄLKEEN**

Tomi testasi viralliset ravintosuosituksset
PAINO NOUSI 6 KILOA!
Uusi kohu-dokumentti
Asiantuntija tyrmää väitteet

Julkkisten suosikkidieetti LAIHDU JOPA 9 KG KUUKAUDESSA

PIIKANMÄÄ

Nyhtökaura vietiin hyllyistä 15 minuutissa - "Heitä on kiinnostanut ainostaan se, milloin sitä saa"

KOTIMAA 17.05.2016 15.32



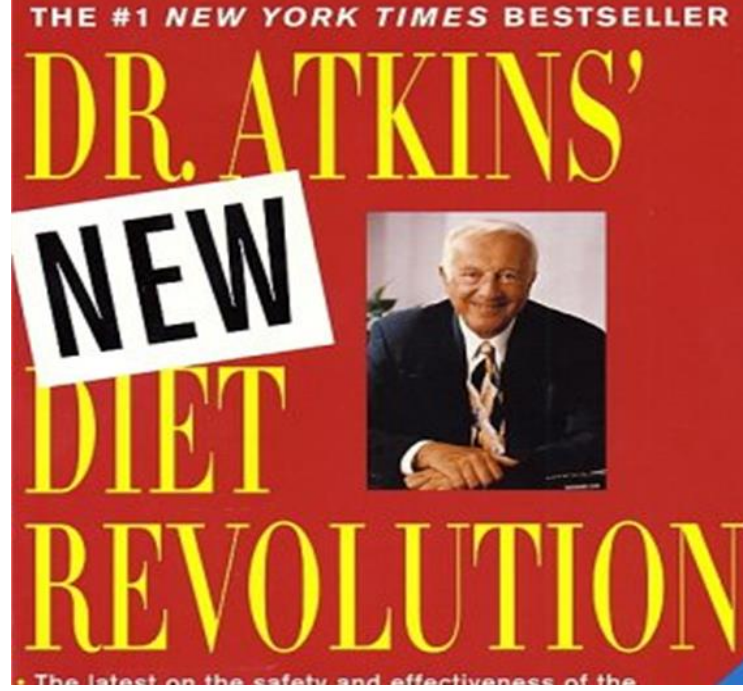
Verkkokauppa Medialle Palaute In English På svenska Kummipalvelu

ELÄIMILAJIT ALUEET UHAT VAIKUTA KANSSAMME WWF SUOMI LITY JA LAHJOITA



Sabrina Bqain / WWF

WWF:n Lihaopas. Vähemmän ja parempaa.
Tämä on WWF:n Lihaopas, joka ohjaa sinua tekemään ympäristön kannalta parempia valintoja lautasellasi. Jos syöt lihaa, vältä punaisella merkittyä, osta keitaisella merkittyä harkiten ja kuluta vihreitä vaihtoehtoja kohtuudella. Maailma ei kestä nykyistä lihankulutustamme. Ympäristön kannalta selvästi merkittävin teko on korvata osa lihasta kasviksilla.



Atria® Suomi Finland 100

SUOMALAISEN NAUDAN SORKKANJÄLKI ON PUHTAAMPI.

Kotiruuan valmistaminen suomalaisesta lihasta on monin tavoin ulkomaista lihaa parempi valinta. Suomalaisen nautan vaikutukset ympäristöön ovat pienemmät sekä tiloilla että keittiöissä.

Meillä Suomessa vetäjä sukua on enemmän kuin missään muualla. Kun täällä kasvatetaan nautaa ja suomalaisista vetäjästä se ei kuljeta tuhansia vesivaroja maapallon toiselle puolelle.

Toinen ympäristön kannalta merkittävä asia on nautan nurmiväestö. Suomessa Suomen väestökäytöstä maasta soveltuu vain nuri- ja rehuksien viljelyyn. Sydämessään nurettua nautaa.

Muutkin haittoja merimän ihmisille aiheuttava grillointitoksi. Lisäksi peltoilla kasvatettu nautaa sisältää tehokkaasti haitallisia a ja vähentää vesistöjen kalonkuormaa.

