

Kotoinen kouluruoka on tarkasti mietitty kokonaisuus

■ **Myös koulukeittiöt ovat syksyn tullen aloittaneet uuden lukuvuoden. Koululaisten pöytiin ei kateta mitä tahansa vaan kansallisten ravitsemussuositusten pohjalta laadittuja aterioita.**

Arja-Leena Paavola

Pinaattiletut, lihapullat ja perunasose, makaronilaatikko.

Siinä kolme koululaisten suosikkia, jotka pitävät pintansa listan kärjessä vuodesta toiseen.

”Lapset tykkäävät konstailemattomasta ruuasta”, vahvistaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) pääsihteeri **Arja Lyytikäinen** Elintarvike-turvallisuusvirasto Evirasta.

Nykyiset ruokamuodit ja -villitykset näkyvät kouluissa yllättävän vähän. Lyytikäisen mukaan niissä tarjotaan edelleen pääsääntöisesti suomalaista perusruokaa.

”Sitä samaa, mitä muutenkin syödään. Ateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuoreannos, leipä, levite ja juoma”, Lyytikäinen kuvailee.

Kouluaterian koostumus perustuu vuonna 2014 julkaisuihin kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Niissä on nostettu esiin erityisesti riittävä kuidun saanti, joka Pohjoismaissa on yleensä liian vähäistä.

”Suositusten pohjalta pystytään perustelemaan kalliimman mutta terveydelle paremman tuotteen hankinta

koulujen aterioita varten. Keittiöille saatetaan esimerkiksi tarjota vähäkuituista leipää halvemmalla kuin runsaskuituista leipää”, kertoo ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta.

VRN:n jäsenenä Schwab on ollut mukana myös suositusten laatimisessa.

”Viljatuotteissa korostetaan täysjyväleipää, -pastaa ja -riisiä. Kuidun määrän nostamiseksi pyritään lisäämään myös kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä.”

Viljan kuoriosassa ja kasviksissa on muun muassa veteen liukenematonta selluloosaa, joka muodostuu pitkistä kuitumaisista rakenteista. Monimuotoiset kuidut parantavat suolen toimintaa ja muokkaavat sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa terveyttä edistävään suuntaan.

Kasvisruoka entistä useammin

Kasvisruokabuumista huolimatta liihankulutus on Suomessa kasvanut. Liha ja kala kuuluvat entiseen tapaan myös koulukeittiöiden raaka-ainevalikoimaan.

Kasvisruokapäivät ovat kuitenkin lisääntymään päin.

Vegaaniruuan tarjoamiseen kuntia ei voida velvoittaa, sillä täysin ilman eläinperäisiä aineksia valmistettava ateria tulee suhteettoman kalliiksi.

Toisaalta vegaaniruuan syöjätkin ovat vähissä.

”Vegaaniruokavaliosta puhutaan paljon, mutta se on silti vielä melko harvinainen”, Schwab toteaa.

Sen sijaan kasvisvaihtoehdot ja nii-

Kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuoreannos, leipä, levite ja juoma.



Palmit Oy

den toteuttamismahdollisuudet kehittyvät professorin mukaan koko ajan. Puolivalmiiden tuotteiden saatavuus paranee jatkuvasti, kiitos elintarviketeollisuuden kehitystyön.

”Saatavilla on esimerkiksi esikäsiteltyjä papuja, mikä on tärkeä asia, sillä koulukeittiöissä ei ole resursseja kuivattujen papujen käsittelymiseen.”

Pavut ovat hyvä kasviproteiinin lähde, mutta monet pavut sisältävät myrkyllistä lektiiniä, joka hajoaa ainoastaan keittämällä.

Kuivatut pavut voivat aiheuttaa pahoja oireita, mikäli niitä ei ole valmistettu oikein. Muistissa on vuonna 1998 sattunut tapaus, kun helsinkiläisissä kouluissa tarjoihtiin salaatisia papuja,



Kasvikset ja kala pitävät terveenä

Vuoden 2014 suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa.

Lisäksi ruokavalioon kuuluu kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia leivitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita.

Hyvän aterian koostamisessa auttaa lautasmalli. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, kasviöljypohjaisella kastikkeella tai

kasviöljyllä kostutetulla salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä.

Perunan, täysjyväpastaan tai muun täysjyväviljalisäkkeen osuus annoksesta on neljännes.

Viimeinen neljännes lautasesta jää kala-, liha- tai munaruualle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruualle.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvattonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Ateriaan kuuluu myös täysjyväleipä, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvaveitettä.

