

Organisaatio	Kommentti	Lopullinen vastaus
YDHV lakitiimi	Luku on käytännönläheinen ja helposti lähestyttävä. Erityisen tärkeää on yhteisten aterioiden, säännöllisen ateriarytmin ja mallin merkityksen korostaminen. Hyödyllisiä lisäyksiä voisivat olla: esimerkit edullisista arkiruoista, viikkoesimerkit erilaisille perheille, sekä vinkit kiireisen arjen ruokailujen suunnitteluun. Myös kulttuurisesti moninaisten ruokavalioiden huomioiminen voisi vahvistaa suosituksen saavutettavuutta.	Kiitos palautteesta. Viikkoesimerkkejä erilaisille perheille ei ole mahdollista sisällyttää suositukseen. Suositus sisältää useassa kohdassa vinkkejä ruokailuihin liittyen.
-	Kokonaisuutena hyvä ja konkreettinen. Lihavuuden taustalla jälleen kapea kuvaus, vain painottaen energian määrää. Vaikka suositus onkin ammattilaisille, olisi tärkeä joka kohdassa korostaa lihavuuden taustekijöiden monisyisyyttä, eikä vain yksilön valintojen kautta.	Kiitos kommentista. Luonnos käsittelee jo lihavuuden taustatekijöiden monisyisyyttä laajasti: perimä, biologiset, psykologiset ja ympäristötekijät on mainittu sekä yhteiskunnalliset rakenteet muualla suosituksessa. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.
Asikkalan kunta/ateriapalvelut	sivu 15, rivi 28-29. Ksylimäällä on todettu myös olevan paljon haittavaikutuksia esim. vatsaoireita eli pitäisikö suositukseen lisätä "...mikäli sen käyttö ei aiheuta muuta haittaa"	Ksylimäällä suosituilla määrillä (5 g/vrk) on yleensä hyvin siedetty. Jotkut voivat saada siitä oireita, mutta ei ole sen vuoksi tarpeen tehdä muutosta tekstiin.
Apollonia, kansanterveysja	3.2. s.26, rivi 1-2: Kuitenkin sivulla 28 sanotaan: Täysmehut sisältävät yhtä	Ei muutosta, kommentti epäselvä

Syömishäiriöliitto - SYLI ry	s16 r 6-11 tässä on jokseenkin hyökkäävä, yksinkertaistava ja mustavalkoinen sävy. Lihavuuden taustalla kai vaikuttavat perimän lisäksi mm. (ylisukupolviset) traumat, tunnetaidot, turvattomuuden kokemukset jne jotka vaikuttavat monin eri mekanismein syömisen ja painon säätelyyn. Energiansaannin ja -tarpeen epäsuhdan korostaminen ja alleviivaaminen on ehkä tarpeetonta. s18 r1 muotoiluehdotus: painoindeksin mukainen normaalipaino / terveyttä tukeva/edistävä paino tms s19 r2 halutaanko puhua	Kiitos kommentista. Luonnoksessa on jo huomioitu lihavuuden monitekijäinen tausta, mukaan lukien biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Energiatasapainon maininta on tarkoitettu informatiiviseksi, ei arvostelevalle. Ei muutosta tekstiin
Maa- ja metsätalousministeriö	s.15 rivi 28 Ruoan jälkeen koko perheen on suositeltavaa käyttää ksylitolituotteita happohyök-käyksen keskeyttämiseksi ainakin kolmen ruokailukerran päätteeksi (yhteensä ≥ 5 g/päivä) Myös pähkinät ja pieni pala 30 juustoa saattavat keskeyttää happohyökkäyksen. Kommentti: Varmaankin vähemmän kuin 5 g päivässä. Ei kai suositella vielä vauvalle, maito-hampaiden puhkeamisen aikaan? Lisäysehdotus: Rautahampaiden puhkeamisen aikaan Ei kai pähkinät ja juusto vielä pienille alle 1 v.? Mielestämme tätäkin tarkennettava. s. 17; r. 14 Kasviksia, marjoja ja hedelmiä ei voi korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla, sillä tutkimusten mukaan niistä ei saada vastaavaa terveyshyötyä. Kommentti: Tämä pitäisi avata paremmin, syyt (esim. prosessointi, imeytyminen) ja tutkimus-lähteet s. 21 rivi. 6 Pohdittavaksi onko taulukko 3. oikeassa kohdassa kappaletta?	Ksylitoli-suositusta on tarkennettu Kasviksia, marjoja ja hedelmiä ei voi korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla, sillä tutkimusten mukaan niistä ei saada vastaavaa terveyshyötyä. Vastaus: ei muutostarvetta, asia avattu kansallisissa suosituksissa Pohdittavaksi onko taulukko 3. oikeassa kohdassa kappaletta? Vastaus: taittovaiheessa voidaan tehdä taulukon kohtaan tarvittaessa muutoksia *s 20 rivi 2 Korjausehdotus: Esimerkiksi tila- eli raakamaidossa ja osassa ulkomailla tuotetuista maitovalmisteista ei ole lisättyä D-vitamiinia. Perustelu: Myöskään esim. luomumaitovalmis-teissa ei pääsääntöisesti lisätä D-vitamiinia. Tämä tulee kyllä esille myöhemmin: s 34 rivi 2. s. 33r. 17 Luomuruoan viljelyssä ei käytetä kemiallisia torjunta-aineita, ja se voi siten sisältää vähemmän niiden jäämiä. Vastaus:Rasvaton luomumaito ja -piimä täydennetään Suomessa D-

Kaarea Oy, Ravitsemusasian tuntijat	mainittu keskeisenä proteiinin lähteenä, sillä asia ei ole välttämättä kaikille lukijoille selvä. S. 18, r. 32: Hyvä, että on selkeästi kerrottu murrosikäisten kuitusuosituksen olevan sama kuin aikuisilla. S. 19, r.15: Ympäristönäkökulman ja kotimaisuuden huomiointi sanavalintojen keinoin? Olisiko tarpeen kuitenkin korostaa kotimaisia vaihtoehtoja, ja mainita ulkomaiset vaihtoehdot ennemminkin satunnaisina vaihtoehtoina / keliaakikoille sopivina. Perinteiset viljat voisi myös mainita nimeltä. Myös niillä yksinään pärjää, viljatuotteiden käytön ei tarvitse olla monimutkaista. S.20, r.1: Voisiko vapaan sokerin suosituksen laittaa jo tähän (samoin kuten maitotuotteiden rasvasta ilmoitettu suositukset pari riviä ylempänä) S. 20, r.4: Täydennyksenä laittaisimme otsikkoon, että käyttösuositukset ovat per vrk. Miksi yläindeksi 4 on ainoastaan 11-17 vuotiaiden kohdalla? S. 20, r. 26: Riittääkö, että tarkistaa, että valmiste on ylipäättään vitamiinoitu? Jos tulisi tarkistaa myös määrät, niin ne olisi	S. 19, r.15: Ympäristönäkökulman ja kotimaisuuden huomiointi sanavalintojen keinoin? Olisiko tarpeen kuitenkin korostaa kotimaisia vaihtoehtoja, ja mainita ulkomaiset vaihtoehdot ennemminkin satunnaisina vaihtoehtoina / keliaakikoille sopivina. Perinteiset viljat voisi myös mainita nimeltä. Myös niillä yksinään pärjää, viljatuotteiden käytön ei tarvitse olla monimutkaista. Vastaus: lisätty maininta viljoista kuten kaura, ohra, ruis ja vehnä S.20, r.1: Voisiko vapaan sokerin suosituksen laittaa jo tähän (samoin kuten maitotuotteiden rasvasta ilmoitettu suositukset pari riviä ylempänä) Vastaus: kappaleiden järjestystä on muutettu siten, että kasvipohjaisten valmisteet on siirretty ennen taulukkoa. S. 20, r.4: Täydennyksenä laittaisimme otsikkoon, että käyttösuositukset ovat per vrk. Miksi yläindeksi 4 on ainoastaan 11-17 vuotiaiden kohdalla? Vastaus: taulukkoon lisätty merkintä
--	--	---

Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry, HUS, Helsingin yliopisto	Pidän erittäin onnistuneena sitä, että suosituksessa nostetaan esiin joustavan suhtautumisen merkitys syömiseen sekä varoitetaan liian mustavalkoisesta ajattelusta ja syömisen liiallisesta kontrolloinnista (s 110 kappale 13.3). Tämä on tärkeä ja ajankohtainen näkökulma. Samalla voisi pohtia, voisiko sama periaate näkyä paikoin myös suosituksen kielenkäytössä. Monissa kohdissa käytetään varsin normatiivisia ilmaisuja kuten "valitaan", "käytetään" tai "ei käytetä". Sisältöä muuttamatta voisi tässäkin kappaleessa harkita vähemmän mustavalkoisia ja dikotomisia, joustavampia ilmaisuja, kuten "kannattaa suosia", "suositellaan" tai "terveyden kannalta edullisia vaihtoehtoja ovat". Näin suosituksen sävy voisi entistä paremmin tukea myönteistä, joustavaa ja pitkäjänteistä suhdetta syömiseen. Esimerkiksi: sivu 15 rivi 18 alkaen: "Säännöllinen syöminen on lapsen terveydelle ja kasvulle tärkeää. Perheen ateriarytmi tulisi rakentaa ensisijaisesti lasten fysiologisten	Lausetta muutettu ehdotuksen mukaisesti. Luvun kieltä korjattu joustavampaan suuntaan.
Suomen Kätilöliitto - Finlands Barnmorskeförbund ry	Ehdotamme imetyksen huomioivaan tarkennusta lauseen s. 35, r. 31-33 muotoiluun: D-vitamiinilisää suositellaan 2 viikon iästä lähtien 12 kuukauteen saakka 2–10 µg, riippuen siitä, onko lapsi täysimetetty vai	Ei muutosta, 2-12 kk:n ikäinen lapsi ei voi olla täysimetetty (6-12 kk:n iässä), listätty linkki taulukkoon 11, jossa asia avataan tarkemmin. Taulukon sanoitusta tarkennettu.

