

## Valtuustoaloite ultraprosessoitujen ruokien poistamisesta Kouvolan päiväkotien- ja koulujen ruokailusta

9215/00.05.00/2025

### Kaupunginvaltuusto 17.02.2025 § 16

Puheenjohtaja Paula Werning esitteli valtuutettu Juha Huhtalan jättämän seuraavan valtuustoaloitteen:

”Tällä aloitteella esitän ultraprosessoidun ruoan poistamista Kouvolan päiväkotien- ja koulujen ruokailusta, ja sen korvaamista ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisillä vaihtoehdoilla.

Kouvolan päiväkodeissa- ja kouluissa lapsille tarjotaan 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, erilaiset elimistön säätelyhäiriöt ja koko kehon matala-asteinen (hiljainen) tulehdus. Lisäksi ultraprosessoidut ruoat sisältävät usein piilosokereita, prosessoituja kasvirasvoja ja liiallista heikkolaatuista suolaa, mikä saattaa pitkällä aikavälillä johtaa esimerkiksi ylipainoon ja muihin elintapasairauksiin. Pahimmillaan pitkäaikainen ultraprosessoitujen ruokien syöminen altistaa kroonisille suolistosairauksille.

Ravitsemuksellisesti köyhät, ultraprosessoidut ruoat voivat heikentää lasten keskittymiskykyä, energiatasoja ja jaksamista. Lapsuus ja nuoruus ovat kriittisiä aikoja fyysisen ja henkisen kehityksen kannalta, ja 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, soija proteiini, kovetetut kasvirasvat, väriaineet, aromiaineet, täyteaineet ja emulgointiaineet.

Esimerkkejä ultraprosessoiduista 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 kouluissa tarjottavan broilerikiusauksen raaka-aineista:

Perustiedot: laktoositon, gluteeniton

Ainesosat: Peruna, Kananpojan paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola), Menu kasvisrasvasekoite 15% (Rasvaton maito, vesi,

rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärkkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (betakaroteeni), sipuli, Kanaliemi (Suola, maltodekstriini, aromit, hiivauute, kananlihajauhe 2,7 %, (kananliha, hapettumisenestoaine, rosmariiniuutteet), kananrasva 2,0 % (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet), sipulijauhe, sipulimehutiiviste, sokeri, mauste, auringonkukkaöljy, Suola (suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535)), Curry (korianteri, kurkuma, sarviapila, juustokumina, neilikka), Sitruunapippuri (Glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, kasviöljy (rypsi), paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi, kurkuma, Paprikajauhe (Paprika, paakkuuntumisenestoaine (E551)), mustapippuri, Chilijauhe (chili).

Vaihtoehtoisesti broilerikiusauksen voi valmistaa:

Peruna, kanan paistinsuikale, suola, sipuli, mausteet: (korianteri, kurkuma, sarviapila, juustokumina, neilikka, mustapippuri, paprika), kerma.

Esitän, että Kouvolan kaupunki 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 päiväkotij- ja kouluruoka on ristiriidassa näiden arvojen kanssa, eikä raaka-aineen ja pitkälle teollisesti prosessoidun tuotteen välillä nähdä laadullista eroa, sillä vain ravintoaineiden määrä ratkaisee.

Toivon, että Kouvolan kaupunki ottaa huomioon lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja kehityksen tärkeyden ja ryhtyy tarvittaviin toimenpiteisiin, jotta päiväkotij- ja kouluruokailu edistää lasten terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla.”

### **Kaupunginvaltuuston päätös:**

Kaupunginvaltuusto päätti lähettää aloitteen kaupunginhallituksen valmisteltavaksi.

---