

Organisaatio	Kommentti	Lopullinen vastaus
YDHV lakitiimi	Luku yhdistää onnistuneesti terveys- ja ympäristönäkökulmat. Tasapainoisuuden säilyttäminen on tärkeää, jotta ympäristönäkökulmat eivät näyttäyty ristiriitaisina ravitsemuksellisten tavoitteiden kanssa. Jatkovalmistelussa olisi hyödyllistä: korostaa pienien arjen muutosten merkitystä, välttää liian ehdottomia viestejä, sekä tuoda konkreettisia esimerkkejä ympäristön kannalta kestävästä ja ravitsemuksellisesti riittävästä ruokavalinnoista. Lisäksi olisi hyvä huomioida ruokavalintojen kustannusvaikutukset lapsiperheille.	Luvussa koko perheen terveyttä edistävä syöminen tulee paremmin esille pyydetyt asiat kuten konkreettiset esimerkit sekä se, miten vähentää ruokailun kustannuksia ja syödä terveyttä edistävästi ja kestävästi. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.
Asikkalan kunta/ateriapalvelut	sivu 13, rivi 3 jättäisin pois "vähän prosessoitu" kohdan. Riittävä on kasvipainotteinen ja monipuolinen. Jos halutaan siihen jotain lisätä niin lähellä tuotettu.	Hyväksytty muutos, poistettu vähän prosessoitu. Esim. palkokasvituotteita joutuu prosessoimaan paljonkin ja ne ovat suosteltavia vaihtoehtoja ruokavaliossa.
Syömishäiriölääkitys - SYLI ry	s14r2 muotoiluehdotus: painoindeksin mukainen normaalipaino / terveyttä tukeva/edistävä paino tms.	Sanoitettu ehdotuksen mukaisesti: "painoindeksin mukainen normaalipaino"

Maa- ja metsätalousministeriö	s. 13 rivi 2 ”Terveiden kannalta suositeltava ruokavalio on lähes sama kuin ympäristön kannalta kestävä: kasvispainotteinen, monipuolinen ja vähän prosessoitu. Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa yhtä aikaa terveyteen, ilmastoon, luonnon monimuotoisuuteen ja resurssien käyttöön.” Mielestämme kielellisesti huono aloitus kappaleelle, vaihdetaan järjestys, pieniä muutosehdotuksia Muutosehdotus: Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa yhtä aikaa terveyteen, hyvinvointiin, ilmastoon, luonnon monimuotoisuuteen ja (resurssien käyttöön) luonnon kantokykyyn. Suositeltava ruokavalio	1) Terveiden kannalta lause on muutettu uudestaan, 2) Postettu kansainvälisen määritelmän mukaan 3) Lisätty ehdotettu lause: Ruokavalioiden ja elintarvikkeiden ympäristövaikutusten tarkastelussa otetaan huomioon kaikki ruoantuotannon ja -kulutuksen arvoketjujen vaiheet ja niiden sijainti. Ruokatuonnin kautta suomalainen ruokavalio on sidoksissa maailmanlaajuiseen ruokajärjestelmään, mikä aiheuttaa ympäristövaikutuksia myös tuontimaissa. 4) Poistettu sana ekologinen
-------------------------------	--	---

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Terveiden edistämisen tutkimusyksikkö	Suosituksessa keskitytään fyysisen terveyteen ylipainon ja lihavuuden sekä valtimotautien ehkäisyyn ja hoitoon. Huomioon ottaen nykyiset aivoterveiden ja mielenterveyden trendit, suositellaan mainitsemaan, että terveellisellä ruokavaliolla voidaan tukea myös lasten ja nuorten aivo- ja mielenterveyttä (Khalid ym. 2016; Naveed ym. 2020). Suosituksessa on kuvattu ruoantuotannon ympäristövaikutuksia, mutta ei ole kuitenkaan viety käytännön suositusten tasolle sitä, miten perheessä voidaan varmistua siitä, että ravinto on myös ympäristövaikutuksiltaan kestävä. Elämäntapa tarkoittaa melko pysyvää tapaa toimia eli	Kiitos kattavista kommentteista. Lisätty maininta lasten ja nuorten aivo- ja mielenterveyden tukemisesta. Kaikki ehdotetut suositukset: 1) Suosi kasvisperäistä ruokaa, koska se kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin eläinperäinen tuotanto ja se on terveydellesi eduksi. 2) Käytä lähiruokaa ja hyödynnä sesonkien antimia; 3) Pyri vähentämään ruokahävikkiä; se säästää ympäristöä ja rahaa. 4) Kannusta esimerkiksi ottamaan ruokaa vain sen verran, kuin jaksat syödä. tulevat esiin suosituksessa. Ei muutosta tähän kohtaan
--	---	---

