



WWF

SELVITYS

2016

TERVEELLISTÄ JA YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISTÄ KOULURUOKAA?

WWF:n selvitys punaisen lihan
määrästä kouluruoassa

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	3
Tiivistelmä: Joka toisessa kaupungissa kouluruoka sisältää epäterveellisen paljon lihaa	4
Kouluruokailu	6
Olennainen osa suomalaisen lapsen ja nuoren elämää.....	6
Ravitsemussuositukset suosittelevat lihan käytön kohtuullistamista.....	6
Selvityksen toteutus	7
Tulokset.....	7
Tulosten tarkastelu	8
Loppupäätelmät.....	9

Teksti:

Satu Salonen, Jussi Nikula, Stella Höynälänmaa

Tammikuu 2016

WWF Suomi
Lintulahdenkatu 10
09 7740100
wwf.fi

ALKUSANAT

Ruoantuotanto aiheuttaa noin 20 prosenttia ihmistoiminnan ilmastovaikutuksista ja on ylivoimaisesti suurin maankäytön muoto: noin kolmasosa tuottavasta maa-alasta on maatalouden käytössä. Maatalouden laajentuminen on suurimpia metsäkadon aiheuttajia. Lisäksi maatalous vastaa globaalisti noin 70 prosentista makean veden kulutuksesta. Merkittävä osuus ruoan ympäristövaikutuksista liittyy eläinperäisen ruoan tuotantoon. Lihantuotannolla on kasvintuotantoa huomattavasti suuremmat haitalliset vaikutukset ilmastoon, vesivaroihin ja luonnon monimuotoisuuteen.

Eläinperäisten tuotteiden käytön nopea kasvu on suurentanut näitä ongelmia entisestään. Tällä hetkellä myös me suomalaiset syömmme enemmän lihaa kun olisi terveellistä meille itsellemme tai maapallolle. Väestötutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä siitä, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita sisältävä ruokavalio altistaa monille sairauksille. Siksi suomalaiset ravitsemussuositukset suosittavat punaisen lihan ja lihavalmisteiden maksimikulutukseksi 500 grammaa viikossa. Lihankulutustilastojen perusteella suomalaisten lihan kulutus kuitenkin ylittää suositukset keskimäärin vähintään 30 prosentilla.

Kaikille ilmainen kouluruokailu on keskeinen osa suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvointia, ja olemme siitä syystä ylpeitä. Kouluruokailun on tarkoitus kattaa kolmasosa koululaisten päivittäisestä energiantarpeesta. Se opettaa kouluikäisille hyviä ruokailutapoja ja terveellisiä elämäntapoja. Halusimme siksi selvittää Suomen kymmeneltä suurimmalta kaupungilta, toteutuvatko ympäristön ja terveyden kannalta tärkeät suositukset punaisen lihan määrästä heidän kouluruokapalveluissaan.

Kouluruuassa kiinnitetään paljon huomiota etenkin suolan ja rasvan määrään ja laatuun, mutta lihan määrää ruokalistoilla ei selvityksemme mukaan juurikaan tarkkailla. Lapsena opitut ruokailutottumukset luovat pohjan aikuisiän elintavoille. Toivomme, että selvityksemme kannustaa kaikkia kaupunkia tarkastamaan, että niiden tarjoamassa kouluruuassa myös lihan määrä vastaa suomalaisia ravitsemussuosituksia.

Helsingissä 15.1.2016



Liisa Rohweder

Pääsihteeri

WWF Suomi

TIIVISTELMÄ: JOKA TOISESSA KAUPUNGISSA KOULURUOKA SISÄLTÄÄ EPÄTERVEELLISEN PALJON LIHAA

Kouluruokailu on tärkeä osa jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren hyvinvointia, sillä kaikille oppilaille tarjotaan Suomessa päivittäin kouluruoka. Kouluruokailun tarkoituksena on paitsi täyttää yksi kolmasosa koululaisen päivittäisestä energiantarpeesta, opettaa hyviä ruokailutapoja ja terveellisiä elämäntapoja sekä tutustuttaa eri ruokakulttuureihin.

Vuonna 2014 julkaistut uudet suomalaiset ravitsemussuositukset nostavat ensimmäistä kertaa ympäristönäkökulman tärkeäksi tekijäksi mukaan ravitsemussuosituksiin. Suositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ja samalla mahdollisimman vähän ympäristöä kuormittava ruokavalio. Lihan, kananmunien ja maitotuotteiden tuotantoon tarvitaan aina myös kasvikunnan tuotteiden kasvatusta rehua varten. Tästä syystä eläinperäisten tuotteiden tuotannossa ravitsemuksen hyötysuhde on ruoan energia- tai proteiinipitoisuudella mitattuna huonompi kuin kasviperäisten tuotteiden tuotannossa.

