

VETOOMUS

Kemin kaupungin päättäjille ja Meri-Lapin ruokapalvelulle

Me Kemin perusopetuksen oppilaat haluamme edistää kestävästä kouluruokailusta hidastaaksemme ilmastonmuutosta ja lajikatoa. Ruokailuvalinnat ovat tehokkain tapa vaikuttaa yksilötasolla. Mielestämme kouluruokailun pitää näyttää mallia tulevaisuuden ruokavalinnoista. Kouluruokailun kehittäminen onnistuu parhaiten aktiivisella yhteistyöllä eri toimijoiden välillä.

Tänä keväänä on Kemin peruskoulun kaikilla luokilla keskusteltu kestävästä kouluruokailusta. Tämä työ on osa Opetushallituksen rahoittamaa ilmasto- ja kestävyyskasvatusthanketta *Kemin vihreä filosofia versoo kohti Agenda 2030:tä*.

Keskustelun taustana ovat toimineet kouluruokailun yleiset tavoitteet: terveellisyys, maistuvuus, viihtyisyys ja kestävyys, maa- ja metsätalousministeriön ajatukset tulevaisuuden ruokajärjestelmästä ja Meri-Lapin ruokapalveluiden terveiset siitä, miten kestävä kehitys huomioidaan nykyisin ruokapalveluissa ja miten meillä hävikkiä muodostuu.

Luokilla on pohdittu vaihtelevasti seuraavia teemoja:

- Maistuvampaa ruokaa
- Terveellisempää ruokaa
- Eettisempää ruokaa
- Viihtyisämpi ruokailu
- Vähemmän hävikkiä

Tähän vetoomukseen olemme koonneet näiden pohdintojen tuloksia, lupauksia siitä, mitä me voimme tehdä kestävämmän ruokailun eteen, ja pyyntöjä siitä, miten toivoisimme teidän edistävän kestävästä kouluruokailusta.

Maistuvampaa ruokaa

Ruuan tulee olla maistuvaa, jotta syömme sitä riittävästi ja saamme siitä tarvittavat ravintoaineet. Maistuva ruoka vähentää hävikkiä ja parantaa viihtyisyyttä. Toivomme, että koulujen oppilailta kerättäisiin enemmän ja tarkempaa palautetta kouluruuasta ja palaute huomioitaisiin näkyvästi uusia ruokalistoja suunniteltaessa.

Keräsimme listaa koululaisten suosikki-, inhokki- ja toiveruuista. Kaikkiin kategorioihin tuli paljon ehdotuksia, mikä osaltaan kertoo nykyisen ruokalistan toimivuudesta. Samat ruuat esiintyvät usein sekä suosikkeina että inhokkeina. Mausteiden tarjoaminen on antanut meille mahdollisuuden vaikuttaa ruuan makuun, ja niiden tarjontaa voisi edelleen lisätä.

Me koululaiset lupaamme rohkeasti maistella myös vieraampia makuja ja ymmärrämme, ettei aina voi olla suosikkiruokaa.

Suosikit:

- sitruunainen kalaleike
- lihapullat
- uunimakkara
- jauhelihamakaronilaatikko

Inhokit:

- pinaattikeitto (usein myös suosikki, jakaa mielipiteitä kuten hernekeitto)
- verimakkara
- possukastike

Toive:

- tortilla (jauheliha / kana)
- kebab ranskalaisilla
- pizza
- hampurilaiset
- kanaruoat

Terveellisempää ruokaa

Salaattipöydän kehittäminen on tärkeää, koska vain syödystä salaatista on iloa. Keitot ja kalaruoat koetaan terveellisiksi ja paneroidut ruuat rasvaisiksi. Lämpimät ruuat voisivat olla itsessään monipuolisempia ja sisältää valmiiksi jo kasviksia. Monipuolisempi leipävalikoima salaattipöydän ohessa takaisi sen, että kaikille löytyy jotain syötävää myös silloin kun ruoka ei vain maistu. Ruokajuomaksi toivomme rasvatonta maitoa, koska eläinrasvojen saanti on ravinnossa liiallista.

Salaattipöydän kehittäminen koetaan kuitenkin kaikista tärkeimmäksi. Nykyisin salaattit ovat kuivia ja yksipuolisia. Tarjonnan monipuolistaminen on kaikilla tavoin tärkeää. Valmiiksi sekoitetun salaatin tarjoaminen toisi monipuolisemman ja maukkaamman vaihtoehdon. Kaali- ja porkkanaraastekin saavat näin paljon enemmän makua. Valmiiksi sekoitetussa salaatissa eri osat ovat valmiiksi järkevissä suhteissa eikä päädytä pelkkien proteiinilisien syömiseen. Ruokainen salaatti yhdessä yksinkertaisen keiton tai puuron kanssa voisi hyvin muodostaa koko aterian.

Ymmärrämme että allergioiden ja muiden erityistarpeiden takia perusruuan yksinkertaisuus ja salaattien buffet-tarjoaminen on monille tarpeen. Toivomme että nämä edelleen säilyvät, mutta niiden lisäksi tulisi valmiimpi vaihtoehto.

Me koululaiset lupaamme ottaa salaatteja joka päivä ja kokeilla uusia makuja. Emme lastaa lautasellemme vain herkkuumme, vaan ymmärrämme, että kaikkea pitää riittää kaikille. Otamme salaattia siististi, jotta salaattipöytä on hyvässä kunnossa vielä viimeisillekin ruokailijoille.

Eettisempää ruokaa

Tiedostamme lihansyöntiin liittyvät eettiset haasteet ilmastonmuutoksen, lajikadon ja eläinten hyvinvoinnin kannalta. Tykkäämme lihasta, mutta olemme valmiit vähentämään ja muuttamaan sen kulutusta. Seuraavat keinot ovat meistä keskeisiä:

Kasvisruokien maistuvuus

Kasvisruoka on parhaimmillaan vähintään yhtä hyvää kuin liharuoka. Monet koulun kasvisruoat ovat kuitenkin mauttomia, kuivia ja teollisia. Poikkeuksiakin on, kuten uusi kasvispyttipannu tänä keväänä ja kasvismakaronilaatikko. Monilla meistä on kielteinen mielikuva kasvisruuista. Maukailla kouluruuilla on ratkaiseva merkitys näiden mielikuvien poistamisessa. Suoran palautteen kerääminen kasvisruuista välittömästi ruokailun jälkeen voisi auttaa kehittämään niitä.

Kalaruuat

Kalaruuista monet kuten sitruunainen kalaleike ja lohikiusaus kuuluvat monien meistä suosikkeihin. Niiden määrää ja monipuolisuutta voisi lisätä. Toivomme, että ainakin osa kalasta olisi suomalaista luonnonkalaa, koska sen ympäristökuorma on pienin.

Liha

Ympäristön kannalta ei ole yhdentekevää, mitä lihaa syömme. Naudan lihan ympäristökuorma on suurin ja kanan pienin. Valitettavasti eläinten hyvinvoinnin kannalta tilanne on jopa käänteinen. Toivomme, että jatkossa syömme suomalaista lihaa. Naudanliharuuat eivät kuulu suosikkeihimme, eikä possukastikekaan. Kanaruuat maistuvat meille yleensä hyvin, joten kanan osuutta käytetystä lihasta voisi ehkä lisätä.

Kaikessa ruoassa toivomme, että meille tarjottaisiin mahdollisimman lähellä tuotettuja tuotteita, erityisesti tämä korostuu lihassa. Suomalainen ja ruotsalainen ruoka on maailman eettisintä. Emme halua, että peruna tuodaan Puolasta. Toivomme että meille tarjotaan satokauden mukaisia tuotteita, uusia perunoita elokuussa ja kotimaisia omenoita syyskuussa. Ruualla on muukin arvo kuin hinta, hankintasopimuksia pitää voida tehdä tärkeämpien arvojen pohjalta.

