

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kaljonen, Minna; Kortetmäki, Teea; Ritola, Roosa

Title: Julkiset ruokapalvelut voivat toimia reilun ruokamurroksen edelläkävijöinä

Year: 2020

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © Kirjoittajat & Suomen ympäristö- ja terveysalan kustannus oy, 2020

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Kaljonen, M., Kortetmäki, T., & Ritola, R. (2020). Julkiset ruokapalvelut voivat toimia reilun ruokamurroksen edelläkävijöinä. *Elintarvike ja terveys*, 34(4), 26-30.

Julkiset ruokapalvelut voivat toimia reilun ruokamurroksen edelläkävijöinä

Minna Kaljonen, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus
Teea Kortetmäki, tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto
Roosa Ritola, tutkija, Suomen ympäristökeskus

Ruoan tuotannon ja kulutuksen muuttaminen kestävämpään suuntaan on yksi aikamme suurista haasteista. Muutos tarjoaa suomalaisille ruokapalveluille mahdollisuuden nostaa alan arvostusta ja yhteiskunnallista merkitystä. Julkiset ruokapalvelut ovat jo pitkään ohjanneet suomalaisia syömään terveellisesti. Ruokapalveluiden tavoite tasavertaisesta ja tasapainoisesta ravitsemuksesta on tärkeä tavoite myös kestäväen syömisen edistämisessä. Uusien ympäristöystävällisten ruokailutapojen opettelu vaatii kuitenkin osallisuuden vahvistamista ja yhteisiä sitovia tavoitteita.

Tutkimuskentän viesti on vahva: ilmastonmuutoksen vastaaminen vaatii muutoksia myös ruoan tuotantoon ja kulutukseen. Riittävän ravitsevan ruoan takaaminen maailman kasvavalle väestölle vaatii tuotannon kestävää lisäämistä, ruokahävikin vähentämistä ja muutoksia ruokavalioihin. Tarvittavat teot eivät ole samoja kaikkialla, vaan vaihtelevat eri maissa, kulttuureissa ja ympäristöissä.

Suomessa ruokajärjestelmän ilmastovaikutusten pienentäminen edellyttää muutoksia ruokavalioon, hävikin vähentämistä sekä muutoksia viljelymenetelmiin ja maankäyttöön. Luonnonvarakeskuksen ja Suomen ympäristökeskuksen Ruokaminimi-tutkimushanke arvioi, että ruoan kulutuksen ilmastovaikutuksia voidaan pienentää jopa 40 prosenttia siirtymällä kasvis- ja kalapainotteiseen ruokavalioon. Myös hävikin merkitys on huomattava, sillä hävikkiin menevästä ruoasta aiheutuneet päästöt ovat syntyneet turhaan. Suurin osa Suomessa syntyvästä ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa ja ruokapalveluissa. Lisäksi viljelyn tuotantotapojen ja maankäytön muutoksilla voidaan myös Suomessa vaikuttaa merkittävästi maaperän hiilipäästöihin ja ympäristövaikutuksiin laajemmin.

Meillä julkiset ruokapalvelut ovat toimineet pitkäjänteisesti hyvinvoinnin ja ravitsemuksellisten erojen tasaajina. Julkiset ruokapalvelut voivat tarjonnallaan vaikuttaa merkittävästi laajan väestöjoukon ruokailutottumuksiin ja luoda kysyntää ympäristöystävällisille tuotteille ja tuotantoketjuille. Ennen kaikkea ne voivat tasoittaa sosiaalisten ryhmien välisiä eroja kestävässä syömisessä. Tämä on erityisen tärkeää reilun ruokamurroksen edistämiseksi. Reilu ruokamurros vaatii jatkossa tuekseen vahvempaa strategista tukea. Ruokavaliomuutosten edistämisessä on opittava myös kuuntelemaan uusin korvin palveluiden käyttäjiä ja ruokailijoita.

Ruokamurros etenee pienin mukautuksin

Olemme tutkineet ja kokeilleet ilmastoystävällisen syömisen edistämistä useissa eri tutkimushankkeissa ja kokeiluissa yhdessä ruokapalvelutoimijoiden, koulujen, päiväkotien ja työpaikkojen kanssa. Hankkeet ovat keskittyneet kasvis- ja kalapainotteisen syömisen edistämiseen eri keinoin.

Ruokapalvelut korostavat helposti pieniä, mukauttavia muutoksia kestäväen syömisen edistämisessä. Kouluissa ja päiväkodeissa ruokapalveluiden tärkein tehtävä on saada lapset syömään täysipainoinen ateria, jotta he jaksavat opiskella tai leikkiä koko päivän. Kestäväen syömisen edistäminen ei saa häiritä tätä tavoitetta. Ruokailutilanteen on edettävä edelleen jouhevasti ja ruoan on tultava syödyksi. Tämä periaate johtaa kuitenkin helposti siihen, ettei

isompia muutoksia tarjontaan, reseptiikkaan tai ruokailutilanteeseen uskalleta tehdä. Esimerkiksi Kouluruoka2030-hankkeessa kymmenen vuoden aikaikkuna todettiin riittävän maltilliseksi ja realistiseksi ilmastovaikutuksiltaan puolitetun kouluruokamenun käyttöönottoon. Kestävän kouluruokailun kokeiluissa moni ruokala perääntyi linjastomuutoksista (joissa vapaavalintainen kasvisruoka oli ensimmäisenä linjastolla) jo viikon jälkeen, koska muutos aiheutti sekaannusta ruokalassa. Luontoaskelel hyvinvointiin -päiväkodeissa ruokapalvelut pelkäsivät vanhempien reaktioita ja perääntyivät kokeilemasta ravitsemussuosittelun mukaista kasvis- ja kalapainotteista listaa.