Ympäristönäkökulman ohella on tärkeää tietenkin tarkastella ruokaa myös terveystieteiden näkökulmasta. Tähän ravitsemussuosituksissa on selvä kanta: väestötutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita sisältävä ruokavalio altistaa monille sairauksille, kuten tyypin kaksi diabetekselle, paksu- ja peräsuolisyöväälle ja sepelvaltimotaudille. Näistä syistä suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelvat punaisen lihan ja lihavalmisteiden maksimikulutukseksi 500 grammaa viikossa.

Suomalaiset käyttävät tällä hetkellä keskimäärin liikaa punaista lihaa ja lihavalmisteita. Esimerkiksi Finravinto 2012 -tutkimukseen vastanneet työikäiset suomalaiset söivät keskimäärin noin 770 grammaa punaista lihaa ja lihavalmisteita viikossa. Tämä ylittää suositukset reilulla 50 %:lla. Lihankulutustilastojen perusteella laskettuna suomalaisten lihan kulutus ylittää suositukset puolestaan keskimäärin vähintään 30 %:lla.

Kouluruokailusuositukset perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja kouluruoan laatuun kiinnitetäänkin jo nykyisellään paljon huomiota etenkin rasvan ja suolan määrän sekä laadun suhteen. Edellä esitettyjen esimerkkien valossa myös lihan käyttöön kouluruokailussa olisi tarpeellista ja perusteltua kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. WWF Suomi selvitti Suomen kymmeneltä suurimmalta kaupungilta, toteutuvatko nämä ympäristön ja terveyden kannalta tärkeät suositukset heidän kouluruokapalveluissaan.

Kyselyn tulosten perusteella kymmenestä kaupungista viidessä keskimääräinen viikoittainen lihankulutus oppilasta kohden ylittää suositukset. Loput viisi kaupunkia pysyivät suositusrajan alapuolella. Siten joka toisessa selvityksen kohteena olleessa kaupungissa kouluruoka sisältää epäterveellisen paljon lihaa. Suomalaisilla on yleisesti taipumus syödä liikaa punaista lihaa ja lihavalmisteita, jolloin olisi entistä tärkeämpää, että kouluruokailussa lihan kulutus olisi suosituksia matalammalla tasolla. Tällöin koululaisen punaisen lihan ja lihavalmisteiden kokonaiskulutus jäisi todennäköisemmin suositeltavan maksimirajan alapuolelle.

Lapsena opitut ruokailutottumukset ovat monesti pohja myös aikuisiän elintavoille. Koska kouluruokailu muodostaa yhden kolmanneksen lapsen ja nuoren päivän energiantarpeesta on perusteltua sanoa, että kouluruokailulla on erittäin suuri merkitys terveellisten ja ympäristöystävällisten ruokailutottumusten kehittymiselle. Siksi tulevaisuudessa onkin tärkeää varmistaa, että kaikissa kaupungeissa tarjottava kouluruoka noudattaa suomalaisia ravitsemussuosituksia myös lihan määrän suhteen.

Selvityksen perusteella WWF suosittaa, että kaupungit ja kunnat alkaisivat seurata kouluruokailussa tarjottavan punaisen lihan ja lihatuotteiden määrää ja huolehtisivat siitä, että se ei ylitä ravitsemussuosituksen mukaista maksimimäärää 120 grammaa viikossa oppilasta kohti. Sosiaali- ja terveysministeriön tulisi seurata tilannetta valtakunnan tasolla ja ohjata epäterveelliset määrät lihaa koululaisilleen tarjoavat kunnat ravitsemussuosituksen mukaiselle tasolle tai sen alle.

KOULURUOKAILU

Olennainen osa suomalaisen lapsen ja nuoren elämää

Kouluruokailu on erittäin tärkeä osa suomalaisten lasten ja nuorten kasvua ja hyvinvointia. Suomessa tarjotaan jokaiselle peruskoulua, lukiota tai ammattioppilaistosta käyvälle lapselle ja nuorelle maksuton kouluateria. Nykyisin noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii päivittäin kouluruoan.¹

