ILMAINEN TARKISTUSLISTA

8 asiaa, jotka tarkistat koiranruokapakkauksesta

Ota pakkaus käteen, kynä mukaan ja käy kohdat läpi.

Näin käytät listaa

Lista etenee pakkauksen takapuolelta etupuolelle. **Osa 1** käy läpi ainesosaluettelon, **osa 2** analyyttiset aineosat ja **osa 3** etupuolen väitteet. Käy kohdat läpi yksi kerrallaan ja kirjaa havainnot viimeisen sivun lomakkeelle.

Lista ei anna ruoalle arvosanaa. Se auttaa näkemään, mitä ruoassa on, ja huomaamaan, mihin kannattaa vielä kiinnittää huomiota, kun haluaa tarjota koiralle ruokaa, joka tukee sen terveyttä ja hyvinvointia.

Kun olet täyttänyt oppaan ja haluat oppia aiheesta lisää, se onnistuu verkkokurssilla Tiedätkö, mitä koirasi syö? Opi lukemaan koiranruokapakkausta kuin ammattilainen.
Lue lisää: **www.fungoakatemia.fi/luepakkaus**

Osa 1: Ainesosaluettelo

Ainesosaluettelo kertoo, mistä ruoka on tehty. Se on pakkauksen tarkin tieto, kun sen osaa lukea oikein.

1

Mitä ainesosaluettelon alussa on?

Kirjoita ylös viisi ensimmäistä ainesosaa. Merkitse lihan ja kalan kohdalle, onko se *tuoretta* vai *kuivattua* (esim. *tuore kana* vai *kuivattu kanaproteiini*).

Miksi: Ainesosat luetellaan painon mukaan **valmistushetkellä**. Tuoreessa lihassa on noin 70 % vettä, joka haihtuu valmistuksessa. Luettelon kärjessä oleva tuore liha on siksi valmiissa nappulassa paljon pienempi osa ruokaa kuin miltä se näyttää.

Vinkki: Jos ensimmäinen ainesosa on tuoretta lihaa ja sitä seuraa monta kasviperäistä ainesosaa, kasviperäisten osuus on todennäköisesti valmiissa ruoassa suurempi kuin lihaperäisten ainesosien osuus.

> **Kurssilla opit** laskemaan, kuinka paljon tuoreesta lihasta oikeasti jää valmiiseen ruokaan, ja näet koko esimerkkipakkauksen ainesosaluettelon purettuna osiin.

2 Paljonko ruoassa on proteiinia ja mistä se tulee?

Katso analyyttisistä aineosista *proteiini* tai *raakavalkuainen* (%). Merkitse sitten ainesosaluettelosta kaikki proteiinin lähteet kahteen ryhmään: **eläinperäiset** (esim. kana, lohi, siipikarjaproteiini, kananmuna) ja **kasviperäiset** (esim. herneproteiini, riisiproteiini, linssit, kikherne, maissigluteeni, soija).

Proteiini _____ %

Eläinperäisiä lähteitä _____ kpl · Kasviperäisiä lähteitä _____ kpl

Miksi: Proteiiniprosentti ei ole lihaprosentti. Se lasketaan ruoan typpipitoisuudesta, joten kaikki proteiinin lähteet, myös kasviproteiinit, nostavat lukua. Koira ei kuitenkaan pysty hyödyntämään kasviproteiineja yhtä hyvin kuin hyvälaatuisia eläinproteiineja: niiden aminohappokoostumus on koiralle usein puutteellisempi ja sulavuus heikompi. Korkea proteiiniprosentti ei siis yksin kerro, että ruoassa on paljon lihaa tai että proteiini on koiralle hyödyllistä.

Kurssilla opit vertaamaan ruokien proteiinia energiaa kohden. Se kertoo paljon enemmän kuin pakkauksen prosentti.

3 Paljonko ruoassa on rasvaa ja mistä se tulee?

Katso *rasvapitoisuus* tai *raakarasva* (%). Etsi luettelosta kaikki rasvat ja öljyt ja jaa ne **eläinrasvoihin** (esim. kananrasva, naudanrasva, kalaöljy, lohiöljy) ja **kasviöljyihin** (esim. rypsi-, auringonkukka- tai pellavaöljy).

