

Valtuustoaloite 26.5.2025 Lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin, uusista kansallisista ruokasuosituksista irrallaan

Kunnanvaltuusto 26.05.2025 § 43

Perussuomalaisten valtuustoryhmä ja muut allekirjoittaneet esittivät seuraavan valtuustoaloitteen kokouksessa 26.5.2025:

”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 terveellisyyden 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- tyypin 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. ”Korvikeproteiinit”, kuten soijaproteiini ei ole ainoastaan proteiinia. Soijaproteiinin on todettu sekoittavan miesten testosteronitasoja, joka on

varsinkin kasvuikäisille pojille haitallista

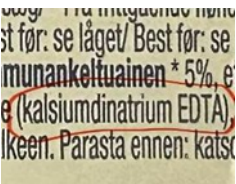
Lisä- tai täyteaineiden käyttöä ei erikseen rajoiteta ravintosuosituksissa. Lisäaineet on pääsääntöisesti kehitetty ruokateollisuuden liiketoiminnan tarpeista, parantamaan esim. makua, säilyvyyttä, ulkonäköä tai kustannustehokkuutta. **Lisäaineita ei pääsääntöisesti koskaan lisätä ruoan terveellisuuden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

Periaatteena maailman parasta kouluruokaa

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

”Olemme mahdollistamassa arjen sujumisen koulu ja päiväkotikohteissa asiakkaita ehdoilla”, kertoo Terhi Marttinen.

Kuva 1: Ote Mäntsälää koskevasta artikkelista www.luomuravintola.fi -sivulla



Käyttöturvallisuus [muokkaa | muokkaa wikitekstiä]

EDTA aiheuttaa hengitettynä hengenahdistusta ja nielettynä huonoa oloa. Kuumentuessaan aine hajoaa, jolloin syntyy muun muassa [typen oksideja](#).^[3] EDTA:n epäillään myös aiheuttavan silmä-ärsytystä. EDTA imeytyy ihon kautta äärimmäisen heikosti. Lisäksi se metaboloituu vain vähän ja poistuu elimistöstä nopeasti.^[10]

Ympäristövaikutukset [muokkaa | muokkaa wikitekstiä]

EDTA on lievästi myrkyllistä kaloille ja muille vesieläimille^[11], EDTA:n epäillään olevan ympäristölle haitallinen, koska sillä on kyky imeä ja kuljettaa raskasmetalleja ja se on heikosti biohajoava. EDTA:ta ei tästä huolimatta pidetä pysyvänä eikä biokertyvänä yhdisteenä. EDTA:n raskasmetalleihin liittyvä riski on olemassa siinä tapauksessa, että EDTA-raskasmetallikompleksit päätyvät pohjasedimentteihin.^[10]

Kuva 2: Erään Heinz-majoneesin lisäaineistusta

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.

ESITYKSEMME KÄYTÄNNÖSSÄ:

	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
	Suositaan luomutuotteita, ja vältetään lisäaineita
	Pyritään välttämään verensokerin heilahtelua ja ylipainoa aiheuttavaa valkoista viljaa ja makaronia (hiilihydraatin ja sokerin määrän rajoittaminen)

Kuvasta 1 ilmenee, että tämä valtuustoaloite on hyvin linjassa Mäntsälän kunnan strategian kanssa. Mäntsälä on julkisesti ilmoittanut haluavansa tarjota Mäntsälän lapsille ”Maailman parasta kouluruokaa”. Tehdään se tosissaan!”

Päätös Valtuusto päätti lähettää aloitteen kunnanhallitukselle valmisteltavaksi.

Liite 1. Valtuustoaloite 26.5.2025 Lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin

Kunnanhallitus 23.06.2025 § 145

Esittelijä Kunnanjohtaja Laurila Hannu

Päätösehdotus Kunnanhallitus lähettää aloitteen tekninen- ja elinvoimalautakunnalle valmisteltavaksi

Päätös Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Tekninen ja elinvoimalautakunta 09.12.2025 § 118

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) on antanut, syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuosituksen, yhdessä THL:n sekä opetushallituksen kanssa, jonka perustana toimii lainsäädäntö. Suomen perusopetuslaki (§3a) sekä YK:n lapsen oikeuksien sopimus velvoittavat viranomaisia asettamaan lapsen edun etusijalle kaikessa lapsia koskevassa päätöksenteossa. Tämä koskee myös kouluruokailua. Lapsen etu tarkoittaa oikeutta terveelliseen, turvalliseen ja kehitystä sekä oppimista tukevaan ravintoon, ruokailuhetkeen.

Kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon ja asiantuntijoiden laatimiin linjauksiin. Niiden noudattaminen on osa vastuullista palvelutuotantoa ja hyvää hallintoa. Niistä irtautuminen ilman vahvaa tieteellistä perustetta voi vaarantaa lasten hyvinvoinnin ja olla ristiriidassa lain velvoitteiden kanssa.

Kouluruokasuositukset ovat ravintoa ja yhteisöllisyyttä

Kouluruokailu on paljon muutakin kuin ruokaa. Yhteisöllisyyttä, sekä fyysistä ja henkistä hyvinvointia edistävä tauko koulupäivän keskellä. Yhdessä syöminen kehittää oppilaiden vuorovaikutustaitoja, sosiaalisuutta sekä kasvattaa arvostusta ruokaa ja ruokailua kohtaan. Suositukset ohjaavat kiinnittämään huomiota myös ruokailutilanteisiin, jotta ne tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia, esimerkiksi ruokailulle varattavaa rauhallista ympäristöä sekä riittävää kestoa ja sopivaa ajoitusta. Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta siten, että aterian energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet ja rasvan laatu noudattavat kansallisia suosituksia. Koululounas ei saa olla päivän ensimmäinen ateria. Kouluruokailun nykysäädökset lähtevät siitä, että aamiainen on syöty jo kotona. Kouluterveyskyselyn mukaan näyttäisi siltä, että kuitenkin yhä useampi lapsi ja nuori jättää aamiaisen väliin. Säännölliset ruoka-ajat

rytmittävät lapsen ja nuoren päivää. Aterioita tulisi olla 3–4 h. välein eli 5–6 ateriaa päivässä. Jos lounas on liian aikaisin, nälkä voi yllättää iltapäivällä ja helpotusta haetaan kauppojen epäterveellisistä vaihtoehtoista. Opetuksella ja kasvatuksella on keskeinen rooli siinä, että lapset ja nuoret omaksuvat terveelliset ruokavalinnat esimerkkiruokailijoiden avustuksella. Monipuolinen, vaihteleva, sesonginmukaisten raaka-aineiden ja erilaisten ruokalajien valinta mahdollistavat hyvänmakuisen ja samalla myös ympäristömme kannalta kestävien aterioiden koostamisen terveellisen ravitsemuslaadun lisäksi.

Kasvispainotteisempi ruokavalio eli täysjyväviljan, kasvien, marjojen, hedelmien ja palkokasvien osuuden lisääminen edistää ihmisten sekä ympäristön hyvinvointia. Kasviproteiini voi korvata lihaproteiinin, kun ruokavalio on monipuolinen. Kaikki tarvittavat aminohapot voi saada käyttämällä ainoastaan kasvikunnan tuotteita monipuolisesti. Aterian ravintosisältö varmistetaan ravintosisältölaskelmien avulla, joista selviävät mm. ravintosisältö, raaka-aineet, lihojen alkuperämaat ja allergeenit. Kiertävät 6 vk ruokalistat sekä ateriakohtaiset tuoteselosteet löytyvät kunnan kotisivuilta sekä kaikista keittiöstä. Toisinaan järjestetään toiveruokapäiviä, jolloin voidaan harkitusti poiketa suosituksista. Kasvisruokapäivä on ruokalistalla n. 1 x vk. Oppilas voi tämän lisäksi valita täysin kasvis- tai vegaaniruokavalion. Valkoinen vilja nostaa verensokeria nopeasti, kun taas täysjyvävilja pitää sen tasaisempana ja tukee kylläisyyden tunnetta. Käytämme pastoissa, hiutaleissa, leivissä, riisissä ym. täysjyvävaihtoehtoja tästä syystä. Emme käytä lainkaan kiellettyjä lisäaineita kuten natriumglutamaattia tai Heinz majoneesia tai muita vastaavia tuotteita, jotka sisältävät mainittua EDTA ainetta.

Valmistamme ruokaa tuhansia annoksia päivässä. Täysin ilman R-A sisältämiä lisäaineita (esim. säilöntäaineet) emme suurtalouskeittiössä voi toimia. Valmistuksessa emme lisää ruokiin lisäaineita. Osa lisäaineista voi aiheuttaa haittoja, mutta niiden käyttöä säädelään ja seurataan tarkasti. Suosimme jo luonnostaan makeita marjoja, hedelmiä, kasviksia. Luomutuote valitaan aina kun se on saatavuuden ja hinnan mukaisesti järkevä vaihtoehto. Lähiruokaa ei ole vielä tarjolla riittävästi suurkeittiötoiminnan tarpeisiin. Lähiruoka luokitellaankin yleisesti ”kotimaiseksi ruoaksi”, sillä joitakin R-A tuotetaan vain alueellisesti. Kausivaihtelut huomioiden käyttämiemme tuoretuotteiden osuus on 85 % (Kespro:2025 toteutuneet elintarvikeostot) Olemme mukana MMM:n ”Luomutetaan ruokapalvelut” eli LuRu hankkeessa. 2024 saavutimme ”eniten luomua käyttävä suuri julkinen ruokapalvelu” sarjassa 1. palkintosijan. Pilottikohteena toimi Hyökännummen koulu ja päiväkot.

Ruokailua kehitetään uusien suositusten pohjalta

Kouluruokailu on olennainen ja vakiintunut osa suomalaista ruokakulttuuria ja lähes kaikilla meistä on siitä kokemuksia ja mielipide. Kouluruoka maksaa Suomessa ka. 3,25 €/ oppilas. Kyse on julkisilla varoilla toteutettavasta palvelusta, joten ruoan tulee noudattaa kansallisia ravitsemussuosituksia. Suositusten myötä ruokalistoihin tulee lisätä kasvipohjaisia ruokia ja terveellisiä rasvanlähteitä, kuten vähärasvaisia maitotuotteita, kasviöljyjä ja margariinia.

Ruoanvalmistuksessa voidaan suosia terveellisempiä vaihtoehtoja, lisätään höyrytettyjä tai uunissa tehtyjä ruokia paistettujen tilalle. VRN uudet kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kasvipainotteisempaa ruokavalioita sekä terveys- että ympäristösyistä. Suositeltava ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava – ruokailoa unohtamatta. Suosituksilla pyritään lisäämään lautasille kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja,

kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa sekä vähentämään punaista lihaa, lihavalmisteita, suolaa. Lisätään tilalle kasviproteiinia sisältäviä tuotteita.

Suomalaiset syövät palkokasveja vain 13 g/pvä/ ka. Palkokasvit ovat erittäin hyvä ja luonnollinen kasviproteiinin lähde. Niillä yhdessä siementen, pähkinöiden, linssin ja täysjyväviljavalmisteiden kanssa voidaan korvata lihaa ruokavaliossa luonnollisella tavalla.

Rasvaton maito

Rasvaton maito sisältää runsaasti tärkeitä ravintoaineita suhteessa energiamäärään eikä lainkaan tyydyttynyttä rasvaa. Rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita suositellaan osaksi terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Maitotuotteet ovat suomalaisessa ruokavaliossa tärkeimpiä kalsiumin ja jodin lähteitä. Nestemäisten maitotuotteiden D-vitamiinointi on parantanut merkittävästi suomalaisten D-vitamiinin saantia. Lisäksi maitotuotteet sisältävät hyvälaatuista proteiinia, B-vitamiineja ja useita kivennäisaineita, kuten sinkkiä, fosforia, seleeniä ja kaliumia. Rasvattomia tai vähärasvaisia nestemäisiä maitotuotteita, kuten maitoa, piimää, jogurttia tai viiliä suositellaan 5-6 dl päivittäin ja lisäksi vähärasvaista juustoa pari viipaletta.

Rasvattoman maidon käsittely

Rasvatonta maitoa väitetään joskus värjätyksi, laimennetuksi, epäaidoksi tai erityisen prosessoiduksi. Meijerissä maidon rasvapitoisuus vakioidaan kullekin maitolaadulle määritellylle tasolle, ja kaikki maito pastöroidaan sen säilyvyyden ja turvallisuuden parantamiseksi. Luomumaitoja lukuun ottamatta maidot myös homogenoidaan.

Maitoa ei koskaan värjätä tai laimenneta vedellä, eikä siihen lisätä mitään lisäaineita – nämä toimenpiteet ovat laissa kiellettyjä. Rasvaton maito ei siis ole millään tavalla muita kaupan maitoja käsitellympää tai vähemmän aitoa maitoa. Maidon rasvan merkitystä painonhallinnassa ei tunneta, tutkimuksista ei löydy viitteitä maidon rasvan hyödystä painon kannalta. Maidon hyödyllisyys painonhallinnassa saattaa liittyä kalsiumiin, proteiiniin tai biopeptideihin (Fogelholm ym. 2012), jota on myös rasvattomassa maidossa.

Mitä ravintoaineita rasvaton maito sisältää luontaisesti?

Toisinaan väitetään, että rasvaisemmasta maidosta saisi enemmän rasvaliukoisia vitamiineja (kuten D, A, E ja K), mikä tekisi siitä rasvatonta maitoa parempaa. Maidossa on luonnostaan hyvin vähän näitä vitamiineja. D- ja E-vitamiinipitoisuudet ovat nollatasolla ja A- ja K-vitamiinia on niin pieni määrä, että lainsäädännön mukaan niitä ei edes ilmoiteta maidon pakkausmerkinnöissä. Sen sijaan maito, niin rasvaton kuin täysmaitokin, sisältää luonnostaan runsaasti vesiliukoisia B2- ja B12-vitamiineja samoin kuin monia kivennäisaineita: kalsiumia, kaliumia, fosforia ja jodia. Nämä ravintoaineet eivät tarvitse rasvaa imeytymiseen. Maitoon lisätään D-vitamiinia, joka imeytyy myös rasvattomasta maidosta muun ruoan mukana tulevan rasvan avulla. (www.valio.fi)

Margariini sisältää enemmän tyydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat yhteydessä parempaan sydänterveyteen. Voi sisältää enemmän tyydyttyneitä rasvoja, joiden runsas saanti voi lisätä riskiä sydänsairauksiin. Suositusten mukaisesti kouluruokailuun valitaan vähintään 60 % kasvimargariinia voin sijaan tästä syystä.

Punainen liha

Miehet kuluttavat tutkimuksen mukaan punaista lihaa ja lihavalmisteita 182 g/vrk ja naiset 107 g/vrk. (FinRavinto 2017 -tutkimus) Suositusten mukaan punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi syödä 350 g/vko, mikä tarkoittaa

korkeintaan 50 g/pvä. (Pohjoismaiset ravitsemussuositukset). Rasvaisissa lihatuotteissa on runsaasti kovaa rasvaa, joten niitä tulee käyttää vain harvoin. Punaista kokolihaa on suunniteltu koulun ruokalistalle n. 1 x / 6 vk aikana.

Laajojen kansainvälisten tutkimusten mukaan punaisen lihan ja prosessoidun lihan runsaan käytön on todettu lisäävän riskiä sairastua suolistosyöpiin, erityisesti paksusuolen syöpään. Viitteitä on myös punaisen lihan ja lihavalmisteen yhteydestä muun ruoansulatuskanavan syöpiin. Punainen liha on naudan-, sian-, lampaan- ja hevosenlihaa. Prosessoidulla lihalla tarkoitetaan lihavalmisteita, lihalleikkeitä sekä makkarat ja nakit. (Lihatiedotus, Terveyskirjasto)

Lisätietoa asiasta [Tietoa kouluruokailusta | Opetushallitus](#)
[Perusopetuslaki \(628/1998\) Finlexissä](#), Valtion
ravitsemusneuvottelukunta: kansallisten ravitsemussuositusten
julkistustilaisuus 27.11.2024 [Kestävää terveyttä ruoasta](#)

Valmistelija	ateria- ja puhtauspalvelupäällikkö Terhi Kerttula, terhi.kerttula@mantsala.fi ja
Esittelijä	Tekninen johtaja Pynttari Mika
Päätösehdotus	Tekninen ja elinvoimalautakunta esittää kunnanhallitukselle ja edelleen kunnanvaltuustolle vastauksena valtuustoaloitteeseen, että Mäntsälän kunnan ateriapalveluissa jatketaan kouluaterioiden valmistamista nykyisellä toimintatavalla edellä perusteluosassa tarkemmin todetuin perustein. Samalla lautakunta esittää, että aloite todetaan loppuun käsitellyksi.
Päätös	Hyväksyttiin päätösehdotuksen mukaisesti.

Kunnanhallitus 15.12.2025
454/12.01.03.00/2025

Valmistelija	Ateria- ja puhtauspalvelupäällikkö Kerttula Terhi, terhi.kerttula@mantsala.fi
Esittelijä	Kunnanjohtaja Laurila Hannu
Päätösehdotus	Kunnanhallitus merkitsee tiedoksi tekninen ja elinvoimalautakunnan vastauksen liittyen valtuustoaloitteeseen lasten kouluruoan valmistaminen terveellisemmin ja ravitsevammin, uusista kansallisista ruokasuosituksista irrallaan. Kunnanhallitus toteaa aloitteen loppuun käsitellyksi ja lähettää aloitteen käsittelyn valtuustolle tiedoksi.
Päätös	