Nykyoppilaat saavat valita ja annostella ruokansa itse. Lautasilta löytyy yhä enemmän kasviksia. Maksuttoman ruuan saavat peruskoululaisten lisäksi toisen asteen opiskelijat.

joita ei ollut ymmärretty keittää ennen käyttöä.

Kova rasva pois

Kasvimargariinit ja -öljyt ovat ilmentyneet kouluihin vain rinnalle ja tilalle samaa tahtia kuin väestösuosituksissa on otettu kantaa rasvan laatuun.

Öllyn käyttöä suositeltiin ensimmäisen kerran vuoden 2008 koulu-

» » »



Kuvat: Museoviraston kuvakokoelmat



>>>

ruokailusuosituksessa. Samalla koulu- ja kehoitettiin valitsemaan leivänpäällysteeksi pehmeä kasvirasvavalevite, jossa tyydyttyneen rasvan määrä on enintään 33 prosenttia.

Viime vuonna VRN joutui huomauttamaan Sotkamon kuntaa, joka oli päättänyt tarjota kouluissaan suosituksia rasvaisempaa maitoa sekä voita. Muutosta ehdottaneiden mukaan ruoka olisi näin terveellisempää ja lisäisi kylläisyyden tunnetta.

Ravitsemustieteilijä kumoaa käsityksen.

”Lapsi ei tarvitse maidon ja voin kova, tyydytynyttä rasvaa, eikä tieteellinen tutkimus puolla sen käyttöä. Tutkimukset osoittavat päinvastoin, että kova rasva on haitallista”, Schwab sanoo ja korostaa, että rasvattoman maidon ravintosisältö eroaa muista maitolaaduista ainoastaan rasvan määrässä.

”Rasvaan liittyvät asiat ovat hankalia, koska taustalla vaikuttavat erilaisten tahojen intressit. Ravitsemusneuvottelukunta ei ole yritysten markkinointiväylä, vaan suosituksemme perustuvat tutkittuun tietoon”, professori painottaa.

Sotkamo kumosi pian päätöksensä.

”Nyt kunta edellyttää, että kaikki kouluruuat ovat vain vähän kovaa rasvaa ja suolaa mutta runsaasti kuituja sisältäviä tuotteita ja ateriakokonaisuuksia.”

Siedätystä allergiaan

Kouluaterian tulee kattaa kolmasosa päivän ravinnontarpeesta. Ruuan energiasisältö suunnitellaan ateriarytmin ja koulussa vietettävän ajan mukaisesti.

”Energiaa tarvitaan riittävästi, mutta toisaalta halutaan antaa viesti vanhemmille, että kouluateria ei yksin ri-

Ylin kuva: Nokialaiset kansakoulu-
laiset soppakulhojen äärellä vuonna
1965. Lusikkaruuat olivat yhä
valttia.

Kuva keskellä: Keittäjä annostelee
lounasta Merikadun yläasteella
Raahessa vuonna 1989. Makaroni-
laatikko tekee hyvin kaupansa.

Alin kuva: Espoolaisen Soukan kou-
lun oppilaita naurattaa, sillä sähkö-
katkon takia ruuaksi on tarjolla vain
jugurttia, maitoa, näkkileipää ja
voita. Kuva on keväältä 1977.

Ohravellistä se lähti

Suomalaiset lapset ovat jo 70 vuotta nauttineet poikkeuksellisesta edusta: maksuttomasta kouluruuasta. Alkuaikojen yksitoikkoinen vellimenyy on laajentunut monipuolisiin vaihtoehtoihin.

Suomesta tuli vuonna 1948 maailman ensimmäinen maa, joka alkoi lakisääteisesti tarjota maksuttoman aterian kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille.

Ilmaisella kouluruualla sinänsä on pitempi historia, sillä sitä oli monilla paikkakunnilla tarjolla jo paljon aikaisemmin. Asialla olivat erilaiset yhdistykset ja aktiiviset kansalaiset.

1900-luvun alkupuolella koulu-ruokailun ensisijaisena tavoitteena oli auttaa lapsia jaksamaan pitkä koulupäivä ja pitkät koulumatkat, jotka talvellalettiin jalan.

Kouluaterialla on ollut suuri merkitys myös kansanterveydelle. Jo 1930-luvulla alettiin kiinnittää huomiota puutostautien torjuntaan. Huolena oli erityisesti A-, C- ja D-vitamiinien sekä jodin saanti. Tuorepaloina tarjoiltujen nauriin ja lantun tiedettiin sisältävän runsaasti C-vitamiinia.

