

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Korkalo, L. ; Nissinen, K. ; Raulio, S. ; Niinistö, S. ; Forma, L. ; Saarinen, M. & Virtanen, S. (2022) Ruoka-askel-hankeessa neljä kuntaa rakentaa ilmastokestävämpää ja terveellisempää varhaiskasvatuksen ruokailua yhdessä tutkijoiden kanssa. AmmattikeittiöOsaaja 1, 17.

TEKSTI: Liisa Korkalo¹, Kaija Nissinen^{1,2}, Susanna Raulio³, Sari Niinistö³, Leena Forma⁴, Merja Saarinen⁵, Suvi Virtanen^{3,6}, Maijaliisa Erkkola¹

¹Helsingin yliopisto, ²Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ³Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,

⁴Laurea-ammattikorkeakoulu, ⁵Luonnonvarakeskus, ⁶Tampereen yliopisto

RUOKA-ASKEL-HANKKEESSA NELJÄ KUNTAA RAKENTAA ILMASTOKESTÄVÄMPÄÄ JA TERVEELLISEMPÄÄ VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUA YHDESSÄ TUTKIJOIDEN KANSSA

Ilmajoki, Kauhajoki, Kauhava ja Lahti ovat mukana Ruoka-askel-hankkeessa, jossa kehitetään päiväkotien ruokatarjonnan ravitsemuksellista laatua ja pienennetään ilmastovaikutuksia. Hanke tähtää toimintamalliin, jota voidaan myöhemmin hyödyntää myös muissa kunnissa.

Ruoka-askel-hankkeessa tutkijat Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta, Luonnonvarakeskuksesta, Helsingin yliopistosta ja Laurea-ammattikorkeakoulusta kehittävät yhdessä Ilmajoen, Kauhajoen, Kauhavan ja Lahden ruokapalveluiden ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa päiväkotiruoan ympäristöystävällisyyttä ja ravitsemuslaatua sekä ruokakasvatusta päiväkodeissa. Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat myös Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. Hanketta rahoittaa Suomen Akatemia.

Hankkeeseen sisältyy tänä vuonna alkava, noin 10 kuukauden pituinen tutkimusjakso mukaan lähteneissä päiväkodeissa. Sen aikana tutkimuspäiväkodit on jaettu kokeilupäiväkodeiksi ja vertailupäiväkodeiksi. Kokeilupäiväkodeissa muutetaan ruokalistaa terveellisemmäksi ja ilmastoystävällisemmäksi. Muutokset pyritään tekemään pienin askelin ja nykyisten varhaiskasvatuksen ruokailuosoitusten asettamisraameissa. Ruokalistat sisältävät aiempaa vähemmän punaista ja prosessoitua lihaa ja enemmän palkokasveja ja muita kasviksia. Listalla säilyvät kaikenlaiset ruoat vaihdellen: liha, broileri, kala, maito ja kasvikset. Tavoitteena on myös lisätä järvikalan ja silakan käyttöä. Maidon käyttöä pyritään hienovaraisesti vähentämään kohti lapsiperheiden ruokasuositusten tasoa. Esimerkiksi silloin, kun päiväkodin välipala on maitopohjainen jogurtti tai rahka, periaatteena on, että kyseisellä välipalalla juomana on vesi eikä maito.

Sekä kokeilu- että vertailupäiväkodeissa kerätään tietoa lasten ruokavaliosta ja ravitsemustilasta ennen tutkimusjaksoa, sen aikana ja

lopussa. Päiväkotien ruokatarjonnan ja lasten ruokavalioiden ilmastovaikutukset arvioidaan ennen tutkimusjaksoa ja sen lopussa. Hanke pyrkii myös ruokahävikin vähentämiseen ja hävikkiä seurataan ruokapalveluissa ja päiväkodeissa hankkeen aikana tarkasti. Ruokalistamuutosten taloudelliset vaikutukset mitataan. Tavoitteena on, että kustannukset eivät nouse.

Ruokatarjonnan muuttamisen lisäksi hankkeessa kehitetään ruokakasvatusta. Kokeilupäiväkodeissa toteutettavissa ruokakasvatushetkissä lapset tutustuvat kaikkiin aistein terveellisiin ruokiin, kuten papuihin, kasviksiin ja kalaan. Vertailupäiväkodeissa ruokalista ja ruokakasvatus eivät muutu tutkimusjakson aikana. Tutkimusjakson jälkeen selvitetään, miten muutokset vaikuttivat lasten ravitsemukseen, päiväkodin ruokatarjonnan ja lasten ruokavalioiden ilmastovaikutuksiin ja ruokapalveluiden kustannuksiin. Tutkimusjakson jälkeen myös vertailupäiväkodeissa voidaan ottaa käyttöön hyväksi havaittuja ruokakasvatuskeinoja ja haluttaessa kunnissa voidaan vakiinnuttaa uusia ruokalajeja ruokalistoilta. Tutkimusryhmä pyrkii aktiivisesti jakamaan tietoa, jotta myös muut kunnat ja ruokapalvelut voivat hyödyntää saatuja oppeja.

Hankkeen tavoitteena on kehittää uusi ruoan tarjonnan ja ruokakasvatuksen kestävä toimintamalli. Se hyödyttää kuntia, kun ne muuttavat tarjottavaa ruokaa ympäristöystävällisemmäksi huomioiden samalla ruokavalioiden terveellisuuden, turvallisuuden ja ruokahävikin vähentämisen.

Lue lisää: [Ruoka-askel.fi](https://www.ruoka-askel.fi)