



HÄVIKKI-
VIIKKO



Älä heitä ruokaa roskiin

Opas ruokahävikin vähentämiseen.
Lyhyesti ja selkeästi.

Sisällys

Mitä ruokahävikki on?.....	3
Miksi ei kannata heittää ruokaa roskeen?.....	4
Ruokahävikkiä syntyy eniten kodeissa.....	6
Miksi kodeissa heitetään ruokaa roskeen?.....	8
Mitä ruokaa kodeissa heitetään roskeen?.....	10
Tarkkaile omaa ruokahävikkiäsi.....	12
Miten voit vähentää omaa ruokahävikkiä?....	14
Mistä saat lisää tietoa ruokahävikistä?.....	15

Kuluttajaliitto 2023

Päivitetty maaliskuussa 2026

Kuvat: Freepik, iStock ja Maarit Lahikainen

ISBN 978-952-9787-80-7 (nid.)

ISBN 978-952-9787-81-4 (pdf)

Mitä ruokahävikki on?

Ruokahävikki on ruokaa, joka heitetään roskiin. Ihmiset heittävät ruokaa roskiin esimerkiksi siksi, että ruoka pilaantuu.

Voit vähentää ruokahävikkiä, kun kiinnität huomiota ruoan suunnitteluun, ruoanlaittoon, ruoan ostamiseen, annosteluun ja säilytykseen.



Monet ihmiset heittävät ruokaa roskiin, jos he eivät jaksaa syödä koko annosta. (Kuva: Freepik)



Karjan kasvatus ruuaksi kuormittaa ympäristöä. Jos heität lihaa tai maitoa roskiin, on ympäristöä kuormitettu turhaan. (Kuva: iStock)

Miksi ei kannata heittää ruokaa roskiin?

Miljoonilla ihmisillä on liian vähän ruokaa.

Joillain ihmisillä on taas ruokaa niin paljon, että osa ruoasta heitetään roskiin.

Ruokahävikkiä kannattaa välttää myös ympäristön takia.

Ruoan tuotanto kuormittaa aina ympäristöä.

Kasvien ja eläinten kasvatus kuluttaa esimerkiksi vettä ja maata.

Ruoan tuotantoon kuluu myös energiaa ja työtä.

Kaikki nämä menevät hukkaan, jos ruoka heitetään roskiin.

Lisäksi säästät rahaa,
jos et heitä ruokaa roskiin.
Suomalaiset heittävät ruokaa roskiin
joka vuosi lähes 600 miljoonan euron edestä.
Nelihenkinen perhe säästää
monta sataa euroa vuodessa,
jos ei heitä ruokaa roskiin.



Vähentämällä ruokahävikkiä säästät rahaa. (Kuva: Freepik)



Suunnittele ruokaostoksesi hyvin, niin ruoka ei ehdi pilaantua jääkaapissa. Pilaantunut ruoka haisee pahalle. Usein roskeen heittää myös ruokaa, jonka olisi voinut vielä syödä. (Kuva: Freepik)

Ruokahävikkiä syntyy eniten kodeissa

Suomessa menee paljon ruokaa roskeen.

Eniten ruokaa menee roskeen kodeissa.

Siksi on tärkeää, että vähennät omaa ruokahävikkiäsi.

Pienetkin teot ovat tärkeitä!

Esimerkiksi:

- Opettele ruokien oikeat säilytyslämpötilat. Näin ruoka pysyy pidempään syömäkelpoisena.
- Siivoa jääkaappi säännöllisesti. Näin ruoka ei ehdi pilaantua jääkaapissa.

Yksi suomalainen heittää ruokaa roskiin
27 kiloa vuodessa.

Lapsiperheet ja yksinasuvat ihmiset
heittävät ruokaa enemmän roskiin kuin muut suomalaiset.

Lisäksi ruokahävikkiä syntyy esimerkiksi
ruokatehtaissa, kaupoissa ja ravintoloissa.



Lapset eivät aina halua syödä ruokaa, jota heille tarjotaan. Kannusta lapsia ainakin maistamaan ruokaa ja tarjoa heille ensin pieni annos. (Kuva: Maarit Lahikainen)



Tee kauppaoستoksia varten kauppalista. Näin et osta liikaa ruokaa kaupasta. (Kuva: Maarit Lahikainen)

Miksi kodeissa heitetään ruokaa roskeen?

- **Ihmiset ostavat liikaa ruokaa.**
Jos menet kauppaan ilman ostoslistaa, ostat ehkä liikaa ruokaa.
Silloin osa ruoasta voi pilaantua eli mennä huonoksi ennen käyttöä.
- **Ruokaa säilytetään väärin.**
Jotkut ruoat pilaantuvat, jos ne ovat liian lämpimässä.
Esimerkiksi jos teet itse ruokaa, älä jätä ruokaa pitkäksi aikaa pöydälle.
Laita jäähtynyt ruoka jääkaappiin.