Aterioiden koostumus on vuosikymmenten myötä muuttunut sekä taloudellisen tilanteen, raaka-aineiden saatavuuden että ravitsemustietämyksen mukaan.

”Varhaisimmillaan kouluateria oli esimerkiksi ohraryynivelliä tai perunasoppaa. Lasten ajateltiin pystyvän

helpoimmin syömään lusikkaruokia”, Arja Lyytikäinen kertoo.

Alkuaikoina koulusta sai usein vain lämpimän ruuan. Maidon ja leivän jokainen toi kotoa.

”Olen itsekin tehnyt niin ensimmäisinä kouluvuosinani 1960-luvulla”, Kangasniemellä kansakoulua käynyt Lyytikäinen muistelee.

Lisäksi oppilailta saatettiin edellyttää osallistumista ruokatarvikkeiden hankkimiseen. He toivat kouluketolaan satokauden tuotteita, vaikkapa puolukkaämpärillisiä.

”Koulumme takapihalla oli keittäjän ylläpitämä puutarha, ja me oppilaat olimme mukana muun muassa porkkanan nostossa.”

Kouluaterioita ryhdyttiin monipuolistamaan 1970-luvulla. Tilastot kertoivat, että etenkin miesten kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin oli Suomessa kansainvälisesti suuri. Kun ravitsemuksen osuus asiaan ymmärrettiin, keittoloihin ilmestyivät vihannekset ja juurekset.

Samalla lusikkaruokien rinnalle tuli muutakin, kuten perunoita ja kastiketta. Vähitellen lautasille löysivätienä tuoreraasteet ja -salaatit.

tä. Myös kotona pitää tarjota ruokaa”, Schwab tähdentää.

Nykylasten ravitsemuksen terveys- haasteet eivät tosin yleensä liity ruuan riittävytyteen vaan sen yltäkylläisyyteen.

Vääränlaiset ravintotottumukset altistavat monenlaisille ongelmille, kuten ylipainolle ja hammaskariekselle. Lasten lihavuus on tilastojen mukaan lisääntymässä. Jos verenpaine ja veren rasva-arvot ovat koholla jo lapsena, sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa.

Esimerkiksi Seinäjoella on puututtu kehityskulkuun tehokkaasti. Kaupungissa seurataan kouluruuan suolan, rasvan, sokerin ja kuidun määrää tiiviisti. Samalla pyritään määrätietoisesti lisäämään kasvisten kulutusta.

Ruoka-allergioita on ryhdytty ottamaan huomioon sitä mukaa kuin diagnostiikka on kehittynyt. Arja Lyytikäisen mukaan lasten ruoka-allergiat ja ruokayliherkkyydet alkoivat yleistyä 1970-luvulla.

1980-luvulla allergiadieetit olivat usein koulujen suurin erityisruokavalioryhmä. Välttämäisruokavalioiden tarkoitus oli ehkäistä allergioita, mutta sittemmin on selvinnyt, että käytäntö saattaa jopa lisätä niitä.

Nykykäsitys on, että ympäristön ja ravinnon aiheuttamaa altistusta ei kannata välttää. Kasvis-, marja- ja hedelmäpitoisen ruokavalion ajatellaan pikemminkin vahvistavan kuin heikentävän sietokykyä.

”Käytäntö perustuu Käypä hoito -suosituksiin, ja erityisruokavaliota toteutetaan vain silloin, kun lapsella on diagnosoitu ruoka-allergia”, Lyytikäinen kertoo.

Ajoittain nousee esiin vanhempien huoli kouluruuan lisäaineista. Monia elintarvikkeissa käytettäviä lisäaineita on ruuassa kuitenkin myös luonnostaan. Esimerkiksi puolukka sisältää luontaisesti bentsoehappoa, jota hyödynnetään säilöntäaineena hiivoja ja homeita vastaan.

Nitraattia taas esiintyy muun muassa lehtivihanneksissa. Sitä muodostuu myös ihmisen elimistössä ravinnon typpiyhdisteistä, ja aineenvaihdunnassa se muuttuu osittain nitriitiksi. Sekä nitraatti että nitriitti parantavat elintarvikkeiden säilyvyyttä ja estävät ruokamyrkytystä aiheuttavien bakteerien kasvua. □



Museoviraston kuvakokoelmat

Talikkalan koulussa Viipurissa syötiin 1930-luvulla ajalle tyypillisesti velliä.

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.
arjaleena.paavola@gmail.com