

16.4.2024

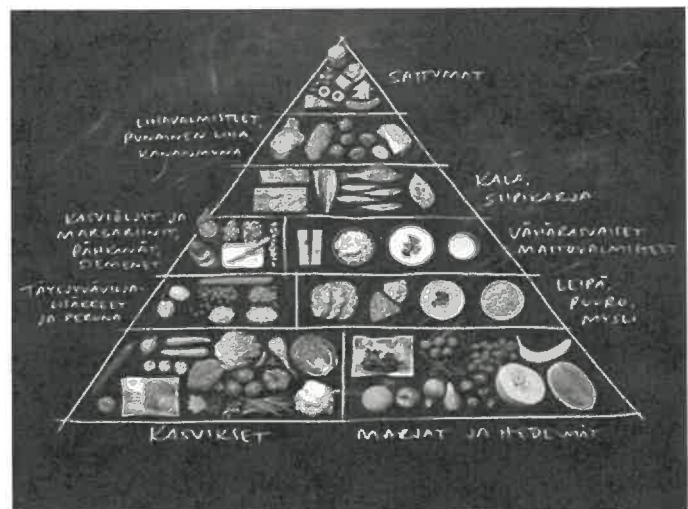
# Kuntalaisaloite

## Vetelin perusopetuksen lukion kouluruoka

### Kouluruoka ja liikkuvat lapset ja nuoret

Veteli mielletään urheilevaksi ja liikkuvaksi kunnaksi. Perusopetus ja lukio tarjoaa oppilaille ja opiskelijoille urheiluakatemiaa toimintaa. Tällä hetkellä kouluruoka ei kuitenkaan ole tarpeeksi monipuolista ja ravitsevaa tukemaan, etenkin urheilevien, lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua. Asia on tullut ilmi peruskoulun ja lukion puolella opiskelijoiden ja opetushenkilöstön huolena.

Kouluruoka ei tarjoa riittävästi esimerkiksi täysjyvätuotteita, pähkinöitä, hedelmiä marjoja ja vihanneksia. Kuten Terve Koululainen-sivuston ruokakolmiosta voidaan nähdä, niitä pitäisi syödä eniten. Kuitenkin koulussamme niitä tarjotaan kovin vähän. Myös pyramidin yläpäässä olevia tuotteita kuten punaista lihaa, tarjotaan koulussamme paljon. Toiveemme on, että kouluruokaa kehitettäisiin nykyistä monipuolisemmin ravitsevampaan, ravintoainerikkaampaan sekä maistuvampaan suuntaan.



<https://tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/ruokakolmio/>

Sen lisäksi, että kouluruoka ei noudata ruokakolmiota toivomallamme tavalla, ruoka on loppunut kuluneen lukuvuoden aikana kesken hyvin usein ylä-asteen ruokailun aikana. Tilanne on yläkoulun ja yläkoulun opettajien ruokailun aikana usein se, että iso ruokalinjasto kerätään pois jo 11.25 aikaan, kun yläkoulun ruokailu alkaa 11.15 ja iso osa oppilaista saapuu vielä tuolloin 11.25 ruokailuun, opettajat etenkin. Tämä aiheuttaa usein turhan pitkiä jonoja ja ruuhkia, kun käytössä on vain pienempi, dieetti-linjasto. Ruuan loppuminen useita kertoja tämän lukuvuoden aikana on valitettava ilmiö, koska näinä kertoina iso osa oppilaista ja opettajista joutuvat käyttämään välituntinsa ja taukonsa loppuajan uuden ruoka-annoksen valmistumisen odottamiseen. Joitakin ruokia tehdään/ lämmitetään lisää, esim. pastaa, kalapuuikkoja ja lihapullia, joitakin taas ei, esim. salaattia saadaan harvemmin lisää tarjolle. Jos kaikki ryhmät eivät saa edes salaattia kouluruokailussa, jää ruoan tarjoamat ravintoarvot vähäisiksi. Kasviksia pitäisi kuitenkin syödä noin 0,5 kg päivässä, ja ne ovat ruokapyramidin pohja.

Ruokaa koskevista rajoitusmääristä luovuttiin tämän lukuvuoden aikana, juurikin sen keskustelun pohjalta, että etenkin urheiluakatemiassa urheilevat nuoret ovat koulussamme kokeneet, että rajoitukset eivät palvelleet urheilevan nuoren riittävää energiansaantia. Tämä rajoitusten poisto on mahdollisesti ollut yhteydessä ruuan loppumiseen, kun tiettyjä suosituimpia ruokalajeja otetaan paljon ja niitä saattaa päätyä myös oppilailta syömättömänä roskeen. Syödään ns. silmillä. Kuitenkin, kun tiedossa on mitkä ruokalajit ovat oppilaiden suosikkeja, eikö näitä ruokalajeja voitaisi varata riittävästi esille, jotta kaikki oppilaat ja kouluruokailussa ruokailevat opettajat saavat riittävän ruoka-annoksen päivänsä aikana.

Konkreettisia toiveita ovat esimerkiksi lisää kanaruokia, tai enemmän ruokia, jotka eivät sisällä punaista lihaa. Lisäksi toivoisimme esim. kiisseleitä ja/tai jogurttia tuomaan ruokaan marjoja, kalsiumin lähteitä ja rikastamaan kouluruokaa myös muulloinkin kuin juhla-aterioiden yhteydessä. Toivomme kasviksia lisää, monipuolisemmassa muodossa, ja enemmän.

Peruskoululaisille tarjotaan kouluruoan lisäksi välipala, joka sisältää käsittääksemme pääasiassa näkkileivän ja maidon. Sen lisäksi, että se ei ole houkutteleva eikä maistuva välipala, ei se myöskään ole riittävä välipala kasvavalle lapselle tai nuorelle, joka opiskelee päivän uutta ja mahdollisesti urheilee ja liikkuu päivän aikana. Hyvin yleinen ilmiö koululla onkin omien välipalojen tuonti kotoa, ja nälän tunteminen koulupäivän aikana.

## Kouluruuan maistuvuus ja rahoitus

Kouluruuan maistuvuudesta on keskusteltu perusopetuksen ja lukion sekä ruokapalvelun yhteisissä ruokahuoltoryhmissä, joissa on mietitty kehitysideoita sekä maistuviksi todettuja ruokia ja ei maistuvampia ruokia. Ruuan maistuvuuteen vaikuttaa vahvasti myös sen koostumus, joka on joidenkin ruokalajien kohdalla hyvin vaihtelevaa. Toiveita on lukuvuonna 2024 kuultu ruokalistan päivittämisen osalta, joka on myönteinen kehitys. Kuitenkin Vetelin koulujen ruokalistoja kehitettäessä voitaisiin ottaa huomioon ja ideoita myös naapurikuntien ruokalistoista, sekä hyödyntää mahdollisuuksien mukaan enemmän perinteisiä kotiruokia sekä lähiruokatuotantoa, vähentäen prosessoitua elintarvikkeita sisältäviä ruokalajeja.

Halsuan ruokalista: <http://www.halsua.fi/wp-content/uploads/2024/03/RUOKALISTA.pdf>

Kaustisen ruokalista:

<https://kaustinen.fi/wp-content/uploads/2023/08/Koulujen-ruokalista-2023-2024.pdf>

Tässä myös olisi hyvä selvittää miten kouluruokaa voitaisiin kehittää maistuvammaksi nykyisellä rahabudjetilla. Myöskin nykyajan henki on tärkeää huomioida; onko Vetelissä kouluruokailussa ruokailevien oppilaiden / henkilökunnan jäsenten mahdollista syödä päivän aikana kasvisvaihtoehto lihavaihtoehdon sijaan, ilman että on ilmoittanut keittiölle syövänsä pelkkää kasvisruokaa. Ruokavalinnat ovat kuitenkin yksilön henkilökohtainen valinta, jonka taustalla voivat olla eettiset ja ympäristölliset näkökulmat.

## Toiveemme tämän kuntalaisaloitteen osalta

Kokemus on, että kehitysehdotukset ja keskustelunavaukset, joita moniammatillisissa ja-alaisissa ruokaryhmäkokouksissa on nostettu esiin koetaan, että niitä ei haluta kuulla tai ottaa todella huomioon ja tarkastella niitä realistisesti osana käytettävissä olevia resursseja. Toiveena olisi nykyistä avoimempi ja hyväksyvämpi keskustelukulttuuri ruokakeskustelun ympärille opiskelijoiden, opettajakunnan, keittiöhenkilökunnan ja päättäjien välille. Tämän aloitteen tavoitteena on myös, että tulevaisuudessa Vetelissä opiskelevien nuorten eri ikäryhmät huomioidaan nykyistä paremmin ruokamäärien ja rajoitusten osalta.

Toiveena on myös huomioida ruokahävikki osana ruokasuunnittelua ja ruokalistan suunnittelua. Mikäli jonain päivänä menee runsaasti ruokaa hävikkiin, tällöin se on hyvä huomioida; onko ruoka tällöin maistuvaa eri ikäryhmien oppilaille? Tämä on myös tärkeää ekologisuuden ja kestäväen kehityksen näkökulmasta.

Toivomme myös Vetelin kouluarjen viihtyvyyden ja houkuttelevuuden näkökulmasta, että ruuan laadun tason parantamisesta keskustellaan realistisesti käytettävissä olevien rahallisten ja henkilöresurssien näkökulmasta. Ruuan kehittäminen on tärkeää tällä hetkellä, ei vasta tulevaisuudessa, kun keittiötilat ovat mahdollisesti remontoitu ja ne resurssit ovat kunnossa. Emme voi vain ajatella, että muutoksia tehdään vasta joskus tulevaisuudessa, vaan nuoret ovat kunnassamme jo nyt, tässä hetkessä sekä myös tulevaisuudessa. Näin ollen myönteisten kokemusten luominen ruuan kautta on tärkeää jo nyt, ei vasta pitkän ajan päästä. Oppilaat kuitenkin tekevät tulevaisuudenkin päätöksiä myönteisten kokemusten kautta ja riittävä ruoka, toimiva ruokailutilanne ja maistuvat ruokakokemukset ovat tärkeänä osana tulevaisuuden päätöksiä. Kuten eräs tunnettu mainosslogan toteaa: "Hyvä ruoka, parempi mieli", niin tämä on hyvä pitää mielessä ruokakeskustelua ja kehitystyötä käydessä.

Kuntalaisaloitteen Vetelin nuorisovaltuustolle välittävät

Vetelin lukion opiskelijakunnan hallitus

Laadinnassa apuna ja tukena opiskelijakunnan hallituksen ohjaava opettaja

