

Työpäperi 23/2022

Ruoka osana ihmisarvoista elämää 2020-luvun Suomessa

Viitebudjettimenetelmään perustuvien ruokakorilaskelmien tuloksia

Boris Bakkum, Anna Grahn, Justus Jokela, Susanna Mukkila,
Lauri Mäkinen, Janne Salminen & Outi Sarpila

Viitebudjetit ovat tavaroista ja palveluista koostuvia hyödykekoreja, joissa hyödykkeille on määritelty hinnat. Ne ovat viitteellisiä esimerkkilaskelmia siitä, minkä sisältöisillä ja hintaisilla hyödykkeillä tietty elintaso voidaan saavuttaa. Tässä raportissa haetaan vastausta kysymykseen: mikä on ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin hintalappu 2020-luvun Suomessa?

Raportissa esitetyn ruokabudjetin laskelmat on laadittu kahdelletoista hypoteettiselle kotitaloudelle. Ruokakorien sisällön määrittelyssä on hyödynnetty aikaisempaa tutkimustietoa, kansallisia ravitsemussuosituksia sekä kuultu kansalaisten näkemyksiä väestökyselyn avulla. Lisäksi viitebudjetien laadinnassa on hyödynnetty eurooppalaisissa yhteishankkeissa laadittuja viitebudjetteja sekä Suomessa aikaisemmin laadittuja viitebudjettilaskelmia.

Viitebudjettilaskelmia voidaan hyödyntää muun muassa perusturvan riittävyyden arvioinnissa, köyhyyden mittaamisessa sekä talous- ja velkaneuvonnassa

Tämä raportti on osa Turun yliopiston ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen INVEST-tutkimuslippulaivan sekä Turun yliopiston sosiaalitieteiden laitoksen yhteistä viitebudjettihanketta.

Lukijalle

Euroopan unionin jäsenvaltioissa, myös Suomessa, on sitouduttu siihen, että yksilöillä on oltava mahdollisuus elää ihmisarvoista elämää. Ihmisarvoisen elämän edellytysten täyttyminen tarkoittaa vallitsevassa talousjärjestelmässä mahdollisuutta tiettyyn elintasoon. Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilarin kohdan 14 mukaan:

”Jokaisella, jolla ei ole riittäviä varoja, on oikeus riittäviin vähimmäistoimeentuloetuksiin, joilla varmistetaan ihmisarvoinen elämä kaikissa elämän vaiheissa, ja työmarkkinoille ja yhteiskuntaan osallistumisen mahdollistavien tavaroiden ja palvelujen tosiasialliseen saatavuuteen.”

Myös Suomen perustuslain 19 pykälän mukaan jokaisella tulisi olla oikeus ihmisarvoiseen elämään. Viitebudjettilaskelmat auttavat hahmottamaan, kuinka paljon rahaa tarvitaan ihmisarvoiseen elämään.

Viitebudjetit ovat tavarosta ja palveluista koostuvia hyödykekoreja, jotka hinnoiteltuna voivat kuvata mitä tahansa elintaso (Bradshaw 1993). Tämä raportti hakee vastausta kysymykseen: mikä on ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin hintalappu 2020-luvun Suomessa? Ruokakorien sisällön määrittelyssä on hyödynnetty aikaisempaa tutkimustietoa, kansallisia ravitsemussuosituksia sekä kuultu kansalaisten näkemyksiä väestökyselyn avulla. Lisäksi viitebudjettien laadinnassa on hyödynnetty eurooppalaisissa yhteishankkeissa laadittuja viitebudjetteja sekä Suomessa aikaisemmin laadittuja viitebudjettilaskelmia.

Raportti on osa Turun yliopiston ja Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen INVEST-tutkimuslippulaivan sekä Turun yliopiston sosiaalitieteiden laitoksen yhteistä viitebudjettihanketta. Hankkeen tavoitteena on laskea, mitä ihmisarvoinen elämä kokonaisuutena maksaa 2020-luvun Suomessa. Hanke tuottaa arvokasta tietoa kulutukseen liittyvistä sosiaalisista normeista eli tarkemmin siitä, mitä pidetään kulutuksellisesti välttämättömänä ja kenelle. Lisäksi tutkimustietoon nojaavia laskelmia voidaan hyödyntää muun muassa perusturvan riittävyyden arvioinnissa, köyhyyden mittaamisessa sekä talous- ja velkaneuvonnassa.

Tiivistelmä

Bakkum, Boris, Grahn, Anna, Jokela, Justus, Mukkila, Susanna, Mäkinen, Lauri, Salminen, Janne & Sarpila, Outi. Ruoka osana ihmisarvoista elämää 2020-luvun Suomessa. Viitebudjettimenetelmään perustuvien ruokakorilaskelmien tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäpaperi 23/2022. 43 sivua. Helsinki 2022. ISBN 978-952-343-836-1 (verkkojulkaisu)

Tämä raportti on osa Turun yliopiston Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen INVEST- tutkimuslippulaivan sekä Turun yliopiston sosiaalitieteiden laitoksen yhteistä viitebudjettihanketta. Tutkimme, mitä vähimmäisään tarvitaan ihmisarvoiseen elämään. Turun yliopiston viitebudjettihankkeessa tutkitaan, mitä ihmisarvoisen elämä edellyttää ja maksaa 2020-luvun Suomessa. Viitebudjetit ovat nimensä mukaisesti viitteellisiä esimerkkilaskelmia siitä, kuinka paljon rahaa tarvitaan ihmisarvoiseen elämään. Viitebudjetit koostuvat eri hyödykekoreista, jotka ovat oleellisia ihmisarvoisen elämän mahdollistavan elintason saavuttamisessa. Ihmisarvoisella elämällä tarkoitetaan mahdollisuutta yhteiskunnalliseen osallisuuteen, ei pelkästään selviytymistä tai hengissä pysymistä. Lähtökohtana on, ettei hyödykkeiden puute saisi rajoittaa yhteiskunnallista osallisuutta. Tässä raportissa keskitymme ruokaan.

Ruokakorin koostamisen lähtökohtana on ajatus tasapainoisesta ruokavaliosta. Tutkimusten mukaan tasapainoinen ruokavalio edesauttaa niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä. Tämä raportin ruokakorin laatimisessa on käytetty kansallisia ravitsemussuosituksia, asiantuntijatietoa suomalaisista ruokailutottumuksista, aiempia viitebudjettitutkimuksia sekä kansalaisten näkemyksiä ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin sisällöstä. Ruokakorilaskelmat on laadittu 12 hypoteettiselle kotitaloudelle, jotka koostuvat eri-ikäisistä lapsista ja aikuisista.

Ruokakorin hinnan laskemista varten laadittiin viikon mittainen esimerkkiruokalista. Ruokalistaan tarvittavien ruoka-aineiden lisäksi ruokakoriin sisällytettiin erilaisia keittiötarvikkeita, joita kotitaloudet tarvitsevat ruoanlaittoon, syömiseen, ruoan valmistukseen, tarjoiluun ja säilytykseen. Ruokalistaan laatimisen jälkeen kartoitimme 18–74-vuotiaiden suomalaisten näkemyksiä ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin sisällöstä sekä ruoan valmistuksesta ja hankinnasta. Tätä tarkoitusta varten Digi- ja viestintävirasto poimi 10 000:n Manner-Suomessa asuvan suomenkielisen 18–74-vuotiaan henkilön otoksen, johon valikoituneita lähestyttiin kyselyä koskevalla postikirjeellä keväällä 2021. Vastajat vastasivat kyselyyn internetissä. Kyselyn lopullinen vastausprosentti oli 25. Kyselyyn saatujen vastausten perusteella ruokakorin lopullista sisältöä muokattiin jonkin verran.

Ruokakorin sisällön määrittelyn jälkeen hyödykkeet hinnoiteltiin. Ruokakorin ruoka-aineiden ja keittiötarvikkeiden hinnat kerättiin marraskuun 2021 aikana kolmesta eri saman ketjun ruokakaupasta. Alueellinen vaihtelu hinnoissa huomioitiin hintojen keruussa siten, että maantieteellisesti eri alueilla sijaitsevien kauppojen hinnoista laskettiin tuotteille keskiarvo.

Lopullisessa ruokakorissa on huomioitu kunkin kotitalouden jäsenen iästä ja sukupuolesta riippuvat ruokakulut sekä kotitalouskohtaiset keittiötarvikkeiden keskimääräiset kuukausitasoiset kulut. Laskelmat on esitetty kullekin hypoteettiselle kotitaloudelle erikseen. Niiden hypoteettisten kotitalouksien osalta, joissa on lapsia, on otettu huomioon päivähoitossa sekä koulussa saatavat ruoat sekä ruoat loman (2kk) aikana, jolloin kaikki ruoat valmistetaan kotona.

Tässä raportissa esitetyt ruokakorilaskelmat ovat viitteellisiä laskelmia siitä, paljonko syömiseen kuluu rahaa kuukaudessa Suomessa tietyn tyypissä esimerkkitalouksissa. Laskelmissa muun muassa oletetaan, että kotitalouksien jäsenet ovat terveitä, omatoimisia ja osaavat ylläpitää terveyttään. Tulevissa viitebudje-teissa tulisikin pyrkiä tarkastelemaan sitä, mikä ruokakorin hintalappu on esimerkiksi erityisruokavaliota noudattavilla. Lisäksi ruokakorin sisällössä ja hinnoittelussa tulisi jatkossa huomioida nykyistä vielä paremmin ruoan ympäristövaikutukset sekä kestävä kehitys.

Avainsanat: viitebudjetit, ruokakori, ruokabudjetti

Sammandrag

Bakkum, Boris, Grahn, Anna, Jokela, Justus, Mukkila, Susanna, Mäkinen, Lauri, Salminen, Janne & Sarpila, Outi. Ruoka osana ihmisarvoista elämää 2020-luvun Suomessa. Viitebudjettimenetelmään perustuvien ruokakorilaskelmien tuloksia. [Mat som en del av ett värdigt liv under 2020-talet Finland. Resultat av beräkningar av matkorg baserat på referensbudgetmetoden]. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Diskussionsunderlag 23/2022. 43 sidor. Helsingfors 2022. ISBN 978-952-343-836-1 (nätpublikation)

Denna rapport är en del av ett gemensamt referensbudgetprojekt inom forskningsflaggskeppet INVEST vid Institutet för hälsa och välfärd vid Åbo universitet och institutionen för samhällsvetenskaper vid Åbo universitet. Vi undersöker vad som allra minst behövs för ett värdigt liv. Åbo universitets referensbudgetprojekt undersöker vad ett värdigt liv kräver och kostar i Finland på 2020-talet. Referensbudgeter är, som namnet antyder, vägledande exempel på beräkningar av hur mycket pengar som behövs för ett värdigt liv. Referensbudgeterna består av olika varukorgar som är nödvändiga för att uppnå en anständig levnadsstandard. Ett anständigt liv handlar om möjligheten till social inkludering, inte bara om överlevnad. Utgångspunkten är att bristen på varor inte ska begränsa den sociala integrationen. I den här rapporten fokuserar vi på mat.

Matkorgen bygger på idén om en balanserad kost. Forskning visar att en balanserad kost bidrar till både fysisk och psykisk hälsa. Matkorgen i denna rapport bygger på nationella kostrekommendationer, expertkunskap om finländska matvanor, tidigare referensbudgetstudier och medborgarnas åsikter om innehållet i en matkorg som gör det möjligt för människor att leva ett värdigt liv. Beräkningar av matkorgar har gjorts för 12 hypotetiska hushåll bestående av barn och vuxna i olika åldrar.

För att beräkna priset på en matkorg utarbetades en provmenu för en vecka. Förutom de livsmedel som behövs för menyn innehöll korgen olika köksredskap som hushållen behöver för att laga mat, äta, förbereda, servera och förvara mat. Efter att menyn hade utarbetats undersökte vi finländarnas åsikter i åldern 18–74 om innehållet i en matkorg för ett värdigt liv och hur man förbereder och köper mat. I detta syfte valde Finlands Myndigheten för Digitalisering och Befolkningsdata ut ett urval av 10 000 finskspråkiga 18–74-åringar som bor i Fastlands Finland och som kontaktades med ett enkätbrev våren 2021. Respondenterna besvarade enkäten på nätet. Den slutliga svarsprocenten på enkäten var 25. På grundval av de inkomna svaren ändrades matkorgens slutliga innehåll något.

Efter att ha definierat innehållet i matkorgen fastställdes priset på varorna. Priserna på livsmedel och köksredskap samlades in under november 2021 från tre olika butiker inom samma butikskedja. I prisinsamlingen togs hänsyn till regionala prisvariationer genom att man tog fram ett genomsnitt av priserna på produkter från butiker i olika geografiska områden. I den slutliga matkorgen beaktas varje hushållsmedlems ålders- och könsspecifika livsmedelsutgifter samt hushållets genomsnittliga månadsutgifter för köksredskap. Beräkningarna presenteras separat för varje hypotetiskt hushåll. För de hypotetiska hushållen med barn har hänsyn tagits till den mat som tillhandahålls på daghem, i skolan och under semestern (2 månader), då all mat tillagas i hem-met.

De beräkningar av matkorgar som presenteras i denna rapport är vägledande beräkningar av hur mycket pengar det kostar att äta i en månad i Finland i vissa typer av urvalshushåll. Beräkningarna utgår bland annat från att hushållsmedlemmarna är friska, självförsörjande och kan upprätthålla sin hälsa. I framtida referensbudgeter bör man därför försöka undersöka prislappen för livsmedelskorgen för exempelvis personer med specialkost. Dessutom bör man i framtiden vid innehåll och prissättning av livsmedelskorgen ta ännu större hänsyn till livsmedlens miljöpåverkan och hållbar utveckling.

Nyckelord: referensbudgeter, matkorg, matbudget

Abstract

Bakkum, Boris, Grahn, Anna, Jokela, Justus, Mukkila, Susanna, Mäkinen, Lauri, Salminen, Janne & Sarpila, Outi. Ruoka osana ihmisarvoista elämää 2020-luvun Suomessa. Viitebudjettimenetelmään perustuvien ruokakorilaskelmien tuloksia. [Food as part of a life of dignity in Finland in the 2020s. Results of food basket calculations based on the reference budget method]. Finnish institute for health and welfare (THL). Discussion Paper 23/2022. 43 pages. Helsinki, Finland 2022. ISBN 978-952-343-836-1 (online publication)

This report is part of a joint reference budget project of the INVEST research flagship, of the Institute of Health and Welfare and the Department of Social Research at the University of Turku. The purpose of the project is to examine what are the minimum resources needed to live a life in dignity. The reference budget project of the University of Turku is investigating what a life of dignity entails and costs in Finland in the 2020s. Reference budgets are, as the name suggests, illustrative calculations of the resources needed for a life of dignity. The reference budgets consist of different commodity baskets that are essential for achieving a life of dignity. A life of dignity is not merely about survival, but should include the possibility for social participation. The starting point is that a person's lack of commodities should not limit social inclusion. In this report, we focus on food.

The construction of the food basket is based on the idea of a balanced diet. Research shows that a balanced diet contributes to both physical and mental health. In this report, the food basket is based on national dietary recommendations, expert knowledge of Finnish eating habits, previous reference budgets and citizens' views on the content of a food basket that enables a life of dignity. Food basket calculations have been made for 12 hypothetical households consisting of children and adults of different ages.

To calculate the price of the food basket, a one week's sample menu was prepared. In addition to the food items needed for the menu, the basket included various kitchen equipment that households need for cooking, eating, preparing, serving and storing food. After the menu was prepared, we investigated the views of Finns aged 18–74 on the contents of the food basket and on the preparation and purchasing food. For this purpose, the Digital and Population Data Services Agency drew a sample of 10 000 Finnish-speaking 18–74 year olds living in mainland Finland, who were approached with a survey invitation letter in the spring 2021. Respondents answered the survey online. The final response rate of the survey was 25. Based on the responses received, the final content of the food basket was slightly modified.

After defining the contents of the food basket, the items were priced. The prices of food and kitchen utensils were collected in November 2021 from three different grocery stores from the same chain. Regional variation in prices was taken into account in the price collection by averaging the prices of products from stores in different geographical areas. The final food basket considers the age and gender-specific food expenditure of each household member, as well as the average monthly expenditure on kitchen equipment per household. The calculations are presented separately for each household. For the households with children, food provided at day care, school and during holidays (2 months) when all food is prepared at home, has been taken into account.

The food basket calculations presented in this report are indicative calculations of the resources needed per month in Finland in certain types of households. Among other things, it is assumed that household members are healthy, self-regulating and are able to maintain their health. Future reference budgets should therefore seek to examine the price of the food basket for people with special diets, for instance. In addition, the content and pricing of the food basket should in future take even greater account of the environmental impact of food and sustainable development.

Keywords: reference budgets, food basket, food budget

Sisällys

Lukijalle.....	2
Tiivistelmä.....	3
Sammandrag.....	4
Abstract.....	5
Sisällys.....	6
1 Johdanto.....	7
1.1 Mitä ovat viitebudjetit?.....	7
1.2 Ihmisarvoisen elämän edellytysten määrittäminen viitebudjeteissa.....	8
1.3 Uusien viitebudjettien suhde aiempiin viitebudjetteihin.....	9
2 Ruoka osana viitebudjetit.....	13
2.1 Ruoan rooli yhteiskunnallisessa osallisuudessa.....	13
2.2 Ravitsemussuositukset tasapainoisen ruokavalion perustana.....	13
2.3 Suomalaisten ruokailutottumukset: mitä suomalaiset syövät?.....	14
3 Viitebudjettien laadinta.....	16
3.1 Tutkimusprosessi.....	16
3.2 Ruokakorin rakentamisen kuvaus.....	17
3.3 Hypoteettiset kotitaloudet ja niiden jäseniin liittyvät taustaoletukset.....	19
4 Väestökysely.....	21
4.1 Ruokakorikyselyn keruuprosessi.....	21
4.2 Ruokakorikyselyn keskeiset tulokset.....	21
5 Ruokakorin hinnoittelu.....	27
6 Ruokabudjetit esimerkkikotitalouksille.....	28
7 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	29
Lähteet.....	31
Liitteet.....	34

1 Johdanto

1.1 Mitä ovat viitebudjetit?

Viitebudjetit ovat tavaroista ja palveluista koostuvia hyödykekoreja, joissa hyödykkeille on määritelty hinnat. Tällaisia hyödykekoreja ovat esimerkiksi ruoka, asuminen, ja vaatetus.

Tavaroiden ja palveluiden valinnalla sekä niiden hinnoitteluun liittyvillä valinnoilla (esim. valitaanko koriin aina tietyn hyödykekategorian halvin hyödyke vai jotain muuta) hyödykekori saadaan kuvamaan mitä tahansa elintaso (Bradshaw 1993). Viitebudjetit ovat nimensä mukaisesti viitteellisiä esimerkkilaskelmia siitä, minkä sisältöisillä ja hintaisilla hyödykkeillä tietty elintaso voidaan saavuttaa. Viitebudjettien tarkoituksena ei siis ole ohjata ihmisten kulutusta, vaan kuvailla, minkälaiset tulot erikseen määritellyn elintason saavuttamiseen tarvitaan. Usein viitebudjetit laaditaan kuvaamaan elintaso, joka mahdollistaa vähimmäis-resurssit yhteiskunnalliseen osallisuuteen eli vähimmissään hyväksyttävään elintasoon. Yhteiskunnallisen osallisuuden takaavaa elintaso voidaan pitää tärkeänä ennen kaikkea köyhyyden ja syrjäytymisen mittaamisen kannalta (Deeming 2017). Tässä hankkeessa päämääränä on laatia viitebudjetti, joka mahdollistaa ihmisarvoisen elämän. Ihmisarvoisen elämän käsitteen määrittelyyn syvennymme tarkemmin luvussa 1.2.

