

Valtuustoaloite : Vapaavalintainen kasvisruokavaihtoehto Vesilahden kouluihin

Elintavoilla on suuri merkitys kansantautien ehkäisyssä ja sosioekonomisten terveyserojen synnyssä.

Ruoka ja ympäristö vaikuttavat keskeisesti lapsen elintapoihin kuten ruoka- ja liikuntatottumuksiin. Lapsuudessa muotoutuneet elintavat säilyvät usein aikuisuuteen asti ja heijastuvat myöhempään terveyteen ja sairastavuuteen. Terveellisen ravitsemuksen edistäminen onkin tärkeää aloittaa jo varhain. Koulu tavoittaa lähes kaikki lapsiperheet ja oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sisältyy perusopetukseen.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo vuodesta 1954 lähtien seurannut suomalaisten ravitsemus- ja terveydentilaa ja antanut ravitsemukseen liittyviä suosituksia tilanteen parantamiseksi. Viime vuosikymmenien haasteena on erityisesti ollut liiallisen ja vääränlaisen ruoan nauttimisesta aiheutuneiden terveysongelmien vähentäminen, ylipainon ja elintapoihin liittyvien kansantautien ehkäisy.

Yksilöihin kohdistuvien terveysvaikutusten lisäksi on ruokaa tarkasteltava myös laajemmin; ympäristön ja kestävän kehityksen näkökulmasta. Ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka samalla on myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Ruokaa tulisi tuottaa ja jalostaa luonnonvaroja mahdollisimman kestävästi käyttäen ja tehokkaasti hyödyntäen. Mm. vihannesten, juuresten, perunan, marjojen ja hedelmien sekä viljavalmisteiden lisääminen ruokavalioon vähentää ilmastokuormitusta ja rehevöitymistä. Hiilijalanjälki pienenee erityisesti kotimaisia sesonkituotteita käytettäessä. Käyttämällä juureksia ja vihanneksia ihminen saa enemmän ravintokuitua, vesiliukoisia vitamiineja ja monia kivennäisaineita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuosituksen mukaan tarjolla on päivittäin hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.

Vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto totuttaa ruokailijoita kasvispainotteiseen syömiseen, joka tukee yksilön terveyttä edistävää ja myös ympäristövastuullista syömistä. Kasvisruokavaihtoehtojen tarjoaminen edistää kasvisruokien syömistä myös niillä oppilailta, jotka eivät ole vielä niihin tottuneet. Vaihtoehtojen tarjoamisen tiedetään myös lisäävän oppilaiden osallistumista ruokailuun.

Kun kasvisruoka suunnitellaan tukemaan perusruokalistaa, sen avulla voidaan vähentää myös erityisruokavalioiden määrää. Oppilaiden valintoja voidaan ohjata siten, että ruokien tarjolle asettelu tukee terveellisten ja ympäristövastuullisten valintojen tekemistä.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruoka ja myönteinen ruokailukokemus ovat jokaisen lapsen oikeuksia. Valtuustoaloitteeni 4.3.2019 Lapsiystävällisestä kunnasta hyväksyttiin 6.4.2020 ja Vesilahti on valittu mukaan UNICEF in Lapsiystävällinen kunta – hankkeeseen vuosille 2021- 2023. Lapsiystävällinen kunta syntyy, kun päätösten lapsivaikutukset arvioidaan säännönmukaisesti, lapsia ja nuoria kuullaan ja lasten ja perheiden hyvinvointia pidetään korkean tason prioriteettina.

Tämä aloite tukee myös Lapsiystävällisen kunnan toimintatapaa.

Esitän, että Vesilahdessa koulujen oppilaille tuodaan tarjolle jokapäiväinen vapaavalintainen kasvisruokavaihtoehto.

Vesilahdessa 13.12.2021


Susanna Suoniemi, Vihreät


Michaela Jaskiniemi, Vihreät