

VASTUULLINEN KAUPPA

monipuoliset ja terveelliset valikoimat

Matti Kalervo
Ruokakesko Oy

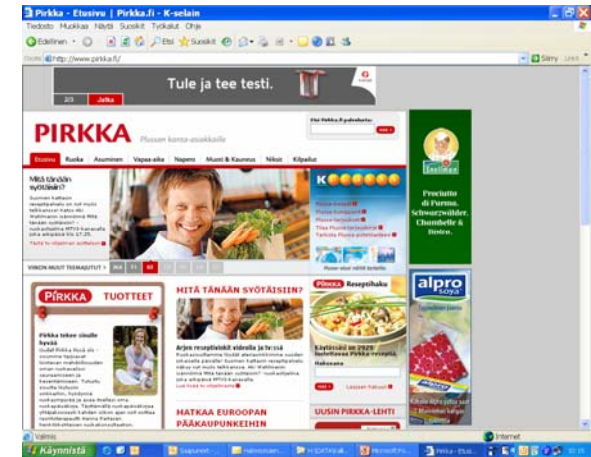
KESKO

EU:n Valkoinen kirja: Ravitsemukseen, ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä terveyskysymyksiä koskeva eurooppalainen strategia 30.5.2007

- hedelmiä ja vihanneksia edullisin hinnoin
- tuotteiden koostumuksen muokkaus, ns. reformulointi
- kuluttajille tiedottaminen
- lisätään liikuntaa – yhteistyö urheilujärjestöjen kanssa

- vapaaehtoisia toimia; tarkastelu 2010
- <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:FI:PDF>

monipuolista ruokavaliota suosivat valikoimat ja reseptit



Mitä tänään syötäisiin?

hevi-kampanjat K-Supermarketeissa



SUPERPÄIVIEN HUIPENNUS – VIELÄ EHDIT!

Super Päivät

SUURI ERÄ HEDELMÄÄ **1€**
kilo, kappale, rasia tai pussi

Tarjous voimassa ma-ke 3.-5.9. niin kauan kuin tuotteita riittää. Ei jälleenmyyjille!

K SUPERMARKET

Tavallista parempi Ruokakauppa
IMATRA: Vuoksenniska, p. 544 7000 JOUTSENO: Pirana, p. 541 7100
LAPPEENRANTA: Lauritsala, p. 541 7400, Rakuuna, p. 612 7100,
Sammonlahti, p. 544 8050

Palvelemme arkisin 7-21 ja lauantaisin 7-18

Pirkka-tuotteiden reformulointi

suolan, sokerin ja/tai rasvan vähentäminen



viitteellinen päiväsaanti –merkinnät Pirkka-tuotteisiin



Yksi annos/en portion (n./ca 100 g) sisältää/innehåller:

| | | | | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Energiaa Energi 30 kcal 2% | Sokereita Sockerarter 5,4 g 6% | Rasvaa Fett 0,2 g 0% | Tyydyttyneitä Mättade alle 0,1 g 1% | Natriumia Natrium alle 0,1 g 1% |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

Viitteellisestä päiväsaannista/av det riktgivande dagliga intaget.
Perustana 2000 kcal ruokavalio/baserar sig på en diet på 2000 kcal.

Helppo tapa seurata kotitalouden ruokailutottumuksia - Ravintokoodi



Kotiruokavalion terveellisyys

| Tärkeää ravinnossa | Heinä | Elo | Syys |
|-----------------------------|-------|-----|------|
| Kasvikset, kasvisruoat | + | - | + |
| Hedelmä- ja marjaruoat | + | + | + |
| Proteiini | - | + | + |
| Kuitu | + | - | + |
| Suola | - | - | - |
| Tyydyttynyt (kova) rasva | + | + | + |
| Sokeri | + | - | + |
| Energiapitoisuus kcal/100 g | 57 | 103 | 70 |

Nuori Suomi yhteistyö vuodesta 1998



- Liikuntaseikkailu koululaisille
- Varpaat vauhtiin -kampanja päiväkodeissa
- Liikuta K-Plussa-korttia, liikutat lapsia -kampanja

Hanna Partasen ravitsemusluennot K-kauppojen kanta-asiakkaille



Ruokakeskon kuluttajapalvelu neuvo



puh: 0800-0-1000

www.pirkka.fi

KESKO

Sydänmerkit K-kauppojen hevi-osastoille

*Luonnon omat
sydänmerkkituotteet*



Nyt myös kasvikset ovat Sydänmerkki-tuotteita. Nauti luonnon sydänmerkkituotteita puoli kiloa päivässä. Sellaisenaan, keitossa, vokiassa, padassa, välipalana. Lisäksi muutama peruna.

K SUPERMARKET

Löydä satoja Sydänmerkki-tuotteita myös muilta osastoilta. Ne sopivat kaikenikäisille, omasta ja läheisten hyvinvoinnista välittäville. www.sydänmerkki.fi