

## Aloite päiväkotien ja koulujen ruokalistojen päivittämiseksi

Esitämme, että Lappeenrannan kaupunki päivittää varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokalistat noudattamaan ajantasaista ravitsemussuositusta. Erityisesti punaisen lihan (suositusten mukaan enintään 1-2 kouluateria/vko), siipikarjan (1-2 aterialla/vko), makkaroiden ja muiden lihavalmisteiden (max. kerran viikossa, ei joka viikko), kalan (1-2 aterialla/vko) ja kasviproteiinien (vähintään kerran viikossa kasvisruokapäivänä tai vaihtoehtoruokana päivittäin) osuutta listalla on tarkasteltava ja ruokalistoja muokattava niiden osalta suositusten mukaiseksi.

Esimerkiksi viikolla 42/2020 Lappeenrannan kouluissa oli tarjolla punaista lihaa kolmena päivänä, kalaa yhtenä ja kanaa yhtenä. Kasvisruokavaihtoehtona rinnalla oli kaksi kertaa keitto, kerran puuro ja kaksi kertaa ns. pataruoka. Vastaava koostumus jatkuu, sisältäen myös nakki-/makkararuokia, oheisen taulukon mukaisena:

	Vko 42	Vko 43	Vko 44	Vko 45	Vko 46
Punainen liha	3	2	2	2	2
Nakit ja makkarat		1	1	1	1
Siipikarja	1	1	1	1	1
Kala	1	1	1	1	1
Kasvis: Keitto	2	2	2	2	2
Kasvis: Puuro	1	1	1	1	
Kasvis: Pataruoka	2	2	2	2	3

Lappeenrannan kouluissa on ollut viime vuosina päivittäin vaihtoehtona myös lakto-ovo-vegetaristinen ruoka kaikille. Se on kuitenkin usein se "kevyt" vaihtoehto, eivätkä ravitsemussuositukset lakto-ovo-vegetaristista ruokavaliota noudattavalle oppilaalle välttämättä täyty päivittäin tai edes viikottain, ja lapsille voi jäädä keitto-/puurolounaan jälkeen näläntunne. Lakto-ovo-vegetaristisen ruokavaliion ateriat on kuitenkin helppo tehdä maistuviksi, täyttäviksi ja ravitseviksi, huomioiden ravitsemusarvot päivittäin.

Kasvisruuan laatuun, makuun ja ravitsevuuteen panostamisella on erityisen suuri merkitys lapsille ja nuorille. Esitämme, että koulujen kasvisruokavaihtoehto nostetaan päivittäisissä ravitsemustavoitteissa samalle tasolle kunkin päivän liharuuan kanssa eli esim. lihalaatikkoruokapäivänä tarjolla on jokin kasvislaatikkoruoka jne.

Lisäksi ruuan makuun ja houkuttelevuuteen eri ikäluokille (ei esim. Aurinkokuivattuja tomaatteja päiväkotikäisille) kiinnitetään huomiota ja henkilöstöä koulutetaan herkullisten kasvisruokien suunnitteluun ja valmistukseen hyödyntäen monipuoliset, myös kotimaiset, ravintolähteet.

Aloitteemme tukee kaupungin Green Leaf -palkinnon ja ilmastopääkaupunkistatuksen velvoitteita.

Lappeenrannassa 14.12.2020: Lappeenrannan vihreä valtuustoryhmä