

Poistetaan ultraprocessoitu ruoka Pohjois-Savon päiväkodeista ja kouluista ja korvataan se laadukkaammilla vaihtoehdoilla.

Ultraprocessoitun ruoan poistaminen Kuopion päiväkotien ja koulujen ruokailusta ja sen korvaaminen ravitsemuksellisesti laadukkaammilla vaihtoehdoilla.

Esitän, että Kuopion kaupungin päiväkotien ja koulujen ruokailuista poistetaan ultraprocessoitu ruoka ja korvataan se ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisemmällä vaihtoehdoilla.

Lisäksi esitän, 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.

Minun mielestäni 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?

Ultraprocessoitun ruoan 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 ultraprocessoituista 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, maltodekstriiniin ja stabilointiaineet.

Vaihtoehtoinen versio (vähemmän prosessoitu)

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

Ehdotetut toimenpiteet Kuopion kaupungille

1. Poistaa ultraprosessoidut ruoat päiväkotien ja koulujen ruokalista.
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.

Kuopion 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.

Alkuperäinen teksti on Lahden Pron tekemä valtuustoaloite Lahden kaupungille, mutta soveltuu hyvin myös Pohjois-Savon alueelle vietäväksi eteenpäin päätöksen teossa.