Kaarea Oy, Ravitsemusasi antuntijat	S. 13, r.3: Toivoisimme harkintaa vielä prosessoinnin esiin nostamiseen tässä, suosituksen ensimmäisessä varsinaisessa lauseessa ilman asian sen tarkempaa avaamista. Myöhemmin prosessoinnista puhutaan kattavammin ja rakentavasti, mutta asian esiin nostaminen tässä vaiheessa luo suositukselle mielestämme hieman harhaanjohtavan mielikuvan. Lukijalle voi tästä nostosta välittyä sellainen kuva, että prosessoitu on automaattisesti ravitsemuksellisesti huono.	Alkulauseesta poistettu "vähän prosessoitu"
Suomen Lastenlääkäriy hdistys ry, HUS, Helsingin yliopisto	Hyvä kappale, ympäristövaikutusten nostaminen suosituksessa on tärkeää tässä ajassa. Epigenetiikkaa käsittelevässä osiossa voisi korostaa, että ravitsemus on yksi monista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa geenien toiminnan säätelyyn ja myöhempään terveyteen. Näin vältetään liian yksinkertaistava käsitys siitä, että tulevan lapsen terveys olisi vain vanhempien ravitsemusvalintojen seurausta.	Lisätty lause kappaleeseen ehdotuksen mukaisesti: "ja ravitsemus on yksi monista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa geenien toiminnan säätelyyn."

Suomen Kätilöliitto - Finlands Barnmorskefö rbund ry	Imetyksen ympäristövaikutukset on hyvä myös tuoda esiin: imetys on ympäristön ja ilmaston näkökulmasta kestävää. Imetyksestä ei aiheudu ympäristövaikutuksia valmistuksen pakkausmateriaalin ja kuljetuksen osalta.	Kappaleessa sanotaan jo seuraavasti: Lapsen imettäminen edistää sekä lapsen että äidin terveyttä ja on yksi keinoista tukea ekologista kestävyyttä. Lisätty lause imetysvirkkeen perään: "---koska äidinmaidolla on hyvin pienet ympäristövaikutukset verrattuna äidinmaidonkorvikkeisiin ja vieroitusvalmisteisiin."
Itä-Suomen yliopisto	Ykköskappaleesta puuttuu konaisvaltainen Terveiden ja hyvinvointia edistävät elintavat - tasapainoinen ja riittävä ravitsemus, itselle mieluisat liikuntaharrastukset ja riittävä unen määrä. Aina keskeistä kolmen asian tukijalka, ei pelkkä ravitsemus! Kestävässä ruokavalio- kappaleessa on turhaa tietoa maailman muista asioista; onhan suositus suomalaisille, ei maailmalle! Keskeistä kasvisruokavalion suosimiselle tai lisäämiselle omassa ruokavalinnassa on se, että kasvisperäiseen ruokaan tarvitaan paljon vähemmän raaka-ainetta kuin samaan määrään lihaa; kehitysmaaravitsemuksen opinnoissa lihatkin laitettiin tässä yhteydessä paremmusjärjestykseen; ensin kana, sitten possu ja	Ei muutosta kappaleeseen

Elintarviketeollisuusliitto ry	s. 13, rivit 2–3 ”...vähän prosessoitu”. Mitä tarkoitetaan vähän prosessoidulla? Kuluttajaa ja lapsiperheitä ei pidä hämmentää epämääräisillä ilmaisuilla. Tavallisia ruoanvalmistusmenetelmiä eli prosessointia ovat esimerkiksi kuoriminen, pilkkominen, raastaminen, liottaminen, keittäminen, höyryttäminen, paistaminen ja pakastus. Esim. pastörinti on elintarviketurvallisuuden kannalta välttämätöntä prosessointia. Prosessointia on myös esim. D-vitamiinin lisääminen maitoon, jodoidun suolan käyttäminen tavanomaisen suolan sijaan elintarvikkeissa sekä laktoosittomien	Vähän prosessoitu poistettu alkukapleesta
--------------------------------	--	---

Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto MTK r.y.	s. 13, r. 3 “Terveyden kannalta suositeltava ruokavalio on... ja vähän prosessoitu” Ruuun prosessointia ei ole selitetty auki suosituksen sanastossa, eikä termiä selitetä lukijalle tässäkään kohtaa. Käytännössä kaikki syöty ruoka on prosessoitu jollakin tapaa, joko teollisuudessa ja viimeistään kotikeittiössä. Käytännössä kaikki raaka-aineet tarvitsevat jonkinasteista prosessointia ennen tarjoilua ruokana. Ruoka-asioita tuntemattomalle termi näyttäytynee kysymyksiä herättävänä. Pyydetään poistamaan prosessointiin viittaus, jos prosessointia ei selitetä sanastossa tai tässä kohdassa. Kts. yleinen kommentti ja lisäysehdotus. s. 13, r. 3-4 “Ruokavalinnoilla voidaan	Poistettu sana vähän prosessoitu alkukappaleesta. Ei muuta muutosta kappaleeseen. Ruokavalion ympäristövaikutukset on jo tarkasti kuvattu kansallisessa ravitsemussuosituksessa (2024).
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry, Kehityspäällikkö ruoka, ravitsemus ja kotitalousneuvonta	Hyvä, että puhutaan ravitsemuksen vaikutuksesta yli sukupolvien. Ympäristövaikutuksissa voisi mainita myös ruokahävikin merkityksen.	Lisätty ruokahävikki lauseeseen

Imetyksen tukiry	s 13, r. 9-> Ehdotettu lisäys tekstiin: (Kappaleeseen kestävä ruokavalio suojelee ympäristöä) Lapsen varhaisravitsemuksena imetys on ympäristön ja ilmaston näkökulmasta kestävää. Imetystä edistämällä voidaan edistää YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden saavuttamista ja planetaarista terveyttä. Lähde: De Rose, D.U., Consales, A., Salvatori, G. et al. Breastfeeding against climate change: linking infant nutrition and environmental sustainability – a narrative review. <i>Pediatr Res</i> (2026). https://doi.org/10.1038/s41390-026-05011-6 s. 14, r. 20	Imetys mainitaan lauseessa: "Lapsen imettäminen edistää sekä lapsen että äidin terveyttä ja on yksi keinoista tukea ekologista kestävyttä." ei muutosta kappaleeseen.
------------------	--	--

Helsingin kaupunki, Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimia la, Terveysasemat ja sisätautien poliklinikka	Sivu13, rivit 12–17: Teksti tuo hyvin esiin kestävyys- ja eri ulottuvuuksia ja positiivisella tavalla lapsuudessa luodun myönteisen ruokasuhteen ja ruokailutottumusten pitkäaikaisen vaikutuksen. Sivu 13, rivit 27–28: “Suomessa tuotetun ruoan vesijalanjälkeä pienentää se, että Suomen vesivarat ovat suuret.” Lause on tulkinnanvarainen, sillä vesijalanjälki ei sinällään pienene siitä, että vettä on paljon käytettävissä. Vesijalanjälki sisältää kaiken veden käytön, suoran ja piiloveden (www.vesi.fi). Kyse on enemmänkin siitä, miten kotimainen ruoan tuotanto kuormittaa olemassa olevia vesivaroja ja kuinka kestävä ja vastuullista veden käyttö on paikallisesti.	Lisätty lause imetysvirkkeen perään "koska äidinmaidolla on hyvin pienet ympäristövaikutukset verrattuna äidinmaidonkorvikkeisiin ja vieroitusvalmisteisiin." Ei muuta muutosta
ETM (ravitsemustiede). Lausunto pohjaa henkilökohtaisiin mielipiteisiin eli ei edusta työnantajani (Nutricia c/o Danone Oy:n) näkemyksiä.	Ravitsemuksen vaikutuksia terveyteen ja ympäristöön on hyvä tarkastella. Olisi hienoa, jos suosituksessa näkyisi myös, millainen vaikutus on lähellä tuotetun ruoan valinnalla ympäristöön.	Kiitos kommentista, ei muutosta tekstiin.