Nyt suomalainen, vastuullisesti tuotettu liha on pakattu ensiösti ympäristöystävälliseen Atria's suussa suljetussa pussissa jossa on 50% vähemmän muovia, joten myös jätteen määrän kotikeittiössä vähenee saman verran.

Atria tilalle on kunnia-asi vaalia sekä eläinten että ympäristön hyvinvointia ja noudattaa tiukasti tiukkaa lainsäädäntöä. Siksi Atrian suomalainen liha on aina ulkomaista lihaa vastuullisempi valinta.

PURTAASTI SUOMALAINEN VUODESTA 1903

Katariina Souri ryhtyi vegaaniksi: "Nyt tekoni ovat yhtä moraalikäsitysteni kanssa"

Kirjailija ja kuvataiteilija Katariina Souri ei halua syödä edes luomulihaa.

Tilaa jille



Katariina Souri, 46, on kirjailija ja kuvataiteilija. Souri tuli 1980-luvulla tunnetuksi Playboy-lehden kuvistaan. Tuolloin hänet tunnettiin Kata Kärkkäisenä. Souri on kirjoittanut romaaneja, tv-sarjoja ja elokuvakäsikirjoituksia. Mandala-trilogian ensimmäinen osa Valkoinen Varjo on juuri ilmestynyt. (JYVÄSKYLÄN SANOMAT)

Sara Forsberg teki täyskäännöksen vegaaniksi: "Ensimmäinen viikko oli kamala"

Torstai 8.9.2016 klo 20:56



Laulaja-näyttelijä ei popsi enää eläinkunnan tuotteita missään muodossa.

- ▶ Sara Forsberg ryhtyi vegaaniksi.
- ▶ Forsberg kertoo ensimmäisen viikon olleen kamala.
- ▶ Positiiviset vaikutukset ovat tulleet nopeasti uuden ruokavalion myötä, Sara kertoo.



Sara Forsberg on yksi Talent Suomen tuomareista. (INKA SOVERI)

Star Wars -elokuvaan alien-kielen luonut Sara Forsberg kertoo tuoreella videollaan ryhtyneensä vegaaniksi.

- Tiedän, että on paljon ärsyttäviä vegaaneja, mutta en ole yksi niistä. Olen muuten vain ärsyttävä, Saara-artistinimellä tunnettu laulaja aloittaa vitsailen.

Nainen vaikuttaa olevan innoissaan uudesta elämäntyylistään.

Formula 1-tähti Lewis Hamilton jätti liharuoat ja siirtyi vegaaniruokavalioon: "Lehmien tuottaman saasteen määrä on uskomaton"

TV-dokumentti muutti Hamiltonin suhtautumisen lihansyöntiin.



Mercedes-kuski Lewis Hamilton ennen Singaporen GP-kilpailua. (KUVA: JEREMY LEE / REUTERS)

Ari Virtanen HS

Julkaistu: 17.9. 15:23 , Päivitetty: 17.9. 21:43



Musta Barbaari teki rajun elämäntaparemontin: "Kroppa ei vain voinut hyvin"

Maanantai 14.12.2015 klo 19:31



Rap-artistina ja kehonrakentajana tunnettu Musta Barbaari päätti rukata ruokailutottumuksensa täysin päällelleen.

