



Kuluttajan valinnan haasteet, kun suolapitoisuus ei näy



Annikka Marniemi
Elintarvikeasiantuntija
Suomen Kuluttajaliitto ry



Milloin suolapitoisuus ei näy?

- ”vähemmän suolaa/ vähennetty suolaa”
- jos lainsäädäntöä ei noudateta
- joukkoruokailu / ravintolaruokailu
- näennäinen näkyminen
 - tuotetarjonta kaupassa
 - esille laitto kaupassa





Tietääkö kuluttaja tarpeeksi?

Paljonko on liikaa tai sopivasti suolaa?

Mikä on suositus?

Paljonko on 6 -7 g suolaa ruokavaliossa?

Mitä voi syödä ja paljonko?



Monet viestit kilpailevat kuluttajan huomiosta





Ruokailu voi olla matemaattinen toimenpide

$$\begin{aligned}
 B_n(x) &= \sum_{k=1}^n \sin kx \cdot \sin x = \frac{1}{2} \sum_{k=1}^n (\cos(n-k)x - \cos(n+k)x) = 2 \cos \frac{x}{2} \cdot \\
 &\sum_{k=1}^n \sin kx \sin \frac{x}{2} = \cos \frac{x}{2} \sum_{k=1}^n (\cos \frac{(2k-1)x}{2} - \cos \frac{(2k+1)x}{2}) \\
 &= \cos \frac{x}{2} (\cos \frac{x}{2} - \cos \frac{3x}{2} + \cos \frac{5x}{2} - \cos \frac{7x}{2} + \dots + \cos \frac{(2n-1)x}{2} - \cos \frac{(2n+1)x}{2}) \\
 &= \cos \frac{x}{2} (\cos \frac{x}{2} - \cos \frac{(2n+1)x}{2}) \\
 &\Rightarrow |B_n(x)| \leq 2
 \end{aligned}$$

$\forall \epsilon \exists N_0 \forall n > N_0 \forall p \in D \forall x \in D$
 $|f_n(x) - f(x)| < \epsilon$
 $\forall \epsilon > 0 \exists N_0 \forall n > N_0 \forall p \in D \forall x \in D \left| \sum_{k=n+1}^{\infty} u_k \right| < \epsilon$
 $\sum_{h=1}^{\infty} \sum_{k=1}^h \frac{1}{k} \rightarrow 0$, $\lim_{n \rightarrow \infty} \sqrt[n]{a_n} = k = \sup_k$
 $\sum_{k=1}^n u_k(x) \rightarrow f(x)$, $\sum_{k=1}^{\infty} \frac{1}{k} > \sum_{k=1}^n \frac{1}{k}$, $\sum_{k=1}^{\infty} \frac{1}{k^2} < \sum_{k=1}^n \frac{1}{k^2}$



$2,5 \times \text{Na} = \text{suolapitoisuus}$

- KevytLevi

- suolapitoisuus ainesosaluettelossa **1,2%**

- Na ravintoainetaulukossa 0,7 g

- $0,7 \text{ g} \times 2,5 =$ **1,75g**

- KevytLevi vähemmän suolaa

- suolapitoisuus ainesosaluettelossa **0,7%**

- Na ravintoainetaulukossa 0,5 g

- $0,5 \text{ g} \times 2,5 =$ **1,25g**





NYC Salt Media Campaign 2010





Suolan vähentäminen ravintolaruuasta



NSRI National Science Research Institute (New York City)

- 25 ravintolaruokakategoriaa kekseistä burritoihin
- vapaaehtoinen 2-3 vuoden tavoite vähentää suolatasoja jokaisessa kategoriassa
- maksimi suolataso jokaiselle tuotteelle / maksimi suolataso myydyille tuotteille
- kuluttajat eivät välttämättä huomaa muutosta maussa, jos ravintolat toteuttavat muutokset yhtäaikaisesti
- tavoitteisiin sitoutuneet yritykset:

Au Bon Pain, McCain Foods, Starbucks Coffee Company , Subway® , Uno
Chicago Grill



Kuluttaja toivoo tukea omaan motivaatioonsa Raha ja ruoka (Suomen Kuluttajaliitto 2/2011)

- tietoa on tai tiedetään mistä tietoa löytyy, mutta ei kuitenkaan olla ihan varmoja miten käytännössä koostetaan terveellinen ruokavalio
- koettiin, että suositukset vaihtuvat tiuhaan
- esteenä paremmille valinnoille kiire, epävarmuus, laiskuus, mieliteot, lohtusyöminen
- ***toivottiin tukea motivaatioon tehdä terveellisiä valintoja***



Uudet haasteet



- ”terveyssuolat”: ruususuola, Himalayan suola...
- sormisuola, makusuolat
- rento syöminen, aidot maut

➔ suolapitoisuudella ei ole niin väliä



”Suolan taju”



- käsitys piilosuolan lähteistä - elintarviketietous
- käsitys kaupan valikoimista
- elintarvikepakkausten lukutaito
- käsitys siitä miten terveellinen kokonaisuus elintarviketasolla koostetaan



Kiitos!