Viitebudjetit ovat suhteellinen elintason mittari: viitebudjetit huomioivat elintasoon tarvittavat hyödykkeet sekä ajan että paikan mukaan. Näin ollen Suomessa laaditut viitebudjetit eroavat väistämättä muissa maissa laadituista viitebudjeteista ja Suomessa aikaisemmin laaditut viitebudjetit nyt laadittavista 2020-luvun viitebudjeteista. Viitebudjetissa määritetään ne hyödykkeet, jotka kansalaiset tarvitsevat tietyssä institutionaalisessa, ilmastollisessa, maantieteellisessä, sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa (Goedeme ym. 2015a). Instituutiot, kuten julkiset palvelut ja niiden hinta sekä saatavuus, vaikuttavat keskeisesti viitebudjetin sisältöön. Institutionaalisiksi tekijöiksi voidaan mieltää myös yhteiskunnan infrastruktuuri, kuten joukko liikenteen hyödyntämisen mahdollisuudet. Ilmastolliset tekijät liittyvät erilaisiin vaatimuksiin esimerkiksi vaatetuksesta ja asunnon lämmittämisestä. Maantieteelliset seikat sen sijaan koskevat erityisesti liikkumista, ja sitä minkälaiset liikkumismuodot ovat ylipäättään mahdollisia. Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät liittyvät sosiaalisiin normeihin siitä, mitä vähimmissään hyväksyttävään elintasoon kuuluu. Kulttuuriset tavat ja tottumukset voivatkin määrittää sitä, minkälaisia hyödykkeitä viitebudjettiin tulisi sisällyttää. Sosiaaliset normit vaikuttavat myös siihen, mitä esimerkiksi eri-ikäisiltä, eri sukupuolia edustavilta tai eri elämänavaihetta eläviltä odotetaan ja mikä heille katsotaan tarpeelliseksi.

Viitebudjetteja pidetään vanhimpana elintason mittarina, sillä ensimmäiset viitebudjettilaskelmat on laadittu 1600-luvulla (Deeming 2010). Viitebudjetit olivat keskiössä myös Seebohm Rowntreen (1901) Yorkin kaupunkia koskevassa tutkimuksessa, jota pidetään modernin köyhyystutkimuksen lähtölaukauksena. Viitebudjettien pyrkimys määrittää yhteiskunnallisen osallisuuden mahdollistavaa minimielintaso tekee siitä mielekkään mittarin muun muassa köyhyyden mittaamiseen (Mäkinen 2017; Munkkila, Ilmakunnas, Moisio ja Saikkonen 2017; Goedemé ym. 2019) ja perusturvan riittävyyden arviointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011; Perusturvan riittävyyden II arviointiryhmä 2015; Perusturvan riittävyyden III arviointiryhmä 2019). Viitebudjetit siis pyrkivät huomioimaan julkisten palveluiden sekä elämiseen tarvittavien hyödykkeiden hinnan ja niiden vaikutuksen kotitalouksien toimeentuloon, toisin kuin laajasti käytetty pienituloisuusmittari.¹ Viitebudjettilaskelmia voidaan hyödyntää myös muussa toiminnassa kuin köyhyyden mittaamisessa, esimerkiksi Suomessa viitebudjetteja on hyödynnetty kotitalouksien talous- ja velkaneuvonnassa.

Käytännössä viitebudjetit laaditaan tietyille kotitaloustyypeille, jotka koostuvat eri-ikäisistä lapsista ja aikuisista. Näin viitebudjetit tarjoavat selkeän kuvan siitä, kuinka paljon taloudellisia resursseja tietyn elintason saavuttamiseen tarvitaan eri ikäisenä ja eri elämänavaiheissa.

¹ Pienituloisuusmittarissa köyhyysraja asetetaan 60 prosenttiin ekvivalenteista mediaanituloista.

1.2 Ihmisarvoisen elämän edellytysten määrittäminen viitebudjeteissa

Keskeinen kysymys viitebudjetteja laadittaessa on “kuinka paljon on riittävästi?”. Tätä kysymystä on Dubnoffin (1985) mukaan syytä täydentää seuraavilla kysymyksillä: 1) “riittävästi mihin?”, 2) “riittävästi kenelle?” ja 3) “riittävästi kenen mukaan?”. Kaikki kolme täydentävää kysymystä ovat keskeisiä viitebudjettitutkimuksessa.

“Riittävästi mihin” viittaa elintason, jota viitebudjetin on tarkoitus edustaa. Tässä hankkeessa laadittavat viitebudjetit rakennetaan kuvaamaan tasoa, joka mahdollistaa ihmisarvoisen elämän Suomessa 2020-luvun alkupuolella. Ihmisarvoisella elämällä tarkoitetaan mahdollisuutta yhteiskunnalliseen osallisuuteen, ei pelkästään selviytymistä tai hengissä pysymistä. Yhteiskunnalliselle osallisuudelle ei ole selkeää yhtenäistä määritelmää (Fudge Schoermans 2014). Tim Goedeme ym. (2015a) määrittivät eurooppalaisessa viitebudjettihankkeessa riittävän yhteiskunnallisen osallisuuden tarkoittavan ihmisten kykyä riittävällä tasolla ottaa haltuun erilaiset roolit, joihin jokaisella tietyn yhteiskunnan jäsenellä tulisi olla mahdollisuus. Näkemyksen mukaan sosiaalisten roolien haltuun ottaminen edellyttää, että niihin liittyvät tarpeet tyydyttyvät ja, että rooleihin liittyvät odotukset täyttyvät niiden yhteiskunnassa vallitsevien instituutioiden mukaisesti. Olemme tässä noudattaneet Goedeme ym. (2015a) yhteiseurooppalaisessa viitebudjettihankkeessa rakentamaa määritelmää ja tarkastelleet yhteiskunnallista osallisuutta pitäen mielessämme ihmisten eri roolit, kuten lapsen, puolison, vanhemman, työntekijän, yrittäjän, opiskelijan ja kansalaisen roolit.

Amartya Sen (1983) esittää, että elintasoa tulisi saadun hyödyn tai hyvinvoinnin (*utility*) sijaan tarkastella toimintavalmiuksina (*capabilities*). Toimintavalmiuksilla Sen tarkoittaa ihmisen kykyä toteuttaa erilaisia asioita, kuten ylläpitää terveyttä ja välttymistä nälännäkemiseltä. Sen erottaa teoriassaan toimintavalmiudet toimintoista (*functionings*). Toimintavalmiudet viittaavat kaikkiin tarjolla oleviin mahdollisuuksiin, kun taas toiminnot liittyvät toteutuneisiin toimintavalmiuksiin. Tätä eroa Sen kuvailee paastoamisen ja nälän näkemisen eroilla. Molemmat näistä ovat toimintoja, jonka seurauksena ihminen kärsii nälästä. Ero näiden välillä on kuitenkin merkittävä: paastoava ihminen syö vapaaehtoisesti vähemmän, kun taas nälästä kärsivällä ei tätä valinnan mahdollisuutta ole. Paastoavalla ihmisellä on siis toimintavalmius syödä, kun taas nälkää näkeväällä ei tätä toimintavalmiutta ole. Elintasoa määrittäessä ei siis tulisi keskittyä toimintoihin, vaan toimintavalmiuksiin. Viitebudjettitutkimukseen sovellettuna tämä tarkoittaa keskittymistä siihen, mitä ihmisten pitäisi voida olla tai mitä heillä pitäisi olla, jotta he voivat osallistua yhteiskunnan toimintaan, sen sijaan että tarkasteltaisiin sitä, mitä ihmisillä todellisuudessa on. Toimintavalmiusteoriassaan Sen (2005) nostaa esiin myös sen, että ihmisten kyvyt saavuttaa tiettyjä toimintoja voivat erota toisistaan, vaikka heillä olisikin käytettävissään samanlaiset resurssit. Elintasoa määritettäessä onkin tärkeää, että huomioidaan sekä yksilöllinen että yhteiskunnallinen tilanne. Henkilökohtaiset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat tarvittavien resurssien määrään.

Yhteiseurooppalaisissa viitebudjettihankkeissa on elintason operationalisoinnissa hyödynnetty Len Doyalin ja Ian Goughin tarveteoriaa (1991), sillä Sen itse ei laatinut listaa toimintavalmiuksista. Doyalin ja Goughin tarveteoriassa tarpeet nähdään universaaleina, eli niiden tulisi tyydyttyä ajasta ja paikasta riippumatta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tarpeet pitäisi tyydyttää aina samalla tavalla, vaan tarpeen tyydytykseen tarvittavat hyödykkeet ja palvelut vaihtelevat sekä ajassa että paikassa. Doyalin ja Goughin mukaan yhteiskunnallinen osallisuus tarvitsee toteutuakseen kahden universaalien tarpeen - terveyden ja autonomian - tyydyttymisen. Jotta nämä perustarpeet voivat tyydyttyä Doyal ja Gough katsovat, että kymmenen välittävän tarpeen tulisi tyydyttyä. Storms ym. (2014) ovat tehneet pieniä muutoksia listaan viitebudjettien rakentamista varten. Näiden tarpeiden tulee täytyä vähimmäistasolla, jotta yhteiskunnallinen osallisuus olisi mahdollista. Hankkeessa rakennettava viitebudjetti rakentuu näiden välittävien tarpeiden mukaisesti.

Stormsin ym. (2014) mukaan terveyttä ylläpitäviä välittäviä tarpeita on viisi. Voidakseen ylläpitää terveyttään ihmiset tarvitsevat tasapainoisen ruokavalion. Ravitsemuksella on keskeinen rooli terveyden ylläpitäjänä ja sairauksien vähentäjänä. Ruoan lisäksi ihmiset tarvitsevat sopivan vaatetuksen. Vaatetuksen avulla ihmisten on mahdollista suojautua säästä vastaan ja se tarjoaa myös mahdollisuuden identiteetin ilmaisuun. Riittävä henkilökohtainen hygienia ja saavutettava terveydenhuolto ovat olennaisia tekijöitä yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Terveyteen liittyy myös asuminen. (Storms ym. 2014.) Asumisen osalta kriteereiksi

Doyal ja Gough (1991) nostavat: 1) tarjoaa suojaa ja turvaa luonnonvoimilta ja taudinkantajilta, 2) olla terveyttä edistävä ja 3) olla riittävän suuri, jotta välittävien tarpeiden tyydyttäminen on mahdollista. Näihin kuuluvat muun muassa ruoan laitto, peseytyminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä lepo ja vapaa-aika.

Selkeämmin autonomiaan liittyviä tarpeita on viisi. Nämä tarpeet ovat myös enemmän kulttuurisidonnaisia (Goedemé ym. 2017). Turvallinen lapsuus on tärkeää, jotta lapset voivat toimia autonomisina aikuisina. Tämän ohella jokaisen ihmisen pitää voida ylläpitää sosiaalisia suhteita. Elinikäinen oppiminen sen sijaan on tärkeää muuttuvassa yhteiskunnassa. Lepo ja vapaa-aika ovat tärkeitä välittäviä tarpeita, jotka mahdollistavat yhteiskunnallisen osallisuuden. Turvallisuus on tärkeää, jotta ihmisen autonomia voidaan säilyttää. Liikkuminen sen sijaan on tärkeää yhteiskunnallisen osallisuuden ja roolien täyttämiseen. (Goedemé ym. 2015a; Goedemé ym. 2015b.) Niin liikkumisessa kuin muissakin välittävissä tarpeissa henkilökohtainen tilanne sekä yhteiskunnallinen infrastruktuuri vaikuttavat liikkumistarpeisiin. Henkilökohtainen tilanne vaikuttaa niin työsuhteen kuin terveyden osalta. Yhteiskunta voi sen sijaan infrastruktuurillaan – kuten joukkoliikenteellä – vaikuttaa liikkumisen mahdollisuuksiin.

“Riittävästi kenelle?” viittaa puolestaan siihen, kenelle viitebudjetit on laadittu (vrt. Dubnoff 1985). Koska kulutustarpeet vaihtelevat esimerkiksi iän, sukupuolen, elämäntilanteen ja asuinpaikan mukaan, on mahdotonta laatia yhtä ihmisarvoisen elämän edellytykset täyttävää universaalia viitebudjettia. Näin ollen viitebudjetit käytännössä laaditaan aina tietyille kohdeväestölle tai erilaisille väestöryhmille. (Goedemé ym. 2015b). Tässä hankkeessa on hyödynnetty eurooppalaisessa viitebudjettitutkimuksessa tyypillistä tapaa rakentaa hypoteettisia kotitalouksia, joille viitebudjettilaskelmat laaditaan. Hypoteettiset kotitaloudet ovat kuvitteellisia kotitalouksia, jotka koostuvat eri-ikäisistä lapsista ja aikuisista. Jotta laskelmat olisivat mahdollisimman tarkkoja, hypoteettisista kotitalouksista on tehtävä oletuksia esimerkiksi kotitalouden jäsenten terveydentilasta. Tässä raportissa esiteltävät ihmisarvoisen elämän ruokakorit on laadittu kahdelletoista hypoteettiselle kotitaloudelle, joiden rakenne ja taustaoletukset on kuvattu tarkemmin luvussa 4.3. Viitebudjettien laadinnassa on tavoitteena sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Sisäisesti validin viitebudjetin tulisi pystyä tarkasti kuvaamaan minimiresurssit, jotka hypoteettinen kotitalous tarvitsee saavuttaakseen viitebudjetin tason eli voidakseen elää ihmisarvoista elämää 2020-luvun Suomessa. Elintason saavuttamisen tulisi olla mahdollista myös niille todellisille kotitalouksille, joilla on samanlaiset ominaisuudet kuin hypoteettisilla kotitalouksilla. Jotta viitebudjetit olisivat ulkoisesti valideja, tulisi hypoteettiset kotitaloudet valita niin, että niiden perusteella voidaan tulokset yleistää koko populaatioon esimerkiksi niin sanottua ekvivalenssiskaalaa hyödyntäen (Goedemé ym. 2015b).

Viitebudjettien laadinnassa yhteydessä on pohdittava myös sitä, kuka määrittelee viitebudjettien sisällön eli mikä on “Riittävästi kenen mukaan?” (Dubnoff 1985). Yhteiseurooppalaisissa viitebudjettihankkeissa on korostettu asiantuntijatiedon roolia viitebudjettien tason ja hyödykkeiden määrittelyssä. Samanaikaisesti viitebudjeteille pyritään takaamaan mahdollisimman laaja yhteiskunnallinen hyväksyntä kansalaisten keskuudessa. Viitebudjettien tasoa ja niihin sisältyviä hyödykkeitä ei siis sanella, vaan tutkijoiden tehtävänä on rakentaa viitebudjetit vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Viitebudjettien laaja hyväksyntä on olennaista erityisesti viitebudjettien validiteetin näkökulmasta: on ensiarvoisen tärkeää, että viitebudjeteilla onnistutaan kuvaamaan sitä, mitä niiden on tarkoituskin kuvata. (Goedemé ym. 2015b). Tämän hankkeen tavoitteena on laskea, mitä ihmisarvoisen elämä kokonaisuutena maksaa 2020-luvun Suomessa. Tutkimusprosessi itsessään on kuvattu tarkemmin luvussa 3.2.

1.3 Uusien viitebudjettien suhde aiempiin viitebudjetteihin

Viitebudjetteja on laadittu lähes kaikissa Euroopan unionin maissa (Storms ym. 2014). Pääsääntöisesti eri maissa laaditut viitebudjetit eivät kuitenkaan ole vertailukelpoisia, sillä ne eivät välttämättä aina edusta samaa elintasoa, niitä ei ole rakennettu samoille kotitaloustyypeille tai niiden rakentamiseen on käytetty erilaisia menetelmiä.

Modernin viitebudjettitutkimuksen voi katsoa alkaneen Iso-Britanniasta. 1900-luvun vaihteessa Seebohm Rowntree hyödynsi viitebudjettilaskelmia tarkastellessaan köyhyyttä Yorkin kaupungissa. Rowntreen määrittämä elintaso oli niukkaa ja kattoi ainoastaan ne hyödykkeet, jotka olivat välttämättömiä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Rowntreen lanseeraama viitebudjettimenetelmä olikin vuosikymmeniä eräänlainen

standardi köyhyyden ja elintason mittaamisessa. Viitebudjettitutkimus ajautui epäsuosioon muun muassa Peter Townsandin esittämän kritiikin myötä (esim. Townsend 1962). Townsandin mukaan Rowntreen ja muiden viitebudjettitutkijoiden määrittämä elintaso oli liian matala, eikä huomioinut sosiaalisia tarpeita riittäväällä tasolla. Townsandin mukaan Rowntreella ei ollut monestikaan selkeitä kriteerejä hyödykkeiden valitsemiseen viitebudjettiin. Viitebudjettimenetelmä ajautuikin vuosikymmeniksi epäsuosioon elintason määrittäjänä.

Viitebudjettitutkimusta on elvytetty 1980- ja 1990-luvulta lähtien. Viime vuosikymmeninä viitebudjettien laadinnassa on huomioitu asiantuntijoiden ohella myös kansalaisia. Britanniassa on kehitetty viitebudjettien määrittämiseksi Minimum Income Standard (MIS)-menetelmää, jossa viitebudjettien taso pyritään määrittelemään kansalaisten yhteisymmärryksessä yhteiskunnallisesti hyväksyttävälle elintasolle (Bradshaw ym. 2008). Menetelmässä kansalaisista koostuvat fokusryhmät määrittävät konsensuaalisesti viitebudjettien sisällön. MIS-menetelmää on hyödynnetty myös Irlannissa (Mac Mahon ja Thornton 2020), Ranskassa (CREDOC 2014), Japanissa (Abe 2020) ja Singaporessa (Ng ym. 2020). Kansalaisista koostuvia fokusryhmiä on hyödynnetty myös Australiassa, jossa viitebudjetteja on laadittu matalapalkkaisille ja työttömille kotitalouksille ja näitä viitebudjetteja käytetään minimipalkan ja perusturvan riittävyyden arvioinnissa. Lähtökohtana Australian budjeteissa on ollut niin sanottu vähimmäissään oleva minimibudjetti (Standard Minimum Income for Healthy Living MIHL), joka mahdollistaa perustarpeet ja terveellisen elämän. (Saunders ja Bedford 2017.)

Myös kaikissa Pohjoismaissa on laadittu viitebudjetteja. Norjassa niitä on laadittu 1980-luvulta lähtien. Norjalainen niin sanottu kohtuullisen elämän viitebudjetti muistuttaa lähtökohdiltaan yleiseurooppalaista viitebudjettimetodologiaa (Storms ym. 2014), jossa viitebudjettien tarkoitus on mahdollistaa yhteiskunnallinen osallistuminen. Norjassa tutkijat ovat hyödyntäneet asiantuntijavetoista lähestymistapaa, jossa hyödykkeiden valinta, niiden käyttöikien arviointi ja hinnoittelu perustuivat asiantuntijatietoon. (Austgulen ja Borgeraas 2018.) Ruotsalaiset viitebudjetit puolestaan perustuvat elämisen kustannusten viitteellisiin laskelmiin (The Swedish Consumer Agency's reference values for living expenses) (Skogar ja Eriksson 2020). Ruotsin viitebudjetteja on tehty 1970-luvun lopusta lähtien. Ne perustuivat aluksi toteutuneeseen kulutukseen, mutta sittemmin budjetteja on laadittu asiantuntijatietoon perustuen, ottaen myös huomioon kotitalouksien kuluksen. Esimerkiksi vuonna 2016 Ruotsissa otettiin viitebudjettien laadintaan mukaan fokusryhmiä, joiden tehtävänä oli arvioida budjetteja soveltuvuuden kannalta. Lisäksi ruotsalaisissa viitebudjettilaskelmissa on otettu huomioon kuluttajien mahdollisuus valita ympäristöystävällinen hyödyke ja palvelu. Viitebudjettilaskelmia on Ruotsissa käytetty muun muassa toimeentulon riittävyyden ja kuntien talouksien tarkastelussa sekä velkaneuvonnassa. (Skogar ja Eriksson 2020.) Tanskassa viitebudjetteja on sen sijaan käytetty köyhien kotitalouksien lukumäärää koskevissa arvioinneissa. Toisin sanoen niiden tarkoitus on ollut toimia taloudellisten elinolojen arviointivälineenä (Bonke ja Christensen 2020). Islannin viitebudjetit perustuvat puolestaan Islannin tilastokeskuksen laatimaan kyselyyn kotitalouksien kulutuksesta, ja niiden tarkoitus on ollut luoda islantilaisille kotitalouksille viitteelliset kriteerit muun muassa taloudenhallintaan sekä velkaneuvontaan. Islannissa on laadittu kaksi erilaista budjettia, jotka eroavat toisistaan kulutuksen määrittelyn osalta: niin sanottu perusviitebudjetti perustuu minimikulutukselle ja niin kutsuttu tyypillinen viitebudjetti perustuu mediaaniin kokonaiskulutustasosta. (Björnsdóttir ym. 2014.)