- **Ihmiset eivät käytä ruokaa, joka jää aterialta yli.** Ruoantähteet kannattaa syödä myöhemmin, tai niistä voi tehdä uutta ruokaa. Esimerkiksi puurosta voi leipoa sämpylöitä.
- **Moni ihminen ei tiedä päiväysmerkintöjen eroa.** Opettele pakkausten merkinnät:
 - **Viimeinen käyttöpäivä** on tuotteissa, jotka pilaantuvat helposti. Viimeisen käyttöpäivän jälkeen ruokaa ei saa enää syödä.
 - **Parasta ennen** -merkintä on tuotteissa, jotka säilyvät melko hyvin. Tämän päivän jälkeen ruokaa voi usein vielä syödä. Katso, haista ja maista, onko ruoka vielä hyvää.
- **Moni heittää ruokaa pois varmuuden vuoksi,** koska pelkää, että ruoka on vanhaa.



Ruokahävikkiä voi vähentää tekemällä jääkaapin ruoantähteistä uutta ruokaa. (Kuva: Freepik)

Mitä ruokaa kodeissa heitetään roskeen?

Eniten kodeissa heitetään roskeen vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja kahvia.





Yksi suomalainen kaataa viemäriin kahvia
2,5 litraa vuodessa.

Esimerkki:

Jos kaadat viemäriin 1 kupin kahvia päivässä,
tulee siitä 45 litraa vuodessa.

Kaadat siis viemäriin noin 40 euroa rahaa!



Tarkkaile, miksi omassa kodissa heitetään syömäkelpoista ruokaa roskikseen.

Tarkkaile omaa ruokahävikkiäsi

Monet ihmiset ajattelevat,
että he eivät heitä ruokaa roskiin.
Voit kuitenkin yllättyä,
jos alat tarkkailla oman ruokahävikin määrää.

Kotona kannattaa tarkkailla,
kuinka paljon ruokaa heitetään roskiin.
Sen jälkeen on helpompi vähentää ruokahävikkiä.

Tarkkaile näitä asioita kotona esimerkiksi viikon ajan:

- **Kuinka paljon** ruokaa heitetään roskiin?
- **Mitä** ruokaa heitetään roskiin?
- **Miksi** ruokaa heitetään roskiin?

Mieti ruokahävikin syitä.

Homehtuiko ruoka jääkaapissa?

Jäikö ruoka liian pitkäksi aikaa lämpimään?

Otitko liikaa ruokaa lautaselle?

Tärkeitä asioita ruokahävikin vähentämisessä:

- Seuraa, paljonko heität ruokaa roskiin.
- Mieti, mitä ruokaa heität roskiin ja miksi.
- Pidä huolta, että käytät ajoissa liha- ja maitotuotteet. Niiden tuotanto kuormittaa ympäristöä eniten.
- Älä heitä muutakaan ruokaa pois.

Miten voit vähentää omaa ruokahävikkiä?

10 vinkkiä, joilla voit vähentää ruokahävikkiä:

1. Tarkista jääkaapin sisältö, ennen kuin menet kauppaan. Mieti, mitä tarvitset.
Suunnittele, mitä ruokaa aiot syödä seuraavina päivinä.
2. Tee ostoslista ennen kauppaan menoa.
3. Mene kauppaan, kun vatsasi on täynnä.
Näin voit välttää turhia ostoksia, kun et ole nälkäinen.
4. Opettele päiväysmerkintöjen erot.
Parasta ennen -päivän jälkeen ruokaa voi syödä, jos ruoka näyttää, tuoksuu ja maistuu hyvältä.
Viimeisen käyttöpäivän jälkeen ruokaa ei saa syödä.
5. Tarkista päiväysmerkinnät kaupassa.
6. Järjestä pakkaukset kaappiin päivämäärän mukaan.
Laita uudet ruoat taakse ja vanhin ruoka eteen.
Syö vanhin ruoka ensin.
7. Pakasta ruoka, joka jää aterialta yli.
Pakasta myös ruoka, joka vanhenee pian.
8. Tarkista jääkaapin ruoat kerran viikossa.
9. Järjestä ja siisti kuivakaappi kerran kuukaudessa.
10. Kirjoita pakkaukseen päivämäärä, jolloin avasit pakkauksen.

Mistä saat lisää tietoa ruokahävikistä?

Seuraavista linkeistä löydät lisää tietoa ruokahävikistä yleiskielellä.

havikkiviikko.fi

saasyoda.fi

martat.fi

maajakotitalousnaiset.fi



Internetistä löydät lisää tietoa ja vinkkejä ruokahävikin vähentämiseksi. (Kuva: Freepik)

Älä heitä ruokaa roskeen

Opas ruokahävikin vähentämiseen.
Lyhyesti ja selkeästi.

Tämä opas kertoo sinulle

- mitä ruokahävikki on
- miksi ruokaa heitetään roskeen
- miksi ruokahävikkiä on tärkeää vähentää.

Lisäksi saat vinkkejä,

joiden avulla säästät rahaa ja ympäristöä.

Älä heitä ruokaa roskeen!

Opas on osa Hävikkifoorumi-hanketta (2020–2023).
Hankkeesta vastaa Kuluttajaliitto, ja hanketta rahoittaa
maa- ja metsätalousministeriö.



Maa- ja metsätalousministeriö



4041 1018
Painotuote



Painotuote
ClimatePartner.com/16132-2305-1001