Lasten allergologi, lastenallergologi an dosentti, lastentautien erikoislääkäri, HUS Lasten ja nuorten sairaudet	Luku 3, sivu 25, kuvio 1 jossa esitetään rasvahappokoostumuksia. Kuvan käytettävyyttä käytännön työssä voisi lisätä, jos kuvatekstiin sisällytettäisiin lyhyt tiivistelmä siitä, millaisia terveysvaikutuksia esitetyillä rasvahapoilla on ja missä määrin eri rasvahappojen osuuksien tunteminen on kliinisesti tai käytännön ohjauksen kannalta merkityksellistä. Luku 3, 3.3 S34 ”Luomuviljelyssä käytettäviin lannoitteisiin ei lisätä seleeniä. Jos perhe käyttää viljaa pääasiassa luomutuotteina, riittävään seleenin saantiin tulee kiinnittää erityishuomiota.” Tätä kohtaa voisi olla hyödyllistä täydentää lyhyellä käytännön ohjeistuksella siitä, millä tavoin seleenin riittävään saantiin voidaan kiinnittää huomiota sekä mistä seleeniä voidaan	Kuvatekstiä täydennetty lyhyellä tiivistelmällä rasvahappojen keskeisistä terveysvaikutuksista. Luomutekstiä uudelleenmuotoiltu. D-vitamiinikohtaan ei muutosta. D-vitamiinisuosituksen osalta lisätty viittaus liitetaulukkaan 11. Tummaihoisille lapsille pätee sama D-vitamiinilisäsuositus kuin muillekin lapsille.
Itä-Suomen yliopisto	Pääkohdat - pallukoihin kielenhuolto tarpeen: Esim. Joka aterialle kasviksia, marjoja tai hedelmiä tms. verbi turha normatiivisena! Näitä ehdotin jo Ravitsemussuosituksiin 2024 tai Ravitsemushoitosisäsuoituksiin 2024!	Käsi kirjoitus on ollut kielenhuollossa kommentoinnin jälkeen

Elintarviketeollisuusliitto ry	s. 15, rivi 10 Muissa pääkohdissa mainitaan usein käyttötiheys, joten johdonmukaisuuden vuoksi suosittelemme lisäämään myös maitotuotteita koskevaan kohtaan ilmaisun ”joka päivä” tai ”päivittäin”, esim.: ”Maitotuotteita syödään päivittäin, valiten rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita”. s. 15, rivit 30–31 Tulisiko juuston osalta kannustaa valitsemaan mahdollisimman vähän rasvaa ja suolaa sisältävä juusto. Samoin pähkinöiden kohdalla tulee valita suolaamattomat pähkinät. On myös syytä tarkistaa, onko tieteellistä näyttöä riittävästi, että voidaan sanoa pähkinöiden ja juuston keskeyttävän happohyökkäyksen ja onko ravitsemus- ja terveysväitelaainsäädännön näkökulmasta sallittua viitata niihin happohyökkäyksen pysäyttämisen osalta. Niiden syljen pH:ta	s. 15, rivi 10 Muissa pääkohdissa mainitaan usein käyttötiheys, joten johdonmukaisuuden vuoksi suosittelemme lisäämään myös maitotuotteita koskevaan kohtaan ilmaisun ”joka päivä” tai ”päivittäin”, esim.: ”Maitotuotteita syödään päivittäin, valiten rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita”. s. 15, rivit 30–31 Vastaus: Lisätty kohta: Maitovalmisteita tai täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita kannattaa nauttia päivittäin Tulisiko juuston osalta kannustaa valitsemaan mahdollisimman vähän rasvaa ja suolaa sisältävä juusto. Samoin pähkinöiden kohdalla tulee valita suolaamattomat pähkinät. Vastaus: Juustosta on useita mainintoja tekstissä, jossa kannustetaan valitsemaan mahdollisimman vähärasvaisena ja suolaisena. Myös pähkinöistä on tietoa, että tulee valita ne suolaamattomina. On myös syytä tarkistaa, onko
Turun yliopisto	s. 23, rivit 1-4; ”Punaisen lihan vähentämistä ei tule korvata siipikarjan lihalla.” Erityisesti kappaleen viimeinen lause tarvitsee tarkennusta sen osalta, millä punainen liha tulisi korvata, jos korvaajaksi ei suositella siipikarjan lihaa.	Luonnoksessa on jo vastattu kommentissa esitettyyn kysymykseen. Punaisen lihan korvaamista koskeva ohje löytyy punaisen lihan osion suosituksista: ensisijaiseksi korvaajaksi suositellaan kasvipöytäruokaa (palkokasvit, täysjyvävilja) tai kestävästi pyydettyä/kasvatettua

Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto MTK r.y.	s. 15, r. 10 “Maitovalmisteet valitaan rasvattomina tai vähärasvaisina.” Ehdotetaan lausetta uudelleen muotoiltavaksi: Maitovalmisteet valitaan pääasiassa rasvattomina tai vähärasvaisina. Maitovalmisteiden valinnassa tulee huomioida rasvan laatu ja kokonaisruokavalio. Rasvattomat ja vähärasvaiset tuotteet sopivat moniin tilanteisiin, mutta myös muut maitovalmisteet voivat kuulua osaksi tasapainoista ruokavaliota. Suositusluonnoksessakin todetaan myöhemmin (s.16), että yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. s. 19, r. 25 Kasvipohjaisen ruokavalion ja maitotuotteiden vaikutukset esitetään epätasapainoisesti. Kasvipohjaisesta ruokavaliosta esitetään selkeitä sairauksien riskin vähennyksiä. Maitotuotteista on lähinnä ravintoainekuvaus ja vähän kokonaisterveysvaikutuksia. Lisäysehdotus: ”Maitovalmisteiden käyttö	Ravitsemussuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön, ja vähärasvaisten maitovalmisteiden suosiminen on linjassa Pohjoismaisten ravitsemussuositusten (NNR2023) ja Kansallisten ravitsemussuositusten kanssa, jotka tukevat tyydyttyneen rasvan saannin rajoittamista. Suosituksen selkeyttä ei ole perusteltua heikentää 'pääasiassa'-lisäyksellä ilman tieteellistä perustetta. Maitovalmisteiden ravitsemuksellinen käsittely on jo suositusluonnoksessa. Kansallisen maatalouden erityispiirteiden (nurmiruokinta, huoltovarmuus) on sisällytetty Kansallisiin ravitsemussuosituksiin, ei ole tarvetta toistaa tässä asiaa, ei muutosta tekstiin. Lisätään kommentti pakastemarjojen kuumentamisohjeesta ulkomaisten marjojen osalta. Ravintoloita koskeva maininta on osuudessa, jossa käsitellään ruokakustannusten vähentämistä, se ei ole arvottava kannanotto.
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry, Kehityspäällikkö ruoka, ravitsemus ja kotitalousneuvonta	12 Yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan kokonaisuus ratkaisee. Erittäin hyvä nosto! Havainnollistava taulukko on myös hyvä! (Taulukko 1. Terveiden edistäminen ruokavalinnoilla)	Kiitos palautteesta!

Tmi Johanna Kaipiainen (ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti), Vegaaniravitsemukseen ja D-vitamiiniin perehtynyt ravitsemusasiantuntija	s. 20 rivi 14: Riboflaviini on nostettu tähän turhan kriittiseksi ravintoaineeksi vegaaneilla. Toisin kuin esim. B12- tai D-vitamiinia, vegaanit saavat riboflaviinia useista lähteistä kuten täysjyväviljasta, soijasta, sienistä, vihreistä lehtivihanneksista, avokadosta ja manteleista. Nämä riboflaviinin lähteet tulisi ainakin mainita täydennettyjen kasvimaitojen ohella. Vuonna 2023 julkaistun kirjallisuuskatsauksen mukaan osassa tutkimuksista vegaaneilla ja lakto-ovovegetaristeilla oli merkittävästi pienempi riboflaviinin saanti verrattuna sekasyöjiin; mutta osassa tutkimuksista ei ollut eroa. Riboflaviininin statusta ei oltu tutkittu missään näistä kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista. Lähde: Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Children and Adolescents Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. <i>Nutrients</i>. 2023; 15(20):4341. https://doi.org/10.3390/nu15204341 s.24 rivi 4: Pähkinät ovat myös hyviä kivennäisaineiden lähteitä.	s..35 rivit 27–28: Miksi jodilisää suositellaan vain vegaaniniaisille? Vastaus: Jodisuositus on korjattu koskemaan aikuisia. Lisätty selventävä taulukko jodisuosituksesta aikuisille käsikirjoitukseen. s. 35 rivit 24–26: Ohje, että B12-lisä ei olisi välttämätön alle kouluikäisille vegaaneille. Vastaus: B12-vitamiinisuositusta selvennetty . s. 20 rivi 14: Riboflaviini on nostettu tähän turhan kriittiseksi ravintoaineeksi vegaaneilla. Vastaus: ei muutosta tekstiin. Liitetaulukosta 8 löytyy eri vitamiinien ml. riboflaviinin parhaita saantilähteitä, niitä ei tarvitse erikseen mainita tässä kohtaa. s.24 rivi 4: Pähkinät ovat myös hyviä kivennäisaineiden lähteitä. Vastaus: lisätty kivennäisaineet s.34 rivit 9–10:” > Tämän lauseen voisi tulkita niin, että vegaaniruokavalio ei olisi ravitsemuksellisesti riittävä. KORJAUSEHDOTUS: Monipuolisesti ja tasapainoisesti toteutetut kasvispainotteiset ruokavaliot,
--	---	--