Edellä esitetyn perusteella voidaan todeta, että viitebudjetteja on rakennettu monin eri tavoin. Viitebudjettien vertailukelpoisuutta maiden välillä on pyritty lisäämään kansainvälisissä hankkeissa. Euroopan komission rahoittamassa ImPROvE-hankkeessa (Goedemé ym. 2015a) laadittiin vertailukelpoiset viitebudjetit seitsemässä eri maassa sijaitseviin kaupunkeihin (Antwerpen, Ateena, Barcelona, Budapest, Helsinki, Luxemburg ja Milano). Vertailukelpoisuuden edellytyksenä oli, että viitebudjetit kuvasivat samaa elintasoaa kaikissa maissa ja viitebudjettien rakentamiseen käytettiin samoja menetelmiä. Viitebudjettien sisällön vaihtelu maiden välillä rajattiin kulttuurisiin, ilmastollisiin, institutionaalisiin sekä hintoihin liittyviin tekijöihin. Tämän jälkeisessä EU Pilot Project -hankkeessa laadittiin yhtenäistä metodologiaa käyttäen ruokakorit 26 Euroopan unionin maahan. (Goedemé 2015b.) Tässä raportissa esiteltävissä ruokakorilaskelmissa on sovellettu aikaisemmissa yhteiseurooppalaisissa viitebudjettihankkeissa laadittua metodologiaa, jota on kuitenkin nykyisessä hankkeessa kehitetty muun muassa kansalaisten konsultoinnin osalta.

Suomessa viitebudjetteja on Turun yliopiston (TY) ohella laadittu Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksessa (KTK) (Lehtinen ym. 2010; Lehtinen ja Aalto 2014; Lehtinen ja Aalto 2018). Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjetti ja tässä raportissa esiteltävä viitebudjetti ovat monessa mielessä samanlaisia. Ne kuitenkin eroavat muun muassa sen mukaan, miten elintaso on määritelty ja minkälaista metodologiaa on hyödynnetty viitebudjettien laadinnassa. Kuluttajatutkimuskeskuksen kohtuullisen minimin viitebudjettien tarkoituksena on määrittää arjessa tarvittavat tavarat ja palvelut. Tällä tarkoitetaan kulutustasoa, jolla tulee toimeen, voi osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan sekä ylläpitää terveyttään (Lehtinen ym. 2010). Tässä raportissa esitetyt Turun yliopistossa laaditut viitebudjetit perustuvat sen sijaan ihmisarvoiseen elämään. Ihmisarvoisella elämällä tarkoitetaan yhteiskunnallista osallisuutta, jota tarkastellaan roolien kautta. Rooleihin – kuten äiti, isä, lapsi, puoliso, työntekijä, yrittäjä, opiskelija ja kansalainen – liittyy tiettyjä odotuksia, joiden täyttämiseen henkilö tarvitsee tavaroita ja palveluita. Roolien täyttämisen voi katsoa liittyvän psykologisten, sosiaalisten ja fyysisten tarpeiden tyydyttämiseen (Goedemé ym., 2019). Käsitteellisistä eroista huolimatta molemmissa viitebudjeteissa tarkoituksena on määrittää yhteiskunnalliseen osallisuuteen tarvittavat taloudelliset resurssit. Tarkastelussa eivät siis ole pelkästään fyysiset tarpeet vaan myös sosiaaliset tarpeet. Hypoteettisten kotitalouksien kohdalla on tehty samanlaisia oletuksia molemmissa viitebudjeteissa: kotitalouksien jäsenten oletetaan olevan terveitä, omatoimisia ja kykeneviä toimimaan niin, että ylläpitävät terveyttään. Merkittävänä erona on kuitenkin Kuluttajatutkimuskeskuksen laskelmissaan käyttämä työikäisten työsäkäyntioletus, jota Turun yliopiston viitebudjettien laadinnassa ei ole oletettu.

Turun yliopiston ja Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjetit eroavat tietopohjaltaan. Tietopohjalla tarkoitetaan tietoa, jota käytetään viitebudjettien rakentamiseen (ks. kuvio 1). Viitebudjettitutkimuksessa on yleistä (esim. Deeming 2017), että tietopohjia voi olla useita. Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjeteissa keskeisenä tietopohjana olivat fokusryhmäkeskustelut. Niiden lisäksi on hyödynnetty asiantuntijatieta sekä aikaisempaa viitebudjettitutkimusta, mutta lopullinen päätös viitebudjettien sisällöstä oli kuitenkin fokusryhmillä. (Lehtinen ym. 2010; Lehtinen ja Aalto 2014; Lehtinen ja Aalto 2018.) Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjetteja voidaan nimittää konsensuaalisiksi, sillä ne perustuvat fokusryhmien konsensukseen viitebudjetin sisällöstä.



Kuvio 1. Turun yliopiston viitebudjettien laadinnassa käytetyt tietopohjat.

Myös tässä hankkeessa rakennettavat viitebudjetit perustuvat usean eri tietopohjan hyödyntämiseen. Hyödykkeiden laatimisessa hyödynnetään niin asiantuntijatieta, lakeja ja ohjeistuksia, tilastotietoa kuin kansalaisten näkemyksiäkin. Tietopohjien hierarkiassa on eroja eri organisaatioiden laatimien viitebudjettien välillä. Siinä missä Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjeteissa kansalaisten näkemykset saivat suurimman painoarvon, Turun yliopiston viitebudjeteissa suurempi painoarvo on asiantuntijatiiedoissa, tätä nimitetään

asiantuntijavetoiseksi lähestymistavaksi (expert-led approach) (Deeming 2017). Turun yliopiston viitebudjeteissa kansalaisilta kerätyn tiedon ja asiantuntijatiedon välinen suhde vaihtelee kuitenkin sen mukaan, missä määrin asiantuntijatietoa on saatavilla ja sitä on mielekästä hyödyntää viitebudjettien rakentamiseen. Yhteistä molemmille kotimaisille viitebudjettilaskelmille on se, että ruokakori noudattelee ravitsemussuosituksia sekä sisältää mahdollisuuden myös kodin ulkopuoliseen ruokailuun.

On syytä korostaa, ettei viitebudjettien laatimiseen ole yhtä ja oikeaa tapaa. Samalla on kuitenkin hyvä huomioida, että metodologiset valinnat vaikuttavat myös viitebudjettien lopullisiin esimerkkilaskelmiin ja euromääriin. Tämä on syytä pitää mielessä esimerkiksi eri menetelmiin nojautuvien viitebudjettien laskelmia vertailtaessa.

2 Ruoka osana viitebudjetteja

2.1 Ruoan rooli yhteiskunnallisessa osallisuudessa

Ruokakorin koostamisen lähtökohtana on ajatus tasapainoisesta ruokavaliosta. Tasapainoisessa ruokavaliossa on huomioitu riittävä ravintoaineiden saanti. Tutkimusten mukaan tasapainoinen ruokavalio palvelee niin fyysistä kuin psyykkistä terveyttä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; World Health Organization 2019).

Ruoalla on fysiologisten tarpeiden ja terveyden edistämisen lisäksi kuitenkin myös muita tehtäviä eli funktioita, jotka on syytä ottaa huomioon ihmisarvoisen elämän mahdollistamiseen pyrkivän ruokakorin koostamisessa. Esimerkiksi eurooppalaisessa 26 maata kattaneessa EUPP-viitebudjettihankkeessa tuotiin esille, että ruoalla on myös muita kuin ravitsemuksellisia tehtäviä. Tutkimuksen mukaan kansalaiset ympäri Euroopan olivat sitä mieltä, että ruoalla olisi ravitsemuksellisten tekijöiden lisäksi seuraavia funktioita: gastronominen, emotionaalinen, uskonnollinen, sosiaalinen, vapaa-aikaan liittyvä funktio, vieraanvaraisuuden funktio, koulutuksellinen funktio sekä kommunikatiivinen funktio. Gastronomisella funktiolla tarkoitetaan maukasta ruokaa eli että ruoasta tulisi voida nauttia maun vuoksi. Emotionaalisella funktiolla tarkoitetaan palkitsemista tai rentoutumiseen liittyvää tehtävää. Uskonnollisella funktiolla tarkoitetaan ruoan roolia uskonnollisissa tavoissa tai säännöissä. Sosiaalinen funktio puolestaan liittyy perheen ja ystävien kanssa ruokailuun. Tämän funktion mukaan ruoalla on yhteisyyttä ylläpitävä tehtävä. Tiiviisti tähän liittyy vieraanvaraisuuden funktio, eli ruoan tai juomien tarjoilu vieraille. Vapaa-ajan funktio liittyy muun muassa ulkona syömisen mahdollisuuteen. Kommunikatiivinen ruoan funktio voi olla muun muassa lahjan antamista, tai ruoan tuomista tuliaisena. Koulutuksellisella funktiolla tarkoitetaan ruokaan ja ruokailuun liittyvien tapojen välittämistä lapsille. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ruoanlaittamista lasten kanssa, uusien ruokien ja makujen esittelyä lapsille sekä esimerkiksi ravintolassa käyntiä. (Storms ym. 2014.) Myös ravitsemuksellisen näkökulman ylittävät ruoan funktiot on huomioitava ruokakorilaskelmissa, jotka pyrkivät tarjoamaan ihmisarvoisen elämän perusedellytykset.

Ruokakorien peruslähtökohta on kuitenkin ravitsemuksellinen. Tämän vuoksi ruokakorin rakentaminen ja laskeminen nojaa vahvasti kansallisille ravitsemussuosituksille sekä ruokailutottumuksille.

2.2 Ravitsemussuositukset tasapainoisen ruokavaliion perustana

Ravitsemussuosituksen tarkoitus on kehittää ja parantaa kansalaisten syömistottumuksia ja ylläpitää kansanterveyttä ravitsemuksen kautta. Viimeisimmät varsinaiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2014. Sittenmin vuonna 2019 julkaistiin lapsiperheille ja 2020 vanhuksille erikseen ruokasuositukset, jotka molemmat pohjautuvat vuoden 2014 suosituksiin. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset päivitetään seuraavan kerran vuonna 2022, ja niiden pohjalta muodostetaan uudet suomalaiset suositukset vuosien 2023–2024 aikana. Ravitsemussuositukset ottavat huomioon uusimman saatavilla olevan tiedon ravitsemuksesta ja suomalaisten ruokailutottumuksista yrittäen samalla puuttua terveyteen ja ravintoon liittyviin ongelmakohtiin. Suositukset keskittyvät ravinteiden saantiin ja niiden vaikutuksiin kansanterveyteen. Suosituksissa otetaan huomioon suomalaisen ruokakulttuurin erityispiirteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Terveyttä edistävä ruokavalio perustuu kasvikunnan tuotteisiin eli täysjyväviljaan, kasviksiin, marjoihin, hedelmiin sekä kalaan, kasviöljyihin ja muihin pehmeiden rasvojen lähteisiin, kuten pähkinöihin ja siemeniin, sekä rasvattomiin ja vähärasvaisiin maitovalmisteisiin ja niiden korvikkeisiin. Myös siipikarja ja kohtuullinen määrä punaista lihaa mahtuvat monipuoliseen kokonaisuuteen. Kuvailtu ruokavalio sisältää paljon kivennäisaineita, vitamiineja ja kuitua, sekä sopivassa suhteessa proteiineja, rasvoja ja hiilihydraatteja. Suositusten aikajänne on pitkä: yksittäisten ravintoaineiden saantisuosituksen tulisi täytyä viikkojen tai kuukausien aikana. Ruokasuosituksia hyödynnetään muun muassa poliittisessa ohjauksessa, ruokapalvelujen suunnittelussa ja viestinnässä tasapainoisesta ruokavaliosta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja annoskoot kohtuullisena sekä auttaa ylläpitämään vireyttä. Ruokailurytmin voivat muodostaa esimerkiksi aamiainen, lounas, päivällinen ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa. Oikein rytmitetty ruokailu pitävät verensokerin tasaisena, estävät näläntunteen muodostumisen ja auttavat painonhallinnassa ja hammasterveyden ylläpitämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Riittävä energiansaanti on tärkeää kaikille ikäryhmille. Kansalliset ravitsemussuositukset eivät varsinaisesti sisällä energiasaannin suosituksia, vaan niiden sijasta esitetään teoreettiset energiansaannin viitearvot, jotka kuvaavat normaalipainoa ylläpitävää, ikään ja sukupuoleen sidottua saantitasoa. Pääsääntöisesti koko perhe voi syödä samaa ruokaa, vain annoskoko tulee mukauttaa perheenjäsenten energiantarpeen mukaan. Energiatarpeen viitearvot löytyvät liitteestä 3. Lähtökohtana energiansaannin viitearvoille toimii perusaineenvaihdunta, joka vaihtelee painon, iän ja sukupuolen mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ruokakorin muodostamisessa käytettiin ravitsemussuosituksia, ja jokaiselle ikäryhmälle laskettiin päivittäiset kalorimäärät annoskokojen arviointia varten. Tämän lisäksi annoksissa on huomioitu ravitsemussuosituksissa suositeltu päivittäinen liikkuminen, eli kalorimäärät on laskettu keskimääräisesti liikkuville. Kansalliset liikkumissuosituksukset löytyvät liitteestä 4.

2.3 Suomalaisten ruokailutottumukset: mitä suomalaiset syövät?

Koska ruokakorin sisällön koostamisen yhteydessä konsultoidaan kansalaisia, on syytä tarkastella myös lyhyesti sitä, miten suomalaiset syövät. Tämänhetkisten ruokailutottumusten voidaan nimittäin ajatella vaikuttavan siihen, kuinka hyväksyttävänä tutkijoiden ravintosuosituksien pohjalta muodostama ruokakori suomalaisista näyttäytyy.

Suomalaisten syöminen on 2000-luvulla muuttunut terveellisemmäksi ja lähemmäksi ravitsemussuosituksia. FinTerveys 2017 -tutkimuksen perusteella myönteinen kehitys on kuitenkin pysähtynyt ja osittain jopa kääntynyt laskuun. (Koponen ym. 2018.) Perinteisesti suomalaisten ruokavalio on koostunut melko energiatiheistä aineksista, tarkoittaen, että ruoassa on keskimääräistä vähemmän kuitua ja enemmän rasvaa. Ruokavalinnat eroavat tuloluokkien välillä, sillä pienituloiset suosivat korkeatuloisia enemmän edullisia, energiatiheitä elintarvikkeita, ja syövät vähemmän kasviksia ja hedelmiä. Tästä huolimatta tuloluokkien väliset erot syömistottumuksissa ovat kaventuneet. (Lindblom 2017.) Suomalainen ruokakulttuuri on globalisoitunut viimeisten vuosikymmenien aikana. Ruokakulttuurissa on näkynyt trendi kohti kevyempää, kansainvälisempää ja etnisempää ruokavaliota. (Purhonen ym. 2014, 181–182; Aalto 2018, 15.) Vaikka suomalaisten ruokavalio on muuttunut jonkin verran viime vuosikymmeninä, suomalaisten lempiruokiin kuuluvat vuosi toisensa jälkeen melko tavalliset ja perinteiset ruoat, kuten lihamakaronilaatikko, lihapullat, jauhelihakastike, kalakeitto, pihvi/leike, uunikala ja paistettu kala. Niiden rinnalla ovat hiljalleen kasvattaneet suosiotaan muun muassa tortillat, pizza ja lasagne. (Ruokatieto 2020.) Kun suomalaisia pyydetään kuvaamaan päivittäistä syömistään, on ”ihan vaan perusruokaa” yleisin kuvaus (Purhonen ym. 2014, 204).

Vaikka suomalaisten ruokailutottumukset ovatkin muuttuneet terveellisemmiksi vuosikymmenten aikana, on myös viitteitä terveyden kannalta epäsuotuisasta kehityksestä 2010-luvun aikana. Esimerkiksi FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan vuosien 2011–2017 välillä kasvisten, hedelmien, marjojen, tuoreen kalan ja kasvisöljypohjaisten levitteiden kulutus väheni. (Aalto 2018, 52–53; Koponen ym. 2018, 36–37.) Maitotuotteet ovat olleet hyvin pitkään keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria. Maidon kulutus sellaisenaan on kuitenkin laskenut tasaisesti 2000-luvulla. Suhteellisesti täysmaidon kulutus on vähentynyt eniten. (Aalto 2018, 27–29.) Nämä kulutusmuutokset maitotuotteiden käytössä ovat olleet ravitsemussuosituksien mukaisia. Maidon kulutuksessa on selviä eroja iän mukaan, ja erityisesti nuoret kuluttavat harvemmin maitoa. Suomessa syödään vähemmän viljaa kuin EU:ssa keskimäärin ja sen kulutus on Suomessa entisestään vähentynyt selvästi 2000-luvulla. Myös leivän kulutus on vähentynyt. (Aalto 2018, 21; Piipponen ym. 2018, 26.) Tähän on omalta osaltaan vaikuttanut suuren suosion saanut karppaus ja muut erilaiset vähähiilihydraattiset ruokavaliot (Jallinoja ym. 2019).

Suomalaisten ruokavalintoihin vaikuttava tekijä on terveyden lisäksi ruoan alkuperä, sillä suomalaiset suosivat kotimaista ruokaa ja lähiruokaa (Niva ym. 2014; Niva ja Jallinoja 2018; Lehtikoinen ja Salonen 2019). Kasvanut kiinnostus kasvisruokaan on lisännyt muun muassa vegaanisia tuotteita kaupoissa ja ravintoloissa. Tästä huolimatta kasvisruokavaliota noudattaa edelleen hyvin pieni osa suomalaisesta väestöstä (Jallinoja ym. 2018; 2019.) Samaan aikaan lihan kulutus on kuitenkin pysynyt korkeana ja jopa kasvanut 2010-luvulla. Lihan kulutuksen kasvu selittyy broilerin kysynnän kasvulla, sillä punaisen lihan määrä on hieman vähentynyt. (Aalto 2018, 50–52; Mäkelä ja Rautavirta 2018.) Kyselyiden perusteella suurin osa ei ole ollut valmis vähentämään lihankulutustaan (Niva ym. 2014; Niva ja Jallinoja 2018). Toisaalta taas vuoden 2019 Ilmastobarometrin mukaan 43 prosenttia suomalaisista kertoi vähentäneensä eläinperäisten tuotteiden määrää ruokavaliossaan (Kantar TNS 2019). Viime vuosina suomalaisten asenteissa onkin näkynyt selvää muutosta ja sen sijaan, että kasvisvaihtoehtoja pidettäisiin vain vegaanien tai kasvissyöjien ruokina, pidetään niitä vaihtoehtona, jonka avulla esimerkiksi lihan kulutusta on mahdollista vähentää (Mäkelä ja Niva 2019). Vaikka kasvisruoan ja kasvissyönnin voidaan olettaa yleistyvän, on sen merkitys suomalaisessa ruokakulttuurissa toistaiseksi vielä suhteellisen vähäinen.

