

Sivistyslautakunta

Päätöspäivämäärä 22.04.2025 § 51

Lahden kaupunki, Sivistyslautakunta, 22.04.2025

§ 51

Valtuustoaloite: Ultraprosessoidun ruoan poistaminen Lahden päiväkotien ja koulujen ruokailusta ja sen korvaaminen ravitsemuksellisesti laadukkaammilla vaihtoehdoilla

627/00.01.01.03/2025

Asian valmistelija / lisätietojen antaja

opetus- ja kasvatusjohtaja Jämsén Virve, 044 7161 328

Päätös

Päätösehdotus hyväksyttiin.

Esittelijä

opetus- ja kasvatusjohtaja Jämsén Virve

Päätösehdotus

Sivistyslautakunta päättää antaa vastauksenaan valtuustoaloitteeseen perusteluosassa esitetyn.

Perusteluosa

Pro Lahden valtuustoryhmä on 3.2.2025 tehnyt valtuustoaloitteen ultraprosessoidun ruoan poistamiseksi Lahden päiväkotien ja koulujen ruokailusta ja sen korvaamiseksi ravitsemuksellisesti laadukkaammilla vaihtoehdoilla:

”Esitämme, että Lahden kaupungin päiväkotien ja koulujen ruokailuista poistetaan ultraprocessoitu ruoka ja korvataan se ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisemmillä vaihtoehdoilla.

Lisäksi esitämme, että taloudellisten mahdollisuuksien mukaan ja lain niin salliessa merkittävä osa tarjottavasta ruoasta olisi kotimaista ja mahdollisimman lähellä tuotettua. Tämä tukisi paikallista ruokatuotantoa, vahvistaisi huoltovarmuutta ja

edistäisi suomalaisen maatalouden elinkelpoisuutta sekä paikallisten ruokatuottajien toimintaa.

Lahdessa on tehty monia hyviä toimenpiteitä päiväkotien ja koulujen ruokailun kehittämiseksi, mistä suuri kiitos. Kuitenkin on edelleen tarpeen varmistaa, että tarjottava ruoka tukee lasten hyvinvointia ja terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. Kouluissa ja päiväkodeissa ei tulisi lainkaan tarjota ultraprocessoitua ruokaa, kuten valmisruokia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita.

Miksi ultraprocessoitu ruoka tulisi poistaa?

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ultraprocessoitu ruoka voi sisältää runsaasti lisäaineita, säilöntäaineita sekä keinotekoisia maku- ja väriaineita, jotka voivat aiheuttaa lapsille erilaisia terveysongelmia. Näitä ovat muun muassa:

- Ilmavaivat, vatsakivut ja ruoansulatusongelmat
- Krooniset suolistosairaudet
- Elimistön säätelyhäiriöt ja matala-asteinen tulehdus
- Ylipaino ja muut elintapasairaudet

Ultraprocessoitujen ruokien sisältävät usein piilosokeria, ultraprocessoituja kasvirasvoja ja liiallista suolaa. Ravitsemuksellisesti köyhät ruoat voivat myös heikentää lasten keskittymiskykyä, energiatasoa ja jaksamista. Laadukas, ravinteikas ruoka tukee lasten fyysistä ja henkistä kehitystä sekä parantaa oppimista ja hyvinvointia.

Mitä ultraprocessoitu ruoka on?

Ultraprocessoitujen ruokien tunnistaa sen ainesosaluettelosta: jos siinä on sellaisia ainesosia, joita ei käytetä kotikeittiöissä, kyseessä on usein ultraprocessoitu tuote. Näitä ovat esimerkiksi:

- Glukoosi-fruktoosisiirappi
- Maltodekstriini
- Proteiini-isolaatit
- Kovetetut kasvirasvat
- Aromi-, täyte- ja emulgointiaineet

Esimerkkejä ultraprosessoiduista elintarvikkeista:

- Margariinit ja levitteet
- Sulatejuustot ja pitkälle prosessoidut maitotuotteet
- Makeutetut jogurtit ja rahkat
- Pakasteateriat ja pikaruoat
- Makkarat, leikkeleet ja valmisateriat
- Keksit, välipalapatukat ja makeutetut juomat

Ultraprosessoidut tuotteet eivät ole välttämättömiä terveellisen ja monipuolisen ruokavalion kannalta, ja ne voidaan korvata yksinkertaisemmista, puhtaista raaka-aineista valmistetuilla aterioilla.