Pro Luomu ry	Pro Luomu ry kiittää mahdollisuudesta lausua lapsiperheiden ruokasuosituksia. Esitämme muutamia tarkennuksia lukuun 3.2 Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin, jossa käsitellään luomuruokaa (s.33-34). Luomutuotannolla on useita tutkimuksissa osoitettuja ympäristöhyötyjä, minkä vuoksi sen käyttöä on perusteltua edistää. Lisäksi erityisesti kasvien osalta luomun suosiminen vähentää altistumista torjunta-ainejäämille. On tärkeää, että luomutuotteiden ravitsemuksellisista ominaisuuksista viestitään täsmällisesti ja että mahdolliset erot tavanomaisiin tuotteisiin nähden selitetään ymmärrettävästi. Ravitsemussuosituksissa tulee välttää tarpeettoman huolen herättämistä luomutuotteiden käytöstä. Tekstissä todetaan, että ”luomuruoka sisältää vähemmän joitakin vitamiineja ja kivennäisaineita”. Muotoilu saattaa olla harhaanjohtava, sillä se voi antaa vaikutelman, että luomutuotanto	Tekstiä muutettu ehdotusten mukaisesti
--------------	---	---

-	Kappale 3.2 Sivu 19, rivit 3-6: Toivoisin kuidun ja aterianjälkeisen verensokerin yhteyttä käsittelevän kappaleen poistamista tai uudelleenarviointia kriittisesti tutkimusnäytön pohjalta. (Nyt yhteys on kuvattu tavalla, jota usein toistetaan yleisessä puheessa, mutta kuvaus lupaa perusteettomia.) Kuidun vaikutus postprandiaaliseen glukoosivasteeseen on pieni. Esim. Suomessa yleisesti käytettävät terveydelle edulliset viljatuotteet kuten kaurapuuro tai ruisleipä nostavat merkittävästi verensokeria aterian jälkeen (eivät oleellisesti eroa vähäkuituisten viljatuotteiden aterianjälkeisistä glukoosivasteista). Myöskään matalan verensokerin ehkäisemiseen kuitu ei ole toimiva eikä tehokas keino. (Glukoneogeneesi ja glykogenolyysi ovat.) Terveillä pienillä lapsilla, joilla on hypoglykemia taipumus, keskeistä ruokavaliossa on hiilihydraattien (ja muiden energiaravintoaineiden) riittävä määrä,	Kiitos kommentista. Kuidun vaikutus postprandiaaliseen glukoosivasteeseen on käsitelty ravitsemussuosituksissa laajemman terveysnäytön pohjalta. Viskoosin kuidun (erityisesti beetaglukaanin) on osoitettu hidastavan glukoosin imeytymistä, mikä on osa kuidun terveysperusteita. Alle 1-vuotiaiden sokerin välttämistä koskeva suositus on linjassa Pohjoismaisten ravitsemussuositusten 2023 kanssa, eikä sen lieventäminen ole perusteltua nykyisen näytön valossa.
Imetyksen tuki ry	s. 35, r. 31-33 Ehdotettu korjaus tekstiin: D-vitamiinilisää suositellaan 2 viikon iästä lähtien 12 kuukauteen saakka 2–10 µg, riippuen siitä, onko lapsi täysimetetty vai saako hän osittain tai kokonaan äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta, 1-vuotiaille 10 µg, ja 2–17-vuotiaille 7,5 µg päivässä ympäri vuoden.	Ei muutosta, 2-12 kk:n ikäinen lapsi ei voi olla täysimetetty, listätty linkki taulukkoon 11, jossa asia avataan tarkemmin.

-	termeistä, esim.: s. 16, r. 14 käytetään "kasvikset, marjat, hedelmät" s. 16, r. 23 alk. taulukossa "vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät" - ja muuallakin tekstissä vaihtelua kumpaa käytetään. Ehdotus että käytössä aina sama termi "kasvikset, marjat, hedelmät" s. 20, r. 18: maininta "Kasvipohjaiset juomat sisältävät hiilihydraatteja vapaana sokerina.." -> voisiko mainita, että soijajuomissa on vaihtoehtoja, joissa ei ole vapaata sokeria? s. 22, r.19: lause "Myös valmiiksi kypsennetyt palkokasvit ovat helppo ja nopea vaihtoehto arjessa" -> selvennys että tarkoitetaan säilykkeitä, esim. "Myös säilykepalkokasvit (TAI palkokasvit säilykkeenä) ovat helppo..." s. 30, r. 17: ruuanvalmistuksessa s. 30, r. 25: ruoanvalmistuksessa -> pieni asia mutta voisiko olla kautta linjan koko tekstissä jompikumpi, ruoan tai ruuan.	termeistä, esim.: s. 16, r. 14 käytetään "kasvikset, marjat, hedelmät" s. 16, r. 23 alk. taulukossa "vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät" - ja muuallakin tekstissä vaihtelua kumpaa käytetään. Ehdotus että käytössä aina sama termi "kasvikset, marjat, hedelmät" Vastaus: yhtenäistetty sanoitusta s. 20, r. 18: maininta "Kasvipohjaiset juomat sisältävät hiilihydraatteja vapaana sokerina.." -> voisiko mainita, että soijajuomissa on vaihtoehtoja, joissa ei ole vapaata sokeria? Vastaus: lauseen sanoitusta on muutettu seuraavasti: kasvipohjaiset juomat voivat sisältää vapaata sokeria s. 22, r.19: lause "Myös valmiiksi kypsennetyt palkokasvit ovat helppo ja nopea vaihtoehto arjessa" -> selvennys että tarkoitetaan säilykkeitä, esim. "Myös säilykepalkokasvit (TAI palkokasvit säilykkeenä) ovat helppo..." Vastaus: selvennetty sanoitusta ehdotuksen mukaisesti
---	--	--

Helsingin kaupunki, Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala, Terveysasemat ja sisätautien poliklinikka	Sivu 15, rivit 4–16: Pääkohdat on koottu hyvin ja tiivistetysti. Toivomme, että tästä saadaan suosituksen jalkautusta varten ohjausmateriaalia, jota voitaisiin käyttää neuvolassa perheiden perusohjauksessa. Sivu 15, rivit 28–29: Ksylitolia voisi olla hyvä ohjeistaa käyttämään jo kaisella ateriakerralla. Tämä varmistaisi saamaan riittävän määrän ksylitolia (5 g / päivä) ja vahvistaisi tavan omaksumista arkeen. Sivu 16, rivit 1–20 ja rivi 23, taulukko 1: Terveyttä edistävä syöminen on kuvattu tiiviisti, konkreettisesti ja keskeisiä asioita painottaen. Sivu 20, taulukko 2: yläindeksillä 3 merkitystä kohdasta “Vegaaniruokavaliossa tarvitaan B12-vitamiinilisä riittävän saannin turvaamiseksi” puuttuu lähdeviite. Sivulla 35 vegaaniruokavaliosta kerrottaessa viitataan liitetäulukkoon 3a, jota ei löydy liitteenä. Sivu 21, taulukko 3: Taulukon lisänä on	Kiitos kattavasta palautteesta. Teknisistä huomioista: puuttuva lähdeviite B12-kohdassa ja liitetäulukon 3a puuttuminen korjataan toimituksellisessa tarkistuksessa. Kirjoitusvirhe sivulla 26 korjataan. Ohjausmateriaalin kehittäminen neuvoloihin on tärkeä tavoite, joka otetaan huomioon suosituksen jalkautussuunnittelussa. . Vegaaniruokavalio: lisätty viitausta taulukkoon ja virheellinen liitetäulukko muutettu. Lisätty esimerkkejä ruoanvalmistuksessa käytetyistä aineista (maustetut kermat,juusto) , jotka vaikuttavat ruoan kokonaissuolapitoisuuteen. Lisätty esimerkkilaskelma kalsiumin saannista nuorille sekä maitotuotteita käyttäville että henkilöille, joilla ei ole maitotuotteita käytössä. Ksylitoliohjeistus on mielestämme riittävä tällaisenaan, ei muutosta.
---	--	--

HUS Ravitsemusterapia (lapset ja nuoret)	Kalsium: S20 r10 'Tarvittaessa käytetään kalsiumlisää' : Mistä suositusten mukaisista ruokalähteistä saa päivän saantisuosituksen verran kalsiumia (muu kuin maito 5 dl + kala-ateria tai maito 5 dl + tofu-ateria)? Vaikuttaa siltä, että käytännössä lähes kaikki 11-17v tarvitsevat Ca-lisän, jos tavoitteena on Ca-suositus (saantisuositustaulukko 6c s138) ja maitovalmiste-suositus (S20 Taulukko2) ja kala-suositus (max 2-3 x viikossa). Voisiko kalsiumia käsitellä samalla pieteetillä kuin esim jodia S31-33? Käytännön ohjaukseen tarvitaan selkeitä, realistisia ohjeita, vrt Syödään yhdessä 2016-suositus / maitovalmisteiden käyttö määrä + Ca-saanti. S21 taulukko3: Rahkan, tofun ja seesaminsiemmenten Ca pitoisuus ei vastaa Fineliä. 5-10g-tarkkuus riittää Ca määrälle (ei desimaaleja). Lapsen siemensuositus on 6-8 g (seesamille tämä). S20 r6-7: tähän nähden taulukossa on myös epärelevanttejä lähteitä (mm cashew) S147 Taulukko: 'Parhaat xxx saantilähteet: Ca kohdalla:	Kiitos kattavasta ja käytännönläheisestä palautteesta. Kommentissa on useita perusteltuja huomioita: 1) Nuorten (11-17 v) neuvonnassa kalsiumin referenssiarvoina voi myös käyttää keskimääräistä tarvetta (980 mg). Taulukon ideana on näyttää, että kalsiumia voi saada monista lähteistä, eikä maitovalmisteet ole ainut lähde. 2) Pinaatti lisätty taulukkoon esimekkinä lehtivihanneksista. 3) Taulukkojen ravintoainesisällöt korjattu. 4) Poistettu cashew, korvattu se pähkinällä. 5) Käytännön ohjeistuksen selkeyttämistä kalsiumin osalta. Suositukseen lisätty esimerkkilaskelmia siitä, miten saada riittävästi kalsiumia
---	---	---