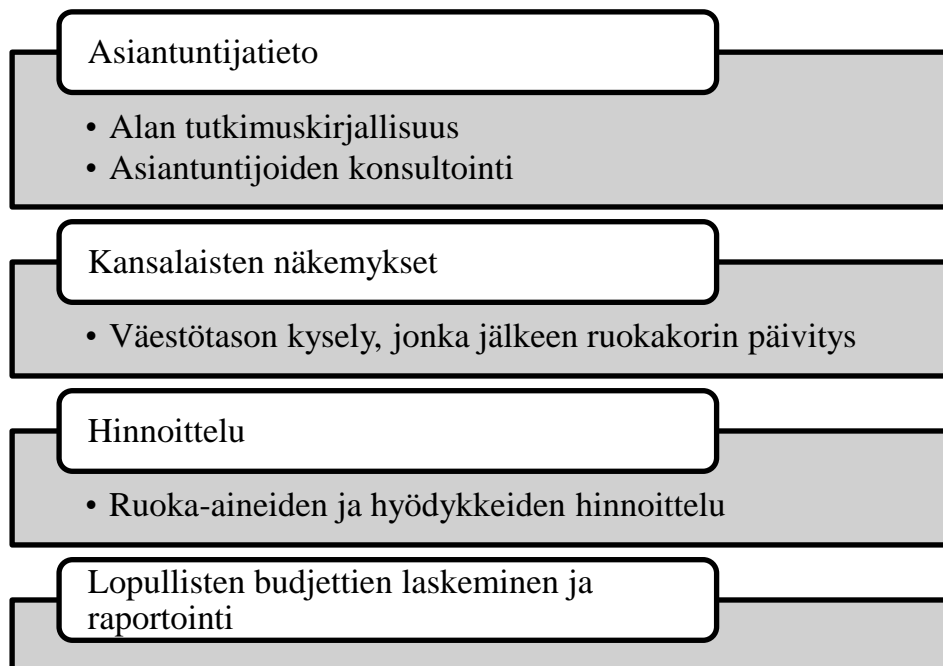
Ravitsemusneuvottelukunta esittää tiiviit suositukset, miten suomalaisten ruokavaliota tulisi muuttaa. Kasvien, palkokasvien, marjojen, sienten, hedelmien ja pähkinöiden lisäämistä ruokavalioiden suosittelua. Myöskään kalan ja äyriäisten määrä ruokavalioiden ei ole riittävällä tasolla. Valkoisen leivän sijasta tulisi syödä täysjyväleipää, minkä lisäksi rasvoja ja maitotuotteita tulisi vaihtaa terveellisempiin vaihtoehtoihin. Suomalaisten tulisi kaiken kaikkiaan syödä vähemmän lihaa, erityisesti punaista lihaa ja lihavalmisteita sekä vähentää suolan määrää ruokavalioiden. Lisäksi runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita, kuten sokeroituja juomia tulisi välttää ja alkoholin käyttöä vähentää. Ruoka-aineiden sekä ravintoaineiden suositellut saantimäärät löytyvät liitteistä 1–3. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Suomessa syöminen rakentuu keskeisesti kolmen aterian ympärille: aamupalan, lounaan ja päivällisen. Suurin osa suomalaisista syö nämä kolme ateriaa ja osa syö lisäksi välipalan. Tässä ei ole ollut juurikaan muutosta 1990-luvulta lähtien. (Lund ja Gronow 2014.) Suomessa, kuten muissakin pohjoismaissa lounas on tyypillisesti lämmin ateria. Koti on suomalaisille tärkeä paikka ruokailun kannalta, sillä suurin osa päivällisistä ja lounaistakin lähes puolet syödään kotona. (Kahma ym. 2019.) Lounas syödään kuitenkin useimmiten työpaikoilla, kouluissa ja päiväkodeissa. Työpaikka- ja kouluruokailu mielletään kotiruoan ensisijaisena, terveellisenä vaihtoehtona. (Aalto 2018, 18; Mäkelä ja Rautavirta 2018.) Päivällisen ja lounaan syöminen ravintolassa tai kahvilassa on harvinaisempaa (Kahma ym. 2019). Ravintolakäyntien määrä jakautuu epätasaisesti väestön kesken, ja eniten ravintoloissa syödään nykyään viikonloppuisin. Yksin asuvat yli 45-vuotiaat, parit sekä lapsiperheiden vanhemmat ovat lisänneet ravintolassa syömistä viikonloppuisin. Alle 45-vuotiaat yksinasuvat ovat vähentäneet ulkona syömistä puoleen 30 vuoden aikana. (Varjonen ja Peltoniemi 2012, 49.)

3 Viitebudjettien laadinta

3.1 Tutkimusprosessi

Olemme käyttäneet tässä raportissa esiteltävien viitebudjettien laadinnassa ns. asiantuntijavetoista lähestymistapaa (expert-led approach) (Deeming 2017) viitebudjettien rakentamiseksi. Kuvio 2 havainnollistaa tutkimuksemme etenemistä.



Kuvio 2. Prosessikaavio tutkimuksen etenemisestä.

Tässä raportissa esitettävien ruokakorilaskelmien perustana ovat tieteellinen tutkimuskirjallisuus, aikaisemmat viitebudjetit sekä aihepiiriä tuntevien asiantuntijoiden ja tavallisten kansalaisten konsultointi. Kuviossa 2 on esitetty ruokaa koskevien viitebudjettien laadinnan koko prosessi. Budjettien laatiminen alkoi ruoan tarveteoreettisen sekä ruoan kulutusta ja ruokailutottumuksia koskevan kirjallisuuden läpikäymisellä. Tutkijat myös tutustuivat viimeisimpiin kansallisiin ravitsemussuosituksiin, koska ravitsemussuositusten avulla pystytään parhaiten muodostamaan tasapainoinen ruokavalio. Tutkijat muodostivat esimerkkiruokalistat koostumustietopankki Fineliä apuna käyttäen (ks. tarkemmin luku 4.2 Ruokakorin rakentamisen kuvaus). Keittiötarvikkeiden osalta muodostettiin alustavat listat, joiden pohjana käytettiin aikaisempia eurooppalaisia ja kotimaisia viitebudjetteja. Lisäksi tutkimuskirjallisuusosion yhteydessä kartoitettiin tiedollisia aukkoja, joihin aikaisempi tutkimuskirjallisuus ei antanut vastauksia, ja joita koskevaa tietoa tutkimusryhmä koki tarvitsevansa osana viitebudjettien laadintaa. Nopeasti kävi selväksi, että ruoankulutuksen osalta oli saatavilla suhteellisen paljon tutkimustietoa suomalaisten keskuudessa vallitsevista ruokailutottumuksista ja toisaalta hyvin vähän tietoa siitä, millaiseen ruokaan ja ruokailutapoihin (esim. ravintolassa käyminen) jokaisella tulisi olla mahdollisuus. Tutkijoiden laatimista ruokalistaista pyydettiin laillistetun ravitsemusterapeutin arvio ennen kansalaisten konsultointia. Tämän jälkeen esimerkkiruokalista liitettiin osaksi kansalaisille suunnattua kyselyä, jonka tavoitteena oli kuulla kansalaisten näkemyksiä sekä ruokalistan että ruokakoriin alustavasti sisällytettyjen tavaroiden ja palveluiden sisällöistä (ks. tarkemmin luku 3.2 Ruokakorin rakentamisen kuvaus). Kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen oli vuorossa ruokakorin sisällön päivittäminen, hintojen mää-

rittäminen ruoka-aineille, tavaroille ja palveluille, eli hyödykkeiden hinnoittelu, sekä kokonaisruokabudjettien laskeminen esimerkkiperheille. Keskeisessä roolissa viitebudjettien laadinnassa ovat myös tutkimusryhmän keskenään käymät keskustelut. Prosessin läpinäkyvyys on pyritty varmistamaan kirjoittamalla ja keskustelemalla auki viitebudjettien laadinnan lähtöoletukset.

3.2 Ruokakorin rakentamisen kuvaus

Ruokakorin hinnan laskemiseksi laadittiin viikon mittainen esimerkkiruokalista. Viikon terveellinen ruokalista perustuu uusimpiin kansallisiin ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Luku 2.2 Ravitsemussuositukset tasapainoisen ruokavalion perustana), minkä lisäksi annosten taustalla on hyödynnetty tutkimustuloksia suomalaisten ruokailutottumuksista ja ruokakulttuurista (ks. Luku 3.3 Suomalaisien ruokailutottumukset: mitä suomalaiset syövät?).































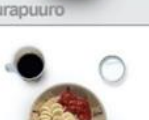




Ruokalistan laatimista ohjasivat seuraavat oletukset:

- Ateriat listalla ovat esimerkinomaisia, eli emme oleta, että henkilö söisi joka viikko samaa ruokaa.
- Päivällistä valmistetaan sen verran, että sitä riittää seuraavan päivän lounaaksi. Pääruokia valmistetaan siis kerran päivässä.
- Alle kouluikäiset syövät aamiaisen, lounaan ja välipalan päiväkodissa ja kouluikäiset koulussa lounaan.
- Ruokalistalla ei ole huomioitu makeita tai suolaisia herkkuja eikä alkoholia.

Ruokalistan muodostamisen ensimmäisessä vaiheessa tutustuimme ravitsemussuosituksiin ja laskimme jokaiselle ikäryhmälle päivittäisen kalorimäärän annoskokojen arviointia varten. Sitten tutustuimme suomalaisten ruokailutottumuksiin ja ruokakulttuuriin ja muodostimme näiden pohjalta yleiskuvan siitä, mitä, miten ja milloin suomalaiset syövät (vrt. Luku 2.3). Suomalaisien ruokailutottumusten ja ravitsemussuositusten pohjalta valikoimme sopivia annoksia ruokalistaa varten.

Seuraavassa vaiheessa käytimme Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämää elintarvikkeiden kansallista koostumustietopankkia Fineliä (Fineli.fi). Tietopankki sisältää informaatiota Suomessa käytettävien elintarvikkeiden keskimääräisistä ravintoainekoostumuksista. Keskeisenä työkaluna käytimme palveluun kuuluvaa ruokapäiväkirjasovellusta, jota hyödyntäen teimme viikon ruokalistan aikaisemmin valitsemistamme aterioista. Muokkasimme annoskoot ravitsemussuositusten mukaisiksi tarkistamalla, että eri ravintoaineista saatavat energiamäärät olivat suositusten mukaisissa suhteissa. Myös vitamiinien ja muiden hivenaineiden määrät tarkistettiin. Annosten koot sovitettiin myös jokaisen tarkasteltavan ikäryhmän energiatarpeen mukaisiksi miehille, naisille ja lapsille (ks. luku 3.3 Hypoteettiset kotitaloudet).

Valmis ruokalista tarkastutettiin ravitsemustieteilijällä, jonka kommenttien perusteella teimme pieniä korjauksia listaan. Kommenttien perusteella vähensimme hieman lasten annosten proteiinin määrää sekä muutimme D-vitamiinisuositusta ikääntyville. Kuvassa 1 on esitetty yhden viikon esimerkkiruokalista, jota käytimme kyselytutkimuksessa. Vaikka ruokalista perustuu suomalaisiin ruokailutottumuksiin ja ravitsemussuosituksiin, on se vain yksi esimerkki terveellisistä ruokavalinnoista; tasapainoinen ruokavalio voi koostua hyvinkin erilaisista aineksista. Ruokalistassa ei ole erikseen huomioitu juomavettä, mutta oletuksena on, että ihmiset juovat ravitsemussuositusten mukaisesti noin 1–1,5 litraa vettä päivittäin. Ravitsemussuosituksissa suositellaan syömään terveellinen ateria säännöllisin väliajoin, sillä säännöllinen ateriarytmi hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Noin 3–5 ateriaa päivässä on yleensä sopiva määrä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; vrt. Luku 2.2.)

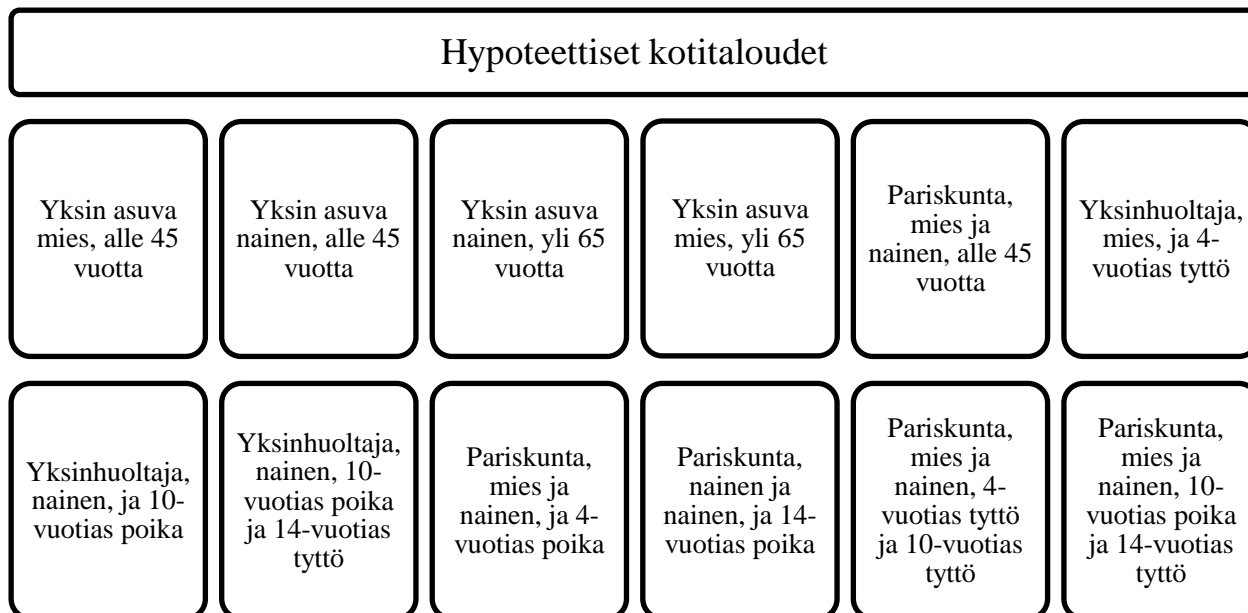
	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Maanantai	 Kaurapuuro	 Kasvissosekeitto	 Juustosämpylä	 Kalakeitto	 Ruisleipä juustolla
Tiistai	 Kaurapuuro	 Kalakeitto	 Juustosämpylä	 Makaronilaatikko	 Jogurttia
Keskiviikko	 Jogurtti ja leipä	 Makaronilaatikko	 Jogurtti ja mysli	 Broilerinkoipi ja riisiä	 Ruisleipä juustolla
Torstai	 Kaurapuuro	 Broilerinkoipi ja riisiä	 Juustosämpylä	 Soija-kasviskastike	 Jogurttia
Perjantai	 Jogurtti ja leipä	 Soija-kasviskastike	 Jogurtti ja mysli	 Broileritortillat	 Ruisleipä juustolla
Lauantai	 Kaurapuuro	 Broileritortillat	 Juustosämpylä	 Sieni-juurespata	 Jogurttia
Sunnuntai	 Kaurapuuro	 Sieni-juurespata	 Jogurtti ja mysli	 Kasvissosekeitto	 Ruisleipä juustolla

Kuva 1. Kyselytutkimusta varten laadittu viitteellinen viikon esimerkkiruokalista.

Ruoka-aineiden lisäksi ruokakoriin sisältyy erilaisia keittiötarvikkeita, joita kotitaloudet tarvitsevat ruoanlaittoon, syömiseen, valmistukseen, tarjoiluun ja säilytykseen. Keittiötarvikkeiden listaa varten yhdistimme aikaisemmissa viitebudjettitutkimuksissa koostettuja listoja (ks. esim. Mäkinen 2015; Lehtinen ja Aalto 2018). Yhdistämällä listoja saimme paremmin huomioitua eri tarvikkeita. Aikaisemmissa viitebudjetihankkeissa keittiötarvikelistoja on käsitelty fokusryhmäkeskusteluissa, eli kaikki mukana olevat tarvikkeet on jossain vaiheessa katsottu välttämättömiksi aikaisemmin. Fokusryhmien lisäksi aikaisempien keittiötarvikelistojen taustalla on myös kyselytutkimuksista saatua informaatiota eri tavaroiden käytön yleisyydestä. Listaa täydennettiin marjapöimurilla, sillä yli puolet suomalaisista marjastaa säännöllisesti ja se on yksi suosituimmista suomalaisten ulkoiluharrastuksista (Turtiainen ym. 2015, 125). Liitteessä 5 on esitetty aikaisempien viitebudjettitutkimusten perusteella laadittu lista keittiötarvikkeista.

3.3 Hypoteettiset kotitaloudet ja niiden jäseniin liittyvät taustaoletukset

Viitebudjettitutkimuksessa on tärkeää määritellä, kenelle viitebudjettilaskelmat on tarkoitettu, sillä tarvittavat hyödykkeet ja palvelut riippuvat merkittävästi kotitalouden rakenteesta ja elämäntilanteesta. Yleistettävyyden vuoksi viitebudjetit tyypillisesti laaditaan hypoteettisille kotitalouksille eikä todellisille kotitalouksille (ks. tarkemmin luku 1.2.). Tässä hankkeessa laadimme viitebudjetit 12 erilaiselle hypoteettiselle kotitaloudelle, jotka on esitelty kuviossa 3.



Kuvio 3. Ruokalaskelmissa käytetyt hypoteettiset kotitaloudet.

Tässä raportissa esiteltävien ruokakorilaskelmien pohjana olevat hypoteettiset kotitaloudet on valittu niin, että niiden jäsenissä on eri-ikäisiä lapsia ja aikuisia. Lisäksi laskelmiin on pyritty ottamaan mukaan kotitaloustyyppiltään ja -rakenteeltaan erilaisia kotitalouksia. Viitebudjettiin laaditut kotitaloudet edustavat suhteellisen hyvin suomalaisia kotitalouksia. Tilastokeskuksen mukaan kotitaloudet luokitellaan lapsettomiin tai lasten kanssa asuviin avio- ja avopareihin, rekisteröityihin mies- ja naispareihin sekä yhden vanhemman perheisiin. Lapsiperheiksi luokitellaan ne perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Vuonna 2020 Suomessa perheistä oli lapsiperheitä 38 prosenttia ja näistä 18 prosenttia oli perheitä, joissa on alle 7-vuotiaita lapsia. Kahden lapsen perheet ovat tyypillisiä Suomessa. Lapsiperheistä 77 prosenttia oli kahden vanhemman perheitä (aviopari, avopari tai rekisteröity parisuhde) sekä yksinhuoltajaperheitä oli 23 prosenttia. (Tilastokeskus 2022.) Ruokabudjettien näkökulmasta eri-ikäisten lasten ja myös eri sukupuolisten lasten sisällyttäminen esimerkkikotitalouksiin on tärkeää; ravitsemussuositusten mukainen energian saannin suositus vaihtelee olennaisesti ennen kaikkea iän ja oletetun sukupuolen mukaan (ks. liite 3).

Ruokabudjettien laskennassa olemme tehneet tiettyjä taustaoletuksia, jotka koskevat hypoteettisten kotitalouksien jäseniä. Tässä raportissa esiteltävät ruokabudjetit perustuvat seuraaviin taustaoletuksiin:

- Kotitalouden jäsenillä ei ole allergioita tai sairauksia, jotka vaatisivat erityisruokavaliota
- Kotitalouden jäsenet osaavat valmistaa terveellistä ruokaa taloudellisesti
- Kotitalouden jäsenet voivat säilyttää ruokaa esimerkiksi jääkaapissa tai pakastimessa
- Kotitalouden jäsenet kykenevät vertailemaan hintoja ja pystyvät valitsemaan hinta-laatu-suhteeltaan laadukkaan tuotteen

On selvää, että tekemämme oletukset eivät päde kaikkiin suomalaisiin. Osalla suomalaisista on allergioita tai muita tarpeita erityisruokavaliolle. Tällöin ruokakorin arvioidut kustannukset eivät välttämättä vastaa todellisia kustannuksia. Ruokakoria laadittaessa olemme pyrkinneet siihen, että kotitalouksilla olisi mahdollisuus valinnanvapauteen ja autonomiaan. Tämä on huomioitu muun muassa hinnoittelussa siten, että emme

ole valinneet halvimpia hintoja kaikille hyödykkeille. On siis hyvinkin mahdollista, että ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin voi hankkia halvemmalla kuin tässä on esitetty. Toisaalta on mahdollista ja jopa todennäköistä, että esimerkiksi erityisruokavalioita (kuten gluteeniton ruokavalio) noudattavat eivät välttämättä pysty hankkimaan tarvittavia hyödykkeitä tässä esitetyllä summalla.

Varsinaisissa ruokakorilaskelmissa olemme keskittyneet kustannuksiin, jotka kotitalous maksaa itse. Pyrkimyksenä on siis kuvata ihmisarvoiseen elämään vähimmissään tarvittavia resursseja, samalla huomioiden julkisesti tuotetut palvelut kuten koulu-/päiväkotiruokailu. Varsinaiset laskemat on esitetty luvussa 6.