Liiallisesta pakkaamisesta haluamme luovuttavan. Leviteautomaattien on aika korvata margariinipit.

Viihtyisämpi ruokailu

Ruokailutiloista voisi tehdä viihtyisämpiä esimerkiksi tekstiileillä ja käyttämällä ruokalan sisustuksessa enemmän värejä. Värejä voisi tuoda esimerkiksi pöytäliinoilla ja erilaisilla verhoilla. Seiniä voisi koristella oppilaiden kuvaamataidon töillä, jotka toisivat värejä seinille ja kouluun kodinomaisempaa tunnelmaa. Me koululaiset voimme yhdessä opettajien kanssa ottaa suurempaa vastuuta ruokailutilojen viihtyisyydestä.

Ruokailut ovat usein kiireisiä ja hätäisiä. Toivomme, että ruokailuistamme voisi tulla rauhallisempia ja hiljaisempia kuin nykyään. Tähän kuuluisi se, ettei ruokalassa huudeta tai riehuta. Siisteys on kaikkien vastuulla. Ruokalasta tulisi viihtyisämpi, kun siellä on siistiä.

Ruokailutavoissa on aina harjoitettavaa. Ruokaa on hyvä ottaa niin vähän, että sen varmasti jaksaa syödä, koska aina voi ottaa lisää. Noudatamme opettajan ohjeita ruokailussa. Jokaiselle sattuu välillä vahinkoja, ja silloin on tärkeää siivota omat sotkut. Toisten ruokailua ei kommentoida vaan keskitytään omaan. Kavereiden kanssa jutellaan ystävällisesti, ruuasta valittaminen latistaa kaikkien mieltä. Ruokailussa ei tule kiirehtiä vaan syödään rauhallisesti ahmimatta ja ruoka suussa puhumatta. Ruokailun lopussa katsomme oman paikkamme siistiksi seuraavaa ruokailijaa varten.

Vähemmän hävikkiä

Ruokaa heitetään roskiin aivan liikaa. Aina emme osaa arvioida oikein omaa nälkäämme tai sitten epäsuosittua ruokaa laitetaan liikaa. Toivomme, että hävikkiä vähennettäisiin panostamalla ruoan makuun ja laittamalla enemmän ruokia, joista selvästi pidetään.

Ruokaa joudutaan aina valmistamaan myös ylimääräistä, jotta sitä kaikille varmasti riittäisi. Olemme olleet iloisia siitä, että ruokaa on riittänyt tänä vuonna todella hyvin ja kaikki ovat saaneet syödä itsensä oikeasti kylläisiksi. Haluaisimme ettei ylijäämäruokaa heitettäisi roskiin. Aina löytyy joku, jolla olisi kipeästi tarvetta edulliselle ruualle. Ylijäämäruoka voitaisiin antaa vähävaraisille tai sitä voisi myydä ResQ-sovelluksen avulla. Ruoka voisi olla hyvin edullista, jotta ihmiset oikeasti ostaisivat sitä ja se tulisi hyötykäyttöön. Voisiko ylijäämäruokaa hyödyntää välipaloilla?

Lautaselta roskikseen heitettyä ruokaa ei oikein pysty pelastamaan. Tämän vuoksi olisi tärkeää valvoa ruoan ottamista, mutta myös sen pois heittämistä. Meidän oppilaiden tulee ottaa hävikin vähentäminen tosissaan ja siitä on hyvä meitä aina välillä muistuttaa. Olemme valmiita työskentelemään asian eteen ja huolehtimaan siitä, ettemme itse tuota liikaa hävikkiä. Kaikilla kouluilla seurataan näkyvästi ruokahävikkiä, joten siitä kyllä ollaan tietoisia.

Kemissä 22.5.2023

Koulujen oppilaiden puolesta

Hepolan koulu

Karihaaran koulu

Kivikon koulu

Koivuharjun koulu

Sauvosaaren koulu

Syväkankaan koulu