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu	Hyvä, että puhutaan selkeästi ruoka-aineiden nimillä ja määrillä, samoin ruuan hankinnan kustannusnäkökulman huomioiminen on hyvä asia. Nämä sisällöt toimivat hyvin myös ammattilaisen ohjauksen tukena. s.17, rivi 15: ”Perinteisten viljojen lisäksi hyviä täysjyvävalmisteita ovat tattari, hirssi...”, tässä ilmeisesti viitataan suomalaisiin perinteisiin viljoihin eli Suomessa viljeltyihin viljoihin, jotka voisi hyvin nimetä (kaura, ruis, ohra jne). Tämä siksi, että silloin suosituksen kaikki lukijat ovat samanarvoisessa asemassa riippumatta kulttuuritaustasta. Eri kulttuuritaustoista tulevat voivat pitää eri viljoja ns perinteisinä viljoina riippuen perheen ruokatottumuksista. Tällaisenaan suosituksen viittaus	Kiitos huomiosta, nimetty lauseeseen kotimaiset viljat. Taulukkojen numerointia tekstissä on korjattu vastaamaan oikeita taulukoita.
--	--	--

ETM (ravitsemustiede). Lausunto pohjaa henkilökohtaisiin mielipiteisiin eli ei edusta työnantajani (Nutricia c/o Danone Oy:n) näkemyksiä.	* s. 15, r 3: Pääkohtiin olisi hyvä jollakin tavalla nostaa myös riittävä raudan saanti. Nyt se on mainittu nuorten ravitsemusta käsittelevässä kappaleessa 9, mutta ei lasten ravitsemusta käsittelevässä kappaleessa pääkohtana. * s. 20 r 16: Soijalla on myös monipuolinen aminohappokoostumus. * s. 22 r 11: Tähän olisi hyvä lisätä maininta/suositus Itämeren kalalajien käytöstä. * s. 26 r 19: Hyvä, että suositus pohtii jollakin tavalla energiajuomien käyttöä. Olisiko tässä hyvä mainita, että energiajuomien käyttöä halutaan rajoittaa kaikilta alle 18-vuotialta (THL:n aloite)? * s. 37 r 3-: Raudan imeytymistä hemi- ja ei-hemiraudasta imeväisten ja pikkulasten vegaaniruokavaliossa olisi tärkeä käsitellä tarkemmin. Suomessa on lapsilla havaittu useammassa tutkimuksessa niukkaa raudan saantia (Koivuniemi E. Lifestyle habits and novel means for dietary screening and health promotion in pregnant women and children and health promotion in pregnant women and children. Doctoral	s. 15, r 3: Pääkohtiin olisi hyvä jollakin tavalla nostaa myös riittävä raudan saanti. Nyt se on mainittu nuorten ravitsemusta käsittelevässä kappaleessa 9, mutta ei lasten ravitsemusta käsittelevässä kappaleessa pääkohtana. Vastaus: Koska kappaleessa kerrotaan ruokatasolla syömisestä, ei ravintoainetason asiat ole pääkohdissa, vaikka kappaleessa puhutaan eri kriittisistä ravintoaineista. Luvussa 12.12 kerrotaan raudanpuutteen ehkäisystä ja hoidosta, lisäksi kappaleessa on taulukko, jossa otetaan huomioon raudan imeytymistä edistäviä ja vaikeuttavia tekijöitä * s. 20 r 16: Soijalla on myös monipuolinen aminohappokoostumus. Vastaus: Tämä on mainittu suosituksessa myöhemmin, ei muuutosta * s. 22 r 11: Tähän olisi hyvä lisätä maininta/suositus Itämeren kalalajien käytöstä. Vastaus: Talulukon alle on lisätty linkki
Suomen ympäristökeskus (Syke)	Luvussa tuodaan ansiokkaasti esiin kasvipohjaiset vaihtoehdot maitotuotteille sekä palkokasvit proteiinin lähteinä. Ympäristövaikutusten kuvauksessa tulisi pyrkiä vastaavaan tarkkuuteen kuin terveysvaikutusten osalta. Sivulla 22 (r. 10–11) siipikarjan lihan kulutuksen vähentämistä perustellaan ympäristösyillä, mutta tarkempien perustelujen esittäminen lisäisi ymmärrettävyyttä.	Kiitos palautteesta. Tarkemmat ympäristöön liittyvät perustelut löytyvät Kansallisen suosituksen sivulla 55 siipikarjan lihan kulutuksen vähentämiselle: soijarehun vaikutus luonnon monimuotoisuuteen ja maankäytön muutoksiin, sertifioidun soijan kokonaiskysyntävaikutus sekä ilmastovaikutusten vertailu naudanlihaan. Katsomme, että ympäristövaikutusten kuvauksen taso kansallisissa suosituksissa on jo riittävä ja sitä on turha toistaa tässä suosituksessa, joka on käytännönläheisempi ruokasuositus.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	Allergia- iho- ja astmaliitto toteaa, että kappaletta tulisi täydentää yhteisten aterioiden ja yhdessä syömisen merkityksen osalta allergia- ja erityisruokavaliot huomioiden. Vakavat ruoka-allergiat voivat aiheuttaa koko perheen ruokailuun ja ruokailuhetkiin ylimääräisiä jännitteitä ja turvattomuuden tunnetta. Kappaleessa 3.2 Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin, kohdassa Pähkinät ja siemenet (s. 24) todetaan, että pähkinöitä sisältävien ruoka-aineiden kokeilu tulisi aloittaa hyvin pieninä määrinä ja että määrää voi nostaa, jos allergiaoireita ei tule. Voiko tällainen maininta aiheuttaa pelkoja perheissä? Samankaltaisia mainintoja ei kuitenkaan ole muiden ns. lasten yleisimpien ruoka-	Kaikkia ruokia tulisi aloittaa maisteluannoksina hyvin pienin annoksin, esim. lusikan kärjellinen. Pähkinät on erikseen mainittu, koska niistä on tullut viime aikoina tietoa lastenlääkäreitä, että pähkinää sisältävistä valmispuuroista on aiheutunut vakavia allergisia reaktioita.
--	---	--

Vegaaniliitto ry	s. 16 rivi 23 Toinen sarake "Vaihda" "Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin." LISÄYS: tai täydennettyihin kasvipohjaisiin valmisteisiin. s.20 rivi 16: "Soijapohjainen juoma on ainoa kasvijuoma, jossa on maitoa vastaava määrä proteiinia". LISÄYS: sekä ainoa, joka on koliinin lähde. s.20 rivi 18: JOTKUT kasvipohjaiset juomat sisältävät vapaata sokeria. PERUSTELUT: Markkinoilla on useita, joissa ei ole vapaata sokeria, esimerkiksi makeuttamaton soijajuoma. S. 22 rivi 3: Voisiko tässä avata mitä kestävästi pyydetty kalalajit ovat? Esimerkiksi: Kalalajeja tulee vaihdella ja suosia kestävästi pyydettyjä tai kasvatettuja vaihtoehtoja, kuten pieniä kotimaisia järvi- ja Itämerikaloja.	Taulukko on päivitetty vastaamaan Kansallisissa ravitsemussuosituksissa ollutta taulukkoa. Lause vapaasta sokereista kasvijuomista on uudelleenmuotoiltu ehdotuksen mukaiseksi. Suositukseen tulee uusi, tarkempi käyttöä avaava taulukko ikäryhmäkohtaisine suosituksineen kalankäytöstä. Avataan myös kestävä kalankäyttöä taulukossa. Lisätty myös linkki Ruokaviraston elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeisiin. Lisätty lause: •Fermentoidut palkokasvituotteet kuten härkäpaputuotteet ja tempe, tofu, sopivat yleensä herkkävatsaisille. Ei mainintaa soijajuomasta koliininlähteenä, liitetaulukossa on lueteltu eri vitamiinien ja koliinin lähteitä, ei tarvetta tässä kohtaa
------------------	---	--