Kasvisruoalla on edelleen sitkeä leima erityisruokavaliona. Tämä näkyy sekä ruokapalveluiden käytännöissä että oppilaiden suhtautumisessa. Kestävän kouluruokailun kokeiluissa kasvisruoka jäi monelta yläkoululaiselta valitsematta, kun se tarjottiin kaikille vapaavalintaisena saataville (Kuva 1). Näin kävi etenkin maaseudulla. Proteiiniraadeissa, joissa yläkoululaiset saivat maistella vaihtoehtoisia proteiinilähteitä ja kisata niiden ympäristövaikutuksista, eräät luokkien äänekkäistä pojista kieltäytyivät maistamasta tofua, koska se on ”vegaanien ruokaa”. Tämä on ääriesimerkki erityisruokavalioon liitetyn stigman voimasta ja kertoo myös siitä, miten ruoka kytkeytyy vahvasti osaksi identiteettiämme.

Kuva 1. Valitsitko kasvisruokaa lounaalla tällä viikolla? Kokeilukouluissa tehdyn kyselyn tulokset sukupuolen mukaan

Commented [KM1]: ks erillinen tiedosto

Ruokapalveluiden varovainen linja ei siis yllätä. Henkilökunnan on huolehdittava siitä, että kaikki oppilaat syövät ja tulevat täysipainoisesti ravituiksi. Uusiin ruokiin, makuihin ja koostumuksiin totuttelu vaatii aikaa. Toisaalta pienet mukautukset ruokiin helposti vain ylläpitävät lihaan ja kasviksiin liitettyjä sosiaalisia merkityksiä, jakolinjoja ja stigmoja. Ruokamurros vaatii uusia tapoja ajatella ja puhua ruoasta.

Voisimmeko ajatella yhdessä rohkeammin?

Kestävän kouluruokailun kokeilut etsivät aktiivisesti uusia toimintamalleja, joilla kasvisruokaan liittyviä ennakkoluuloja ja jähmeitä käytäntöjä voitaisiin rikkoa ja uudistaa. Kokeiluissa oppilaat saivat luoda omia ruokalistoja kotitaloustunneilla, maistella erilaisia proteiinilähteitä ja kisata tietovisassa ruokien ympäristövaikutuksista ja ravintoarvoista. Nämä vapaammat oppimisen ja keskustelun tilat loivat myös uusia tapoja ajatella ja puhua ruoan kestävydestä ja kouluruoasta.

Oppilaiden laatimilla ruokalistoilla kasvisruoka oli mukana sekä perinteisinä että mausteisempina vaihtoehtoina. Kasvisruoka nostettiin myös aidoksi vaihtoehdoksi muiden ruokien rinnalle. Se ei ollut vain terveellinen tai ympäristöystävällinen vaihtoehto, vaan listoille nousivat maukkaimmat ja monesti myös mausteisemmat ruoat. Oppilaiden ratkaisuja voidaan pitää radikaaleina. Ne yhdistivät useampia kouluruokailua koskevia tavoitteita ja tuottivat uutta ajattelua. Kasvisruoka voikin monipuolistaa syömistä ja jopa lisätä oppilaiden osallistumista kouluruokailuun, kun tarjolla on monipuolisemmin erilaisia ruokia eri toiveisiin. Proteiiniraadeissa liharuokaa puolustamaan tulleet pojat pääsivät puolestaan eri ruokien maistelun ja tunneperäisten reaktioiden jälkeen kisaamaan myös ruokatietämyksestä. Tämä auttoi monipuolistamaan ruokiin suhtautumista ja puhetapeja.

Reseptiikan ratkaisuja kannattaa ajatella rohkeasti. Esimerkiksi Kouluruoka2030-kokeilussa kanakastike päivitettiin ilmastoystävällisemmäksi korvaamalla osa kanasta härkäpapuruoheella. Saadun palautteen mukaan harva huomasi ruuassa eroa aiempaan, vaikka kyseessä oli yksi lasten lempiruoista. Samoin kalan ja erityisesti kotimaisen järvikalan laajempi käyttö voi auttaa vähentämään ilmastovaikutuksia. Jyväskylässä, jossa kasvispainotteisia ruokia on kehitetty

pitkäjärjenteisesti, oppilaat valitsivat intialaisen kasvispadan uutena kasvisruokana ruokalistoilte saadessaan esittää mielipiteensä ruokaraadissa.

