

LASTEN KOULURUOAN VALMISTAMINEN TERVEELLISEMMIN JA RAVITSEVAMMIN, UUSISTA KANSALLISISTA RUOKASUOSITUKSISTA IRRALLAAN

Mäntsälän Perussuomalaisten valtuutetut sekä muut allekirjoittaneet esittävät tämän valtuustoaloitteen kunnanvaltuuston kokouksessa 26.5.2025.

Me allekirjoittaneet esitämme, että Mäntsälän kunnan Ateriapalvelu irtautuu uusimpien ruokasuositusten noudattamisesta valmistamansa ruoan osalta, ja pyrkii parhaansa mukaan varmistamaan ruoan terveellisuuden ravintotieteellisin perustein. Valtuustoaloite päätettiin tehdä, sillä nykyisiä ravintosuosituksia ei ole laadittu pelkästään ravinnon terveellisyys priorisoiden, vaan mukaan on tullut enenevässä määrin ruokateollisuuden tavoitteita ja ilmastopolitiikkaa, jonka seurauksena ruokasuositukset eivät edusta enää terveellisen ruoan parasta käytäntöä – varsinkaan kehittyvässä iässä oleville lapsille.

KESKEISIÄ OSA-ALUEITA, JOIHIN HALUAMME KIINNITTÄÄ HUOMIOTA:

Rasvaton maito: Rasvaton maito on teollisuuden raskaasti prosessoitu ylijäämäjäte, joka jää jäljelle, kun arvokkaat jakeet on erotettu maidosta kalliimmiksi tuotteiksi. Sinertävä neste värjätään valkoiseksi, ja d-vitamiinipitoisuus palautetaan alkuperäiselle tasolle. Rasvattoman "maidon" on todettu aiheuttavan mm. allergiaa, ylipainoa ja aknea. Luonnollisen maitorasvan sen sijaan on todettu olevan aivojen ja verenkiertoelimistön terveyttä edistävä ravintoaine ja se sopii useammalle kuin prosessoitu rasvaton maito.

Punaisen lihan ei ole yhdessäkään vertaisarvioidussa tutkimuksessa todettu lisäävän suolistosyöpää tai muita sairauksia. Sen sijaan punaisen lihan ja luonnollisen maidon proteiinien on todettu suojaavan suolistoa kasvaimilta. Punainen liha on keskeinen ravintoaine ja aminohappojen lähde kehitysiässä oleville lapsille.

Runsas hiilihydraatin (sis. sokeri) määrä ravintosuosituksissa aiheuttavat kehon yleistulehdustilan ja verensokerin heilahtelua, jonka on todettu olevan keskeinen syy metabolisen oireyhtymän ja 2-tyyppin diabeteksen kehittymisessä. Epävakaa verensokeri kovettaa myös valtimoita ja aiheuttaa muita sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Epävakaa verensokeri aiheuttaa myös rauhattomuutta.

Ravintosisällöstä puhuttaessa huomio keskittyy *makroravinteiden* eli proteiinin, hiilihydraatin ja rasvan oikeaan määrään. Se ei riitä. Näiden makroravinteiden tulee olla luonnollisia, ei prosessoituja. Margariinin kemiallisesti kovetettu, heksaanijäämiä sisältävä vaihtoesteröity kasviöljy, jota ei luonnossa normaalisti esiinny, on terveysvaikutuksiltaan huomattavasti huonompaa, kuin luonnollisen voin maitorasva. "Korviketeiini", kuten soijaproteiini ei ole ainoastaan proteiinia. Soijaproteiinin on todettu sekoittavan miesten testosteronitasoja, joka on varsinkin kasvuikäisille pojille haitallista.

Lisä- tai täyteaineiden käyttöä ei erikseen rajoiteta ravintosuosituksissa. Lisäaineet on pääsääntöisesti kehitetty ruokateollisuuden liiketoiminnan tarpeista, parantamaan esim. makua, säilyvyyttä, ulkonäköä tai kustannustehokkuutta. Lisäaineita ei pääsääntöisesti koskaan lisätä ruoan terveellisuuden parantamiseksi! Kääntöpuolella esimerkki erään majoneesin lisäaineistuksesta.

Periaatteena maailman parasta kouluruokaa

Hankkeessa toimii pilottina päiväkot- ja kouluruokailu Hyökännummen koululla, jossa valmistetaan n. 500 annosta päivässä. Luomuttamisessa ovat innolla mukana myös kyseisen koulun rehtori sekä päiväkodin johtaja. Hankkeessa mukana oleminen sopii hyvin ruokapalvelulle, jonka toimintaperiaate on "maailman parasta kouluruokaa".

"Olemme mahdollistamassa arjen sujumisen koulun ja päiväkotikohteissa asiakkaiden ehdoilla", kertoo Terhi Marttinen.

100g: Na-magneesiumin
 st för: se låget/ Best för: se
 munankeltuainen * 5%, e
 e (kalsiumdinatrium EDTA)
 lkeen. Parasta ennen: katsi

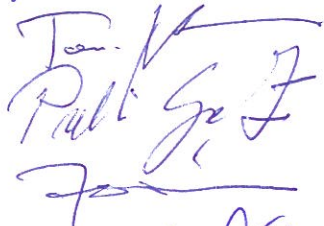
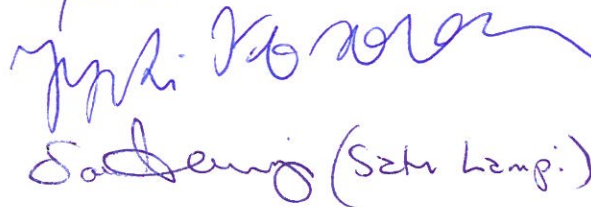
Mäntsälä on strategiassaan "Parhaan arjen paikkakunta", ja eräs keskeisimpiä hyvinvoinnin lähteitä on luonnollinen, terveellinen ja maistuva ruoka. Ateriapalvelut on onnistunut tehtävässään mainiosti, mutta aina voi parantaa, eikä varsinkaan antaa tilanteen huonontua.

- Tuodaan ruokailuun tarjolle rasvattoman maidon oheen luomu täysmaito.
- Levitteenä korvataan margariini voilla
- Varmistetaan riittävä proteiinin määrä ruoassa, kasvattamatta kalorimäärää
- Ei korvata lihaproteiinia kasviproteiinilla, varsinkaan keinotekoisilla ja prosessoiduilla proteiininlähteillä
- Suositetaan luomutuotteita, ja vältetään lisäaineita
- Pyritään välttämään verensokerin heilahtelua ja ylipainoa aiheuttavaa valkoista viljaa ja makaronia (hiilihydraatin ja sokerin määrän rajoittaminen)

Allekirjoitukset:

Allekirjoitukset:

 Jarmo K. Kuitto
 Jarmo K. Kuitto
 Jarmo K. Kuitto
 Sanna Kuitto

 Jarmo K. Kuitto
 J-M ODE
 Jarmo K. Kuitto
 Jarmo K. Kuitto
 Jarmo K. Kuitto
 Sanna Kuitto (Sanna Kuitto)