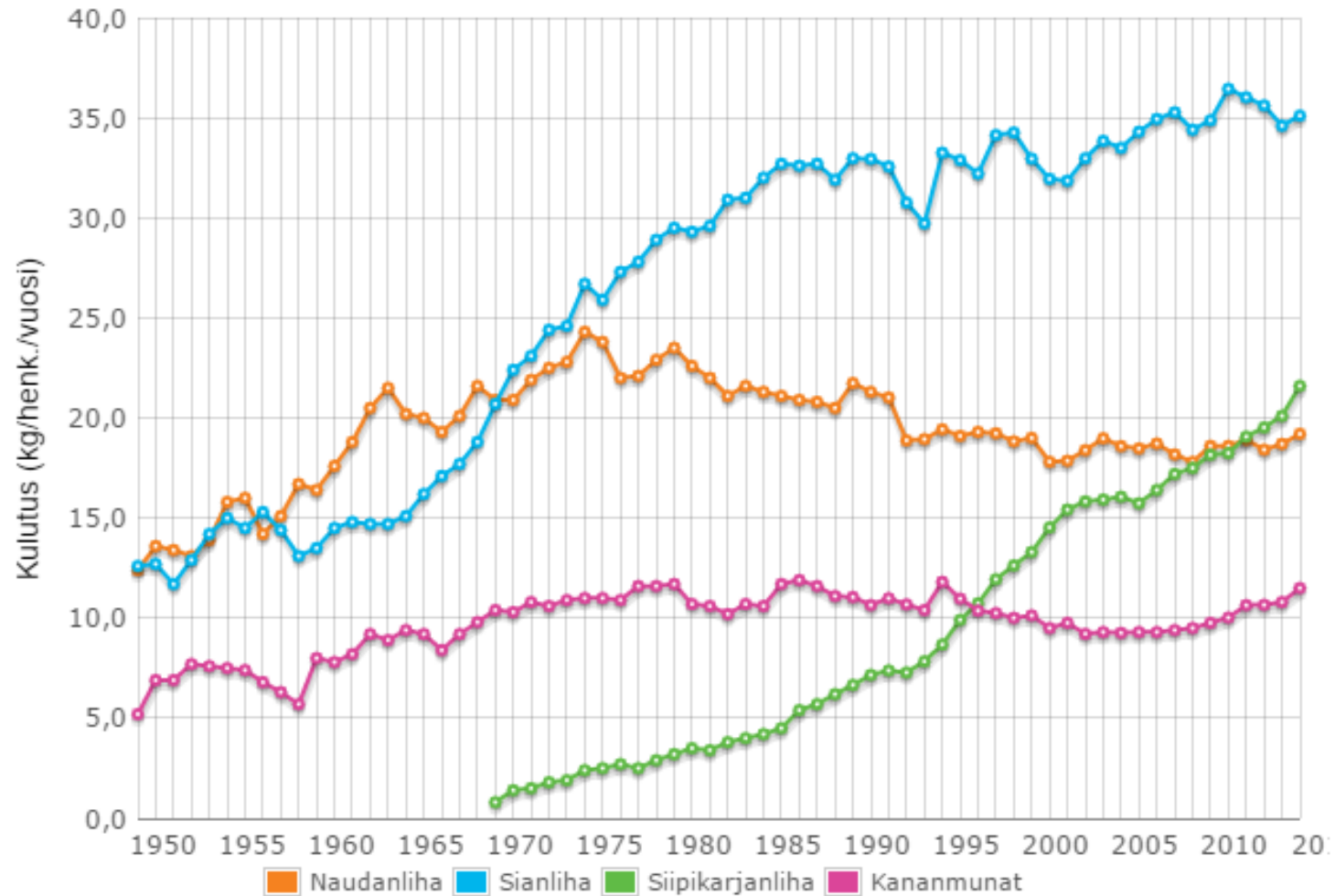


Rap-artisti Musta Barbaari levyttää Ruudolfin perustamalle Lihamyrsky-levy-yhtiölle. (KARI PEKONEN)

Musta Barbaari, oikealta nimeltään James Nikander, kertoi viikonloppu Instagram-seuraajilleen luopuneensa lihansyönnistä kokonaan.