Rasva _____ %

Rasvan lähteet: _____

Miksi: Rasva on koiran tärkein energianlähde, joten sen laadulla on väliä. Nimetty rasva, kuten *kananrasva*, kertoo enemmän kuin ryhmänimi *eläinrasva*. Kuivaruoassa rasvaa ruiskutetaan nappulan pintaan. Kun pakkaus avataan, rasva joutuu kosketuksiin ilman hapen kanssa ja alkaa hapettua eli härskiintyä. Härskiintyneeseen rasvaan syntyy hapettumistuotteita, jotka rasittavat koiran elimistöä ja lisäävät solujen hapetusstressiä. Samalla hapettuminen tuhoaa ruoasta rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A- ja E-vitamiinia, sekä koiralle välttämättömiä rasvahappoja. Härskiintynyt ruoka voi aiheuttaa myös vatsavaivoja, kuten oksentelua, närästystä ja ripulia.

Vinkki: Säilytä avattu pakkaus tiiviisti suljettuna, viileässä ja valolta suojassa. Valitse mieluummin pienempi pakkaus, jonka koira syö muutamassa viikossa. Hapan, kitkerä tai tunkkainen haju voi kertoa härskiintyneestä rasvasta.

Kurssilla opit miten rasvan laatu ja tuoreus vaikuttavat koiran terveyteen ja mistä laadukkaan rasvan tunnistaa.

4 Mitkä ainesosat ovat samaa alkuperää?

Merkitse samalla värillä saman raaka-aineen eri muodot, esimerkiksi *herneet*, *herneproteiini*, *hernetärkkelys*, *hernekuitu* tai *peruna*, *perunatärkkelys*, *perunaproteiini*.

Miksi: Kun yksi raaka-aine on pilkottu useaksi ainesosaksi, jokainen niistä sijoittuu luettelossa erikseen ja näyttää pieneltä. Yhteenlaskettuna niitä voi olla enemmän kuin luettelon ensimmäistä ainesosaa. Ilman prosentteja määrää ei voi laskea, mutta kokonaisuuden näkee.

Vinkki: Huomioi, että valmistaja voi pilkkoa yhden raaka-aineen useaksi ainesosaksi. Kun jokainen osa sijoittuu luettelossa omalle paikalleen, ne painuvat alemmas ja luettelon kärkeen nousee esimerkiksi liha. Näin ruoka saadaan näyttämään lihapitoisemmalta kuin se kokonaisuutena on.

> **Kurssilla opit** ryhmittelemään koko ainesosaluettelon alkuperän mukaan.

5 Montako ainesosaa et tunnista?

Käy luettelo läpi ja ympyröi jokainen ainesosa, jonka nimeä et tunne tai jonka alkuperä jää epäselväksi. Laske, montako niitä on.

Ainesosia, joita en tunnista: _____ kpl

Miksi: Ryhmänimet kuten *”liha ja eläinperäiset tuotteet”*, *”kasviperäiset sivutuotteet”* tai *”hydrolysoitu eläinproteiini”* eivät kerro, mistä eläimestä tai kasvista ne ovat. Tarkka nimi kertoo, mitä saat. Ryhmänimi kertoo vain ryhmän. Jos et tunnista ainesosaa ilman hakukonetta, et myöskään tiedä, mitä koirasi oikeasti syö. Epäselvän nimen takana voi olla raaka-aine, jota koiran elimistö ei pysty hyödyntämään hyvin tai joka ei tuo sille tarpeellisia ravintoaineita lainkaan. Osa ainesosista voi jopa kuormittaa elimistöä tai aiheuttaa yliherkkyyttä ja allergisia reaktioita.

Vinkki: Eläinlajin tunteminen on erityisen tärkeää, jos koiralla epäillään ruoka-aineallergiaa. Usein allergian aiheuttajaksi epäillään ruoan nimessä tai luettelon alussa mainittua proteiinia, vaikka oireet voivat johtua mistä tahansa muusta ruoan ainesosasta. Siksi kaikki ainesosat ja proteiinin lähteet on tiedettävä.

> **Kurssilla opit** mitä ryhmänimien takana yleensä on ja miten koiran ruoka-aineallergia oikeasti selvitetään.

Osa 2: Analyyttiset aineosat

Prosenttiluvut kertovat, paljonko ruoassa on ravintoaineita. Yhdellä laskulla saat niistä esiin sen, mitä pakkaus ei kerro.

6

Paljonko ruoassa on hiilihydraatteja?

Laske hiilihydraattiarvio analyyttisistä aineosista alla olevalla kaavalla.

Hiilihydraattiarvio (%) = 100 − proteiini − rasva − raakakuitu − tuhka − kosteus

100 − _____ − _____ − _____ − _____ − _____ = _____ %

Tulos on arvioitu hiilihydraattien määrä ruoassa.

Esimerkki: 100 − 28 − 16 − 3 − 7 − 10 = 36 %

Miksi: Hiilihydraatteja ei yleensä ilmoiteta pakkauksessa, koska se ei ole pakollista. Niitä voi silti olla **jopa yli puolet ruoasta**. Tärkkelys tulee esimerkiksi viljoista, maissista ja riisistä, ja viljattomissa ruoissa herneestä, perunasta ja tapiokasta. Myös viljaton ruoka voi siis olla hyvin hiilihydraattipitoinen.

Vinkki: Jos kosteutta ei ole ilmoitettu, käytä kuivaruoalle oletusta 8–10 % ja kirjoita oletus näkyviin. Ilman kosteutta tulos on lähes 10 prosenttiyksikköä liian suuri.

Kurssilla opit mitä tulos tarkoittaa koirallesi ja miten vertaat kuiva-, märkä- ja raakaruokaa samalta pohjalta.

Osa 3: Etupuoli ja väitteet

Etupuoli kertoo, mitä valmistaja haluaa sinun huomaavan. Tarkista väitteet takapuolelta.

7

Mitä tuotteen nimi lupaa?

Katso, miten raaka-aine on mainittu nimessä tai etupuolella, ja vertaa sitä ainesosaluettelon prosenttiin.

Miksi: Sanavalinnalla on väliä. Eurooppalaisen lemmikkiruokateollisuuden (FEDIAF) merkintäohjeiden mukaan vähimmäismäärät ovat:

Etupuolella lukee	Raaka-ainetta vähintään
Nimessä, esim. ”Lohi koiranruoka”	26 %
”Runsaasti lohta”	14 %
”Lohella”	4 %
”Lohen makuinen”	alle 4 %, maku riittää

Vinkki: Prosentti lasketaan tuoreesta painosta. 14 % tuoretta lohta vastaa valmiissa kuivaruoassa vain noin 4–5 % lohen kuiva-ainetta.

Kurssilla opit tunnistamaan markkinointisanat, joilla ei ole määritelmää, ja mitä esimerkiksi ”luonnollinen” tai ”premium” todella kertoo.

8 Mitä väitteet ja tähdet oikeasti tarkoittavat?

Etsi etupuolen väitteet. Lue jokaisen tähden (*) selitys ja etsi takapuolelta tieto, jolla väitteen voi tarkistaa.

Miksi: *”Yli 60 % eläinperäistä proteiinia*”* voi tarkoittaa osuutta proteiinista, ei koko ruoasta. *”Viljaton”* ei tarkoita vähähiilihydraattista. *”Tukee niveliä”* ei kerro, paljonko vaikuttavaa ainetta on: jos glukosamiinia on 0,03 %, 20-kiloinen koira saa sitä noin 75 mg päivässä. Sanat kuten *”premium”* ja *”holistinen”* eivät tarkoita mitään määriteltyä.

Vinkki: Kysy jokaisesta toimintaväitteestä: kuinka paljon ainetta ruoassa on, ja millä annoksella vaikutusta on tutkittu?

> **Kurssilla opit** kokoamaan kaiken yhteen ruokakuppitarkistuksessa, jonka voit tehdä mille tahansa ruoalle.

Lopuksi: koira on paras mittari

Pakkaus kertoo, mitä ruoassa on. Koira kertoo, sopiiko se.

Jos koirallasi on tulehduksia tai muita oireita, kuten ruoansulatuskanavan haasteita, korva- tai silmätulehduksia, furunkuloosia, hiivaa, tassutulehduksia, hotspotteja, ihottumaa tai allergiaa, katso aina myös ruokaa: mitä koirasi kupissa oikeasti on? Ruoka vaikuttaa koiran elimistöön joka päivä, ja usein juuri siitä kannattaa aloittaa.

Jos suinkin mahdollista, siirrä koirasi **lajityypilliselle ruoalle**, joka tukee sen terveyttä ja hyvinvointia. Ota asioista selvää rauhassa. Voit aina palata entiseen, jos uusi ruoka ei tunnu sopivan.

Muista: **sinä päätät, mitä koirasi ruokakupissa on.** Koira ei voi sitä itse valita. Siksi omistajan tehtävä on tarjota ruokaa, joka on mahdollisimman ravinteikasta, laadukasta ja hyvin sulavaa, ja joka oikeasti hyödyttää koiran terveyttä.

VERKKOKURSSI · FUNGO AKATEMIA

Tiedätkö, mitä koirasi syö?

Opi lukemaan koiranruokapakkausta kuin ammattilainen

Tämä opas näytti, mitä pakkauksesta kannattaa katsoa. Kurssilla opit, mitä havainnot tarkoittavat ja miten teet niiden perusteella valinnan, jonka takana voit seistä. Et enää joudu valitsemaan ruokaa kuvan, lupauksen tai myyjän suosituksen perusteella.

Kurssilla opit

- erottamaan raaka-aineet ravintoaineista ja lukemaan pakkauksen etu- ja takapuolta
- tulkitsemaan ainesosaluettelon järjestystä, nimiä ja prosentteja
- laskemaan hiilihydraatit, joita pakkaus ei kerro
- vertaamaan kuiva-, märkä- ja raakaruokaa samalta pohjalta sekä laskemaan energian ja todellisen päivähinnan
- tunnistamaan raaka-aineiden tehtävät ja näkemään markkinointiväitteiden läpi
- arvioimaan, sopiiko ruoka juuri sinun koirallesi, ja tekemään ruokakuppitarkistuksen mille tahansa ruoalle
- ymmärtämään, miksi ruoan laatu näkyy koiran terveydessä ja miksi erikoisruoka ei ole allergiatesti

Kurssin on laatinut koiran ravintoterapeutti® **Anni Nevala**. Kurssilla on 12 videota, työkirja ja laskukaavat, ja voit opiskella omaan tahtiisi.

Lisätiedot: www.fungoakatemia.fi/luepakkaus

Omat havaintoni

Täytä lomake yhdestä ruoasta. Voit tulostaa sivun useampaan kertaan ja verrata ruokia keskenään.

Ruoan nimi:

Viisi ensimmäistä ainesosaa (merkitse tuore / kuivattu):

Proteiini _____ % Eläinperäiset lähteet:

Kasviperäiset lähteet:

Rasva _____ % Eläinrasvat:

Kasviöljyt:

Samaa alkuperää olevat ainesosat:

Ainesosia, joita en tunnista _____ kpl:

Hiilihydraattiarvio _____ % (kosteus _____ %, pakkauksesta / oletus)

Etupuolen väite ja mitä se todella tarkoittaa:

Kysymys valmistajalle:

KOIRAN RAVINTOTERAPIA

Tarvitsetko apua koirasi ruokinnassa?

Olen koiran ravintoterapeutti® **Anni Nevala**. Autan sinua löytämään koirallesi ruokinnan, joka on lajityypillistä, ravinteikasta ja hyvin sulavaa ja joka oikeasti tukee koirasi terveyttä ja hyvinvointia.

Ravintoterapiasta voi olla apua, kun koirallasi on esimerkiksi

- ruoansulatuskanavan haasteita, kuten ripulia, oksentelua tai närästystä
- korva- tai silmätulehduksia, hiivaa tai tassutulehduksia
- ihottumaa, hotspotteja tai furunkuloosia
- allergioita tai yliherkkyyksiä
- tai kun haluat siirtyä lajityypilliseen ruokintaan turvallisesti ja varmistaa, että koirasi saa kaiken tarvitsemansa

Ravintoterapiassa

- käymme läpi koirasi tämänhetkisen tilanteen
- saat koirallesi yksilöllisen ja tarkan ruokintasuunnitelman
- saat tukea ruoan valintaan ja mahdolliseen ruoan vaihtoon koko prosessin ajan

”Pakkaus kertoo, mitä ruoassa on. Koira kertoo, sopiiko se.”

Ota yhteyttä ja lue lisää

Ravintoterapia: **www.kennelfungo.fi/ravintoterapia**
Verkkokurssit: **www.fungoakatemia.fi**
Kurssi *Tiedätkö, mitä koirasi syö?*: **www.fungoakatemia.fi/luepakkaus**

Seuraa minua: Instagram **@kennelfungo** · Facebook **Kennel Fungo** · TikTok **@kennel.fungo**