

LASSI KALEVA: Valtuustoaloite ultraprosessoidun ruoan poistamisesta päiväkotien ja koulujen ruokailusta, ja sen korvaamiseksi kotimaisilla, ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisillä vaihtoehdoilla.

Esitän ultraprosessoidun ruoan poistamisesta päiväkotien ja koulujen ruokailusta, ja sen korvaamiseksi ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisillä vaihtoehdoilla.

Esitän myös, että taloudellisten mahdollisuuksien mukaan ja lain niin salliessa merkittävä osa tarjottavasta ruoasta olisi kotimaista mahdollisimman lähellä tuotettua ruokaa.

Ruoan paikallisuus edistää huoltovarmuutta ja alueellista ruokatuotantoa, ja mahdollistaa suomalaisen maatalouden elinkelpoisuuden ja paikallisten ruokatuottajien toiminnan jatkumisen.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi olen valtuutettuna valmis hyväksymään omasta puolestani tarvittavia, maltillisia menolisäyksiä kaupungin budjettiin.

Tampereella on tehty paljon toimenpiteitä päiväkotien ja koulujen ruokailun korvaamiseksi ravitsemuksellisesti terveellisemmäksi, mistä suuri kiitos. Vaikka Tampereen tilanne on ehkä useita muita kuntia parempi, niin vielä on tehtävää jäljellä. Kouluissa ja päiväkodeissa ei tulisi lainkaan tarjota ultraprosessoitua ruokaa, kuten valmisruokia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ultraprosessoitu ruoka saattaa sisältää runsaasti lisäaineita, säilöntäaineita sekä keinotekoisia maku- ja väriaineita, jotka voivat aiheuttaa lapsille erilaisia terveysongelmia.

Näitä ovat muun muassa ilmavaivat, vatsakivut, ruoansulatusongelmat sekä jopa krooniset suolistosairaudet, erilaiset elimistön säätelyhäiriöt ja koko kehon matala-asteinen tulehdus. Lisäksi ultraprosessoidut ruoat sisältävät usein piilosokereita, ultraprosessoituja kasvirasvoja ja liiallista suolaa, mikä saattaa pitkällä aikavälillä johtaa esimerkiksi ylipainoon ja muihin elintapasairauksiin.

Ravitsemuksellisesti köyhät, ultraprosessoidut ruoat voivat heikentää lasten keskittymiskykyä, energiatasoa ja jaksamista. Lapsuus ja nuoruus ovat kriittisiä aikoja fyysisen ja henkisen kehityksen kannalta. Terveellisen, ravinteikkaan ruoan merkitys on suuri. Korkealaatuinen ravinto ei ainoastaan tue lasten terveyttä ja kehitystä, vaan myös parantaa oppimista ja hyvinvointia.

Käytännössä ultraprosessoidun ruoan erottaa siitä, jos sen ainesosaluettelossa on mainittu sellaisia raaka-aineita, joita ei käytetä kotikeittiöissä ja joita luonto ei itsessään ole raaka-aineeseen lisännyt. Niitä ovat

esimerkiksi glukoosi-fruktoosisiirappi, maltodekstriini, proteiini-isolaatit, kovetetut kasvirasvat, väriaineet, aromiaineet, täyteaineet ja emulgointiaineet, lisäaineita sisältävät lihaliemi- ym. kuutiot.

Esimerkkejä ultraprocessoituista ruoista:

Margariinit ja levitteet

Pakattu leipä

Sulatejuusto

Aamiaismurosekoitukset

Keksit ja valmiskakut

Makeutetut jogurtit ja rahkat

Sokerittomat mehukeitot

Välipalapatukat

Makkarat ja leikkeleet

Valmiit pakasteateriat

Instantkeitot ja -nuudelit

Hampurilaiset

Valmispitsat

Perunalastut ja juustonaksut

Useat kaurajuomat

Virvoitusjuomat ja makeutetut juomat

Urheilujuomat

Makeiset

Monet valmiit kastikepohjat, joita käytetään, voivat olla ultraprocessoituja. Kastikepohjat, jotka valmistetaan teollisesti ja joita myydään pitkällä säilyvyysajalla, saattavat sisältää esimerkiksi seuraavia ultraprocessoituista 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 ultraprocessoituna.

Esimerkiksi Tampereella tiistaina 28.1.2025 on lounaaksi (LOUNAS A) Ankkarin päiväkodissa jauheliha-makaronilaatikka, ja sen sisältö on seuraava:

Ainesosat

jauheliha-makaronilaatikko (vesi, kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), naudanliha (naudanliha, jodioitu merisuola. Naudanlihan alkuperä Suomi. 100 g tuotetta on käytetty 104 g lihaa), sipuli, kananmuna (Pastöroitu suomalainen vapaan kanan kokoMUNAmassa (98,3%), emulgointiaineet (E471, E475), happamuudensäästöaine (Sitruunahappo), säilöntäaine (E202 Kaliumsorbaatti), suola.), tärkkelys (Muunnettu perunatärkkelys, perunatärkkelys, maltodekstriini, sakeuttamisaine (guarkumi), auringonkukkaöljy.), suola, mustapippuri, valkopippuri), makaroni (TäysjyvädurumVEHNÄjauho (70%), durumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.)

Vaihtoehtoisesti jauheliha-makaronilaatikon voisi varmasti valmistaa paljon yksinkertaisemmista ainesosista, esimerkiksi: suomalainen naudan jauheliha, munamaitoseos, kerma, voi, sipuli, jodioitu suola, mausteet (oman maun mukaan esim. mustapippuri, valkopippuri), makaroni.

Esitän siis, että Tampereen kaupunki ryhtyy toimenpiteisiin, joiden tarkoituksena on:

- 1) Poistaa ultraprosooidut ruoat päiväkotien ja koulujen ruokalistaolta.**
- 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 prosessoitun tuotteen välillä nähdä laadullista eroa, sillä vain ravintoaineiden määrä ratkaisee.

Tampereen kaupungin tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja kehityksen tärkeys ja ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin, jotta päiväkoti- ja kouluruokailu edistää lasten terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. Lapsissa on kansakunnan tulevaisuus.

Tämän valtuustoaloitteen pohjana on käytetty miltei samasanaisia ja/tai samasisältöisiä hiljattain jätettyjä erinomaisia kuntalaisaloitteita. Vastaavia kuntalaisaloitteita on saamieni tietojen mukaan vireillä monilla muillakin paikkakunnilla. Työn alla olevat ja jo julkaistut kuntalaisaloitteet osoittavat asian tärkeyttä maanlaajuisesti:

- Oulu, Jaakko Moilanen, kuntalaisaloite, julkaistu 17.12.2024
- Kokkola, Rene Ojala, kuntalaisaloite, julkaistu 7.1.2025
- Mikkeli, Sari Parikka, kuntalaisaloite, julkaistu 7.1.2025
- Sotkamo, Heidi Kotilainen, Markus Parkkari, Vuokko Kämäräinen, kuntalaisaloite, julkaistu 11.10.2024

Tampereella 27.1.2025



Lassi Kaleva

Kaupunginvaltuutettu (ps)

Tampere

lassi@lassi.fi

puh. 0400 778845



Arne Raevaara



Marika Puholmatke



Arto Jönvall



Petri Siuro