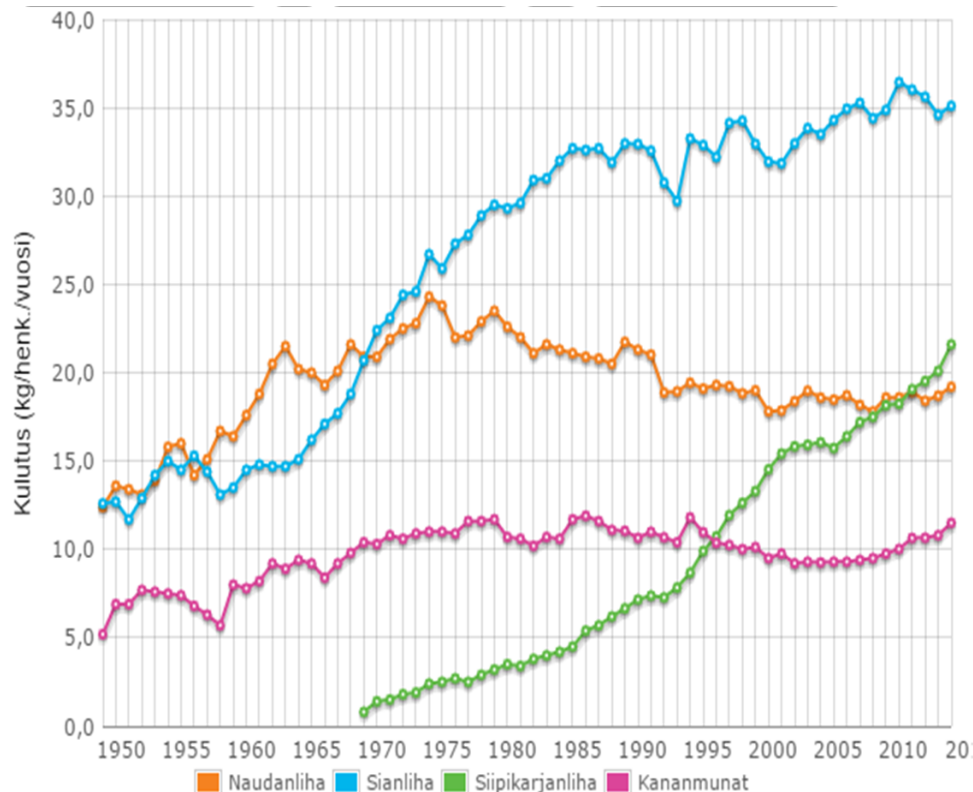
- Mä päätin tehdä tällaisen muutoksen, koska olen alkanut kelata

LIHAN JA KANANMUNIEN KULUTUS HENKEÄ KOHTI SUOMESSA



Lähde: Luonnonvarakeskus, Ravintotase.