Esimerkki ultraprosessoidusta ateriasta ja sen korvaamisesta

Nykyään kouluissa ja päiväkodeissa tarjottavissa ruoissa voi olla runsaasti teollisia ainesosia. Esimerkiksi jauheliha-makaronilaatikko voidaan valmistaa kahdella eri tavalla:

Nykyinen versio (ultraprosessoitu)

Sisältää muun muassa: muunnetut tärkkelykset, emulgointiaineet, aromiaineet, väriaineet, maltodekstriinin ja stabilointiaineet.

Vaihtoehtoinen versio (vähemmän prosessoitu)

Valmistetaan suomalaisesta naudan jauhelihasta, munamaitoseoksesta, kermasta, voista, sipulista, jodiodusta suolasta, mustapippurista ja täysjyvämakaronista – ilman tarpeettomia lisäaineita.

Ehdotetut toimenpiteet Lahden kaupungille

1. Poistaa ultraprosessoidut ruoat päiväkotien ja koulujen ruokalistoilta.
2. Korvata nämä ruoat puhtaista ja laadukkaista raaka-aineista valmistetuilla aterioilla, jotka eivät sisällä tarpeettomia lisäaineita tai liiallista prosessointia
3. Painottaa ruokalistasuunnittelussa sesongin mukaisia, kotimaisia ja mahdollisuuksien mukaan ekologisesti tuotettuja raaka-aineita.
4. Varmistaa, että tarjottavat ateriat ovat monipuolisia, ravinteikkaita ja tukevat lasten terveyttä ja hyvinvointia.

Päiväkotij- ja kouluruokailu on kasvatuksellinen kysymys

Suomalainen päiväkotij- ja kouluruokailu on osa kasvatusta ja opetusta. Sen tehtävä on tukea lasten ja nuorten oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. Nykyinen käytäntö, jossa tarjotaan teollisesti pitkälle prosessoitua ruokaa, ei ole linjassa näiden tavoitteiden kanssa.

Lahden kaupungin tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja kehityksen tärkeys ja ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin, jotta päiväkotij- ja kouluruokailu tukee heidän terveyttään parhaalla mahdollisella tavalla.”

Varhaiskasvatus ja perusopetus ovat pyytäneet Päijät-Hämeen Ateriapalvelut oy:lta lausunnon, jota esitetään vastauksena valtuustoaloitteeseen:

”Päiväkotiruokailu

Pienten lasten ruokailussa on tavoitteena tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä kehittää muun muassa lapsen maku- ja ruokatottumuksia. Tarjoamme lapsille maukkaan ja ravitsemuksellisesti tasapainoisen ateriakokonaisuuden.

Ruoanvalmistuksessa otamme huomioon pienet lapset asiakkaina muun muassa ruoan rakenteessa ja maustamisessa. Lapsille valmistetaan aamupala, lounas ja iltapäivän välipala sekä vuorohoidossa oleville myös päivällinen ja iltapala.

Kouluruokailu

Kouluissa tarjoamme hyvää, monipuolista, maistuvaa ja ravitsemussuositusten mukaista ruokaa. Ruoka tukee lasten ja nuorten jaksamista, kasvua ja painon tervettä kehitystä.

Ruokalistasuunnittelussa huomioimme myös oppilaiden suosikkiruokat. Päivittäin on tarjolla vapaasti otettavissa myös kasvisvaihtoehto. Koululounaalla tarjotaan pääruoan lisäksi salaattia, leipää, levitettä ja maitoa. Kuuden viikon perusruokalistaan muutoksia tuovat juhlapyhät.

Ruokalistan ateriat valmistamme laadukkaista, pääsääntöisesti kotimaisista raaka-aineista. Lähituottajien tuotteita käytämme mahdollisuuksien mukaan. Olemme myös sitoutuneet käyttämään luomutuotteita. Tällä hetkellä olemme Portaat luomuun tasolla 4 (tasot 1-6). Tämä tarkoittaa sitä, että keittiössä käytetään vähintään kahdeksaa (8) merkittävää raaka-ainetta pysyvästi luomutuotteina. Lisäksi käytetään muita luomutuotteita mahdollisuuksien mukaan.

Koulu- ja päiväkotiruokailun tavoitteena on tarjota ravitsemuksellisesti täysipainoista ja turvallista ruokaa kaikille asiakkaillemme. Tavoitteet perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) suosituksiin, ja ruoan koostumus suunnitellaan suositusten mukaisesti, kattamaan vähintään kolmasosa koululaisen ja kaksi kolmasosaa päiväkotilapsen päivittäisestä energiantarpeesta. On totta, että

osa ruoasta on ultraprocessoitua, mutta sillä ei automaattisesti ole negatiivisia terveysvaikutuksia, jos kokonaisuus on ravitsemuksellisesti tasapainoinen. Ruokalistaista tehdään laskelmia säännöllisesti ravitsemuksellisen laadun takaamiseksi ja varmistamiseksi.

Ruoan valinnassa ja arvioinnissa ei ole syytä tarkastella pelkkää prosessointiastetta, vaan olennaisia ovat elintarvikkeiden valmistusaineet. Terveydelle merkittävintä on sokerin, suolan, rasvan määrä ja laatu sekä kuinka paljon tuotteessa on kuituja. Nämä ravitsemuslaadun kriteerit varmistetaan mm. käytössämme olevilla sydänmerkki resepteillä.

Prosessoimisasteluokituksessa ei huomioida ravintoarvoja sinänsä, eli esimerkiksi teollisesti valmistettu ruisleipä on ultraprocessoitu siinä missä sokeroitu munkkin. Korkea energiatiheys ja matala ravintoainetiheys kielivät epäterveellisyydestä. Näin ollen kansallisissa ravitsemussuosituksissa termejä prosessoitu ja ultraprocessoitu ruoka ei voida käyttää ruokien luokittelussa suositeltaviin tai ei suositeltaviin.

Tuoteturvallisuus

Suuremmassa mittakaavassa tuotettuja ateriapalveluja on mietittävä valmistusprosessien ja elintarvikkeiden mikrobiologista turvallisuutta, säilyvyyttä sekä logistisia ratkaisuja. Tarkalla suunnittelulla, ruokaturvallisuus huomioiden, voimme vähentää ruokahävikkiä ja helpottaa turvallisen kouluruokailun järjestämistä.

Ravitsemuksellisen laadun lisäksi huomioitavia tekijöitä ovat kustannustehokkuus. Ravitsemuskriteerit täyttävien prosessoitujen elintarvikkeiden käyttö on edullisempaa ja tehokkaampaa. Ne voidaan mm. ostaa suuremmissa erissä, mikä säästää kouluruokailun kustannuksia ja helpottaa valmistusprosessia.

Kuuntelemme asiakasta

Vain syöty ruoka ravitsee. Koululaisilla on usein mahdollisuus valita kaupan paistopisteen rasvainen pasteija ja ruokajuomaksi energiajuomaa, ravitsevan ja täysipainoisen koululounaan sijaan. Kouluruokailua järjestäessämme pyrimme huomioimaan ruoan hyväksyttävyyden eli sen, mitä toiveita asiakkailta on.”

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto

Kv: muutoksenhakukielto

Toimenpiteet

Lautakunta: kh

Kh: kv

Kv: