

Valtuustoaloite oivariini ja kevytmaito takaisin ruokapöytiin

KV 24.02.2025 § 24

Valmistelija

vs. hallintopäällikkö Kaarlo Suutarinen

Valtuutettu Risto Välimaan ja Keskustan valtuustoryhmän 24.2.2025 jättämä seuraavan sisältöinen valtuustoaloite:

”Tornion Keskustan valtuustoryhmä esittää, että kaupungin kouluissa ja varhaiskasvatuksessa luovutaan margariinin tarjoamisesta ja siirrytään käyttämään Oivariinia/Ingmariinia tai vastaavaa voipohjaista tuotetta. Lisäksi esitämme että kevytmaito tuodaan vaihtoehdoksi rasvattoman maidon rinnalle. Tällä haluamme edistää luonnollisia, kotimaisia ja terveellisiä elintarvikevaihtoehtoja ja kannustaa lapsia mielekkääseen kouluruokailuun.

Perusteet muutokselle:

Lasten ruokailutottumukset ja ruokailun mielekkyys

Lasten on raportoitu vähentäneen entisestään kouluruokailua ja siellä mm. näkkileivän syöntiä. Levitteen vaihtaminen maittavampaan tukisi ruokailua ja sen mielekkyyttä. Monet lapset kokevat rasvattoman maidon maun vetiseksi ja margariinin maun keinotekoiseksi, mikä voi vaikuttaa heidän ruokahaluunsa ja kouluruoan arvostukseen.

Luonnollisuus ja prosessoinnin vähentäminen:

Margariini on pitkälle prosessoitu tuote, joka sisältää usein teollisesti valmistettuja kasviöljyjä ja lisäaineita. Oivariini/Ingmariini sen sijaan on sekoite voita ja rypsiöljyä, joka on luonnollisempi vaihtoehto ja sisältää tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A- ja D-vitamiinia.

Terveelliset rasvat ja lasten kehitys:

Voi ja kevytmaito sisältävät luonnollisia tyydyttyneitä rasvoja, jotka ovat välttämättömiä lasten aivojen ja hermoston kehitykselle. Asiasta tehdyt tutkimukset ovat kyseenalaistaneet vanhan käsityksen, jonka mukaan tyydyttyneet rasvat olisivat haitallisia sydänterveydelle. Esimerkiksi European Journal of Nutrition -julkaisussa vuonna 2013 julkaistu tutkimus osoitti, että täysrasvaisia maitotuotteita käyttävillä ei ollut suurempaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai tyypin 2 diabetekseen kuin vähärasvaisia tuotteita käyttävillä.

D-vitamiinin saannin turvaaminen:

Kevytmaito sisältää enemmän rasvaa kuin rasvaton maito, ja rasva edistää D-vitamiinin imeytymistä. D-vitamiini on keskeinen ravintoaine lasten luuston kehitykselle ja vastustuskyvylle.

Parempi kylläisyys ja ruokailun mielekkyys:

Rasvaa sisältävät tuotteet pitävät paremmin nälkää loitolla, mikä voi vähentää välipalojen ja makeiden herkkujen tarvetta koulupäivän aikana. Tutkimukset ovat osoittaneet, että täysrasvaisia maitotuotteita käyttävillä

lapsilla on vähemmän paino-ongelmia kuin vähärasvaisia tuotteita käyttävillä.

Kotimaisuuden ja maatalouden tukeminen:

Suomalainen maidontuotanto on merkittävä osa kansallista elintarviketurvaa ja maatalouden elinvoimaisuutta. Voin ja kevytmaidon suosiminen kouluruokailussa tukee kotimaisia maidontuottajia ja vahvistaa suomalaista ruokakulttuuria.”

Päätös Päätettiin saattaa aloite kaupunginhallitukselle valmisteltavaksi.

Toimenpiteisiin Tekninen johtaja Markus Kannala

TEKN 28.05.2025 § 119

Valmistelija Kiinteistöpäällikkö Ulla-Maija Koskenranta, puh 0400 696 518, ruokapalveluohjaa Piia Niska, puh 040 679 5509, hyvinvointikoordinaattori Jenny Järvinen, puh 040 678 3255

Lasten ruokailutottumukset ja ruokailun mielekkyys

Koulujen ja päiväkotien lounas- ja välipalatarjoilusta vastaavan ruokapalvelujen kuuluu toteuttaa kansallisten ravintosuosittelujen mukaista ruokavaliota. 5 viikon kiertävälle ruokalistalle on valittu ruokia, jotka maistuvat lapsille. Kasvisruokien lisäämistä on toteutettu harkiten (ei liikaa ja pysytelty suosituissa ruoissa).

Luonnollisuus ja prosessoinnin vähentäminen:

Luonnollisuutta arvostavalle Oivariini voi olla parempi vaihtoehto, koska siinä on vähemmän prosessoituja ainesosia. Laktoosi-intoleranteille ja vegaaniruokavaliota noudattaville Keiju on parempi valinta.

Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että lasten ylipaino on Torniossa indikaattoritiedon valossa nousussa, niin 7–12-vuotiaiden kuin myös 13–16-vuotiaiden keskuudessa. Tähän toki vaikuttaa moni asia, mutta kouluruokailulla halutaan tukea myös terveellisiä valintoja sekä lasten ja nuorten ylipainon hallintaa.

Terveelliset rasvat ja lasten kehitys:

Runsas kovien rasvojen nauttiminen suurentaa veren kolesterolipitoisuutta, erityisesti sydäntautiriskiä suurentavan LDL-kolesterolin pitoisuutta ja vaikuttaa epäedullisesti muun muassa elimistön sokeriaineenvaihduntaan ja matala-asteiseen tulehdukseen. Kovan rasvan korvaaminen pehmeällä rasvalla vaikuttaa päinvastoin.

Terveyttä edistävää ruokavaliota kannattaa noudattaa pienestä pitäen. Pikkulasten ruokavalio on ensimmäisen ikävuoden aikana koostumukseltaan hyvä. Toisen ikävuoden aikana kovan rasvan saanti suurenee nopeasti aikuisten tasolle. Yksivuotiaasta alkaen suositellaankin rasvatonta maitoa ja leipärasvaksi sydänmerkkikriteerit täyttävää

leipärasvaa, aivan kuten vanhemmillekin. Näin voidaan jarruttaa sydäntautiriskiä suurentavaa kehitystä jo varhaisella iällä. Koko perheen on suositeltavaa syödä samanlaista ruokaa ja pyrkiä sekä hallitsemaan ruoan energian määrää että turvaamaan riittävä pehmeän rasvan määrä. Usein toistuvilla valinnoilla on keskeinen merkitys ruokavalion rasvan määrään ja laatuun.

D-vitamiinin saannin turvaaminen:

Rasvattomiin maitotuotteisiin lisätään D-vitamiinia samaan tapaan kuin kasvisrasvalevitteisiin. Keiju on maidoton eli sopii allergisillekin.

Parempi kylläisyys ja ruokailun mielekkyys:

Tärkeintä on, että lapset syövät, koska vain syöty ruoka ravitsee. Aikuisten kuuluisi olla malliesimerkkinä kouluissa ja varhaiskasvatuksessa luomassa terveellisiä ruokailutottumuksia ja tukena lapsen oikeille valinnoille. Kaikkea ruokaa pitäisi maistaa, pelkän näkkileivän syömiseen ei pidä kannustaa. Lapsena luodaan perusta myöhemmille valinnoille ja kaikkien virallisten nykysuositusten mukaan vähärasvaiset tuotteet edistävät ja ylläpitävät terveyttä ja hyvinvointia.

Kotimaisuuden ja maatalouden tukeminen:

Mikäli halutaan edistää kotimaisuutta ja maidontuotantoa, niin Keiju on suomalainen valmiste. Rasvaton maito sekä kevytmaito tulevat samoilta tuotantotiloilta alkumaitona, käsittelyssä vain on eroa.

Ruokakulttuurin muuttaminen vastuullisempaan suuntaan on myös osa nykypäivän ruokakasvatusta kouluissa.

Tilapalvelut esittää, että Tornion kaupunki jatkaa kansallisten ravintosuositusten mukaisella linjalla pitäen rasvattoman maidon ja kasvisrasvalevitteen osana koulujen ja päiväkotien aterioita.

Esittelijä

Tekninen johtaja Kannala Markus

Päätösehdotus

Lautakunta hyväksyy tilapalvelujen esityksen ja esittää edelleen kaupunginhallitukselle ja valtuustolle, että Tornion kaupunki jatkaa kansallisten ravintosuositusten mukaisella linjalla pitäen rasvattoman maidon ja kasvisrasvalevitteen osana koulujen ja päiväkotien aterioita.

Pöytäkirja pidetään kokouksessa tarkastettuna tämän asian osalta.

Päätös

Teknisten palvelujen lautakunta päätti yksimielisesti palauttaa asian uudelleen valmisteluun.

TEKN 27.05.2026 § 111
5727/00.01.07.00/2025

Valmistelijat ja lisätiedot (etunimi.sukunimi@tornio.fi)
Kiinteistöpäällikkö Ulla-Maija Koskenranta
Ruokapalveluohjaaja Piia Niska

Kansalliset ravitsemussuositukset määrittelevät rasvan saantisuositukset. Koululaisille on laadittu ohjeet Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus. Suositukset perustuvat tutkittuun tietoon ja niiden takana ovat THL ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Perusopetuslain 3 §, Opetuksen järjestämisen perusteet, määrää: Opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä (13.6.2003/477).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, 2014,14 määrätään mm., että kouluruokailu järjestetään siten, että se tukee oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehittymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita.

Ruokajuomaksi tarjotaan D-vitamiinoitua rasvatonta maitoa/maitojuomaa ja piimää. Muut nestemäiset maitovalmisteet ja hapanmaitovalmisteet tarjotaan rasvattomina tai vähärasvaisina, enintään 1 % rasvaa sisältävinä.

Kasviöljyt ja margariinit sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa, minkä vuoksi niiden tulee olla näkyvän rasvan lähteenä ruokavaliossa. Leipärasvana käytetään margariinia, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Tästä rasvasta korkeintaan 30 % on tyydyttynyttä rasvaa. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia.

Kouluaterioiden sisältämän rasvan tulee vastata suosituksia. Rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on keskeistä mm. aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonitoimintojen sekä silmien, ihon ja hiusten hyvinvoinnille. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia. Tyydyttyneen rasvan (tyydyttyneiden rasvahappojen) osuuden ateriassa tulee jäädä alle 10 % kokonaisenergiasta (E %). Tyydyttyneitä rasvoja kannattaa välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydämen, aivojen ja verisuonten terveydelle. Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita korvataan pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sisältävillä.

Suolan ohella lähes kaikki suomalaiset saavat tyydyttynyttä rasvaa suosituksiin nähden liian paljon. Liiallinen tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien riskiä ja heikentää elimistön glukoosiaineenvaihduntaa.

Tyydyttyneiden rasvahappojen saannin tulee olla alle 10 E% ja alle kolmannes rasvan kokonaismäärästä. Tyydyttymättömien rasvahappojen osuuden tulee olla vähintään kaksi kolmasosaa kokonaisrasvasta. Monityydyttymättömien rasvahappojen ja erityisesti välttämättömien rasvahappojen, kuten linoli- ja alfa-linoleenihapon, riittävään saantiin tulee kiinnittää huomiota. Transrasvahappojen osuuden tulee olla mahdollisimman pieni. Tyydyttyneiden rasvahappojen korvaaminen moni- ja kertatyydyttymättömillä rasvahapoilla parantaa veren rasva-arvoja, mikä on tärkeää muun muassa sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä ja hoidossa.

Oivariinin ottaminen Keijun rinnalle ei ole realistista. Oivariin ohittaa Keijun ja silloin ei noudateta kansallisia ravitsemussuosituksia. (Puhutaan Keijusta, koska Se on Hanselin tarjoama kotimainen tuote.)

Lisähuomiona vielä Oivariinin käytöstä: lapset eivät laita sitä leivälle pientä suositeltavaa määrää, vaan rasvaa levitetään noin sentin kerros kavereiden innoittamina. Tästä syystä Oivariini lähti ensimmäisen kerran pois tarjolta.

Oivariini on kaksi kertaa Keijun hintaista. Oivariinin käytöstä on odotettavissa lisäkuluja noin 24 000 euroa vuodessa.

Edellä esitetyin perusteluin Tilapalvelut esittää, että Tornion kaupunki jatkaa kansallisten ravintosuositusten mukaisella linjalla pitäen rasvattoman maidon ja kasvisrasvalevitteen osana koulujen ja päiväkotien aterioita.

Esittelijä

Tekninen johtaja Korpi Jussi

Päätösehdotus

Lautakunta hyväksyy tilapalvelujen esityksen ja esittää edelleen kaupunginhallitukselle ja valtuustolle, että Tornion kaupunki jatkaa kansallisten ravintosuositusten mukaisella linjalla pitäen rasvattoman maidon ja kasvisrasvalevitteen osana koulujen ja päiväkotien aterioita.

Pöytäkirja pidetään kokouksessa tarkastettuna tämän asian osalta.

Päätös

Minna Tarkka esitti, että valtuustoaloite hyväksytään. Esitys raukesi kannattamattomana.

Hyväksyttiin.