Suomen ympäristökeskus (Syke)	Ympäristövaikutusten käsittely jää kokonaisuutena melko suppeaksi. Tarkastelua olisi tarpeen laajentaa. Sivulla 13 (r. 9–14) esitetään kestävä ruokavalion ympäristötieteellinen määritelmä, minkä jälkeen todetaan, että lapsiperheissä monet muut tekijät ovat vähintään yhtä tärkeitä. Esitystapa voi luoda vaikutelman vastakkainasettelusta. Esitystapaa voisi kehittää siten, että se lähtee lapsiperheiden arjen keskeisistä tekijöistä ja esittää ympäristövaikutukset näitä täydentävänä ja yhteensovitettavana näkökulmana ravitsemukseen. Sivulla 13 (r. 18–23) ruokatuotannon	1)Ympäristövaikutuksia on kuvattu tarkemmin kansallisissa ravitsemussuosituksissa. Tässä ei ole tarpeen toistaa asiaa yksityiskohtaisesti. 2) Esitystapaa on muokattu siten, ettei siitä tule vaikutelmaa vastakkainasettelusta, 3) Vesijalanjälkikohtaan lisätty tieto: Suomessa tuotetun ruoan vesiniukkuuden huomioivaa vesijalanjälkeä pienentää se...4) lisätty keskimääräisen suomalaisen ruokavalion, 5) Ei muutosta, 6) Ei muutosta; pihvi- ja lampaanlihan tuotanto perustuu Suomessa usein laidunnukseen, joka edistää luonnon monimuotoisuutta. Naudan tuontipihvilihaan liittyy usein ylilaidunnusta, mitä ei suomalaisessa tuotannossa, tapahdu. Toisaalta broilerin kasvatusta voi vähentää luonnon monimuotoisuutta soijaa sisältävän rehun välityksellä. Asia tarkemmin avattu kansallisissa suosituksissa, 7) korvattu ympäristön suojeleminen - Ruoantuotannon ympäristövaikutusten vähentäminen
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	Kasvispainotteisuuden lisääminen on perusteltua ja kannatettavaa.	Kiitos palautteesta!

Vegaaniliitto ry	s. 13 rivi 2-3: Terveiden kannalta suositeltava ruokavalio on lähes sama kuin ympäristön kannalta kestävä: kasvispainotteinen, monipuolinen ja vähän prosessoitu. KORJAUSEHDOTUS: Terveiden kannalta suositeltava ruokavalio on lähes sama kuin ympäristön kannalta kestävä: kasvispainotteinen, monipuolinen ja vähän ultraprocessoituja elintarvikkeita sisältävä. PERUSTELUT: Ruoan prosessointia ei tule sekoittaa ultraproseessointiin.	Lausetta on muotoltu uudestaan
---------------------	---	--------------------------------

Svenska lantbruksprod ucenternas centralförbun d SLC r.f., Thomas Blomqvist, Toiminnanjoht aja ja Sofia van der Pals, Korkeakouluh arjoittelija	SLC katsoo, että ympäristövaikutusten arvioinnissa tulisi huomioida nykyistä paremmin suomalaisen maatalouden myönteiset vaikutukset ilmastoon ja luonnon monimuotoisuuteen. Suomessa laajat nurmialat sitovat hiiltä, parantavat maaperän rakennetta sekä vähentävät ravinnehuuhtoumia. Lisäksi laiduntavat eläimet ylläpitävät perinnebiotooppeja ja luonnonlaitumia, joiden säilyminen on keskeinen osa kansallisia luonnon monimuotoisuustavoitteita sekä Helmi- ympäristöohjelman toimeenpanoa. SLC katsoo, että suosituksissa tulisi nykyistä tarkemmin arvioida myös ruokavalintojen vaikutuksia	Ei muutosta kappaleeseen
--	---	---------------------------------

WWF Suomi	Luvun alussa on mainittu, että ruokavalion tulisi olla vähän prosessoitu. Ilmaisua on hieman ontuva ja voi johtaa selkeästi harhaan, koska on jonkin verran liikkeellä jopa misinformaatiota, että kasvipohjaisia tuotteita pitäisi välttää prosessoinnin takia. Maininta kannattaa jättää mainintana pois – tarkemmat selostukset myöhemmin selittävät asian hyvin. WWF pitää myönteisenä, että luvussa 2 on nostettu esiin ruokavalion ympäristövaikutukset ja asetettu kasvipainotteinen ruokavalio kestävyden lähtökohdaksi. Tämä luo perustan, jota suosituksen muiden lukujen tulisi johdonmukaisesti tukea. WWF katsoo, että luvun 2 tavoitteet ja myöhemmät	1) Poistettu sana vähän prosessoitu alkukappaleesta. 2) Lisätty kestävästi kasvatettu tai pyydetty kala. 3) Lisätty lause: Ruokavalinnoilla voidaan edistää Suomen ilmasto- ja luontotavoitteiden saavuttamista.
Pro Vege ry	Prosessointi-sanaa ei pitäisi käyttää ilman, että tarkennetaan, mitä sillä tarkoitetaan tai mihin tuoteryhmiin liittyen sitä erityisesti pitäisi välttää.	Poistettu sana vähän prosessoitu alkukappaleesta
Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry	Sivu 13, rivi 3: Onko tarkoituksena korostaa kasvispainotteisuutta vai kasvipainotteisuutta? Todennäköisesti jälkimmäinen, joten s pois. Varsinkin, kun myöhemmin tekstissä puhutaan kasvipainotteisesta ravinnosta.	poistettu s (kasvispainotteinen)