4 Väestökysely

4.1 Ruokakorikyselyn keruuprosessi

Suomalaisen väestön mielipiteitä ruokakorin sisällöstä haluttiin kuulla mahdollisimman kattavasti, muun muassa luvussa 1.2 mainituista validiteettisyistä. Päädyimme kartoittamaan kansalaisten näkemyksiä ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin sisällöstä sekä ruoan valmistuksesta ja hankinnasta väestökyselyllä. Kyselyä varten Digi- ja viestintävirasto poimi 10 000:n Manner-Suomessa asuvan suomenkielisen 18–74-vuotiaan henkilön otoksen, johon valikoituneita lähestyttiin kyselyä koskevalla kutsulla keväällä 2021. Postitse lähetty kutsukirje sisälsi pyynnön vastata ruokakorin sisältöä koskevaan kyselyyn internetissä. Jokainen kutsukirje sisälsi henkilökohtaisen vastauskoodin. Kysely luotiin Webropol- kyselytyökalulla, johon oli mahdollista liittää korkealaatuinen värikuva viikon ruokalistasta (ks. luku 3.2). Kyselyn toimivuus testattiin tietokoneen ohella myös muilla älylaitteilla. Vastaajille tarjottiin mahdollisuus osallistua arvontaan, jossa arvottiin 10 kappaletta 100 euron lahjakortteja S- tai K-ryhmän liikkeisiin voittajan oman valinnan mukaan. Palkinnoilla pyritään yleisesti lisäämään ihmisten vastausinnostusta ja niiden arpominen on vaikiintunut osaksi yliopistojen ja tutkimuslaitosten tiedonkeruuta.

Ensimmäinen kutsukirje tuotti 17 prosentin vastausosuuden. Kyselyyn vastaamattomille henkilöille lähetettiin muistutuskirje noin kolmen viikon kuluttua ensimmäisen kutsukirjeen lähettämisestä. Kyselyn lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 25. Osuus on laskettu lopullisesta otoksesta, josta on poistettu ne henkilöt, joiden kutsukirje on palautunut tutkimusryhmälle Postin kautta.

Kyselyn lopullista vastausosuutta voidaan pitää kohtuullisena, kun otetaan huomioon, että kysely toteutettiin pelkkänä verkkokyselyinä eikä esimerkiksi posti- ja verkkokyselyn yhdistelmänä. Posti- ja verkkokyselyt yhdistävää yhdistelmä tiedonkeruuta (jossa vastaajille annetaan mahdollisuus vastata joko verkossa tai paperilomakkeella) käytetään usein silloin, kun pyritään mahdollisimman hyvään väestöedustavuuteen. Kansalaisten vastausinnostus on kuitenkin tasaisesti laskenut 2000-luvun kuluessa, ja posti- ja verkkokyselyä yhdistävissä tiedonkeruussakin joudutaan tavallisesti tyytymään noin 40 prosentin vastausosuuksiin (Räsänen ja Sarpila 2013). Kyselyssä käytetyt visuaaliset elementit, vallitseva pandemiatilanne sekä kustannussyöt vaikuttivat kuitenkin siihen, että ruokakorikyselyssä päädyttiin tarjoamaan vastaajille pelkkä verkkovastausvaihtoehto. Tämä on syytä pitää mielessä kyselyvastausten edustavuutta arvioitaessa. Pelkän verkkovastausvaihtoehdon tarjoaminen on todennäköisimmin aiheuttanut vastaajien valikoitumista vanhimmissa ikäryhmässä, jossa internetin käyttäminen on edelleen jonkin verran harvinaisempaa kuin nuoremman väestön keskuudessa (Tilastokeskus 2020). Ruokakorikyselyyn vastanneiden edustavuutta suhteessa väestöön on tarkasteltu tarkemmin tämän raportin liitteessä 7. Lopullinen kyselyaineisto ei täysin vastaa väestön sukupuoli-, ikä- ja koulutusjakaamaa, joten aineistoon on laskettu jokaiselle vastaajalle oma painokerroin, jota käyttämällä voidaan korjata vastauskadosta aiheutuvaa aineiston vinoutta. Painokertoimen laskennassa on huomioitu 18–74-vuotiaan väestön ikä-, sukupuoli-, ja koulutusjakaama.

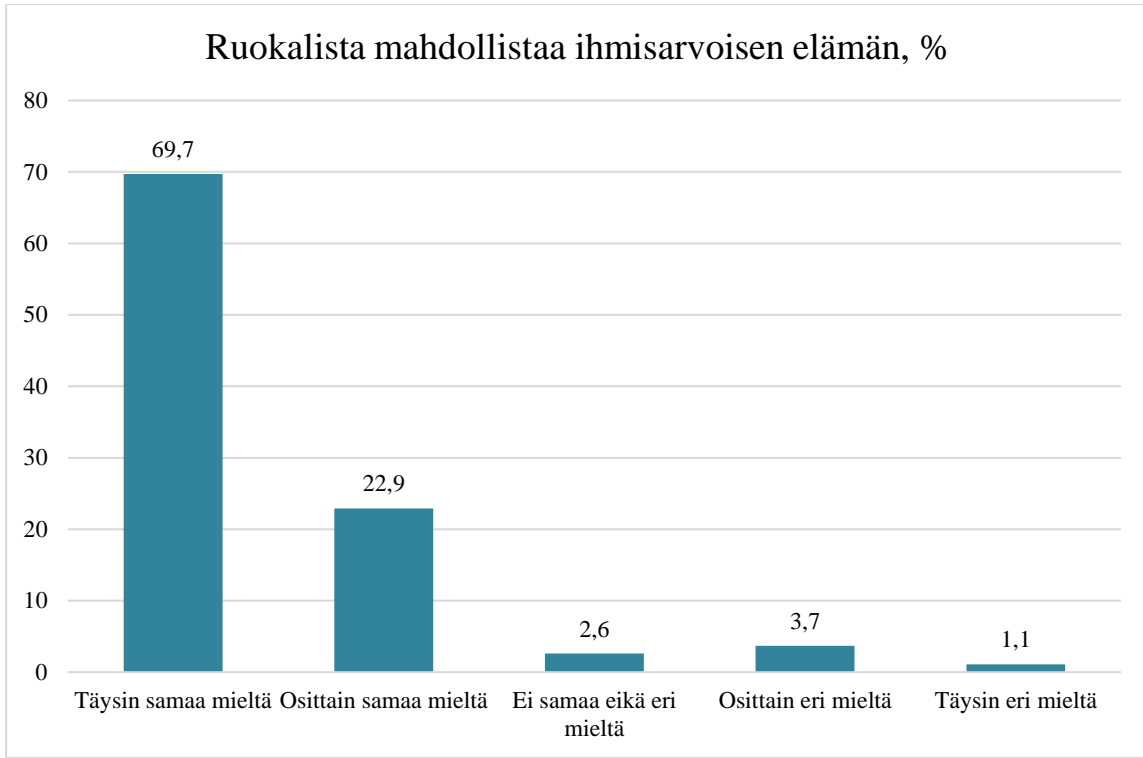
4.2 Ruokakorikyselyn keskeiset tulokset

Seuraavaksi esitämme ruokakyselyn keskeisimpiä tuloksia. Raportoimme tulokset niiltä osin kuin katsomme, että ne vaikuttavat olennaisesti ruokakorin sisältöön.

Kyselyä varten olimme laatineet voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin perustuvan esimerkkiruokalistan. Pyysimme vastaajia tutustumaan ruokalistaan, jota vastaajien oli mahdollista tarkastella sekä kuva- että tekstimuodossa (ks. kuva 1 luvussa 3.2). Vastaajille kerrottiin, että kyseessä on yksi esimerkki siitä, miten ravitsemussuositusten mukainen terveellinen viikon ruokalista voidaan koostaa. Lisäksi kerrottiin, että terveellisen ruoan lähtökohtana on, että se ylläpitää terveyttä ja ehkäisee sairauksia. Esimerkkilistan laadinnan taustaoletukset listattiin vastaajille.

Kysyimme vastaajien mielipidettä ruokalistan yleisestä hyväksyttävyydestä osana ihmisarvoista elämää. Kuviossa 4 ilmenee vastaajien mielipiteiden jakaumat. Suurin osa vastaajista (noin 70 prosenttia) oli täysin sitä mieltä, että esitetyn ruokalistan mukaan syöminen täyttää ihmisarvoisen elämän edellytykset Suomessa

2020-luvulla. Noin 23 prosenttia oli tästä osittain samaa mieltä. Avoimissa vastauskentissä eniten kommentteja tuli lihan vähäisestä määrästä sekä soijatuotteiden käytöstä. Kommenttien perusteella korvasimme soijaa sisältävän aterian puolivalmisteella. Lihan määrää emme kuitenkaan lisänneet, sillä sen määrä ruokalistassa perustuu kansallisiin ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).



Kuvio 4. Vastaajien mielipiteiden jakauma kyselyssä esitetyn ruokalistan hyväksyttävyydestä, kun kysymys oli: ”Ota kantaa seuraavaan väittämään. Esitetyn ruokalistan mukaan syöminen täyttää ihmisarvoisen elämän edellytykset Suomessa 2020-luvulla.” (%)

Kartoitimme suomalaisten asenteita ruokaa koskeviin väittämiin, jotka liittyvät ruoan makuun, kulttuuriin ja tapoihin, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja vapaa-aikaan. Vastaajien näkemykset on esitetty taulukossa 1. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että osana ihmisarvoista elämää, jokaisella tulisi olla mahdollisuus Suomessa syödä hyvänmakuista ruokaa (96,8 %), kutsua vieraita syömään (89,0 %) ja kahvittelemaan (74,3 %) sekä valita ruokakaupassa jokin muu kuin halvin tuote (82,6 %). Olemme huomioineet näitä tuloksia ruokabudjetin kokoamisessa, esimerkiksi hinnoittelussa sekä vierasvaran ja ulkona syömisestä budjetoinnissa. Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjeteissa on huomioitu vastaavia tekijöitä ruokabudjettien laadinnassa (Lehtinen ja Aalto 2018).

Taulukko 1. Vastaajien mielipiteiden jakauma väittämistä ruoan erilaisista tehtävistä. (%) ”Osana ihmisarvoista elämää, jokaisella tulisi olla mahdollisuus Suomessa 2020-luvulla:”

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Syödä hyvänmakuista ruokaa	79,0	17,8	1,7	1,3	0,3
Herkutella silloin tällöin (karkit, leivonnaiset, sipsit yms.)	59,0	29,6	5,4	5,0	1,0
Syödä oman vakaumuksensa mukaisesti	60,3	27,0	5,6	5,1	2,0
Syödä oman ruokakulttuurinsa mukaisesti	53,5	31,2	6,4	6,5	2,4
Kutsua vieraita syömään	69,0	20,0	5,9	4,1	1,1
Kutsua vieraita kahvittelemaan	74,3	18,4	4,2	2,2	0,9
Oppia lapsena ravintolassa käymiseen liittyviä tapoja	58,7	28,3	6,8	4,5	1,7
Valita ruokakaupassa jokin muu kuin tietyn tuoteryhmän halvin tuote	55,7	26,9	7,5	8,3	1,6

Kyselyssä oleva esimerkkiruokalista oli laadittu siten, että päivällistä riittäisi myös seuraavan päivän lounaaksi. Kysyimme vastaajilta: ”Päivällistä valmistetaan esimerkkiruokalistassa siten, että se riittää myös seuraavan päivän lounaaksi. Kuinka monta kertaa viikossa kotitalouden voidaan mielestäsi olettaa valmistavan päivällistä?” Vastanneista 30 prosenttia oli sitä mieltä, että 4 kertaa viikossa riittää ruoan valmistukseen kotona, 24,5 prosenttia oli 5 päivän kannalla, ja 19,2 prosenttia oli sitä mieltä, että 3 päivää riittää viikossa ruoan valmistukseen, mutta vain 15,7 prosenttia oli jokapäiväisen ruoanlaiton kannalla (taulukko 2). Näin ollen ruokalistan laadinnan taustaoletus siitä, että kotitaloudet valmistavat ruoan joka päivä itse ei ollut suomalaisten näkemyksen mukaan perusteltu.

Taulukko 2. Vastaajien näkemysten jakauma siitä, kuinka monena päivänä kotona tulisi valmistaa ruokaa. (%)

Kertaa/vko	0	1	2	3	4	5	6	7
Vastaajien osuus %	0,2	0,3	3,1	19,2	30	24,5	7,1	15,7

Taulukossa 3 ilmenee vastaajien näkemykset ensisijaisesta vaihtoehdosta itse valmistetulle päivälliselle tai lounaalle. Kysymys kuului: ”Mikä olisi mielestäsi ensisijainen, terveellinen vaihtoehto itse valmistetulle päivälliselle tai lounaalle?” Runsas kolmannes vastaajista (33,2 prosenttia) oli puolivalmisteiden kannalla, 22,8 prosenttia kannatti valmista ruokaa palvelutiskiltä, 18,7 prosenttia ravintolaruokaa ja muut pakattuja valmisaterioita sekä välipalamaisia ruokia. Näihin tuloksiin perustuen muutimme esitettyä ruokalistaa lopulliseen ruokabudjettiin siten, että kahden päivän päivälliset korvattiin puolivalmisteilla, jota syötiin myös seuraavien päivien lounailla. Euromääräisen ruokabudjetin laadinnan pohjana toimiva lopullinen ruokalista löytyy liitteistä (liite 6).

Taulukko 3. Mieliteiden jakauma ensisijaisesta, terveellisestä vaihtoehdosta itse valmistetulle päivälliselle tai lounaalle. (%)

Vaihtoehto	Ravintola-ruoka	Valmis ruoka palvelutiskiltä	Pakattu valmis ateria	Puolivalmiste	Välipalaminen ruoka	Muu
Osuus vastaajista (%)	18,7	22,8	7,7	33,2	8,7	8,9

Taulukossa 4 ilmenee vastaajien näkemyksiä väitteisiin ulkona syömisestä ja tarjoamisesta muille. Vastaajat olivat sitä mieltä, että jokaisella tulisi olla Suomessa mahdollisuus syödä ravintolaruokaa lounaaksi (28,4 %) sekä päivälliseksi (29,7 %) 1–2 kertaa kuussa. Vastaajien mukaan läheisiä tulisi pystyä kutsumaan kahville (32,2 %) sekä syömään (33,6 %) 1–2 kertaa kuukaudessa. 27,9 prosenttia vastaajista mielsi juhla-aterian valmistuksen tarpeelliseksi 3–4 kertaa vuodessa. Kyselyn tulokset vahvistavat näiden ruoan funktionien osalta sen, että ne on syytä huomioida ravintola- ja vierasvarakuluina ruokakorissa siten, että vieraita kävisi kaksi kertaa kuussa ja ulkona syötäisiin kerran kuussa. Lisäksi kolmeen juhla-aterian valmistukseen on varattu ruokabudjetissa rahaa. Alkoholia ei sisällytetty ruokabudjettiin.

Taulukko 4. Mieliteiden jakauma väitteisiin ulkona syömisestä ja tarjoamisesta muille. (%) ”Osana ihmisarvoista elämää, jokaisella tulisi olla mahdollisuus Suomessa 2020-luvulla:”

	Ei koskaan	1–2 kertaa vuodessa	3–4 kertaa vuodessa	Kerran kahdessa kuussa	1–2 kertaa/kk	Kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Syödä ravintolaruokaa lounaaksi (pl. opiskelijaruokalait)	5,3	9,9	12,4	13,9	28,4	15	15,2
Syödä ravintolaruokaa päivälliseksi	5,1	14,1	18,4	18,4	29,7	9,7	4,6
Kutsua läheisiä kahville	0,6	2,6	6,3	8,7	32,2	30,1	19,4
Kutsua läheisiä syömään	1,5	9,1	14,2	18,3	33,6	14,3	9,1
Valmistaa itse juhla-ateria	2	19,8	27,9	18,1	19,8	8,2	4,1

Kysyimme myös suomalaisten ruoanhankinnasta ja hyödynsimme tuloksia hintojen poiminnassa ruokabudjetin laadinnassa (”Mikä seuraavista on ruokakauppa, josta kotitaloutesi tekee pääosan ruokaostoksestaan?”). Runsas neljännes (27,8 %) vastaajista ilmoitti käyttävänsä S-markettia ja toinen neljännes (26,5 %) Prismaa pääasiallisena ruokakauppanaan (taulukko 5). Tätä tietoa hyödynnettiin ruokakorien hinnoittelussa. Prisma valittiin ruokabudjetin ruoka-aineiden hinnoitteluun myös siitä syystä, että Prismat ovat valtakunnallisesti suhteellisesti hyvin saavutettavissa, ne ovat hintatasoltaan edullisia sekä valikoimaltaan laajoja (ks. tarkemmin luku 6 Hinnoittelu).

Taulukko 5. Vastaajien jakauma siitä, missä kotitalous tekee pääosan ruokaostoksestaan. (%)

Pääasiallinen ruokakauppa	Lidl	Alepa/Sale	S-market	Prisma	K-Market	K-Supermarket	K-Citymarket	Muu
Vastaajien osuus %	13,4	3,3	27,8	26,5	6,2	8,7	11,8	2,3

Lisäksi esitimme kyselyssä vastaajille listoja eri keittiötarvikkeista ja pyysimme heitä arvioimaan näiden tarvikkeiden välttämättömyyttä omaa kotitaloustyyppiään vastaaville kotitalouksille ihmisarvoisen elämän näkökulmasta. Keittiötarvikkeet oli jaettu erilaisiin kategorioihin, joista kullekin vastaajalle esitettiin vain osa. Näitä olivat kertakäyttöiset keittiötarvikkeet ja puhtaanapito, ruokailuun liittyvät keittiötarvikkeet, ruoanlaitto ja työvälineet, keittiön elektroniikka, sekä keittiön huonekalut ja säilytys.

Kyselyyn vastaajilta kysyttiin erilaisten keittiövälineiden välttämättömyyttä. Toisena vaihtoehtona olisi ollut kysyä niiden omistamista. Omistaminen kuvastaisi välttämättömyyttä paremmin sitä, mikä on tavanomaista suomalaisessa yhteiskunnassa. Välttämättömyyttä kysyttiin omistamisen sijaan muun muassa siksi, että hyödykkeen omistaminen ei kerro siitä, onko se tarpeellinen. Myöskään se mikä on tavanomaista yhteiskunnassa ei suoraan siirry siihen mikä on välttämätöntä. (Lehtinen ja Aalto 2018, 13.) Keittiöväline sisällytettiin mukaan laskelmiin, jos vähintään 80 prosenttia vastaajista piti sitä välttämättömänä tai tarpeellisena. Toisin sanoen, hyödykettä ei sisällytetty viitebudjettiin, jos yli 20 prosenttia vastaajista piti sitä tarpeettomana. 80 prosentin raja perustui tutkijaryhmän tekemään päätökseen. 80 prosentin raja valikoitui, jotta kyse ei olisi pelkästä enemmistön päätöksestä, vaan tätä korkeammasta rajasta. Korkeamman rajan voi ajatella kuvaavan tiukempaa kriteeriä sille, mitkä hyödykkeet valittiin mukaan. Asettamalla selkeä raja hyödykkeiden mukaan ottamiselle, haluttiin lisätä tutkimuksessa tehtävien valintojen läpinäkyvyyttä. Tutkijaryhmä kuitenkin sisällytti sauvasekoittimen (78,4 prosenttia) keittiötarvikelistaan, vaikka se ei ylittänytkaan raja-arvoa. Sauvasekoitin katsottiin tarpeelliseksi, sillä esimerkiksi kasvissosekeittojen valmistaminen ilman sauvasekoitinta olisi hankalaa. Keittiötarvikkeiden hyväksymisasteet ovat esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Ruokabudjettiin sisällytettävien keittiötarvikkeiden välttämättömyys kansalaiskyselyn perusteella, osuus vastaajista. (%) ”Kuinka välttämättömänä pidät seuraavia keittiötarvikkeita omaa kotitaloustyyppiäsi vastaaville kotitalouksille?”

Hyödyke	Välttämätön ihmisarvoisen elämän kannalta	Ei välttämätön, mutta toivottava	Tarpeeton	Välttämätön ja ei välttämätön, mutta toivottava, yhteensä %
haarukat	94,4	5,6		100,0
pannu	95,8	4,2		100,0
jääkaappi	99,3	0,7		100,0
uuni	97,5	2,5	0,0	100,0
veitset	94,3	5,7	0,1	100,0
syvät lautaset	92,9	7,0	0,1	99,9
ruokalusikat	95,2	4,7	0,1	99,9
kattilat	96,1	3,8	0,1	99,9
keittiöveitset	95,6	4,3	0,1	99,9
pakastin	81,5	18,3	0,3	99,7
tiskiharja	88,7	11,0	0,3	99,7
astianpesuaine	91,8	7,9	0,3	99,7
lasta	85,8	13,8	0,5	99,5
leivinpaperi	77,2	22,3	0,5	99,5
kauhat	85,4	14,0	0,6	99,4
sakset	91,1	8,2	0,7	99,3
tuolit	86,0	13,4	0,7	99,3
lautaset	83,3	16,0	0,8	99,2
rasiat	78,3	20,9	0,8	99,2
patalappu	85,5	13,6	0,8	99,2
ruokakaappi	86,6	12,5	0,9	99,1
leikkuulaudat	85,3	13,7	0,9	99,1
lasit	82,4	16,6	1,1	99,0
pöytä	79,6	19,3	1,1	98,9
kulhot	84,7	14,0	1,3	98,7
puhdistusaine	78,6	19,9	1,6	98,4
hylly	78,5	19,8	1,7	98,3
mitta-astiat	72,0	26,2	1,8	98,2
paistovuoka	78,5	19,3	2,2	97,8

Hyödyke	Välttämätön ihmisarvoisen elämän kannalta	Ei välttämätön, mutta toivottava	Tarpeeton	Välttämätön ja ei välttämätön, mutta toivottava, yhteensä %
roskakorit	77,3	20,2	2,4	97,6
kuorintaveitsi	72,9	24,6	2,6	97,4
pyyhe	71,0	26,3	2,7	97,3
teelusikat	71,0	26,0	3,0	97,0
tiskirätti	75,4	21,3	3,4	96,6
roskapussit	78,5	17,8	3,7	96,3
juustohöylä	72,5	23,7	3,8	96,2
suodatinpaperi	76,5	19,2	4,3	95,8
siivilä	60,5	35,1	4,5	95,5
kahvinkeitin	58,4	36,9	4,7	95,3
mukit	67,9	27,0	5,1	94,9
vispilä	62,6	31,9	5,5	94,5
raastinrauta	54,2	40,0	5,8	94,2
purkinavaaja	70,4	23,6	6,1	93,9
mikro	43,7	49,9	6,4	93,6
pannunalunen	56,7	35,8	7,5	92,5
talouspaperi	54,4	38,0	7,5	92,5
leipälauset	45,2	47,1	7,7	92,3
hankaussieni	32,2	59,8	8,0	92,0
kasari	45,6	45,6	8,8	91,2
pakastepussit	44,9	45,4	9,7	90,3
pullonavaaja	45,5	44,4	10,1	89,9
folio	36,0	52,5	11,5	88,6
sähkövatkain	32,1	54,9	13,0	87,1
kaulin	36,2	50,6	13,2	86,8
astianpesukone	25,7	60,7	13,6	86,5
kakkuvuoka	36,3	50,0	13,7	86,3
tuorekelmu	34,0	50,2	15,8	84,2
kannu	31,0	52,6	16,4	83,6
biopussit	38,8	43,9	17,3	82,7
juuresharja	32,4	48,1	19,5	80,5
sauvasekoitin	18,4	60,0	21,6	78,4
kahvikupit	35,0	44,2	20,8	79,2
leivänpaahdin	17,1	62,0	20,9	79,1
vedenkeitin	25,4	51,6	23,0	77,0
marjapöimuri	16,6	44,2	39,3	60,7
pöytäliina	10,5	46,4	43,1	57,0
termosmuki	7,5	45,3	47,3	52,7
lautasliinat	5,7	45,9	48,4	51,6

5 Ruokakorin hinnoittelu

Ruokabudjetin rakentamisen lähtökohtana oli, että jokaiselle ruoka-aineelle ja keittiötarvikkeelle tarvittiin hinta. Hinnat kerättiin marraskuun 2021 aikana kolmesta eri Prismasta. Hinnoittelussa käytettiin apuna Prisman Foodie.fi -verkkosivustoa. Alueellinen hintavaihtelu huomioitiin tässä keruussa siten, että ruokakorin tuotteiden hinnat poimittiin kolmesta maantieteellisesti eri alueella sijaitsevasta Prismasta. Pääkaupunkia edusti Malmin, Pohjois-Suomea Rovaniemen ja läntisemmän Suomen Seinäjoen Prisma. Näiden kolmen kaupan hinnoista laskettiin tuotteille keskiarvo. Hinnoittelun jälkeen jokaiselle kotitaloustyypille laskettiin ruokakorin budjetti (ks. luku 6).

Esimerkkiruokalistan tuotteista kerättiin edullisimman tarjolla olevan tuotteen hinta. Hedelmien, vihannesten, juuston sekä liha- ja kalatuotteiden osalta hintoja kerättiin enemmän, jotta esimerkkiaperheillä olisi mahdollisuus vaihteluun, sekä mahdollisuus valita jonkin muu kuin halvin tuote. Näiden ruoka-aineiden kohdalla käytettiin painotettua keskiarvoa, jonka tarkoituksena oli laatia kotitalouksille toisaalta minimiruokakustannukset ruokalistaa varten ja toisaalta antaa liikkumavaraa erihintaisten tuotteiden valinnassa.² Tuotteiden valinnan jälkeen 10 prosenttia kalleimmista tuotteista otettiin pois.

Ruokakorin tuotteiden hinnoittelun rajoitteena oli hintojen kerääminen tiettyyn aikaan vuotta, sillä ajankohta vaikuttaa kausiluonteisten tuotteiden hintaan Suomessa. Hinnat kerättiin marraskuussa, jolloin tiettyjä tuotteita on Suomessa tarjolla rajoitetusti ja hinnat ovat korkeammalla kuin kesällä.

Ruoanlaitossa ja ruokailussa käytettävät keittiötarvikkeet valittiin ensin aiempien viitebudjettien perusteella. Tämän jälkeen keittiötarvikkeiden tarpeellisuus sekä niiden sopiva määrä muodostettiin kansalaiskyselyn vastausten perusteella, kuten luvussa 4 on kuvattu. Keittiötarvikkeiden hinnat kerättiin Prisman, Jyskin ja Tokmannin verkkosivustoilta ja hinnoittelun periaatteena oli valita edullisin tuote, joka täyttää minimilaa-tuvaatimukset. Keittiötarvikkeiden hinnoittelussa otettiin huomioon myös tavaroiden käyttöikä. Käyttöikä arvioitiin asiantuntijatiedon ja aiheeseen liittyvien tutkimusten perusteella. Käyttöikään vaikuttaa myös esimerkiksi kotitaloudessa asuvien henkilöiden määrä. Keittiötarvikkeet hinnoiteltiin suoraan eri kotitaloustyypille toisin kuin ruokalistat ja niiden hinnoittelu, joka tehtiin yksilöille sukupuolen ja iän mukaan. Käyttöiän avulla tavaroiden hinta laskettiin kuukausitasolle jakamalla hinta tavaran käyttöiällä kuukausissa.

² $5/7 \cdot (x \text{ halvimpien tuotteiden keskihinta}) + 2/7 \cdot (\text{muiden tuotteiden keskihinta})$. $X = 7$ hedelmille, $x = 14$ vihannesten osalta ja $x = 5$ lihan, kalan ja juuston osalta

6 Ruokabudjetit esimerkkikotitalouksille

Ruokabudjetissa jokaisessa kotitaloustyyppissä laskettiin yhteen kotitaloudessa asuvien ihmisten ruokakulut sekä keittiötarvikkeiden keskimääräiset kuukausitasoiset kulut. Liitteessä 6 esitelty ruokabudjettiin sisällytetty viitteellinen viikon esimerkkiruokalista.

Taulukoissa 7 ja 8 esitetään viitteelliset ruokakustannukset kuukaudessa hypoteettisille kotitalouksille. Nämä kustannukset on laskettu erikseen ruoalle, keittiötarvikkeille ja muille ruoan liittyville tehtäville, kuten ulkona syömiseen, vieraiden kutsumiseen, lomalla ruokailuun sekä juhlaruokien valmistukseen. Ruokabudjetit laadittiin siten, että huomioon otettiin päivähoitossa ja koulussa saatavat ruoat sekä ruoat loman aikana (2 kk). Kotona valmistettuun ruokaan sisältyvät aamiaisen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. 4-vuotiaat syövät aamiaisen, välipalan ja lounaan päivähoitossa ja 10-vuotiaat sekä 14-vuotiaat syövät lounaan koulussa 10 kuukauden aikana. Kahden kuukauden loma-aikana kaikki ateriat valmistetaan kotona.

Taulukosta 7 havaitaan että naisten ruokakustannukset ovat miehiä matalammat. Tämä johtuu siitä, että naisten viitteellinen energiantarve on miehiä pienempi. Myös 65-vuotiaiden kuukausittaiset ruokakustannukset ovat nuorempia pienemmät, koska heidän viitteellinen energiantarpeensa on pienempi.

Taulukossa 8 ilmenee ruokakustannukset niissä kotitalouksissa, joissa on lapsia. Kustannukset kasvavat kotitalouksissa, mitä vanhempia lapsia on. Esimerkiksi teini-ikäisten lasten (14-vuotiaat) energiantarve on melkein yhtä suuri kuin aikuisilla.

Taulukko 7. Ruokakustannukset hypoteettisille lapsettomille kotitalouksille: yksin asuvat ja pariskunta, e/kk.

	Nainen, 45-vuotias	Nainen, 65-vuotias	Mies, 45-vuotias	Mies, 65-vuotias	Pariskunta, 45-vuotiaat
Terveellinen ruoka	210	188	240	215	450
Keittiötarvikkeet	10	10	10	10	11
Ruoan eri tehtävät	20	20	19	19	38
Yhteensä e/kk	239	217	269	244	499

Taulukko 8. Ruokakustannukset hypoteettisille kotitalouksille, joissa on lapsia, e/kk.

	Yh, mies, 4-v. tyttö	Yh, nainen, 10-v. poika	Yh, nainen, 10-v. poika ja 14-v. tyttö	Pariskunta, mies ja nainen, 4-v. poika	Pariskunta, nainen ja nainen, 14-v. poika	Pariskunta, mies ja nai- nen, 4-v. tyttö, 10-v. tyttö	Pariskunta, mies ja nai- nen, 10-v. poika, 14-v. tyttö
Terveellinen ruoka	320	384	562	530	623	692	801
Keittiötarvikkeet	11	11	14	14	14	16	16
Ruoan eri tehtävät	33	31	54	50	53	66	71
Yhteensä e/kk	364	426	629	594	690	774	889

7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Ihmisarvoinen elämä on jokaisen kansalaisen perusoikeus. Ihmisarvoisen elämän edellytysten toteutuminen käytännössä vaatii välttämättömien hyödykkeiden kulutusta, eli tavaroiden ja palveluiden hankkimista, siitä huolimatta, että elämme varsin kulutuskriittistä aikaa. Kuvailimme tutkimuskirjallisuuteen nojautuen, mitä tarkoitamme ihmisarvoisella elämällä ja mitä sen saavuttamiseen tarvitaan. Laadimme ravitsemussuositusten mukaiset esimerkkiruokalistat ja tiedustelimme kansalaisten mielipidettä niistä. Olemme tässä raportissa esitelleet ruokabudjettilaskelmat valikoiduille hypoteettisille kotitalouksille, pitäen kuitenkin mielessä mahdollisuuden tulosten yleistämiseksi. Laskelmat ovat esimerkkejä siitä, mikä on ihmisarvoisen elämän mahdollistavan ruokakorin hintalappu Suomessa loppuvuoden 2021 hinnoin. Esimerkkilaskelmien ei ole tarkoitus ohjata kotitalouksien kulutusta Suomessa. Sen sijaan niitä voidaan käyttää apuna esimerkiksi sen arvioimiseen, kuinka paljon ihmisarvoiseen elämään tarvitaan rahaa ja miltä esimerkiksi perusturvaetuuksien taso näyttää niihin verrattuna. Yleistettynä viitebudjetiteja voidaan käyttää myös niin sanottuihin minimibudjetitköyhyystarkasteluihin, eli niiden avulla voidaan arvioida, kuinka suuri osa kotitalouksista on sellaisia, että niiden käytettävissä olevat tulot eivät riitä kattamaan viitebudjettien euromääriä. Tässä raportissa olemme keskittyneet ruokaan. Kokonaisviitebudjetit, jossa on huomioitu kaikki ihmisarvoisen elämän kannalta olennaisten tarpeiden tyydyttyminen, julkaistaan vuoden 2022 aikana.

Ruokalaskelmien taustalla oleva tietopohja on laaja. Hypoteettisten kotitalouksien ruokakorilaskelmien sisällön määrittelyssä on hyödynnetty asiantuntijatietoa, kuultu kansalaisten näkemyksiä sekä hyödynnetty eurooppalaisissa yhteishankkeissa laadittuja viitebudjetiteja sekä Suomessa aikaisemmin laadittuja viitebudjettilaskelmia. Kansalliset ravitsemussuositukset muodostavat kuitenkin ruokakorilaskelmiemme keskeisen tietopohjan. Näin ollen esimerkkilaskelmiemme pohjana oleviin ruokalistoihin ei tehty mitään ravitsemussuositusten vastaisia muutoksia, vaikka pieni osa kansalaisista sellaisia toivoikin. Kokonaisuutena esimerkiksi ruokalistat saivat varsin laajan hyväksynnän kansalaisten keskuudessa. Kansalaisten kuunteleminen korostui niillä ruokabudjettilaskemien osa-alueilla, joista asiantuntijatietoa ei ollut saatavilla. Lopullisissa ruokakorilaskelmissa kansalaisten näkemykset pystyttiin huomioimaan esimerkiksi siinä, kuinka monta valmista ja toisaalta itse valmistettua ateriaa laskelmiin lisättiin. Kansalaisille suunnatulla kyselyllä saatiin myös tärkeää tietoa siitä, missä määrin ruokabudjeteissa on syytä huomioida ruoan muut kuin ravitsemukselliset funktiot. Kansalaiset olivat esimerkiksi sitä mieltä, että ruokaa pitää voida tarjota säännöllisesti myös muille kuin oman kotitalouden jäsenille osana ihmisarvoista elämää ja juhla-aterioita pidettiin tärkeinä. Kansalaisten näkemykset erilaisten keittiövälineiden tarpeellisuudesta huomioitiin lopullisissa ruokabudjettilaskelmissa, toisin sanoen tutkijoiden alun perin laatimilta listoilta poistettiin kansalaisten tarpeettomina pitämät keittiötarvikkeet.

Helsingin yliopiston Kuluttajatutkimuskeskuksen laatimat viitebudjetit ovat perustuneet pitkälti niin sanotulle konsensusperiaatteelle, jossa viitebudjettien lopullisesta sisällöstä ovat päättäneet kansalaisista kootut muutaman kymmenen hengen fokusryhmät. Tässä hankkeessa lähestyimme asiaa asiantuntijavetoisesti, mutta kansalaisten näkemysten kuuleminen vuodelle 2022 laadittujen viitebudjettien sisällöstä toteutettiin kuitenkin väestökyselyn avulla. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska kansalaisia haluttiin kuulla laajemmin kuin fokusryhmiä järjestämällä olisi ollut mahdollista. Verkkokyselynä toteutettuna se oli myös terveysturvallinen vaihtoehto pandemian keskellä. Koska Suomessa tai muissa viitebudjettitutkimuksia tekevissä maissa ei ollut aiempaa kokemusta verkko- tai muiden kyselyiden käytöstä kansalaisten mielipiteiden kuulemisessa, on nyt käsillä olevien viitebudjettien laatiminen ollut myös eräänlainen viitebudjettimetodologinen kokeilu. Tässä hankkeessa käytetyssä kyselypohjaisessa lähestymistavassa hyvänä puolena voidaan pitää ennen kaikkea sitä, että eri väestöryhmien edustajat tulevat laajalti kuulluiksi. Toisaalta verkko- tai muut kyselytkään eivät koskaan tavoita kaikkia väestöryhmiä tasavertaisesti, sillä vastausaktiivisuus vaihtelee eri väestöryhmien välillä. Tämä on syytä pitää mielessä verkkokyselyn vastausten yleistettävyyttä pohdittaessa. Lopullinen vastuu viitebudjetteihin sisällytettävistä hyödykkeistä ja niiden määristä jää kuitenkin lopulta tut-

kijalle, koska kyselymenetelmällä ei ole mahdollista saada kansalaisia keskustelemaan ja hakemaan konsensusta keskenään. Tutkijoiden on siis tehtävä perusteltu päätös siitä, missä konsensuksen raja kyselyaineistoissa kulkee eli kuinka suuren osan suomalaisista on oltava tietyn hyödykkeen tarpeellisuuden kannalla, jotta se voidaan sisällyttää osaksi viitebudjettia. Tällaiset rajanvedot eivät ole täysin yksiselitteisiä ja jättävät varaa keskustelulle ruokabudjetin lopullisesta sisällöstä.

Lainkaan yksiselitteistä ei ole myöskään se, minkälaisen ruokavalion pohjalta ruokakorilaskelmat tulisi tehdä. Tässä raportissa esitettyjen ruokakorilaskelmien taustalla ovat kansalliset ravitsemussuosituksukset, joissa esimerkiksi eläinperäiset tuotteet ovat merkittävässä roolissa. Kestävän kehityksen nimissä tulevia viitebudjettien laadinnassa tulisikin pyrkiä entistä paremmin huomioimaan eettiset ja ekologiset seikat niin ruokakorin sisällössä kuin sen hinnoittelussa. Viitebudjettilaskelmat eivät myöskään huomioi erityisruokavalioita, joita moni kansalaisista esimerkiksi terveydellisistä ja ideologisista syistä noudattaa. Jatkossa olisikin syytä tarkastella erityisruokavalioihin perustuvien ruokakorien hintoja.

Lopuksi on todettava, että tämän hankkeen aloittamisen ja tutkimustulosten raportoimisen välissä maailma on muuttunut ennakoimattomasti. Ruoan hintojen merkittävä nousun uhka näkyy muiden uhkien ohella päivittäisessä uutisoinnissa. Tämän asettaa omat haastensa myös tässä raportissa käytetylle hinnoittelumenetelmälle, joka perustuu hintojen keräämiseen niin sanotusti käsin. Jatkossa onkin syytä kehittää tapoja, joilla ruokakoriin sisältyvien hyödykkeiden hinnat seuraavat ruoan hintakehitystä reaaliaikaisemmin.