LIHA KULTTUURISSAMME



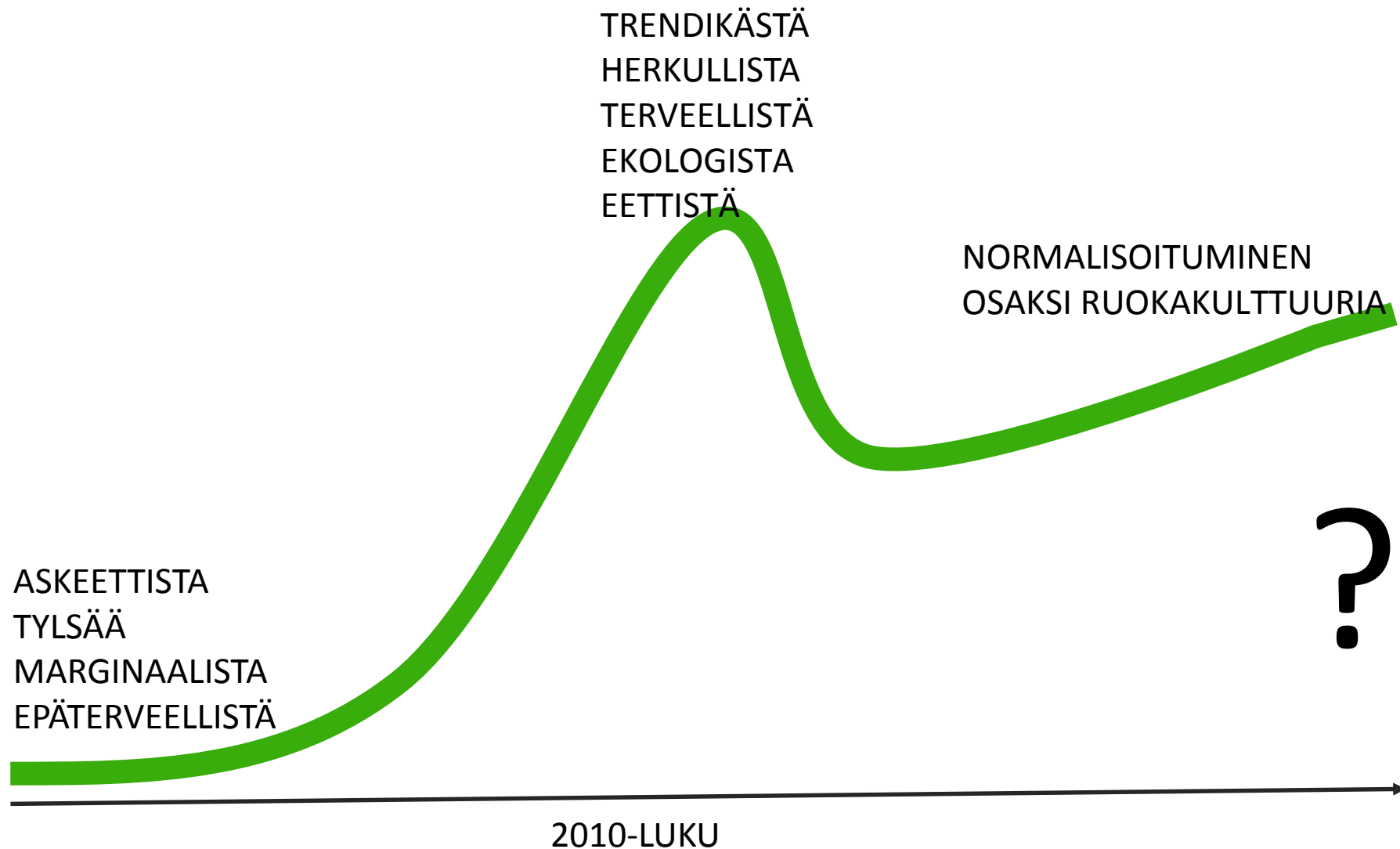
Lähde: Luonnonvarakeskus, Ravintotase.

- ”Meatification” toisen maailmansodan jälkeen (Sage 2014)
 - Lihasta tulee vaurauden symboli ja kuluttajien oikeus
- Lihaan liittyy myönteisiä arvoja, aterian keskipiste
- Kasvikset nähdään usein ”vain” lisukkeita