Syöpäjärjestöt	s. 13, rivi 9–36: Kappaleen järjestys otsikon mukaisesti: ensin terveys- ja sitten ympäristövaikutukset. s. 13, rivit 2-3 "Terveiden kannalta suositeltava ruokavalio on lähes sama kuin ympäristön kannalta kestävä: kasvispainotteinen, monipuolinen ja vähän prosessoitu." > Muotoilisin lauseen toisin. Nyt siitä voi saada kuvan, että ympäristöystävällinen ruokavalio ei olisi täysin terveydelle edullinen, mutta näinhän ei ole. Kestävä ja terveellinen voivat olla sama asia. Global adherence to a healthy and sustainable diet and potential reduction in premature death, https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2319008121	1)Vaihdettu kappaleiden järjestys ehdotuksen mukaisesti; ensin terveys, sitten ympäristö 2) Lausetta "Terveiden kannalta suositeltava ruokavalio..." on muotoltu uudestaan. 3) Tarkkaa lukua ei ole, kuitenkin tiedetään, että eläinperäisten alkutuotannon osuus ilmastovaikutuksista on n. 65 %, loppu jakautuu kaupan, kuljetusten, pakkausten sekä ruokahävikin suhteen.
-----------------------	--	---

Atria Suomi Oy	Sivu 13, rivit 31-33: "Suomalaisessa ruokapöydässä parhaiten luontoa kunnioittaa ja terveyttä edistää kasvispainotteinen ravinto, sillä se vähentää ruokavaliomme vaikutusta maailmanlaajuiseen lajikatoon." Biodiversiteettivaikutukset ovat aina paikallisia. Oli kyse sitten kasvistuotteista tai lihasta, niin tuotannon sijoittumisella ja tuotantotavoilla on iso merkitys. Voisiko kirjaus olla: "Suomalaisessa ruokapöydässä parhaiten luontoa kunnioittaa Suomessa tuotettu ravinto, sillä se vähentää ruokavaliomme vaikutusta maailmanlaajuiseen lajikatoon. Kasvipainotteisuudella edistetään terveyttä." Lähteet: Multi-criteria	Ei muutosta käsikirjoitukseen
----------------	---	-------------------------------

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ravitsemustiimi ja Terveysterventiet-tiimi	Sivulla 13 rivillä 3: sana "kasvispainotteinen" kehoitetaan korvaamaan sanalla "kasvipainotteinen". Lisäksi pyydetään harkitsemaan, onko perusteltua nostaa esiin tai korostaa terveellisen ja kestävä ruokavalion olevan "vähän prosessoitu". Tämä voi johtaa joitakin lukijoita harhaan, koska julkisuudessa prosessoidusta ruoasta, erityisesti ultraproseessoidusta ruoasta käydään myös perusteetonta keskustelua. Sivulla 13 rivit 4: Mihin "resurssien käyttö" viittaa? Luonnon resurssit tms.? Lausetta tulisi täsmentää tämän osalta. Sivulla 13 rivillä 9 (väliotsikko): Kattaako ympäristö myös ilmaston? Olisiko syytä puhua	Korjattu kirjoitusvirhe kasvispainotteinen.
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Työikäisten ravitsemuksen tutkimuskärki	Luvun alussa olisi hyvä olla pääkohdat, kuten esimerkiksi luvussa 3. Ne auttavat hahmottamaan tärkeimmän sisällön nopeasti.	Tähän alkukappaleeseen ei laitettu pääkohtia pallukoina
Suomen Terveysterventiet STHL ry	S. 13, r. 36 alkaen oleva kappale: Kappale on erityisen hyödyllinen perhesuunnitteluneuvolan näkökulmasta. Voisiko suosituksessa tuoda esiin myös konkreettisia keinoja siihen, miten ravitsemusasiat voidaan ottaa siellä puheeksi?	Myöhemmin raskautta ja eri ikäryhmiä käsittelevissä kappaleissa on ohjauksen tueksi - osioita, joissa vinkkejä siitä, miten asioita otetaan esille perheiden kanssa.

	Sivu 13 rivi 8 (vähäinen yöuni puuttuu) ja liikunta (luki kohdassa) hyvinvoinnin osatekijänä	Ei muutosta kappaleeseen. Uni ei kuulu tämän kappaleen sisältöön.
--	--	---