Olen yleislääketieteen erikoislääkäri, jolla on kouluttajalääkärin pätevyys. Suoritan perhelääkäriskoulutusta (onnistu omalääkärinä - opintokokonaisuus). Tavoitteenani on suorittaa elämäntapalääketieteen kansainvälinen sertifikaatti.	S. 20 rivi 14 eteenpäin. Haluaisin että terveydenhuollon ammattilaisilla olisi selvästi lupa suositella maitotuotteiden rinnalla vitamiinitäydennettyjä kasvijuomia. Tähän on paljon perusteita. Viimeisten vuosikymmenien ajan tutkimus on pyörinyt maidon ja tyypin 1 diabeteksen ympärillä. On korruptiota ja silkkaa vääryyttä olla mainitsematta potentiaalisesta syy-yhteydestä maidon ja tyypin 1 diabeteksen välillä! Jos kaikkien terveydenhuollon työntekijöiden kuten lääkäreiden on pakko suositella maitoa lapsille, tässä on ainakin yksi kokenut erikoislääkäri, joka ei eettisin perustein pysty työskentelemään enää neuvolassa! Antakaa meille edes pakotie suositella maidon rinnalla kasvimaitoa! Linkki tuoreeseen Essi Peltosen tyypin väitökseen 1 diabetekseen liittyen: https://www.tuni.fi/fi/tau/ajankohtaista/essi-peltonen-edistyneet-analyysimenetelmat-ja-aineistojen-yhdistaminen-tuovat Lehmän maidon insuliinin ja tyypin 1 diabeteksen yhteydestä tällä videolla on esitetty tutkimuksia: https://nutritionfacts.org/video/does-	Kiitos kommentista. Kansalliset ravitsemussuositukset, joihin myös lapsiperheiden ruokasuositus pohjautuu, perustuu Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joissa tutkimusnäyttö eri ruoka-aineryhmien osalta on käyty perusteellisesti läpi. Suositellun maidon määrä väheni uudessa suosituksessa aiempaan suositukseen verrattuna. Lisäksi maidon rinnalle on nostettu täydennetyt kasvijuomat, joita suositellaan käyttämään, jollei käytä maitovalmisteita esim. vegaanit. Liiallinen maidonjuonti voi aiheuttaa ummetusta ja raudanpuutosta, jos maito korvaa liikaa muuta suositeltavaa ruokaa ruokavaliassa. Olemme nostaneet esim. taulukossa kalsiumin lähteet maitovalmisteiden rinnalle useita muita kalsiuminlähteitä, joista selviää, ettei maito ole ainoa lähde. Alle yksivuotiaille ei tule suositella kasvimaitoja. Jollei lapsi saa äidinmaitoa, tulee silloin käyttää yksivuotiaaksi asti äidinmaidon korviketta tai maitopohjaista
--	---	--

WWF Suomi	Luvun 3.2 osio maitovalmisteista ja kasvipohjaisista valmisteista asettaa maidon edelleen oletusvalinnaksi ja kasvijuomat "korvaaviksi" vaihtoehtoiksi. Tämä on ristiriidassa sekä luvun 2 ympäristötavoitteiden että sen tosiseikan kanssa, että maitovalmisteiden kulutus on Suomessa ravitsemussuosituksen ylärajan tuntumassa. WWF suosittelee, että osion kappalejärjestys käännetään siten, että täydennetyt kasvipohjaiset juomat ja muut kasviperäiset vaihtoehdot käsitellään ensin — myös otsikkotasolla. Lisäksi sivu 20 rivin 26 muotoilu "Jos korvaat maidon kasvipohjaisilla juomilla" tulisi korvata neutraalilla ohjaustekstillä, esimerkiksi: "Kasvipohjaisia juomia suosittaessa on hyvä kiinnittää huomiota tuotteiden D-vitamiini-, B12-vitamiini-, riboflaviini-, jodi- ja kalsiumpitoisuuksiin." Täydennettyjä kasvipohjaisia juomia suosittaessa on hyvä kiinnittää huomiota tuotteen D-vitamiini-, B12-vitamiini-, riboflaviini-, jodi- ja kalsiumpitoisuuksiin." s. 34 r 7 Lisäys ehdotus kappaleen alkuun: Kasvipainotteisuuden lisäämistä koko	Kasvipainotteisten ruokavalioiden myönteiset terveys- ja ympäristövaikutukset on tunnustettu suosituksissa, ja ne käsitellään laajasti luvuissa 3.3 ja 3.4. Kasvipainotteisia ruokavalioita ei luokitella erityisruokavalioiksi, ja suosituksissa korostetaan niiden soveltuvuutta kaikille ikäryhmille. Kappaleiden järjestysmuutokset maitovalmisteet-osiossa ovat toimituksellisia päätöksiä. Maitovalmisteiden ja kasvipohjaisten juomien esitysjärjestys ei muuta suosituksen tieteellistä sisältöä. Kasvipohjaisten juomien ravintoainepitoisuuksia koskeva täydennys on jo sisällytetty suositukseen. Sanoitusta on muokattu osittain ehdotuksen mukaisesti. Suosittelut kalavalinnat koko perheelle ovat kestäviä kalalajeja.
-----------	--	--

Pro Vege ry	s. 19 r. 25: Luvun “3.2 Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin” osio “Maitovalmisteet ja niiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset valmisteet” on normien näkökulmasta ongelmallinen. Siinä maito ja maitovalmisteet esitetään vahvasti oletusarvoisina valintoina, kun taas kasvipohjaiset juomat ja muut tuotteet näyttäytyvät poikkeavina tai korvaavina vaihtoehtoina. Tämä oletusvalinta ja normatiivinen ohjaus ovat ristiriidassa esimerkiksi luvun 2 “Kestävä ruokavalio suojelee ympäristöä” tavoitteiden sekä sen havainnon kanssa, että maitovalmisteita kulutetaan Suomessa liikaa. Kasvipainotteisuutta korostavaa linjaa tukisi neutraalimpi tapa käsitellä maitovalmisteita ja kasvipohjaisia tuotteita rinnakkaisina vaihtoehtoina. Koko kappaletta koskeva muutosehdotus: Osion kappaleiden järjestystä muutetaan siten, että kasvijuomat ja muut kasviperäiset meijerituotteiden vaihtoehdot käsitellään ennen maitoa ja maitovalmisteita, otsikko mukaan lukien.	Kasvipainotteisten ruokavalioiden myönteiset terveys- ja ympäristövaikutukset on tunnustettu suosituksissa, ja ne käsitellään laajasti luvuissa 3.3 ja 3.4. Kasvipainotteisia ruokavalioita ei luokitella erityisruokavalioiksi, ja suosituksissa korostetaan niiden soveltuvuutta kaikille ikäryhmille. Kappaleiden järjestysmuutokset maitovalmisteet-osiossa ovat toimituksellisia päätöksiä. Maitovalmisteiden ja kasvipohjaisten juomien esitysjärjestys ei muuta suosituksen tieteellistä sisältöä. Kasvipohjaisten juomien ravintoainepitoisuuksia koskeva täydennys on jo sisällytetty suositukseen. Sanoitusta muokattu osittain ehdotuksen mukaisesti.
Ravitsemusterapeuttien yhdistys	Talousnäkökulman esiin nostaminen on erinomaista. Vinkkilista ruokamenojen	Kiitos palautteesta!

Syöpäjärjestöt	s. 15, rivi 3 alkaen: Tämä kappale esittelee ravitsemussuositusten mukaiset ruokavalinnat, joten eri kohderyhmien kohdalla ei liene tarpeen toistaa samoja asioita, esim. ”vesi on suositeltavin janojuoma” toistuu lukuisia kertoja. s. 16 rivit 3–4 > ehkä täsmennys, että minkä ikäinen lapsi osaa itse säädellä annoskoon? Koululaisilla ja nuorilla myös ulkoiset tekijät kuten sosiaalinen paine, ulkonäköpaine voivat vaikuttaa. s. 16, rivit 7–8 > ”Lihavuuden taustalla on energiansaannin ja -tarpeen epäsuhta”. Katsoakseni tässäkin olisi tärkeä ilmaista rakenteellisen näkökulma jo edellä mainituista syistä (stigma, emotionaalinen kuorma). Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. The Lancet, 378(9793), 804–814. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60813-1	s. 15, rivi 3 alkaen: Tämä kappale esittelee ravitsemussuositusten mukaiset ruokavalinnat, joten eri kohderyhmien kohdalla ei liene tarpeen toistaa samoja asioita, esim. ”vesi on suositeltavin janojuoma” toistuu lukuisia kertoja. Vastaus: työryhmä käy tekstin vielä läpi ja poistaa mahdolliset turhat toistot s. 16 rivit 3–4 > ehkä täsmennys, että minkä ikäinen lapsi osaa itse säädellä annoskoon? Koululaisilla ja nuorilla myös ulkoiset tekijät kuten sosiaalinen paine, ulkonäköpaine voivat vaikuttaa. Vastaus: lisätty lause: 3-4 vuoden iästä, mutta voi tarvita apua s. 16, rivit 7–8 > ”Lihavuuden taustalla on energiansaannin ja -tarpeen epäsuhta”. Katsoakseni tässäkin olisi tärkeä ilmaista rakenteellisen näkökulma jo edellä mainituista syistä (stigma, emotionaalinen kuorma). Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic:
-----------------------	---	--

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, Lausunto laadittu yhdessä Ruukun ravitsemusasiantuntijoiden (ETM/FM) kesken.	s. 17, rivi 18 Pakastekasviksista olisi hyvä tässäkin kohtaa mainita, että ovat myös suositeltava vaihtoehto. Esim. rivi 24 lisäys: Pakastekasviksilla saat helposti vaihtelua kasvistarjontaan. s. 17, rivi 20 "Anna välillä lapsen itse valita ostoksilla mieluisat marjat, hedelmät ja kasvikset" LISÄYSEHDOTUS: esimerkiksi muutamista vaihtoehtoista. Peruste: toki seuraava virke muistuttaa, että vanhemman tehtävä on huolehtia monipuolisuudesta, mutta tuossa olisi konkreettinen vinkki, että miten vanhempi voi antaa lapselle sopivasti rajatun valinnan mahdollisuuden. s. 22 r. 27 Hybridituotteet on sanana haastava, eikä välttämättä luo mielikuvaa herkullisesta, suositeltavasta ruuasta. Voisiko sen sijaan käyttää sanaa "Elintarvikkeet" tai "Yhdistelmätuotteet". Virkkeessähän selitetään, mistä on kyse, eli monille perheille uutta termiä ei ole välttämättä tarpeen käyttää, vaan voitaisiin puhua ihan vain elintarvikkeista. s. 38 r. 8 ruokakasvatuksen näkökulmasta	s. 17, rivi 18 Pakastekasviksista olisi hyvä tässäkin kohtaa mainita, että ovat myös suositeltava vaihtoehto. Esim. rivi 24 lisäys: Pakastekasviksilla saat helposti vaihtelua kasvistarjontaan. Vastaus: lisätty lause ehdotuksen mukaisesti s. 17, rivi 20 "Anna välillä lapsen itse valita ostoksilla mieluisat marjat, hedelmät ja kasvikset" LISÄYSEHDOTUS: esimerkiksi muutamista vaihtoehtoista. Peruste: toki seuraava virke muistuttaa, että vanhemman tehtävä on huolehtia monipuolisuudesta, mutta tuossa olisi konkreettinen vinkki, että miten vanhempi voi antaa lapselle sopivasti rajatun valinnan mahdollisuuden. Vastaus: lisätty ehdotuksen mukaisesti lauseen loppuun "muutamasta vaihtoehdosta" s. 22 r. 27 Hybridituotteet on sanana haastava, eikä välttämättä luo mielikuvaa herkullisesta, suositeltavasta ruuasta. Voisiko sen sijaan käyttää sanaa "Elintarvikkeet" tai "Yhdistelmätuotteet".
--	--	--

Atria Suomi Oy	Sivu 16, rivit 16-18: Monipuoliseen kokonaisuuteen mahtuu myös kohtuullisesti kananmunaa, siipikarjaa ja jonkin veran punaista lihaa. Voisiko tämä olla muodossa, että monipuoliseen kokonaisuuteen mahtuu myös kohtuullisesti kananmunaa, siipikarjaa ja punaista lihaa. Sivu 18, rivi 1: Kasvipainotteinen ruokavalio tukee normaalipainoa. Eikö tässä pitäisi puhua monipuolisesta, ravitsevasta ja energiatarpeen mukaisesta ruokavaliosta. Syömällä monipuolisesti kasviksia, erilaisia proteiinien lähteitä ym. varmistetaan riittävä kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti, valitsemalla sydänmerkkituotteita valitsemme terveellisempiä vaihtoehtoja... Jos syömme liikaa ruokaa suhteessa energiantarpeeseen, silloin ei ruokavalio	Kiitos kommentteistanne. Kaikkiin kolmeen kohtaan on vastattu seuraavasti: 1. 'Jonkin verran' -ilmaisu punaisen lihan kohdalla on tarkoituksellinen ja heijastaa sekä terveydellisiä että ympäristöllisiä perusteita punaisen lihan rajoittamiselle. Ilmaisun poistaminen heikentäisi suosituksen selkeyttä. 2. Kasvipainotteisen ruokavalion yhteys normaalipainoon on tieteellisesti perusteltu, eikä kirjaus sulje pois energiatasapainon merkitystä. Energiatasapainoa käsitellään muualla suosituksessa. 3. Punaisen lihan käyttösuositus perustuu kansainvälisiin ravitsemussuosituksiin (mm. NNR
----------------	--	--

Helsingin yliopisto, Lausunnon valmisteluun osallistuvat dosentti Liisa Korkalo, dosentti Riitta Freese, dosentti Suvi Itkonen, ETM Elina Kettunen, FM Venla Tilli ja LL Topi Hovinen.	s. 19 rivi 32-22: Ehdotus: Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti runsaasti hyvälaatuista proteiinia sekä kalsiumia, riboflaviinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Lisäksi ne ovat hyvä jodin lähde, sillä karjan rehuihin lisätään jodia. s. 20 taulukko 2. Kommentti: Luonnoksessa esitetty linjaus, jonka mukaan alle kouluikäiset vegaaniruokavaliota noudattavat lapset eivät välttämättä tarvitse B12-vitamiinilisää riittävän täydennettyjen elintarvikkeiden käytön yhteydessä, on käytännön näkökulmasta riskialtis, ja kyseessä on lisäksi haavoittuva ikäryhmä. B12-vitamiinin riittävä saanti täydennetyistä tuotteista edellyttää systemaattista ja riittävää käyttöä, jonka toteutuminen vaihtelee arjessa. Erityisesti pienillä lapsilla tulisi suosia varmoja ja turvallisia ratkaisuja, kuten ravintolisän	Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti runsaasti hyvälaatuista proteiinia sekä kalsiumia, riboflaviinia, B12-vitamiinia ja sinkkiä. Lisäksi ne ovat hyvä jodin lähde, sillä karjan rehuihin lisätään jodia. Vastaus: lausetta korjattu ehdotuksen mukaisesti s. 20 taulukko 2. Kommentti: Luonnoksessa esitetty linjaus, jonka mukaan alle kouluikäiset vegaaniruokavaliota noudattavat lapset eivät välttämättä tarvitse B12-vitamiinilisää riittävän täydennettyjen elintarvikkeiden käytön yhteydessä, on käytännön näkökulmasta riskialtis, ja kyseessä on lisäksi haavoittuva ikäryhmä. Vastaus: Suositusta korjattu ja selvennetty s. 20 rivi 17: Rasvan laatu on näissä tuotteissa usein hyvä lukuunottamatta useita juustonkaltaisia tuotteita. Vastaus: lauseeseen lisätty ehdotettu lisäys s. 21, Rivi 14: tähän tarvitaan selvennys siitä, että kyseessä nestemäisten maitovalmisteiden tai
---	---	---

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ravitsemustiimi ja Terveystieteiden tutkimuskeskus	Sivulla 15, rivi 15: "Vähemmän suolaisia" olisi hyvä korvata ilmaisulla "vähemmän suolaa sisältäviä". Sivulla 16, rivi 14: Ilmaisusta "täysjyväviljaan" voidaan korvata ilmaisulla "täysjyväviljavalmistetuksi" (konkreettinen ruoankulutukseen taso). Sivulla 16, rivi 17: "Siipikarjaa" olisi hyvä korvata ilmaisulla "siipikarjan lihaa". Sivulla 16 rivi 19: "Tällaisessa" -sanalla voisi korvata täsmällisemmällä ilmaisulla, koska kappaleen on hyvä toimia itsenäisenä. Sivulla 16 rivit 19-20: Kuitupitoisella voidaan viitata ainoastaan elintarvikkeeseen, ei ravintoaineeseen (hiilihydraatit). Lausetta ehdotetaan muokattavan muotoon "...sopivassa suhteessa hiilihydraatteja, rasvaa ja proteiinia". Suositeltavista lähteistä ehdotetaan muodostettavan erillinen lause. Sivu 18 rivi 17 (väliotsikko): Mitä tarkoitetaan "viljapohjaisilla lisäkkeillä"? Eikö siinäkin kyseessä ole viljavalmistetut? Ehdotetaan otsikoksi pelkästään "Viljavalmistetut". Sivu 18 rivit 22-23: Lauseeseen	Sivulla 15, rivi 15: "Vähemmän suolaisia" olisi hyvä korvata ilmaisulla "vähemmän suolaa sisältäviä". Vastaus: korjattu ehdotuksen mukaisesti Sivulla 16, rivi 14: Ilmaisusta "täysjyväviljaan" voidaan korvata ilmaisulla "täysjyväviljavalmistetuksi" (konkreettinen ruoankulutukseen taso). Vastaus: korjattu ehdotuksen mukaisesti Sivulla 16, rivi 17: "Siipikarjaa" olisi hyvä korvata ilmaisulla "siipikarjan lihaa". Vastaus: korjattu ehdotuksen mukaisesti Sivulla 16 rivi 19: "Tällaisessa" -sanalla voisi korvata täsmällisemmällä ilmaisulla, koska kappaleen on hyvä toimia itsenäisenä. Vastaus: korvattu: Suosituksen mukaisesti Sivulla 16 rivit 19-20: Kuitupitoisella voidaan viitata ainoastaan elintarvikkeeseen, ei ravintoaineeseen (hiilihydraatit). Lausetta ehdotetaan muokattavan muotoon "...sopivassa
---	---	---