Lähteet

- Aalto, Kristiina. 2018. Elintarvikkeiden kulutus kotitalouksissa vuonna 2016 ja muutokset vuosista 2012, 2006 ja 1998. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 80. Helsinki.
- Abe, Aya, K. 2020. "Minimum income research in Japan: its development and political implications." Teoksessa *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Cristopher Deeming, 67-81. Bristol: Policy Press.
- Austgulen, Marthe, Hårvik ja Borgeraas, Elling. 2018. Review of the Norwegian reference budget In light of similar initiatives across Europe. CONSUMPTION RESEARCH NORWAY: Oslo Metropolitan University.
- Björnsdóttir, Hanna R., Oddsóttir, Vilborg ja Fjölnisdóttir, Þorbjörg. 2014. European Minimum Income Network country report: Iceland Analysis and Road Map for Adequate and Accessible Minimum Income Schemes in EU Member States. European Commission.
- Bonke, Jens ja Christensen, Anders Eiler Wiese. 2020. "Minimum Budgets for Danish Families." Teoksessa *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Cristopher Deeming, 197-205. Bristol: Policy Press.
- Bradshaw, Jonathan. 1993. "Introduction." Teoksessa *Budget Standards for the United Kingdom*, ed. Jonathan Bradshaw. Aldershot: Avebury: 1–2.
- Bradshaw, Jonathan, Sue Middleton, Abigail Davis, Nina Oldfield, Noel Smith, Linda Cusworth, ja Julie Williams. 2008. "A minimum income standard for Britain: What people think." Joseph Rowntree Foundation: York.
- CREDOC. 2014. "ONPES reference budgets." Study conducted at the request of the French National Observatory on Poverty and Social Exclusion (ONPES). Final report. CREDOC & IRES.
- Deeming, Cristopher. 2010. "The historical development of family budget standards in Britain, from the 17th century to the present". *Social Policy and Administration*, 44, 7, 765–88.
- Deeming, Cristopher. 2017. "Defining Minimum Income (and Living) Standards in Europe: Methodological Issues and Policy Debates". *Social Policy & Society* 16(1), 33–48.
- Doyal, Len, ja Gough, Ian. 1991. *A Theory of Human Need*. London: McMillan.
- Dubnoff, Steven. 1985. "How much income is enough? Measuring public judgments." *Public Opinion Quarterly*. 49(3): 285–299.
- Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki. 2021. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>.
- Euroopan komissio. 2021. "Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilarin 20 periaatetta". https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_fi#iii-luku-sosiaalinen-suojelu-ja-osallisuus.
- Fudge Schormans, Ann. 2014. "Social Participation." Teoksessa: *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*.
- Toim. A.C. Michalos. Springer: Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2779
- Goedemé, Tim, Storms, Bérénice, Stockman, Sara, Penne, Tess, ja Van Den Bosch, Karel. 2015a. "Towards cross-country comparable reference budgets in Europe: First results of a concerted effort." *European Journal of Social Security* 17.1: 3–30.
- Goedemé, Tim, Storms, Bérénice, ja Van den Bosch, Karel. 2015b. "Pilot Project: Developing a Common Methodology on Reference Budgets in Europe. Executive Summary." *European Commission*. Belgium.
- Goedemé, Tim, Penne, Tess, Hufkens, Tine, Karakitsios, Alexandros, Bernát, Anikó, Simonovits, Bori, Carillo, Elena, Eleni Kanavitsa, Alvarez, Parcerisas, Irene Cussó, Romaní, Jordi Riera, Mäkinen, Lauri, Matsaganis, Manos, Arlotti, Marco, Kopasz, Marianna, Szivós, Péter, Ritakallio, Veli-Matti, Kazepov, Yuri, Van den Bosch, Karel ja Storms, Bérénice. 2017. "What Does It Mean To Live on the Poverty Threshold? Lessons From Reference Budgets." Working Papers 1707, *Herman Deleeck Centre for Social Policy*. University of Antwerp.
- Jallinoja, Piia, Jauho, Mikko ja Pyöry, Essi. 2019. "Miten Suomi söi 2008–2016? Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät." *Yhteiskuntapolitiikka* 84(2), 135–151.
- Jallinoja, Piia, Mäkelä, Johanna ja Niva, Mari. 2018. "Ruoan yl-täkylläisyys ja rajat – sosiologisia havaintoja Suomesta". *Duodecim* 134, 1501–1507.
- Kahma Nina, Mäkelä Johanna, Niva Mari ja Lund Thomas Bøker. 2019. "The complexity of meals." Teoksessa: *Everyday eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden. A comparative study of meal patterns 1997–2012..* Toim. J. Gronow ja L. Holm, 93–107. London & New York: Bloomsbury Academic.
- Kantar TNS. 2019. "Ilmastobarometri". <https://ym.fi/-/ilmastobarometri-2019-suomalaiset-haluavat-ilmastokriisin-ratkaisut-politiikan-ytimeen>.
- Koponen, Päivikki, Borodulin, Katja, Lundqvist, Aannamari, Sääksjärvi, Katri, ja Koskinen, Seppo. 2018. "Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus." Raportti 4. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Lehikoinen, Elina, ja Salonen, Arto, O. 2019. "Food Preferences in Finland: Sustainable Diets and their Differences between Groups." *Sustainability* 11, 1259.
- Lehtinen, Anna-Riitta, Varjonen, Johanna, Raijas, Anu, Aalto, Kristiina, ja Pakoma, Riepu. 2010. "Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit." *Kulutajatutkimuskeskus*. Julkaisuja 4. Helsinki.
- Lehtinen, Anna-Riitta, ja Aalto, Kristiina. 2014. "Viitebudjettien päivitys vuodelle 2013 - Mitä kohtuullinen eläminen maksaa?". *Kulutajatutkimuskeskus*. Tutkimuksia ja selvityksiä 3. Helsinki.
- Lehtinen, Anna-Riitta, ja Aalto, Kristiina. 2018. "Mitä eläminen maksaa? - Kohtuullisen minimin viitebudjettien päivitys vuodelle 2018". *Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja* 101. Helsinki.

- Lehtinen, Anna-Riitta. 2021. "Mitä eläminen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjettien hintapäivitys vuodelle 2021". *Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja* 191. Helsinki.
- Lindblom, Taru. 2017. "Does sugar sweeten the pill of low income? Inequalities in the consumption of various foods between Finnish income groups from 1985 to 2012." *Research on Finnish Society*. 10: 61–71.
- Lund, Thomas Bøker ja Gronow, Jukka. 2014. "Deconstruction or continuity? The daily rhythm of eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden in 1997 and 2012." *Appetite* 82(1), 143–153.
- Mac Mahon, Bernadette ja Thornton, Robert. 2020. "Minimum Essential Standards of Living research in Ireland." Teoksessa *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Christopher Deeming, 39-54. Bristol: Policy Press.
- Mukkila, Susanna, Ilmakunnas, Ilari, Moisio, Pasi, ja Saikkonen, Paula. 2017. "Perusturvan riittävyys ja köyhyys 2017". *Tutkimuksesta tiiviisti* 31/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mäkelä, Johanna ja Rautavirta, Kaija. 2018. "Food, Nutrition, and Health in Finland." Teoksessa: *Nutritional and Health Aspects of Food in Nordic Countries*, toim. V. Andersen, E. Bar ja G. Wirtanen. Academic Press, 127–143.
- Mäkelä, Johanna ja Niva, Mari. 2019. "The meal as the proper context for food and drinks." Teoksessa: *The Effects of Environment on Product Design and Evaluation*, toim. H.L. Meiselman. Woodhead Publishing, 191–207.
- Mäkinen, Lauri. 2015. "Pilot project for the development of a common methodology on reference budgets in Europe. The Finnish food basket." *European commission*.
- Mäkinen, Lauri. 2017. "Viitebudjetti köyhyyden mittarina – muuttuuko köyhyyden kuva?" *Yhteiskuntapolitiikka* 82: 153–164.
- Ng, Kok-Hoe, Neo, Yu-Wei, Teo Youyenn, Maulod, Ad ja Ting, Yi-Ting. 2020. "Measuring needs and setting standards in Singapore." Teoksessa *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Christopher Deeming, 83-96. Bristol: Policy Press.
- Niva, Mari ja Jallinoja, Piia. 2018. "Taking a Stand through Food Choices? Characteristics of Political Food Consumption and Consumers in Finland." *Ecological Economics* 154, 349–360.
- Niva, Mari, Mäkelä, Johanna, Kahma, Nina ja Kjaernes, Unni. 2014. "Eating Sustainably? Practices and Background Factors of Ecological Food Consumption in Four Nordic Countries." *J Consum Policy* 37, 465–484.
- Orshansky, Mollie. 1965. "Counting the poor: Another look at the poverty profile." *Soc. Sec. Bull.* 28: 3.
- Perusturvan riittävyyden II arviointiryhmä. 2015. "Perusturvan riittävyyden arviointiraportti 2011–2015". Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Perusturvan riittävyyden III arviointiryhmä. 2019. "Perusturvan riittävyyden arviointiraportti 2015–2019". Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Piipponen, Johannes, Rinta-Kiikka, Suvi ja Arovuori, Kyösti. 2018. "Elintarvikkeiden kulutus Suomessa". *PTT työpaperi* 195. Helsinki.
- Purhonen, Semi, Gronow, Jukka, Heikkilä, Riie, Kahma, Nina, Rahkonen, Keijo ja Toikka, Arho. 2014. *Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja sosiaalisten pääomien eriytyminen*. Gaudeamus. Helsinki.
- Rowntree, Benjamin Seebohm. 1901. *Poverty, a Study of Town Life*. Macmillan.
- Ruokatieto. 2020. *Suomalaisten suosikkiruuat*. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruokarki-suomalaisten-suosikkiruuat> (viitattu 8.9.2020).
- Räsänen, Pekka, ja Outi Sarpila. 2013. "Internet-lomake vai ei? Sähköinen kyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruun menetelmänä." Teoksessa: *Otteita verkosta - verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*, Tampere: Vastapaino.
- Saunders, Peter, ja Megan Bedford. 2017. "New minimum income for healthy living budget standards for low-paid and unemployed Australians". Sydney, Australia: *Social Policy Research Centre, UNSW Sydney*.
- Skogar, Malin Lindquist ja Eriksson, Ingrid. 2020. "The Swedish Consumer Agency's calculations of reference values for some of the most common household expense categories." Teoksessa: *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Christopher Deeming, 207-223. Bristol: Policy Press.
- Sen, Amartya. 1983. "Poor, Relatively Speaking." *Oxford Economic Papers*, New Series 35: 2, 153–169.
- Sen, Amartya. 2005. "Human Rights and Capabilities." *Journal of Human Development* 6:2, 151–166.
- Storms, Bérénice, Goedemé, Tim, Van den Bosch, Karel, Penne, Tess, Schuerman, Nathalie, ja Stockman, Sara. 2014. "Pilot project for the development of a common methodology on reference budgets in Europe." *European Commission*. Brussels.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. "Perusturvan riittävyyden arviointiraportti". *Avauksia*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) : 4.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. *Syödään yhdessä: ruokasuositukset lapsiperheille* (2. uud.p.). Helsinki.
- Tilastokeskus. 2020. "Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkajulkaisu]." ISSN=2341-8699. 2020. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 25.2.2022]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2022. "Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkajulkaisu]." ISSN=1798-3215. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 7.2.2022]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/perh/index.html>
- Towsend, Peter. 1962. "The meaning of poverty". *The British Journal of Social Policy* 13, 210-227.
- Turtiainen, Marjut, Salo, Kauko ja Saastamoinen, Olli. 2015. "Mustikka- ja puolukkasatojen talteenotto." Teoksessa: *Metsä: monikäyttö ja ekosysteemipalvelut*. Toim. K. Salo. 125-127. Luke.

- Varjonen, Johanna ja Peltoniemi, Ari. 2012. ”Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990-2010.” *Kuluttajatutkimuskeskus*. Julkaisuja 1/2012.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. *Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014*. Helsinki.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. *Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus*. Helsinki.
- Vrooman, Cok, J., Goderis, Benedikt, Hoff, Stella ja van Hulst, Bart. 2020. “Measuring poverty in the Netherlands: the generalized reference budget approach.” Teoksessa: *Minimum Income Standards and Reference Budgets – International and Comparative Policy Perspectives*, toim. Cristopher Deeming, 169-183. Bristol: Policy Press.
- World Health Organization. 2019. *Healthy diet*. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean.

Liitteet

Liite 1. Ruoka-ainesuositukset ravitsemussuosituksissa

Liitetaulukosta 1 käy ilmi eri ruoka-aineiden suositellut saantimäärät. Terveellinen ruokavalio perustuu kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin, joita aikuisen tulisi syödä puoli kiloa päivässä. Tästä noin puolen tulisi olla hedelmiä ja marjoja ja puolen vihanneksia ja juureksia. Viljatuotteita suositellaan noin kuusi annosta päivässä naisille ja yhdeksän miehille. Annos vastaa noin desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa, -leipäviipaletta tai muuta vastaavaa täysjyvätuotetta.

Maitotuotteet ovat tärkeitä kalsiumin, proteiinin, jodin ja vitamiinien lähteitä, jonka vuoksi nestemäisiä maitotuotteita suositellaan käyttämään 5–6 desilitraa ja juustoja noin 2–3 viipaletta päivässä. Molemmat voidaan korvata kasvispohjaisilla tuotteilla, kuten esimerkiksi soija- tai kauramaidolla, jolloin tulisi kiinnittää huomiota siihen, että tuotteita on täydennetty kalsiumilla, D-vitamiinilla ja mielellään jodilla.

Kalaa, joka on tärkeä proteiinin, D-vitamiinin ja monitydyttymättömien rasvojen lähde, suositellaan syömään 2–3 päivänä viikossa, kalalajia vaihdellen. Vaaleaa lihaa, eli siipikarjaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa. Kananmunien turvallinen määrä on noin 2-3 munaa viikossa, jossa tulisi pidättäytyä erityisesti, jos kärsii kolesteroli ongelmista. Punaista lihaa tulisi syödä viikossa vähemmän kuin 500 grammaa. Näkyväksi rasvaksi suositellaan kasvimargariinia (6-8tl/vrk) ja rypsi- tai rapsiöljyä (3rkl/vrk). Erilaisia pähkinöitä ja siemeniä voi syödä noin 30 grammaa päivässä.

Nesteiden tarpeeseen vaikuttavat vahvasti henkilökohtaiset ja ulkoiset (esim. lämpötila) ominaisuudet. Nesteitä suositellaan kuitenkin juotavaksi litrasta puoleentoista litraan päivässä sisältäen kaikki juotavat ja poissulkien ruoan sisältämät nesteet. Pääasiassa tulisi juoda vettä. Maitoa tai kasvimaitoa voidaan juoda aterioiden yhteydessä yleisesti, ja mehua voi nauttia ruokailun yhdessä lasillisen päivässä. Kofeiinia tulisi aikuisten käyttää vain noin neljän kahvikupillisen verran päivässä ja alkoholinkäyttö rajoittaa naisilla enintään yhteen ja miehillä enintään kahteen annokseen päivässä.

Aikuisilla D-vitamiinilisää ei tarvita, jos muuten noudattaa suosituksia. Vanhuksille ja lapsille D-vitamiinilisää kuitenkin suositellaan. Suolaa suositellaan aikuisille 5 grammaa vuorokaudessa, joka vastaa kahta grammaa natriumia. Suolan määrä täyttyy ja usein ylittyy tavanomaisista ruoista, ja sen käyttöä tulisikin vähentää. Sokerin tulisi täyttää enintään 10 prosenttia päivän kokonaisenergiansaannista. Sokeria saa riittävästi suositellun ruokavalion myötä, ja ylimääräisiä sokerin lähteitä tulisi välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Liitetaulukko 1. Ruoka-ainesuositukset ravitsemussuosituksissa

Ruoka-aine	Lapset	Aikuiset	Vanhukset
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Vähintään 250 g/vrk. Nyrkkisääntönä voidaan pitää viittä lapsen oman kouran kokoista annosta päivässä.	Vähintään 500 g päivässä. Noin 5-6 annosta, puolet marjoja ja hedelmiä, puolet vihanneksia ja juureksia.	Vähintään 500 g päivässä. Noin 5-6 annosta, puolet marjoja ja hedelmiä, puolet vihanneksia ja juureksia.
Viljatuotteet	Vähintään 4 annosta leikki-ikäiselle lapselle, 1 annos vastaa n. 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai yhtä leiväviipaletta. Tulisi suosia vähäsuolaisia ja täysjyväisiä tuotteita.	6 annosta naisille, 9 miehille. Vähintään puolet määrästä tulisi olla täysjyvää.	6 annosta naisille, 9 miehille. Vähintään puolet määrästä tulisi olla täysjyvää.
Maito ja kasvimaito	Leikki-ikäisille riittää 4 dl nestemäistä maitovalmistetta tai kasvimaitovalmistetta (johon on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia) päivässä. Kouluiästä eteenpäin sama kuin aikuisilla.	5-6 dl vähärasvaista tai rasvatonta maitovalmistetta tai kasvimaitovalmistetta (johon on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia) päivässä.	5-6 dl vähärasvaista tai rasvatonta maito päivässä. Voidaan korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä tuotteilla.
Juusto	Leikki-ikäisille 1 viipale. Kouluiästä eteenpäin sama kuin aikuisilla.	2-3 viipaletta päivässä (vähäsuolaise ja -rasvaiset vaihtoehdot)	2-3 viipaletta päivässä (vähäsuolaise ja -rasvaiset vaihtoehdot)
Kala*	2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.	2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.	2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.
Punainen liha ja lihavalmistet*	Leikki-ikäiselle vähemmän kuin 250 g viikossa.	Vähemmän kuin 500 g viikossa.	Vähemmän kuin 500 g viikossa.
Siipikarja ja kananmunat*	Siipikarjaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Kananmunia 2-3 kappaletta viikossa erityisesti silloin, kun veren kolesteroli on kohonnut tai suussa on korkea kolesterolia.	Siipikarjaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Kananmunia 2-3 kappaletta viikossa erityisesti silloin, kun veren kolesteroli on kohonnut tai suussa on korkea kolesterolia.	Siipikarjaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. Kananmunia 2-3 kappaletta viikossa erityisesti silloin, kun veren kolesteroli on kohonnut tai suussa on korkea kolesterolia.
Levitteet, öljyt ja kastikkeet (näkyvä rasva)	Leikki-ikäiselle riittää 1,5-2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl kasvimargariinia. Kouluiästä eteenpäin sama kuin aikuisilla.	2-3 rkl kasviöljyä tai 6-8 tl kasvimargariinia. Rypsi- ja rapsiöljyn käyttöä suositellaan, ja palmu- ja kookosöljyjen käyttöä suositellaan välttämään.	2-3 rkl kasviöljyä tai 6-8 tl kasvimargariinia. Rypsi- ja rapsiöljyn käyttöä suositellaan, ja palmu- ja kookosöljyjen käyttöä suositellaan välttämään.
Pähkinät ja siemenet	Leikki-ikäinen voi nauttia suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä n. 15 g päivässä lajeja vaihdellen. Kouluiästä eteenpäin sama kuin aikuisilla.	Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi nauttia n. 30 g päivässä lajeja vaihdellen.	Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi nauttia n. 30 g päivässä lajeja vaihdellen.
Nesteet	Kouluiästä eteenpäin 1-1,5 litraa päivässä. Hanaveden käyttöä suositellaan. Maitoa tai kasvimaitoa voi juoda aterioiden yhteydessä. Täysmehuja ja/tai tuoremehuja voi nauttia 1 lasillisen päivässä aterian yhteydessä.	1-1,5 litraa päivässä. Hanaveden käyttöä suositellaan. Maitoa tai kasvimaitoa voi juoda aterioiden yhteydessä. Täysmehuja ja/tai tuoremehuja voi nauttia 1 lasillisen päivässä aterian yhteydessä.	1-1,5 litraa päivässä. Hanaveden käyttöä suositellaan. Maitoa tai kasvimaitoa voi juoda aterioiden yhteydessä. Täysmehuja ja/tai tuoremehuja voi nauttia 1 lasillisen päivässä aterian yhteydessä.
Kofeiini	Alle 15-vuotiaille ei suositella runsaasti kofeiinia sisältäviä juomia.	Enintaan neljä kahvikupillista päivässä.	Enintaan neljä kahvikupillista päivässä.