Myös tutkimus ja kokonaisvaltainen ympäristövaikutusten arviointi voi tukea muutosta. Suomen ympäristökeskuksen lounasruokalassa yritimme vähentää lounasruokailun ympäristövaikutuksia pitkäjärjenteisesti vuosina 2015-2017. Raaka-aineiden ilmastovaikutusten arviointi osoitti, että vaikka ravintola oli vähentänyt lihan kulutusta muuttamalla tarjontaa ja reseptiikkaa, maitotuotteiden jatkuva tasainen käyttö söi osan saavutetuista ilmastohyödyistä. Tutkimusyhteistyö auttoi ravintolaa kehittämään toimintaansa edelleen.

Reiluun ruokamurrokseen sitoudutaan yhdessä

Nykyiset käytännöt kestävämmän ruokailun edistämiseksi vaihtelevat paljon kuntien, koulujen ja työpaikkojen välillä. Isot kaupungit ovat usein edelläkävijöitä, mutta myös pienistä kunnista löytyy innovatiivisuutta ja ketteryyttä, kuten Kouluruoka2030-kokeilu Muuramessa osoitti. Varhaiskasvatusta, kouluja ja oppilaitoksia koskevat ravitsemussuositukset kannustavat jo nyt lisäämään kasvisruoan tarjontaa, oppilaiden osallisuutta ja ruokakasvatusta.

Ruokamurros tarvitsee myös strategista tukea kunnilta, jotka voivat tukea ruokapalveluja asettamalla sitovia ympäristö- ja ilmastotavoitteita ja varmistamalla resurssit muutoksiin tarvittavan osaamisen kehittämiseen. Monet ilmastotyössä aktiivisesti mukana olevat kaupungit ovat näin tehneetkin. Pitkäjärjenteisyyttä tarvitaan – samoin rohkeutta asettaa kunnianhimoisia tavoitteita ja tehdä kokeiluja. Kokeiluissa on myös lupa epäonnistua. Ympäristökriteerien vahvempi liittäminen ravitsemussuosituksiin yhtenäistäisi ruokapalvelujen käytäntöjä ja tukisi edelleen heidän rooliaan ruokamurroksen edelläkävijöinä.

Jotta ruokavaliomuutoksen tukeminen kestävämpään suuntaan tapahtuisi oikeudenmukaisesti, myös julkisten ruokapalveluiden on otettava osallisuuden vahvistaminen osaksi perustoimintaansa. Erilaiset asiakasraadit, pitkäjärjenteinen vuorovaikutus ja innovatiiviset yhteiskehittämisen muodot eivät kenties kuulu perinteisesti ruokapalveluiden työsarjaan, mutta reiluus ruokamurroksessa vaatii niin ydin- kuin tukitoimintojenkin päivittämistä. Uutta tietoa tarvitaan myös asiakkaiden osallistamisesta esimerkiksi ikäihmisten joukkoruokailun puolella: maistuva ruoka on myös sukupolvikysymys.

Lue lisää

Kaljonen, M., Peltola, T., Kettunen, M., Salo, M., Furman, E. 2018. Kasvisruokaa kouluun -- kokeileva tutkimus ruokavaliomuutoksen tukena. *Alue & Ympäristö* 2/2018, 32-47. <https://alueajamparisto.journal.fi/article/view/75114>

Kaljonen, M., Salo, M., Lyytimäki, J. and Furman E. 2020. From isolated labels and nudges to sustained tinkering: assessing long-term changes in sustainable eating at a lunch restaurant. *British Food Journal*, <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2019-0816>

Kaljonen, M., Salminen, J., Alhola, K. ym. 2020 Ympäristövaikutukset huomioitava ravitsemussuosituksissa. *SYKE Policy Brief*

Keski-Suomesta proteiini-kiertotalouden Piilaakso: kestävä proteiinijärjestelmä Keski-Suomeen –hankkeen loppuraportti. <https://kestavatproteiini.fi/materiaali/loppuraportti.pdf>

Koskela, I-M, Aulake M. (toim.). 2019. *Luontoaskel hyvinvointiin – Toimintamalli varhaiskasvatukseen*. Suomen ympäristökeskus, Helsinki. https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin

Kouluruoka2030-kokeilu. <https://www.kokeilunpaikka.fi/fi/kokeilu/kouluruoka-2030>

Peltola, T., Kaljonen, M., Kettunen, M. 2020. Public, embodied experiments in dietary transition: demonstrating alternative proteins at Finnish schools. *Sustainability: Science, Policy and Practice* <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1789268>

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., ym 2019. *Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019: 47. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.

Lue lisää Reilu ruokamurros -hankkeesta täältä: www.justfood.fi

Commented [KM2]: Näitä voi lisätä jutun loppuun, jos vaan mahtuu/sopii. Näistä voi myös karsia, jos tässä on liikaa. Kukin viite johtaa vähän eri juttuihin, mitä jutussa on sivuttu.

Commented [KM3]: Tämä tulee ulos 31.8. Voin tarkentaa julkaisutiedot perästä.

Commented [KM4]: tulossa ulos, näillä näppäimillä