Arla Oy	Luku 3, "Pääkohdat", s. 15 rivi 10 Muissa pääkohdissa mainitaan usein käyttötiheys, joten johdonmukaisuuden vuoksi suosittelemme lisäämään myös maitotuotteita koskevaan kohtaan ilmaisun "joka päivä" tai "päivittäin", esim.: "Maitotuotteita syödään päivittäin, valiten rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita". Luku 3.2, alkaen s. 17– "Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin" ja alaotsikko "Maitovalmisteet" sekä vastaavat maitovalmisteita koskevat maininnat koko raportissa Suositlemme vahvasti yhdenmukaistamaan maitoa ja maitotuotteita koskevat sanamuodot ravitsemussuositusten ja näiden suositusten välillä siten, että käytetään samoja ilmaisuja kuin ravitsemussuosituksissa. Esimerkkinä: suositusluonnoksessa maitoa ja maitotuotteita käsittelevän osion nimi on "maitovalmisteet ja niiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset valmisteet", mikä mielestämme voi johtaa lukijaa harhaan ja antaa ymmärtää, että maito ja	Luku 3, "Pääkohdat", s. 15 rivi 10 Muissa pääkohdissa mainitaan usein käyttötiheys, joten johdonmukaisuuden vuoksi suosittelemme lisäämään myös maitotuotteita koskevaan kohtaan ilmaisun "joka päivä" tai "päivittäin", esim.: "Maitotuotteita syödään päivittäin, valiten rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita". Vastaus: lisätty lause, jossa käyttötiheys ilmenee Luku 3.2, alkaen s. 17– "Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin" ja alaotsikko "Maitovalmisteet" sekä vastaavat maitovalmisteita koskevat maininnat koko raportissa Suositlemme vahvasti yhdenmukaistamaan maitoa ja maitotuotteita koskevat sanamuodot ravitsemussuositusten ja näiden suositusten välillä siten, että käytetään samoja ilmaisuja kuin ravitsemussuosituksissa. Esimerkkinä: suositusluonnoksessa maitoa ja maitotuotteita käsittelevän osion nimi on "maitovalmisteet ja niiden tapaan käytettävät kasvipohjaiset
Suomen Sydänliitto ry	s.17 r 27 Tähän erinomaiseen listaan kannattaisi vielä lisätä: Suosi kasvi- ja kasviproteiinipohjaisia pääruokia. Tuoreiden kasvisten lisäksi tämä olisi erityisen tehokas tapa lisätä kasvipainotteisuutta ruokavaliossa. s.20 r 11-13, Muotoiluehdotus (näin ei viitata siihen, että kriteerit olisivat parempi valinta vaan tuotteet ovat): Sydänmerkki-kriteerit ohjaavat suositeltaviin valintoihin. Sydänmerkki osoittaa tuoteryhmittäin paremmat valinnat rasvan laadun, suolan, sokerin ja kuidun osalta. s.24 r 5 Tarkennus lisäämällä sana:	s.17 r 27 Tähän erinomaiseen listaan kannattaisi vielä lisätä: Suosi kasvi- ja kasviproteiinipohjaisia pääruokia. Tuoreiden kasvisten lisäksi tämä olisi erityisen tehokas tapa lisätä kasvipainotteisuutta ruokavaliossa. Vastaus: lisätty ehdotettu lause s.20 r 11-13, Muotoiluehdotus (näin ei viitata siihen, että kriteerit olisivat parempi valinta vaan tuotteet ovat): Sydänmerkki-kriteerit ohjaavat suositeltaviin valintoihin. Sydänmerkki osoittaa tuoteryhmittäin paremmat valinnat rasvan laadun, suolan, sokerin ja kuidun osalta. Vastaus:ei muutosta. Emme voi suoraan käyttää Sydänmerkkiä

FT, laillistettu ravitsemusterapeutti, ammatillinen opettaja, kokki, lyhytterapeutti	sivu 15, rivi 4. Kokonaisuus ja arjen toistuvat valinnat ratkaisevat ruokavalion laadun. TAI Kokonaisuus ja arjen säännöllisen valinnat ratkaisevat ruokavalion laadun. *korostaisin päivittäisiä valintoja, vaikka toki kirjoittajan on ajatellut että arjen sana jo kertoo tuon asian, mutta korstaisin asiaa* sivu 18 rivi 23, muita viljavlisäkkeistä TAI loppuun, katso sivu 19 tai muu ilmaisu, mistä näkee mitä nuo muut täysjyväviljat ovat mitä suositellaan riisin sijaan. sivu 21 rivi 4, lause alkaa sanalla: Sekä, parempi ilmaisu: Lapsilla ja aikuisilla.... sivu 25, rivi 13 Entä lasten nesteen tarve? oliko se jossain suosituksessa? Tämä tulee todella usein vastaanotolla ilmi kun lasten nesteen tarve yliarvioidaan ja sitä suhteutetaan aikuisiin. Lasten nesteen tarve olisi hyvä kertoa. sivu 29 rivi 1, Miten tässä huomioidaan ruokasuhte? jäin pohtimaan rajoituksia, erilaiset syömispulmat/häiriintynyt syöminen ym ovat lisääntyneet (tai tietoisuus niistä), onko tarpeen laittaa lausetta: Keksit ja makeiset eivät kuulu päivittäiseen syömiseen. Annoskoollakin on merkitystä, ajattelen. Jos "kasataan"	arjen säännöllisen valinnat ratkaisevat ruokavalion laadun. korostaisin päivittäisiä valintoja, vaikka toki kirjoittajan on ajatellut että arjen sana jo kertoo tuon asian, mutta korstaisin asiaa Vastaus: ei tarvetta muuttaa lausetta, asia tulee jo esille sivu 18 rivi 23, muita viljavlisäkkeistä TAI loppuun, katso sivu 19 tai muu ilmaisu, mistä näkee mitä nuo muut täysjyväviljat ovat mitä suositellaan riisin sijaan. Vastaus: lisätty esimerkkejä viljavlisäkkeistä sivu 21 rivi 4, lause alkaa sanalla: Sekä, parempi ilmaisu: Lapsilla ja aikuisilla.... Vastaus: korjattu ehdotuksen mukaisesti sivu 25, rivi 13 Entä lasten nesteen tarve? oliko se jossain suosituksessa? Tämä tulee todella usein vastaanotolla ilmi kun lasten nesteen tarve yliarvioidaan ja sitä suhteutetaan aikuisiin. Lasten nesteen tarve olisi hyvä kertoa. Vastaus: lasten nesteentarve vaihtelee iän myötä ja riippuu paljolti
---	---	--

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Työikäisten ravitsemuksen tutkimuskärki	Luku on erittäin keskeinen ja käytännönläheinen osa suositusta. Se kokoaa hyvin koko perheen ruokavalion peruseräkkeet ja antaa konkreettisia ohjeita ruokaryhmittäin. Eriyksen hyödyllisiä ovat "Vinkkejä perheille" -kohdat, jotka tekevät suosituksista helpommin sovellettavia arkeen. Huomot: s.16 sanotaan, että proteiininlähteeksi suositellaan kalaa, palkokasveja, siipikarjaa ja kananmunaa, mutta s. 24 sanotaan, että punaista lihaa ei pitäisi korvata siipikarjan lihalla -> onko ristiriita? s. 22, r.18. Palkokasviosioon voisi tarkentaa, että säilykkeenä myytävät pavut ovat valmiiksi liotettuja ja kypsennettyjä s.23 "Liiallinen eläinproteiinin saanti lisää tyyppin 2 diabeteksen ja ylipainon riskiä" -> pitäisikö olla enemmän "on yhteydessä". Onko riittävästi näyttöä, jotta voidaan sanoa kausaalisuus? s. 26, r.10: voisi antaa esimerkin, millä välillä energijuomien kofeiinimäärät	s.16 sanotaan, että proteiininlähteeksi suositellaan kalaa, palkokasveja, siipikarjaa ja kananmunaa, mutta s. 24 sanotaan, että punaista lihaa ei pitäisi korvata siipikarjan lihalla -> onko ristiriita? Vastaus: ei ole ristiriitaa, siipikarjan lihan käyttömäärää ei tulisi lisätä entisestään. Sitä toki käytetään jo nyt paljon. Punaista lihaa suositellaan korvaamaan palkokasveilla ja kalalla. s. 22, r.18. Palkokasviosioon voisi tarkentaa, että säilykkeenä myytävät pavut ovat valmiiksi liotettuja ja kypsennettyjä Vastaus: osioon täsmennetty asiaa s.23 "Liiallinen eläinproteiinin saanti lisää tyyppin 2 diabeteksen ja ylipainon riskiä" -> pitäisikö olla enemmän "on yhteydessä". Onko riittävästi näyttöä, jotta voidaan sanoa kausaalisuus? s. 26, r.10: voisi antaa esimerkin, millä välillä energijuomien kofeiinimäärät vaihtelevat, jotta lukija saa jotain ideoita, missä määrissä liikutaan (esim. 80-180 mg/tölkki) Vastaus: Ruokaviraston elintarvikkeiden turvallisen käytön
Helsingin yliopisto, elintarvike- ja ravitsemustieteen osasto	s.30, r.2-6: Kuviossa 5 esitetyt tulokset DAGIS-tutkimuksesta perustuvat NNR2023:n asettamiin chronic disease risk reduction intake -viitearvoihin natriumille (1-3-v. ≤ 1.1 g, 4-6-v. ≤ 1.4 g). Kun nämä NNR2023-viitearvot muuntaa suolaekvivalenteiksi, ne ovat jokseenkin suuremmat kuin kuvatekstissä esitetyt suolan saantisuosituksat. Kuvion 5 tulokset ja kuvateksti eivät siis tarkalleen täsmää. Onko tarkoitus, että suolan	Suolasuositus on yhtenäistetty

PET-keskus, Turun yliopisto	Sivuilla 27-30 esitettyjen kaavioiden 2-5 informaatioarvo on rajallinen ja saman asian voisi helposti tuoda tekstiin, jotka käytännössä on jo tuotu kaaviota kuvaavaan tekstiin. Vaihteluväliä ei ole tuotu kuvioon 2, jolloin keskimääräinen vapaan sokerin saanti 3-4-vuotiailla jää alle 10E%, mutta kuitenkin 3-4-vuotiaista yli 40 % ylittää vapaan sokerin saantisuosituksen (kuvio 3). Onko kuviossa 4 kyse keskimääräisestä suolan	Työryhmä pohtii kuvioiden tapeellisuutta
Suomen Terveystieteiden yliopisto STHL ry	S. 17, kohta ”Vinkkejä perheelle”: Tähän voisi lisätä käytännön vinkin kasvisten lisäämisestä suoraan ruokiin, esimerkiksi kastikkeisiin raastetun	Lisätty vinkki ehdotuksen mukaisesti
Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy	S. 19 r. 19 tai s. 22 r. 15: käytännön ohjauksessa hyvä myös esitellä, että palkokasveja saa helppokäyttöisinä säilykkeinä - monesti palkokasvit ovat niin vieraita, ettei ihminen tiedä, miten edes lähteä liikkeelle ja mistä kohti kauppaa ne löytyvät. Voi myös vinkata lisäämään näitä perheen nykyisiin salaatteihin, keittoihin, patoihin, uunijuureksiin jne., koska se on aloittelijalle helpompaa kuin vaikka paputahnojen väsääminen. S. 19 r. 23: suositusten mukaisella kasvisten käytöllä saa melko helposti vähintään kolmanneksen päivän kuidun tarpeesta, joten siihen nähden tämä on erikoisesti muotoiltu. Vrt. pähkinöistä ja siemenistä kertyy max n. 10 % päivän kuidusta (20-30 g). S. 21 r. 5: käytännön työtä helpottaisi, jos suositus täsmenstäisi, miten korkea proteiinin saanti (g/kg tai E%) antaa syytä huoleen. Meillä on usein ravitsemusterapeutin ravintolaskelma ja kasvutiedot käytettävissä, joten pystymme tämän konkreettisestikin arvioimaan ja varoittamaan haitallisen korkeasta proteiinin saannista. S. 22 r. 4: kalaa ei enää osata valmistaa,	S. 19 r. 19 tai s. 22 r. 15: käytännön ohjauksessa hyvä myös esitellä, että palkokasveja saa helppokäyttöisinä säilykkeinä - monesti palkokasvit ovat niin vieraita, ettei ihminen tiedä, miten edes lähteä liikkeelle ja mistä kohti kauppaa ne löytyvät. Voi myös vinkata lisäämään näitä perheen nykyisiin salaatteihin, keittoihin, patoihin, uunijuureksiin jne., koska se on aloittelijalle helpompaa kuin vaikka paputahnojen väsääminen. Vastaus: lisätty lause ehdotuksen mukaisesti: ”Lisää valmiiksi käytettäviä säilykepalkokasveja salaatteihin, keittoihin, patoihin, uunijuureksien joukkoon ja kastikkeisiin.” S. 19 r. 23: suositusten mukaisella kasvisten käytöllä saa melko helposti vähintään kolmanneksen päivän kuidun tarpeesta, joten siihen nähden tämä on erikoisesti muotoiltu. Vrt. pähkinöistä ja siemenistä kertyy max n. 10 % päivän kuidusta (20-30 g). Vastaus: ei muutosta tekstiin, lauseen tarkoituksena on muistuttaa, että myös kasvikset ovat kuidun lähteitä.

Ilmastolääkärit-verkosto	s.16, rivi 9: Lihavuutta ehkäistään terveyttä edistävällä PITKÄLTI KASVIPOHJAISELLA ruokavaliolla... s.20, rivi 26. Jos korvaat maidon kasvipohj. juomilla -> ”Hyvä ja kestävä vaihtoehto on korvata maito kasvipohjaisilla juomilla. Tarkista niiden...” s.20, rivi 16. ...soijapohj. ainoa, jossa maitoa vastaava määrä proteiinia. Lisäys perään: Proteiinin saanti on suomalaisilla keskimäärin riittävää. s.21 taulukko, kalsiumin lähteet. Kasvijuomat listan kärkeen, samoin tofu. s.31, rivi 8. Parhaita kodin lähteitä... Muutos: Täydennetyt kasvijuomat ensimmäiseksi. s.32, taulukko 4 Jodin lähteitä. Ensimmäiseksi täydennetty kasvijuoma, sitten maito/piimä... s.34, rivi 10. Lisäys: ”...ovat koko perheelle ravitsemuksellisesti riittäviä JA SUOSITELTAVIA.”	s.16, rivi 9: Lihavuutta ehkäistään terveyttä edistävällä PITKÄLTI KASVIPOHJAISELLA ruokavaliolla... vastaus: lisätty kasvipohjaisella tekstiin s.20, rivi 26. Jos korvaat maidon kasvipohj. juomilla -> ”Hyvä ja kestävä vaihtoehto on korvata maito kasvipohjaisilla juomilla. Tarkista niiden...” vastaus: lausetta muotoiltu uudestaan s.20, rivi 16. ...soijapohj. ainoa, jossa maitoa vastaava määrä proteiinia. Lisäys perään: Proteiinin saanti on suomalaisilla keskimäärin riittävää. vastaus: muokattu ehdotuksen mukaisesti s.21 taulukko, kalsiumin lähteet. Kasvijuomat listan kärkeen, samoin tofu. vastaus: ei muutosta s.31, rivi 8. Parhaita kodin lähteitä... Muutos: Täydennetyt kasvijuomat ensimmäiseksi. s.32, taulukko 4 Jodin lähteitä. Ensimmäiseksi täydennetty kasvijuoma, sitten maito/piimä... vastaus: ei muutosta
	s. 15 r. 30-31 ”Myös pähkinät ja pieni pala juustoa saattavat keskeyttää happohyökkäyksen.” Tässä lukee toki ”saattaa”, mutta onko tämä hammasterveyden asiantuntijoiden varmistama asia? Hammaslääketieteen	Esim: https://www.terveyskirjasto.fi/trv00013
	s.17 r.11 ”noin puolet tulee olla” paikoin kieli on aika ”ehdotonta” ollakseen	Sanoitus pohdintaan
	s.19-20 r. 25 alkaen: kasvipohjaisten juomien osalta sanoitus jää vähän hämäräksi - > ne on mainittu otsikossa ja tekstissä mainitaan, mitä niiden osalta	Lisätty lause, joka on yhdenmukainen kansallisten ravitemussuositustne kanssa: Maitovalmisteet voidaan osittain korvata kalsiumilla, D-
	s.20 r.26-27 pitäisikö mainita tässä erikseen luomutuotteiden	Luomukappaletta on uudelleen sanoitettu
	s. 25 kuvan skaalaus: miksi 120 % asti viivoitus?	Kuvoita tullaan taittovaiheesa parantamaan tai poistamaan

	s.26 r. 8 ”etenkin, jos sitä nautitaan juuri ennen nukkumaan menoa” -> onko muotoilu loppuun asti mietitty, jos ison annoksen käyttää vaikka klo 18.00 ja	Lausetta muutettu seuraavasti ...illalla tai ennen nukkumaan menoa. Osalla ihmisistä jo iltapäivästä nautittu kofeiini voi vaikeuttaa nukahtamista.
	s. 26 r. 35 sama kommentti juustoon ja pähkinöihin liittyen kuin aiemmin – voiko tulla mielikuva, että ok juoda näitä juomia useammin, jos vain syö esim. pähkinöitä	Ei muutosta, emme ole samaa mieltä. Suosituksessa puhutaan useassa yhteydessä säännöllisestä ateriaritmiä sekä vapaata sokeria
	s. 29 r. 9: ”Aikuisten suolan saantisuositus on alle yksi teelusikallinen (5 g) päivässä mukaan lukien” -> pitäisikö olla enintään	Selkeytetty muotoilua
	s. 30 KUVIO 5: Suolan suositukset muotoiltu kuvion alla eri tavalla kuin	Suolasuositus on yhtenäistetty
	s. 31 r. 5-6: onko jodin saantisuositukset linjassa suomalaisten ravitsemussuositusten kanssa, jossa riittävä saanti aikuisille 150 µg ja	Virhe korjattu, tekstissä oli keskimääräinen tarve, eikä suositeltava saanti. Kiitos tarkkuudesta!
	s.31 Kuva: Kuvassa ehkä vähän hämää se, että siinä ei ole mitään käyttöiheyttä tai jodimäärästä arviota -> onko ajatus vain esitellä jodin lähteitä?	Kuvan tarkoituksena on havainnollistaa jodin lähteitä laadullisesti, ei antaa kvantitatiivista tietoa käyttöiheydestä tai
	s.32 r. 1 ” Käytä tarvittaessa vain jodioitua suolaa” -> On epäselvää, mihin tarvittaessa viittaa. Onko ajatus siis se, että ”Jos ruuan maustamisessa tarvitaan	Lausetta muutettu ehdotuksen mukaisesti
	s.33 r. 5-7: En ymmärrä laskutapaa: jos 92-177 µg saantiin lisätään 63 µg, miten siitä	Kiitos tarkkaavaisesta huomiosta, virhe on korjattu
	s. 33 Taulukko 5: Tässä ei oteta kantaa kasviuoman käyttömäärään, kuten myöhemmin tekstissä. Toki myös kasvipohjaiset gurtit voivat riippuen tuotteesta tuoda jodia ruokavalioon, eli se pitää sitten käytännössä kuitenkin	Taulukossa 5 viitataan käyttömäärien suhteen taulukon 2, jossa käyttömäärät on avattu
	s. 34 r. 21 eteenpäin: Vegaaniruokavalio ylittää: pitäisikö ottaa kantaa myös koliinin saantiin?	Koliinia saa myös kasvipohjaisista lähteistä kuten soijatuotteet, maapähkinät, kvinoa, palkokasvit ja siemenet. Hyvin koostetusta
	s.34 r. 34: mitä tarkoitetaan raakapuurolla -> kuuluuko tähän kaikki	Sanastoon lisätty raakapuuron määritelmä
	s. 35 r. 23-26: esim. 2-vuotiaalle kasvimaitojen suositus 2-3 dl, tuleeko tällä (ainakaan 2 dl/vrk) riittävästi B12-vitamiinia, jos lisää ei käytössä? Toki mainittu, että ”välttämättä ei	B12-vitamiinisuosituksista korjattu ja selkeytetty. Taulukkojen numerointia on korjattu.
	s. 37 r. 5-6 tässä mainitaan, että riisijuomaa ”ei tule käyttää” ehkä tietty linjakkuus olisi eduksi, kun aiemmissa	Lause yhdenmukaistettu

