

KONTIOLAHDEN KUNTA / HALLINTO
Saap. 22/4 2025
Dnro 155/00.01.02.03/2025

Käsitelty
Khall / Kvalt ____/____ 20__ § ____

Aloite terveyttä tukevan ja ravitsemuksellisesti laadukkaan päiväkotij- ja kouluruoan puolesta Kontiolahdella

Aloitteen sisältö:

Esitän, että Kontiolahden kunta ryhtyy toimiin ultraprosessoidun ruoan poistamiseksi päiväkotien ja koulujen ruokailusta ja korvaa ne ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla vaihtoehdoilla. Lisäksi esitetään, että taloudellisten mahdollisuuksien ja lainsäädännön puitteissa suositaan kotimaisia ja paikallisia raaka-aineita. Ruoan paikallisuus edistää huoltovarmuutta ja alueellista ruokatuotantoa sekä mahdollistaa suomalaisen maatalouden elinkelpoisuuden ja paikallisten ruokatuottajien toiminnan jatkumisen.

Vaikka Kontiolahden tilanne on ehkä useita muita kuntia parempi, niin vielä on tehtävää jäljellä. Kouluissa ja päiväkodeissa ei tulisi lainkaan tarjota ultraproseessoitua ruokaa, kuten valmisruokia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita.

Ultraproseessoitu ruoka sisältää usein lisäaineita, säilöntäaineita sekä keinotekoisia maku- ja väriaineita, jotka voivat aiheuttaa lapsille terveysongelmia kuten ilmavaivoja, vatsakipuja, ruoansulatusongelmia ja kroonisia suolistosairauksia. Lisäksi nämä ruoat sisältävät piilosokeria ja ultraproseessoituja kasvirasvoja, jotka voivat johtaa ylipainoon ja elintapasairauksiin. Ravitsemuksellisesti köyhät ruoat voivat heikentää lasten keskittymiskykyä, energiatasoa ja jaksamista. Lapsuus ja nuoruus ovat kriittisiä kehityksen aikoja, jolloin terveellinen ravinto tukee terveyttä, oppimista ja hyvinvointia. Ultraproseessoidun ruoan tunnistaa ainesosaluettelosta, jossa on raaka-aineita kuten glukoosi-fruktoosisiirappi, maltodekstriini, proteiini-isolaatit, kovetetut kasvirasvat, väriaineet, aromiaineet, täyteaineet ja emulgointiaineet.

Ultraproseessoituja ruokia ovat esimerkiksi margariinit, pakatut leivät, sulatejuustot, makeutetut jogurtit ja rahkat, valmisateriat, keksit, makeiset, virvoitusjuomat sekä useat valmismausteseokset ja -kastikkeet. Näiden tilalle voidaan valmistaa ruokia yksinkertaisista, luonnollisista raaka-aineista, kuten kotimaisesta perunasta, lihasta, vihanneksista, mausteista ja puhtaista maitotuotteista. Monet valmiit kastikepohjat, joita käytetään, voivat olla ultraproseessoituja. Kastikepohjat, jotka valmistetaan teollisesti ja joita myydään pitkällä säilyvyysajalla, saattavat sisältää esimerkiksi seuraavia ultraproseessoiduista tuotteista tuttuja ainesosia:

Säilöntäaineet, kuten natriumbentsoaatti tai kaliumsorbaatti. Stabilointiaineet ja emulgointiaineet, kuten karrageeni tai soijalesitiini. Keinotekoiset tai teollisesti valmistetut makuaineet. Väriaineet ja modifioidut tärkkelykset, jotka parantavat tekstuuria ja ulkonäköä. Jos kastikepohja taas valmistetaan yksinkertaisista ja luonnollisista raaka-aineista, kuten öljystä, voista, mausteista ja tuoreista vihanneksista ilman lisättyjä teollisia ainesosia, sitä ei pidetä ultraproseessoituna.

Esimerkkinä: Perjantaina 25.04.2025 Kontiolahden kouluissa ja päiväkodeissa tarjotaan lounaana Tex Mex-jauhelihaperunalaatikko, jonka ainesosat ovat seuraavat:

Peruna viipale kypsä (Peruna), Ruokakerma 15 % UHT 10 I L (KERMA, vesi, muunnettu tärkkelys.) (maito), Jauheliha nauta kypsä (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), Vesi, Tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), Tomaattisalsa (Tomaatti (38%), tomaattisose, vesi, sipuli, keltainen chili (5%), paahdettu vihreä chili, suola, etikka, valkosipuli, muunnettu tärkkelys (maissi), korianterinlehti, korianteri, juustokumina.), Koskenlaskija sulatejuusto (vesi, JUUSTO, VOI, sulatesuolat (E452, E339), muunnettu tärkkelys, säilöntäaine (E200).) (maito), Sipuli kuutio pa (sipuli (Puola)), Kylmäliukoinen tärkkelyssuuruste knorr (Muunnettu perunatärkkelys, perunatärkkelys, maltodekstriini, sakeuttamisaine (guarkumi), auringonkukkaöljy.), Ruokasuola, Liha- ja grillausmauste (Suola, arominvahvenne (mononatriumglutamaatti), tärkkelys, hiivauute, curry 3,7%, valkosipuli 2,8%, paprikajauhe, valkopippuri, yrtit (mm. persilja, tilli), sipuli, kasviöljy (palmu), paakkuuntumisenestoaine (piidioksidi).), Tex Mex taco spice mix (Mausteet (27%)(chilipippuri, juustokumina, valkosipuli), rypälesokeri, sipuli, suola, oregano, hiivauute, perunatärkkelys, perunakuitu, paakkuuntumisenestoaine (piidioksidi), mausteuute (paprika).), Mustapippuri rouhittu (Mustapippuri rouhittu), Pippurisekoitus ston (Mustapippuri 62%, paprika, valkosipuli, korianteri, sipuli, chili)

Vaihtoehtoisesti Tex Mex- jauhelihalaatikon voisi valmistaa seuraavista ainesosista:

peruna, naudan jauheliha, sipuli, valkosipuli, paseerattu tomaatti/tomaattimurska, kuohukerma (ilman karrageenia), suola, mausteet (esim. mustapippuri, paprika, chili, juustokumina, oregano, korianteri) ja pinnalle esimerkiksi mozzarella-emmentalraaste (maito, hapate, juoksute, suola)

Esitän, että Kontiolahden kunta ryhtyy toimenpiteisiin, joiden tarkoituksena on:

- 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.

Päiväkoti- ja kouluruokailu on Suomessa myös kiinteä osa kasvatusta ja opetusta, ja sillä on monia tärkeitä tehtäviä, jotka ulottuvat ravitsemuksen lisäksi oppimiseen, terveyteen ja arvojen välittämiseen. Tällä hetkellä lapsille tarjottava prosessoitu päiväkoti- ja kouluruoka on ristiriidassa näiden arvojen kanssa, eikä raaka-aineen ja pitkälle teollisesti prosessoidun tuotteen välillä nähdä laadullista eroa, sillä vain ravintoaineiden määrä ratkaisee. Kouluruoka ei ole ilmaista. Se on yhden maailman

korkeimman verotuksen maan veronmaksajien mahdollistama. Se voisi olla ylpeyden aihe ja edistää terveyttä. Se voisi olla rakkaudella valmistettua ruokaa, joka vahvistaisi ja parantaisi vointia ja antaisi kylläisen olon. Kontiolahden tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja kehityksen tärkeys ja ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin, jotta päiväkotij- ja kouluruokailu edistää lasten terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla.

5) Tehdään kustannus- ja hyötyanalyysi, joka vertaa nykyisten ultraprocessoitujen ruokien tarjoamisen kustannuksia ja vaihtoehtoisten raaka-aineiden kustannuksia.

6) Tehdään yhteistyötä paikallisten viljelijöiden ja tuottajien kanssa, tukien samalla paikallista taloutta ja vähentäen elintarvikekuljetuksista syntyviä ympäristövaikutuksia.

7) Julkaistaan vuosittain raportti, joka seuraa edistystä ja tarkastelee kouluruokailun vaikutuksia lasten terveyteen ja hyvinvointiin.

8) Osallistetaan vanhemmat, kuntalaiset ja koululaiset ruokalistojen suunnitteluun, jotta ruokalista vastaa yhteisön tarpeita ja toiveita.

Tämän valtuustoaloitteen pohjana on käytetty miltei samasanaisia ja/tai samasisältöisiä jätettyjä erinomaisia kuntalaisaloitteita. Työn alla olevat ja jo julkaistut kuntalaisaloitteet osoittavat asian tärkeyttä maanlaajuisesti.

Näillä seuraavilla paikkakunnilla on mm. jo asia vireillä:

Sotkamo 11.10.2024, Oulu 17.12.2024, Helsinki 22.12.2024, Kokkola 7.1.2025, Joensuu 21.1.2025, Mikkeli 25.1.2025, Tampere (valtuustoaloite) 27.1.2025, Kuhmo 3.2.2025, Somero 3.2.2025, Tuusula 7.2.2025, Kotka (valtuustoaloite) 17.2.2025, Lappeenranta 23.2.2025, Turku 10.3.2025, Ilmajoki 6.4.2025, Ristijärvi 9.4.2025.

Kontiolahdella 22.4.2025

Anna-Helena Kosela