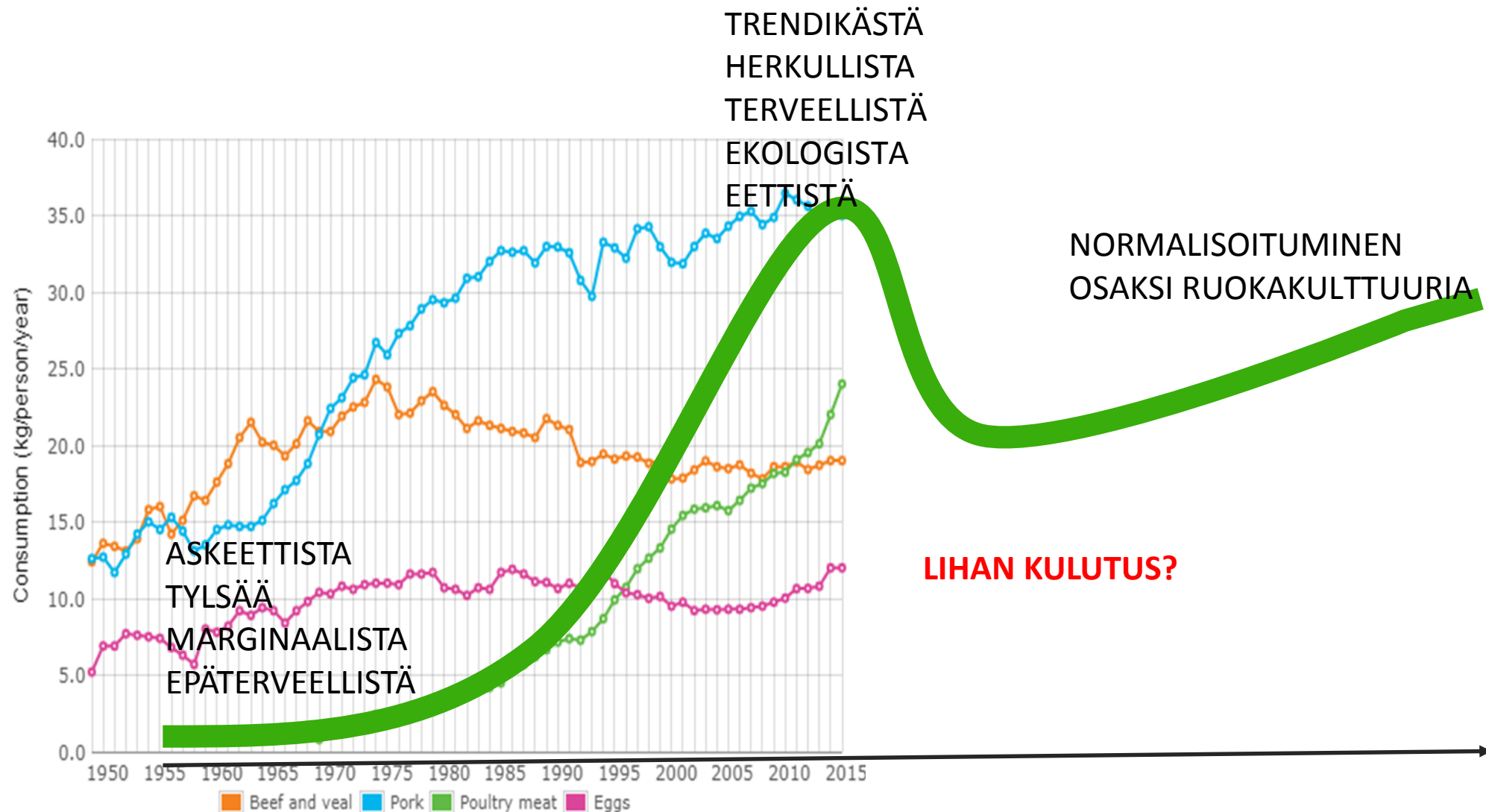
KASVIPOHJAISET RUOKAVALIOT

- Euroopassa vegetaarisia kokeilijoita jo 1600-luvulla
- Suomessa
 - 1894: ensimmäinen kasviruokakeittokirja ja ravintola
 - 1913: ensimmäinen kasvisruokayhdistys
 - 1980-luku – 2012: **aikuisista 2-4% kasvissyöjiä** (Vinnari et al 2008; THL data)
 - 1993 – 2013, 12-18 vuotiaat (Parviainen et al., 2016)
 - **Tytöt: 1999: 8.6%; 2013: 4.4%**
 - Pojat: 1999: 1.2%; 2013: 0.6%
 - 2013: 2-7% söi viikottain eri kasviproteiinituotteita (Jallinoja et al 2016)
- De-meatification viime vuosina?
- Lihan kulutuksen kasvu saavuttanut huippunsa?

MIELIKUVAT VEGAANEISTA



MIELIKUVAT VEGAANEISTA



Source: Natural Resources Institute Finland, Balance sheet for food commodities.

Fazerilta jymy-yllätys: Mullistava leipä tulee suomalaiskauppoihin – ensimmäisenä maailmassa

LIFESTYLE > MAKUJA | JULKAISTU 23.11.2017 09:16



Fazer tuo ensimmäisenä maailmassa kauppoihin hyönteisistä valmistetun leivän.
Fazer

Fazer julkisti torstaina uutuustuotteen, joka mullistaa leipämarkkinat Suomessa.

23.11.2107



Kiitos!