Suurin osa ruokahävikistä syntyy pienessä osassa kotitalouksia

30.12.2025

Ruokahävikki on globaali ongelma, joka kuormittaa sekä ympäristöä että taloutta. Arvioiden mukaan maailmassa syntyi vuonna 2019 noin 931 miljoonaa tonnia ruokahävikkiä, josta kotitaloudet vastasivat suurimmasta osasta (61 %) (United Nations Environment Programme, 2021). Ruokahävikki voidaan jakaa kahteen luokkaan: vältettävissä olevaan (syötäväksi tarkoitettu, mutta pois heitetty ruoka) ja ei vältettävissä olevaan (esim. kuoret, luut, kahvinporot). Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toteutetussa tutkimuksessa (Närvä, Alarinta, & Wirtanen, 2023) selvitettiin, kuinka paljon ruokaa opiskelijatalouksissa päätyy hävikiksi. Tutkimuksessa selvitettiin vältettävissä olevan ruokahävikin määrää ja syitä, miksi ruokaa päätyi hävikiksi opiskelijoiden kotitalouksissa. Tutkimukseen osallistui vuosien 2019–2020 aikana 421 opiskelijakotitaloutta, joissa oli yhteensä 918 henkilöä. Jokainen kotitalous punnitsi ja kirjasi viikon ajan kaikki ruokahävikkinsä Excel-taulukkoon. Näin saatiin tarkkaa tietoa siitä, minkä verran ja millaista ruokaa päätyi hukkaan eri kokoisissa talouksissa.

Kuinka paljon ruokaa päätyy hävikiksi?

Tutkimuksen mukaan opiskelijatalouksissa syntyi keskimäärin 25,2 kg vältettävissä olevaa ruokahävikkiä henkilöä kohden vuodessa (Närvä ym., 2023). Yhden hengen talouksissa määrä oli jopa 36,6 kg vuodessa, kun taas viiden tai useamman hengen talouksissa vastaava luku oli 14,1 kg henkilöä kohden. Myös useissa muissa tutkimuksissa (esim. Silvennoinen ym., 2014) on havaittu, että ruokahävikki henkilöä kohden on suurinta yhden hengen talouksissa ja pienenee kotitalouden koon kasvaessa. Suurimmat hävikin aiheuttajat löytyivät kuitenkin pienestä joukosta: 25 % talouksista tuotti yli puolet (56 %) kokonaishävikistä (Närvä ym. 2023). Eniten hukkaan meni hedelmiä, vihanneksia ja perunoita. Nämä muodostivat yli kolmanneksen

kaikesta hävikistä. Seuraavaksi suurimmat ryhmät olivat maitotuotteet sekä liha ja kala. Esimerkiksi maitotuotteita meni hukkaan keskimäärin 98,4 grammaa henkilöä kohden viikossa. Syynä oli usein pilaantuminen tai epävarmuus tuotteen syömäkelpoisuudesta.

Miksi ruokaa päätyy hävikiksi?

Suurin yksittäinen syy ruokahävikkiin oli ruoan pilaantuminen, joka kattoi 28,6 prosenttia kokonaismäärästä. Seuraavaksi merkittävin tekijä oli parasta ennen -päiväyksen tai viimeisen käyttöpäivän umpeutuminen (21,1 %). Kolmantena tuli liiallinen ruoan valmistus, joka aiheutti 14,2 prosenttia hävikistä. Epävarmuus ruoan syömäkelpoisuudesta selitti 12,7 prosenttia, ja lautastähteet muodostivat 10,7 prosenttia kokonaismäärästä. Muita syitä olivat erilaiset muut tekijät (6,3 %), liian suuri pakkauskoko (4,0 %) sekä tuoreemman tai toisen tuotteen ostaminen aiemmin hankitun sijaan (2,3 %). Yhden hengen talouksissa yleisin syy oli päiväysten umpeutuminen ja liian suuret pakkauskoot. Useamman hengen talouksissa ruokaa meni hukkaan useammin pilaantumisen ja ylijäämien vuoksi.

Miten ruokahävikkiä voi vähentää?

Tutkimuksen perusteella tehokkaimmat keinot kohdistuvat niihin talouksiin, joissa hävikkiä syntyy eniten. Näille eniten hävikkiä tuottaville kotitalouksille tulisi tarjota kohdennettua tietoa ja vertaistukea. Hyviä käytäntöjä voidaan jakaa esimerkiksi opiskelijayhteisöissä vertaisoppimisen kautta. Käytännön vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen:

- Suunnittele ostokset tekemällä kauppalista ja ostamalla vain tarpeeseen.
- Tarkista jääkaappi ja varastot ennen kaupassa käyntiä.
- Hyödynnä ylijäämät käyttämällä tähteet seuraavan päivän aterioissa.
- Opettele arvioimaan ruoan syömäkelpoisuus aisteilla, sillä parasta ennen -päiväys ei automaattisesti tarkoita, että ruoka on pilaantunut.
- Valitse pienempiä pakkauskokoja erityisesti pienissä kotitalouksissa, sillä se vähentää hävikkiä.
- Säilytä ruoka oikein huolehtimalla kylmäketjusta ja säilyttämällä helposti pilaantuvat tuotteet asianmukaisesti.

Yhteenveto ja tulevaisuuden näkymät

Opiskelijatalouksissa voidaan saavuttaa säästöjä ja pienentää ympäristökuormaa pienillä arjen muutoksilla. Tutkimus osoittaa, että asenteilla ja käyttäytymisellä on iso merkitys. Vertaistuki sekä kohdennetut neuvot voisivat auttaa erityisesti niitä, joilla hävikkiä syntyy eniten. Ruokahävikin vähentäminen vaatii myös eri toimijoiden yhteistyötä: elintarviketeollisuus, kaupat ja kuluttajat voivat yhdessä kehittää ratkaisuja, kuten pienempiä pakkauskokoja ja parempaa tiedotusta. Artikkeli on kirjoitettu osana Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittamaa ”Ruokahävikki ja ruokapakkausten kierrätys opiskelijakotitalouksissa” -hanketta. Kirjoittajaryhmä on julkaissut useita tieteellisiä julkaisuja ruokahävikistä ja ruokapakkausten kierrätyksestä.**Margit Närvä** TkT, yliopettaja
ORCID 0000-0002-4937-3938
SEAMK**Jarmo Alarinta** DI, Koulutuspäällikkö
ORCID 0000-0002-0901-8472

SEAMK
Gun Wirtanen TkT, Erityisasiantuntija, ruokaturvallisuusORCID 0000-0002-5134-647X
SEAMK

Lähteet

Närvä, M., Alarinta, J., & Wirtanen, G. (2023). Needs to change behaviour in households producing lots of food waste. *International Journal of Food Studies*, 12(1), 29–41. https://doi.org/10.7455/ijfs/12.1.2023.a2 Silvennoinen, K., Katajajuuri, J.-M., Hartikainen, H., Heikkilä, L. & Reinikainen, A. (2014). Food waste volume and composition in Finnish households. *British Food Journal*, 116(6), 1058–1068. United Nations Environment Programme. (2021). *Food Waste Index report 2021*. UNEP. https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021