

Vastaus valtuustoaloitteeseen ultraprocessoitujen 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 prosessoituilla 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 ultraprosoessoidut 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.

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

Kaupunginvaltuuston päätös:

Kaupunginvaltuusto päätti lähettää aloitteen kaupunginhallituksen valmisteltavaksi.

Tekninen lautakunta 05.06.2025 § 122

Valmistelija: Ruokapalvelupäällikkö Leena Multala, puh. 020 615 7174, leena.multala(at)kouvola.fi

Valtuustoaloitteen keskeinen sisältö ja sen sisältämä esitys toimenpiteiksi

Tällä aloitteella Juha Huhtala esittää ultraprosessoidun ruoan poistamista Kouvolan päiväkotien ja koulujen ruokailusta, ja sen korvaamista ravitsemuksellisesti laadukkaammilla, vähemmän prosessoiduilla ja terveellisillä vaihtoehdoilla.

Aloitteen mukaan Kouvolan päiväkodeissa ja kouluissa lapsille tarjotaan ultraprosessoitua ruokaa, kuten valmisruokia ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita. Huhtalan mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ultraprosessoitu ruoka saattaa sisältää runsaasti lisäaineita, säilöntäaineita sekä keinotekoisia maku- ja väriaineita, jotka voivat aiheuttaa lapsille erilaisia terveysongelmia.

Valtuutettu Huhtala esittää, 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.

Nykytilakuvaus

Kouvolan kaupungin ruokapalveluissa valmistetaan päivittäin varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja lukiodien asiakkaille sekä henkilökunnalle erityyppisiä aterioita noin 14 000 kpl. Näistä lounaiden osuus on noin 10 000 kpl.

Ruokalistasuunnittelussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailu- ja varhaiskasvatuksen ruokailuun suunnattuja suosituksia. Suunnittelussa huomioidaan mm. rasvan laatu ja aterioiden suolapitoisuus sekä riittävä energian- ja ravintoaineiden saanti. Päivittäin on tarjolla kasviksia. Kotimaisten satokauden tuotteita suositaan mahdollisuuksien mukaan.

Kouvolan kaupungin ruokapalveluissa toteutetaan kuuden viikon kiertävää ruokalistaa. Aterioiden omavalmistusaste on korkea. Pääsääntöisesti kerran viikossa on tarjolla einestyyppinen ruoka esim. lihapörykät, pinaattihukaiset tai kalapalat. Välipalalla tarjottavat jogurtit ja rahkat valmistetaan itse. Leivän päällä tarjottava margariini on ravitsemussuosituksen mukaista kasvirasvaveitettä. Ruokalistalla ei esiinny esim. hampurilaisia, pitsoja tai valmisrahkoja.

Ruokapalvelut pyysivät asiantuntijalausuntoa laillistetulta ravitsemusterapeutilta. Lausunto perustuu suomalaisiin ja pohjoismaisiin virallisiin ravintosuosituksiin (Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset 2024) sekä tutkittuun ravitsemustieteelliseen tietoon niiden taustalla.

Asiantuntijalausunto on **liitteenä**.

Aloitteen tekijöiden kommentit vastauksesta

Valtuustoaloitteeseen laadittu vastaus on lähetetty valtuustoaloitteiden käsittelyohjeen mukaisesti aloitteen tekijälle kommentoitavaksi ennen vastauksen päätöksentekoon saattamista. Laadittuun vastaukseen ei saapunut kommentteja määräaikaan 21.5.2025 mennessä.

Yhteenveto: Valtuustoaloitteessa esitettyjen toimenpiteiden toteuttaminen ja siihen liittyvät perustelut sekä mahdolliset rajoitteet

Valtuustoaloitteen tavoite edistää ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa on periaatteessa oikeansuuntainen. Aloitteessa esitettynä toimenpiteenä ultraprocessoitujen elintarvikkeiden poistaminen käytännön sekä tieteellisen määrittelyn näkökulmasta on ongelmallinen. Asiantuntijalausunnossa on avattu, että tieteellisessä keskustelussa termi ultraprocessoitu liittyy nk. NOVA-luokitukseen. Siinä ruokia jaotellaan prosessointi- eli jalostusasteen mukaan. Ei siis oteta huomioon ruoan ravitsemuksellista laatua, kuten sen sisältämän kovan eli tyydyttyneen rasvan, sokerin, suolan tai kuidun määrää. On tärkeä huomioida, että prosessointi ei itsessään tee ruoasta epäterveellistä. Ruokien ja juomien ravintosisältö on terveyden kannalta olennaisempi asia, kuin niiden jalostusaste. Ruoka voi olla prosessoitua, mutta silti olla osa suositeltavaa ruokavaliota esim. kasvispihvit.

Ruokapalvelujen näkökulmasta valtuustoaloite ei aiheuta toimenpiteitä.

Lisätietoja: kiinteistöpalvelujohtaja Pirkko Toropainen, puh. 020 615 8245, pirkko.toropainen(at)kouvola.fi ja ruokapalvelupäällikkö Leena Multala, puh. 020 615 7174, leena.multala(at)kouvola.fi

Teknisen johtajan ehdotus:

Tekninen lautakunta päättää

1. antaa valtuustoaloitteeseen yllä olevan vastauksen
2. että, asiantuntijalausuntoon ja ruokapalvelujen nykyiseen toimintatapaan peilaten, aloite ei aiheuta toimenpiteitä.

Teknisen lautakunnan päätös:

Tekninen lautakunta hyväksyi päätösehdotuksen.

Tekninen lautakunta myönsi läsnäolo- ja puheoikeuden ruokapalvelupäällikkö Leena Multalalle. Hän oli asiantuntijana läsnä kokouksessa tämän asian käsittelyn aikana.

Kiinteistöpalvelujohtaja Pirkko Toropainen poistui kokouksesta tämän asian käsittelyn jälkeen.