Ruoka-aine	Lapset	Aikuiset	Vanhukset
Pähkinät ja siemenet	Leikki-ikäinen voi nauttia suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä n. 15 g päivässä lajeja vaihdellen. Kouluiästä eteenpäin sama kuin aikuisilla.	Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi nauttia n. 30 g päivässä lajeja vaihdellen.	Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi nauttia n. 30 g päivässä lajeja vaihdellen.
Alkoholi	Nuorten ei tule käyttää alkoholia lainkaan.	Enintään yksi annos päivässä naisille ja kaksi miehille. Yksi annos vastaa noin lasillista viiniä tai pullollista keskiolutta. Raskaana olevien ja imettävien naisten ei tule käyttää alkoholia lainkaan.	Enintään yksi annos päivässä naisille ja kaksi miehille. Yksi annos vastaa noin lasillista viiniä tai pullollista keskiolutta.
D-vitamiini	Imeväisikäisille lapsille annetaan D-vitamiinilisää 2 viikon iästä lähtien 2-10 µg/vrk riippuen lapsen nauttiman äidinmaitokorvikkeen/vieroitusvalmisteiden määrästä. Yksivuotiaille annetaan 10 µg/vrk D-vitamiinilisää ja 2-17-vuotiaille 7,5 µg/vrk ympäri vuoden. Raskaana oleville ja imettäville äideille suositellaan D-vitamiinilisää 10 µg/vrk.	10 µg/vrk vitamiinilisä vuoden pimeimpään aikaan. Jos ruokavalioon kuuluu riittävä määrä D-vitamiinilla täydennettyjä maitovalmisteita ja kasviöljypohjaisia tuotteita sekä kalaa, ei vitamiinilisää tarvita.	Ikääntyneille (> 75-vuotta) suositellaan D-vitamiinilisää 20 µg/vrk.
Suola	Alle 2-vuotiaille enintään 2 g/vrk. 2-10-vuotiaille korkeintaan 3-4 g/vrk. Suolan tulisi olla jodioitua.	5 g/vrk. Suolan tulisi olla jodioitua.	5 g/vrk. Suolan tulisi olla jodioitua.
Sokeri	Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Täytyy helposti tavanomaisten ruokien kautta. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa.	Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Täytyy helposti tavanomaisten ruokien kautta. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa.	Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiansaannista. Täytyy helposti tavanomaisten ruokien kautta. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa.
* Erilaiset papu-, herne-, härkäpapu-, siemen- ja soijavalmisteet, kuten rouheet, kuutiot, tofu ja tempeh sekä linssit voivat korvata lihan.			

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020).

Liite 2. Ravintoainesuositukset ikäryhmittäin

Liitetaulukossa 2 esitellään ravintoaineiden saantimäärien suosituksia. Kaikissa ikäryhmissä hiilihydraatit muodostavat suosituksissa suurimman ryhmän: 45–60 prosenttia päivän energiasta tulisi saada niistä. Hiilihydraattien laadulla on väliä, ja täysjyväviljojen, kasvien ja marjojen olisi hyvä muodostaa suurin osa saaduista hiilihydraateista. Proteiinin tulisi muodostaa noin 10–20 prosenttia kokonaisenergiansaannista ja rasvojen noin 25–40 prosenttia. Myös rasvojen laadulla on merkitystä: kertatyydyttämättömien rasvahappojen osuus tulisi olla noin 10–20 E%, monitydyttämättömien 5–10 E% ja tyydytynneiden alle 10 E%. Kuidun saanti on tärkeää muun muassa sairauksien ehkäisyyn ja verensokerin tasapainottamisen vuoksi ja sitä tulisikin saada riittävästi: naisten vähintään 25 grammaa ja miesten vähintään 35 grammaa

Liitetaulukko 2. Ravintoainesuositukset ikäryhmittäin

Ravintoaineen määrä	Lapset	Aikuiset	Vanhukset
Hiilihydraattien määrä kokonaisenergiansaannista (E%)	45–60 E%. Laatuun tulisi kiinnittää huomiota, ja suosia täysjyväviljoja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisätyn sokerin määrä ei saisi olla yli 10 E%.	45–60 E%. Laatuun tulisi kiinnittää huomiota, ja suosia täysjyväviljoja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisätyn sokerin määrä ei saisi olla yli 10 E%.	45–60 E%. Laatuun tulisi kiinnittää huomiota, ja suosia täysjyväviljoja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lisätyn sokerin määrä ei saisi olla yli 10 E%.
Proteiinien määrä kokonaisenergiansaannista (E%)	Yli 2-vuotiailla sama kuin aikuisilla.	10–20 E%.	Yli 65-vuotiaille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g/painokilo/vrk, eli noin 55–90 g.
Rasvojen määrä kokonaisenergiansaannista (E%)	Yli 2-vuotiailla sama kuin aikuisilla.	Kokonaismäärä 25–40 R%, josta kertatyydyttymättömät rasvahapot 110–20 E%, monitydyttymättömät 5–10 E% ja tyydytynneet alle 10 E%. Keskimääräinen nainen tarvitsee rasvaa keskimäärin 60 grammaa päivässä, josta vähintään 40 grammaa tulisi olla pehmeää rasvaa. Keskimääräiselle miehelle vastaavat määrät ovat 85 grammaa ja vähintään 60 grammaa.	Kokonaismäärä 25–40 E%, josta kertatyydyttymättömät rasvahapot 10–20 E%, monitydyttymättömät 5–10 E% ja tyydytynneet alle 10 E%.
Kuidun määrä kokonaisenergiansaannista (E%)	2–5-vuotiaille lapsille 10–15 g/vrk ja 6–9-vuotiaille 15–20 g/vrk. Murrosikään tultaessa kuidun saantisuositus vastaa aikuisten suositusta, eli vähintään 25–35 g/vrk.	Naisilla vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa (25–35 E%).	Naisilla vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa (25–35 E%).
Ravintoaineen määrä	Lapset	Aikuiset	Vanhukset

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020)

Liite 3. Energiantarpeen viitearvot sukupuolen mukaan ikäryhmittäin

Liitetaulukossa 3 havainnollistetaan energiantarpeen viitearvot sukupuolen mukaan ikäryhmittäin. Näitä viitearvoja käytettiin apuna ruokalistan koostamisessa. Lähtökohtana energiansaannin viitearvoille toimii perusaineenvaihdunta, joka vaihtelee painon, iän ja sukupuolen mukaan. Paino-oletus vastaa painoindeksiä 23 ja perustuu pohjoismaisen väestön keskipainoihin. Nuorilla oletetaan ikäryhmän keskimääräistä fyysistä aktiivisuutta.

Liitetaulukko 3. Energiantarpeen viitearvot sukupuolen mukaan ikäryhmittäin

Miehet, ikä	Arvioitu energiantarve/vrk (kcal)	Naiset, ikä	Arvioitu energiantarve/vrk (kcal)
2-5	1195	2-5	1195
6-9	1650	6-9	1650
10-13	2220	10-13	2055
14-17	2820	14-17	2340
18-30 Vähän liikkuvat	2800	18-30 Vähän liikkuvat	2245
18-30 Aktiiviset	3155	18-30 Aktiiviset	2510
31-60 Vähän liikkuvat	2630	31-60 Vähän liikkuvat	2100
31-60 Aktiiviset	2960	31-60 Aktiiviset	2365
61-74 Vähän liikkuvat	2316	61-74 Vähän liikkuvat	1934
61-74 Aktiiviset	2603	61-74 Aktiiviset	2173
75+	1500-1900	75+	1500-1900

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Liite 4. Liikuntasuosituksien osana ravitsemussuosituksia

	Lapset	Aikuiset	Vanhukset
Liikunta	Alle 8-vuotiaat: vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä. Koulukäiset: vähintään 1–2 tuntia päivässä. Aktiivisuuden tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa. Lihaksia ja luita kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa kolmesti viikossa ja pitkäaikaista passiivisuutta (kuten istumista) tulisi välttää.	Vähintään 150 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta viikossa useammalle päivälle jaettuna (esim. reipas kävely) tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa (esim. juoksu). Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa ja pitkäaikaista passiivisuutta (kuten istumista) tulisi välttää.	Vähintään 150 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta viikossa useammalle päivälle jaettuna (esim. reipas kävely) tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa (esim. juoksu). Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa ja pitkäaikaista passiivisuutta (kuten istumista) tulisi välttää. Lisäksi suositellaan tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelua.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020).

Liite 5. Kyselytutkimuksessa käytetty keittiötarvikelista

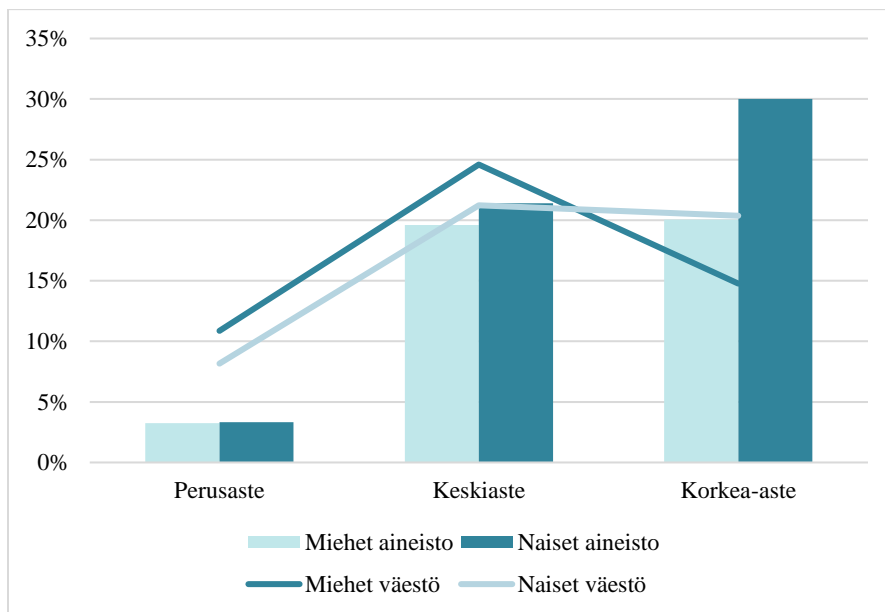
Ruoanlaitto ja työvälineet (pl. elektroniikka)		
Kauhoja	Raastinrauta	Paistinpannu
Lasta	Kulhoja	Paistovuoka
Vispilä	Mitta-astiat	Kakkuvuoka
Juuresharja	Leikkuulautoja	Lävikkö/siivilä
Kaulin	Keittiöveitsiä	Patalappu
Juustohöylä	Kuorintaveitsi	Keittiöpyyhe
Purkinavaaja	Sakset	Marjapöimuri
Pullonavaaja	Kattiloita	
Keittiötarvikkeet: elektroniikka		
Liesitaso ja uuni	Mikroaaltouuni	Kahvinkeitin
Jääkaappi	Sähkövatkain	Vedenkeitin
Pakastin	Sauvasekoitin	Leivänpaahdin
Astianpesukone		
Ruokailu		
Mukeja	Lautasia, syviä	Veitsiä
Juomalaseja	Teelusikoita	Kannu
Kahvikuppi + aluslautanen (vieraille)	Ruokalusikoita	Säilytysrasioita
Leipä-/jälkiruokalautasia	Haarukoita	Termosmuki
Lautasia, matalia		
Huonekalut ja säilytys		
Ruokailupöytä	Ruokakaappi	Pöytäliina
Tuoleja	Erillinen hylly (ruokien tai astioiden säilytykseen)	
Kertakäyttöiset tarvikkeet ja puhtaanapito		
Tiskirätti	Pakastepusseja	Astianpesuaine
Lautasliinoja	Tuorekelmua	Yleispuhdistusaine
Taluspaperia	Talousfoliota	Tiskiharja
Leivinpaperia	Roskapusseja	Hankaussieni
Suodatinpaperia	Biojätepusseja	Roskakoreja

Liite 6. Ruokabudjettiin sisällytetty, lopullinen viitteellinen viikon esimerkkiruokalista

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen	Kaurapuuro Marjasose Siemeniä Rasvaton maito Hedelmä Kahvi	Kaurapuuro Marjasose Siemeniä Rasvaton maito Hedelmä Kahvi	Jogurtti Mysliä Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Kaurapuuro Marjasose Siemeniä Rasvaton maito Hedelmä Kahvi	Jogurtti Mysliä Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Kaurapuuro Marjasose Siemeniä Rasvaton maito Hedelmä Kahvi	Kaurapuuro Marjasose Siemeniä Rasvaton maito Hedelmä Kahvi
Lounas	Kasvissose- keitto Raejuusto Salaatti Kurkku ja to- maatti Pähkinäsekoit- us Täysmehu Rasvaton maito	Kirjolohikeitto Ruisleipä Jogurtti Mysli Rasvaton maito	Liha-makaroni- laatikko Ketsuppi Porkkana- omena -raaste Ruisleipä Rasvaton maito	Broilerinkoipi Riisi Salaatti, kurkku, to- maatti Papuja Kermaviili Rasvaton maito	Kalapuikot Keitetyt peru- nat Kermaviili Salaatti, kurkku ja tomaatti Rasvaton maito	Broilertortilla Salaatti, kurkku ja tomaatti Kermaviili Riisi Rasvaton maito	Pinaattiohukai- nen Puolukkasur- vos Porkkana- omena -raaste Ruisleipä Rasvaton maito
Välipala	Juustosämpylä Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Juustosämpylä Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Jogurtti Marjoja Mysliä Pähkinöitä Hedelmä Kahvi	Juustosäm- pylä Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Jogurtti Marjoja Mysliä Pähkinöitä Hedelmä Kahvi	Juustosämpylä Tomaatti ja kurkku Hedelmä Kahvi	Jogurtti Marjoja Mysliä Pähkinöitä Hedelmä Kahvi
Illallinen	Kirjolohikeitto Ruisleipä Jogurtti Mysli Rasvaton maito	Liha-makaroni- laatikko Ketsuppi Porkkana- omena -raaste Ruisleipä Rasvaton maito	Broilerinkoipi Riisi Salaatti, kurkku, to- maatti Papuja Kermaviili Rasvaton maito	Kalapuikot Keitetyt peru- nat Kermaviili Salaatti, kurkku ja to- maatti Rasvaton maito	Broilertortilla Salaatti, kurkku ja tomaatti Kermaviili Riisi Rasvaton maito	Pinaattiohukai- nen Puolukkasur- vos Porkkana- omena -raaste Ruisleipä Rasvaton maito	Kasvissose- keitto Raejuusto Ruisleipä juus- tolla Pähkinäsekoit- us Rasvaton maito
Iltaapala	Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Porkkana	Jogurtti Marjoja Mysliä Hedelmä	Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Porkkana	Jogurtti Marjoja Mysliä Hedelmä	Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Porkkana	Jogurtti Marjoja Mysliä Hedelmä	Ruisleipä juus- tolla Tomaatti ja kurkku Porkkana

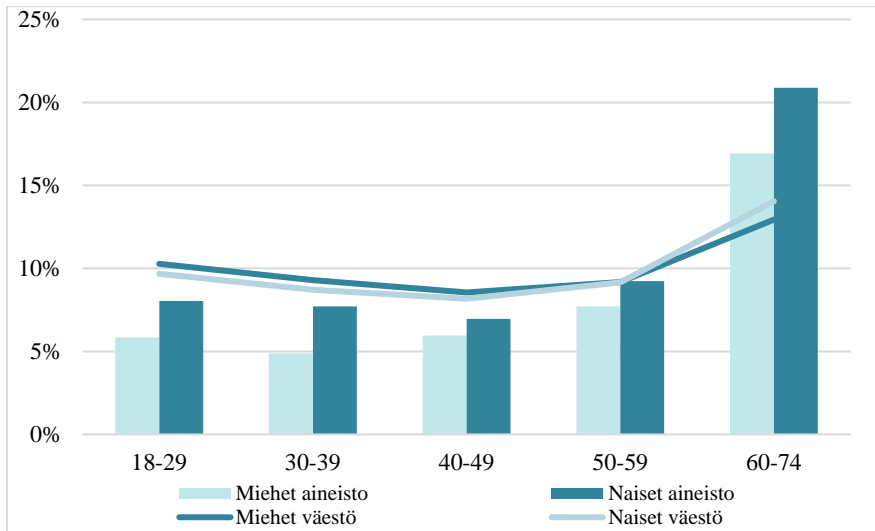
Liite 7. Väestökyselyn edustavuus

Liitteen kuvioissa 1 ja 2 on tarkasteltu ruokakoritukimusaineiston vastaajien edustavuutta suhteessa väestön ikä-, sukupuoli ja koulutusjakaumatietoihin. Tarkastelussa on verrattu kyselyyn vastanneiden taustoja virallisiin väestöä koskeviin tietoihin. Kuviossa 1 voi havaita, että perusasteen suorittaneet ovat sukupuolesta riippumatta aliedustettuina aineistossa. Perusasteen suorittaneet miehet ovat aliedustettuina noin kahdeksan prosenttiyksikön verran ja naiset noin viiden. Keskiasteen suorittaneiden joukossa miehet ovat noin viiden prosenttiyksikön verran aliedustettuina, kun taas keskiasteen suorittaneet naiset ovat paikoin hyvin edustettuina. Korkea-asteen suorittaneet miehet ovat noin viiden prosenttiyksikön verran sekä naiset viidentoista prosenttiyksikön verran yliedustettuina.



Kuvio 1. Aineiston edustavuus suhteessa väestöön sukupuolen ja koulutuksen mukaan.

Kuvion 2 mukaan miehet ovat aineistossa aliedustettuina kaikissa ikäluokissa, lukuun ottamatta 60–74-vuotiaita, jossa miehet ovat yliedustettuina noin viisi prosenttiyksikköä. Naisten kohdalla voidaan havaita, että he ovat aliedustettuina kaikissa muissa ikäluokissa, paitsi 60–74-vuotiaissa, joissa naiset ovat yliedustettuina noin kolmetoista prosenttiyksikköä.



Kuvio 2. Aineiston edustavuus suhteessa väestöön sukupuolen ja ikäluokkien mukaan.

Liite 8. Vertailu Kuluttajatutkimuskeskuksen ruokabudjetteihin (2021)

Liitetaulukossa 8 vertaillaan tämän viitebudjetin hypoteettisen kotitalouksien ruokakustannuksia Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2021 kuluttajahintaindeksillä päivittäisiin ruokakustannuksiin (Lehtinen 2021). Vertailuun on otettu Kuluttajatutkimuskeskuksen laskelmista keskimääräiset kuukausittaiset ruokakulut. Tässä hankkeessa laadittu ruokabudjetti ja Kuluttajatutkimuskeskuksen laatima ruokabudjetti eivät ole täysin vertailukelpoiset, koska laskelmien sisällöt eroavat toisistaan. Kuluttajatutkimuskeskuksen kotitalouksiin kuului työssäkäyntioletus, jonka seurauksena ruokabudjettiin sisältyivät työpaikkalounaat, kun taas tässä raportissa esitellyissä laskelmissa kyseistä oletusta ei ole. Lisäksi Kuluttajatutkimuskeskuksen lapsiperheiden laskelmissa viikonloppuruoat eroavat määrältään arkiruoissa siten, että silloin syödään vain yksi pääateria, kun taas nyt tehdyissä ruokalaskelmissa ruoka-aterioiden määrät ovat samat viikonpäivään katsomatta. Lisäksi Turun yliopiston ja Kuluttajatutkimuskeskuksen laatimien viitebudjettien hypoteettisten kotitalouksien lasten iät ja lasten lukumäärät eroavat toisistaan. Vertailukelpoisuuden vuoksi liitetaulukoon 8 on otettu Kuluttajatutkimuskeskuksen ruokalaskelmat, joissa kaikki ateriat valmistetaan kotona.

Liitetaulukko 8. Vertailu Kuluttajatutkimuskeskuksen ruokabudjetteihin (2021), €/kk.

Hypoteettiset kotitaloudet	Turun yliopiston viitebudjetit (2022)	Kuluttajatutkimuskeskuksen viitebudjetit (2021)
Nainen, noin 45-vuotias	210	210
Mies, noin 45- vuotias	240	252
Nainen, noin 65-vuotias	188	161
Mies, noin 65-vuotias	215	183
Pariskunta, noin 45-vuotta	450	455
YH-perhe, yksi lapsi	320	316
YH-perhe, kaksi lasta	562	566
Lapsiperhe, kaksi lasta	692	710

Vertailussa olevat kotitaloudet:

TY: nainen ja mies, noin 45- ja 65-vuotiaat; pariskunta, mies ja nainen, noin 45-vuotta; yksinhuoltaja, mies ja 4-vuotias tyttö; yksinhuoltaja, nainen, 10-vuotias poika ja 14-vuotias tyttö; pariskunta, mies ja nainen, 4-vuotias tyttö ja 10-vuotias tyttö.

KTK: nainen ja mies, noin 45- ja 65-vuotiaat; pariskunta, mies ja nainen, noin 50-vuotta; yksinhuoltaja, nainen, 3-vuotias tyttö; yksinhuoltaja, nainen, 10-vuotias poika ja 13-vuotias tyttö; pariskunta, mies ja nainen, 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö.