

# VL: Kuntalaisaloite: Päivähoito- ja kouluruokailun laadun parantaminen

*Saate kunnalle*

## **Kuntalaisaloite**

*Päivähoito- ja kouluruokailun laadun parantaminen*  
Ristijärvi

Aloite luotu Kuntalaisaloite.fi-palveluun 3.4.2025

Aloitteen julkaisupäivämäärä 7.4.2025

### 1) Perusteluita aloitteelle

Monet terveydelliset haasteet kuten autoimmuunisairaudet, neurologiset häiriöt, allergiat, aineenvaihduntasairaudet, ruoansulatusvaivat ja iho-oireet ovat olleet Suomessa kasvussa. Suomi on yksi maailman kärkimaita, kun tarkastellaan tulehduksellisten suolistosairauksien ilmaantuvuutta.

Yhä useammin eri sairauksien ja terveysongelmien taustalla on havaittu yhteyksiä suoliston hyvinvointiin ja sen monimuotoiseen mikrobiomiin. Esimerkiksi Itä-Suomen yliopiston mukaan suolistomikrobit voivat edistää sekä terveyttä että sairautta, ja niitä on yhdistetty mm. autoimmuunitauteihin, allergioihin, mielenterveyteen ja aineenvaihduntaan.

Suolisto ei ole vain ruoansulatuskanava, vaan keskeinen osa immuunipuolustusta, hermostoa, hormonitoimintaa ja ravinteiden imeytymistä. Suolistomikrobiston epätasapaino ja suolen limakalvon heikentyminen voivat altistaa kehoa tulehduksille ja monenlaisille sairauksille.

Tällä hetkellä lasten koulu- ja päiväkotiruokailussa on paljon pitkälle prosessoituja, lisäaineita sisältäviä tuotteita, joiden vaikutuksista suolistoterveyteen ei ole vielä täydellistä ymmärrystä.

Tarkastellaan tässä esimerkkinä päiväkodin ruokalistalta löytyvää ruskeaa kastiketta ja sen ainesosaluettelo:

vesi, kasvirasvasekoite (Rasvaton MAITO (Suomi), vesi, rapsiöljy, muunnettu maissi- ja tapiokatärrkelys, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (betakaroteeni)), ruskea peruskastikeaine (Muunnettu tärrkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), rypsiöljy, kasvisliemijauhe (Suola, aromi, maltodekstriini, sokeri, maissitärrkelys, porkkana, sipuli, tomaatti, purjo, rapsiöljy, persilja, mustapippuri.), sipulijauhe (Sipulijauhe (muu kuin EU).)

Seuraavaksi vaihtoehto, miltä ruskea kastike voisi ainesosaluetteloltaan lasten ruokalistalla näyttää:

Vesi, voi, vehnä jauho, sipuli, jodioitu suola (ilman paakkuuntumisenestoainetta) ja valkopippuri.

Sotkamossa esitetyn aloitteen pohjalta on pyydetty asiantuntijalausunnot Kainuun hyvinvointialueelta ja todettu, että ruoka noudattaa virallisia ravitsemussuosituksia. Tässä ei ole kyse siitä. Voimme tehdä päätöksiä parantaaksemme ruoan laatua ja pyrkiä siihen, että ainesosaluettelon ainekset olisivat helposti ruoaksi tunnistettavia.

Tässä kohtaa on syytä painottaa:

- 1) Lisäaineiden yhteisvaikutuksia ei ole tutkittu riittävästi (ns. cocktail-efekti).
- 2) Turvallisuusstandardit eivät aiemmin ole huomioineet mikrobiomin roolia.

Tutkimus käy tällä hetkellä vilkkaana eri lisäaineiden, kuten säilöntäaineiden ja emulgointiaineiden vaikutuksesta suolistoterveysteen. Ruokalistojen välipalatuotteet ja kasvisruoat sisältävät mm. karrageenia. Sen vaikutusta suolistoon on nyt tutkittu myös ihmisillä. Vuonna 2024 julkaistussa tutkimuksessa terveet nuoret miehet nauttivat lyhytaikaisesti lisääntyneitä määriä karrageenia. Tutkimus viittaa siihen että karrageenin kulutus, kuten on havaittu eläinkokeissa, voi heikentää suolen seinämän toimintaa. Sillä voi olla pitkäaikaisia terveysvaikutuksia ja se voi lisätä tulehdussairauksien riskiä. Jos tällaisia muutoksia havaitaan terveillä aikuisilla, on perusteltua pohtia, millaisia vaikutuksia sillä voi olla pieniin lapsiin.

Esimerkki päiväkodin välipalasta:

Mansikkarahka:

maitorahka (pastöroitu rasvaton MAITO, hapate.), mansikkapalahillo (Sokeri, mansikka 35% (EU ja muu kuin EU), vesi, sakeuttamisaine (pektiini), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), säilöntäaineet (kaliumsorbaatti, natriumbentsoaatti).), vispikerma (KERMA, laktaasientsyymi, stabilointiaine (karrageeni).), maustamaton jogurtti (Pastöroitu, rasvaton MAITO, MAITOPROTEIINI, D-vitamiini ja hapate.), maissitärkkelys kylmäliukoinen (Muunnettu tärkkelys (maissi EU)), vanilliinisokeri (Sokeri (EU), vanilliini (n. 2 %).)

Esimerkki paremmasta vaihtoehdosta:

maitorahka (pastöroitu rasvaton MAITO, hapate), suomalainen mansikka/mansikkasose, kuohukerma (pästöröitu KERMA), luonnonjogurtti (Pastöroitu MAITO ja hapate), (sokeri) ja vaniljajauhe

Mitä meidän pitäisi yleensäkin tarjota? Tähän kysymykseen näyttää olevan melko yksinkertainen vastaus, jonka evoluutiohistoriamme tarjoaa: Enimmäkseen ”kokonaisia”, eli ei juurikaan runsaammin käsiteltyjä ruokia. Tämä lähestymistapa vastaa lukuisten ravitsemustutkimusten havaintoja, joissa ”kokonaiset” elintarvikkeet yhdistetään johdonmukaisesti hyvään terveyteen.

### 3. Kunnan vetovoiman ja elinvoiman vahvistaminen puhtaalla kouluruoalla

Laadukkaampi koulu- ja päiväkotiruoka voi tehdä kunnasta vetovoimaisemman perheille ja lapsiperheiden muuttokohteena houkuttelevamman. Tämän päivän vanhemmat ja tulevat vanhemmat ovat yhä tietoisempia ruoan vaikutuksista lasten terveyteen. Panostamalla lasten ruokailuun kunta voi erottua edukseen ja saada osakseen positiivista huomiota. Kehittyminen tarkoittaa kykyä katsoa tulevaisuuteen. Aito, puhdas ja turvallinen ravinto on tulevaisuutta.

Vertailutietoa muista kunnista:

Useat kunnat Suomessa ovat jo heränneet koulu- ja päiväkotiruoan laadun merkitykseen. Viime aikoina on

eri puolilla maata jätetty samansuuntaisia kuntalaisaloitteita ultraprocessoidun ruoan vähentämiseksi – mm. Kokkolassa, Tuusulassa, Oulussa, Sotkamossa, Kuhmossa ja Turussa on kuntalaiset vaatineet muutosta. Nämä aloitteet kertovat laajasta huolesta lasten ruokailun laadusta ja antavat selkänöjää myös meidän aloitteellemme: kyse ei ole yksittäisestä tempauksesta, vaan valtakunnallisesta ilmiöstä, jossa halutaan palauttaa aito kotiruoka lasten lautasille.

4. Miten muutosta voitaisiin lähteä edistämään:

Perustetaan työryhmä, jonka tehtävänä on kartoittaa nykyiset koulu- ja päiväkotiruokalistat:

- Mitkä ruoat tai komponentit koetaan erityisen ongelmallisiksi (ultraprocessoidut, lisäaineet yms)?
- Mitä vaihtoehtoja näiden tilalle on saatavilla – esimerkiksi vähemmän prosessoidut, itse valmistetut?
- Taloudelliset mahdollisuudet, tuleeko lisäkustannuksia ja lisärahoituslähteiden kartoittaminen
- Arvio käytettävissä olevista resursseista nykytilanteessa, jossa ruoka ostetaan ulkopuoliselta toimittajalta ja onko mahdollista valmistaa paikallisesti tulevaisuudessa.

Alussa jo pienillä muutoksilla voidaan edetä kohti parempaa ja aidompaa koulu- ja päiväkotiruokaa.

#### *Lisätiedot*

Lähteitä: Itä-Suomen yliopisto (UEF). (2024). Suolistomikrobit voivat edistää sekä terveyttä että sairautta. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/suolistomikrobit-voivat-edistaa-seka-terveytta-etta-sairautta> The Microbiota-Gut-Brain Axis (2019) John F. Cryan, Kenneth J. O'Riordan, Caitlin S. M. Cowan, Kiran V. Sandhu Haettu osoitteesta: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.00018.2018> Zinöcker, M. K. & Lindseth, I. A. (2018). "The Western Diet–Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease." [https://www.researchgate.net/publication/323886226\\_The\\_Western\\_Diet-Microbiome-Host\\_Interaction\\_and\\_Its\\_Role\\_in\\_Metabolic\\_Disease](https://www.researchgate.net/publication/323886226_The_Western_Diet-Microbiome-Host_Interaction_and_Its_Role_in_Metabolic_Disease) The Role of Gut Microbiota and Leaky Gut in the Pathogenesis of Food Allergy (2023) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10780391/> Ultra-processed foods and food additives in gut health and disease (2024) <https://www.nature.com/articles/s41575-024-00893-5> Roadmap for the integration of gastro-intestinal (GI) tract microbiomes (human and domestic animal) in risk assessments under EFSA's remit (2024) <https://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/en-8597> Exposure to 'cocktails' of food additives and chronic disease risk (2021) <https://cordis.europa.eu/project/id/864219/reporting#:~:text=substantial%20work%20and%20collective%20expertise,of%20ADDITIVES%20are%20to%201> Re-thinking EU Food Law: Addressing Slow Harm in the Age of Ultra-Processed Foods (2025) <https://www.europeanlawblog.eu/pub/fxspnuuz/release/1> Carrageenan and insulin resistance in humans: a randomised double-blind cross-over trial (2024) <https://bmcmecine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-024-03771-8> Researchers pinpoint chemical in ultra-processed puddings that could trigger type 2 diabetes (2024) <https://www.dailymail.co.uk/health/article-14139807/amp/Researchers-pinpoint-chemical-trigger-diabetes.html>

*Vastuuhenkilö*

Laura Pohjanvesi, Ristijärvi / Ristijärvi

[laura.pohjanvesi@hotmail.com](mailto:laura.pohjanvesi@hotmail.com)

045 595 0413

*Osallistujia yhteensä 17*  
Osallistujaluettelo liitteenä

*Jos aloitteeseen on lisätty video*

Video on katseltavissa aloitteen sivulla Kuntalaisaloite.fi-palvelussa.

Kunta voi lisätä vastauksen aloitteelle kuntalaisaloite.fi palvelussa tekstinä ja/tai liitetiedostona.

Kunnan vastaus tulee julkiseksi verkkopalvelussa.

Huom. Kunnan vastaus ei saa ilman henkilön lupaa sisältää yksityishenkilön nimeä, sähköpostiosoitetta, puhelinnumeroa tai muuta yksityistä henkilötietoa.

*Lisää kunnan vastaus aloitteeseen:*

<https://www.kuntalaisaloite.fi/fi/municipality-login?management=6WQMnqAnoRtbQLcXKvASLJD7kw9uwedddzAB3OE6>

Tämä viesti on lähetetty Kuntalaisaloite.fi-palvelun kautta. Aloitteen otsikko ja sisältö on tarkastettu. Lisätietoja, vastuuhenkilöiden tietoja ja saatetta ei ole tarkastettu.

Katso tämä aloite Kuntalaisaloite.fi-palvelussa  
<https://www.kuntalaisaloite.fi/fi/aloite/42532>

Epäiletkö että viesti tuli väärään osoitteeseen? Ole hyvä ja poista tämä viesti.