Kouluruoka saattaa olla monelle oppilaalle päivän ainoa lämmin ruoka, joten sen tärkeyttä ei voi aliarvioida. Kouluruokailussa lapsi ja nuori paitsi syö päivän pääateriansa, oppii myös samalla ruokailutapoja, terveellisiä elintapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria.¹ Oppilaiden säännöllisesti syömät kouluateriat pitävät yllä työvireyttä koulupäivän aikana ja ehkäisevät oppilaiden levottomuutta tunneilla. Lapsen kouluruokailussa oppimat terveelliset syömistottumukset ehkäisevät terveysongelmia myös myöhemmissä elämänvaiheissa.²

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suositusten mukaan kouluaterian tulisi kattaa noin yksi kolmasosa lapsen ja nuoren päivittäisestä energiantarpeesta.² Tämä tekee kouluruokailusta laskennallisesti päivän tärkeimmän aterian. Kouluissa ja oppilaitoksissa tämä ateria on mahdollista toteuttaa hyvin ja ammattitaitoisesti niin, että oppilas saa syödäkseen mahdollisimman ravitsevan aterian.³ Kouluruokailusuositukset perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin,⁴ ja kouluruoan laatuun kiinnitetäänkin jo nykyisellään paljon huomiota etenkin rasvan ja suolan määrän sekä laadun suhteen.

Ravitsemussuositukset suosittelevat lihan käytön kohtuullistamista

Vuonna 2014 julkaistut suomalaiset ravitsemussuositukset nostavat ensimmäistä kertaa ympäristön tärkeäksi näkökulmaksi ravitsemuskeskusteluun. Ravitsemussuositusten mukaan ruokaa on ”tarkasteltava yksilöihin kohdistuvien terveysvaikutusten lisäksi myös laajemmin, kestävän kehityksen näkökulmasta”. Suosituksien tavoitteena on terveyttä edistävä ja samalla mahdollisimman vähän ympäristöä kuormittava ruokavalio. Lihan, kananmunien ja maitotuotteiden tuotantoon tarvitaan aina myös kasvukunnan tuotteiden kasvatusta rehua varten. Tästä syystä eläinperäisten tuotteiden tuotannossa ravitsemuksen hyötysuhde on ruoan energia- tai proteiinipitoisuudella mitattuna huonompi kuin kasviperäisten tuotteiden tuotannossa.⁵

Ympäristösyiden lisäksi ravitsemussuosituksissa tuodaan esille punaisen lihan ja lihavalmisteen käytön terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian ja lampaan lihaa. Lihavalmisteen on suosituksissa määritelty eri tavoin prosessoiduksi lihaksi, kuten makkaroiksi ja leikkeleiksi. Ne sisältävät muitakin ainesosia kuin lihaa, esimerkiksi suolaa ja lisäaineita. Ravitsemussuositukset eivät lue lihavalmisteksi siipikarjanlihasta valmistettuja lihavalmisteen.⁶ Tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä sille, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteen syöville henkilöillä ilmenee enemmän paksusuoli- ja peräsuolisyöpää, tyyppin 2 diabetesta, lihavuutta ja sepelvaltimotautia. Ongelmia aiheuttavat erityisesti punaisen lihan sisältämä kova rasva ja etenkin lihajalosteissa runsaasti käytetty suola ja jalostusprosessien aikana mahdollisesti syntyvät haitalliset

¹ Opetushallitus: Kouluruokailu. Saatavissa: <http://www.oph.fi/kouluruokailu> [Viitattu 6.7.2015]

² Kouluruokailusuositus – Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Savion kirjapaino Oy 2008. Helsinki. Opetushallitus: Kouluruokailu. Saatavissa: <http://www.oph.fi/kouluruokailu> [Viitattu 6.7.2015]

³ Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa – Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Sosiaali ja terveysministeriö. Helsinki.

⁴ Kouluruokailusuositus – Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Savion kirjapaino Oy 2008. Helsinki. Opetushallitus: Kouluruokailu. Saatavissa: <http://www.oph.fi/kouluruokailu> [Viitattu 6.7.2015]

⁵ Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2014.

⁶ Sähköpostitiedonanto, 4.9.2015, Arja Lyytikäinen, Evira.

aineet (esimerkiksi savustuksen yhteydessä syntyvät aineet). Edellä mainituista syistä johtuen suomalaiset ravitsemussuositukset suosittelivat, että punaista lihaa ja lihavalmisteita syötäisiin enintään 500 grammaa viikossa. 500 grammalla tarkoitetaan kypsän lihan painoa ja vastaava määrä raakaa lihaa painaa noin 700–750 grammaa.⁴ Suositusten mukainen 500 grammaa päivässä on yläraja, jonka alittamisella ei ole kielteisiä vaikutuksia – päinvastoin.

WWF Suomi halusi tarkastella, kuinka paljon punaista lihaa ja lihavalmisteita suomalaiset koululaiset syövät viikon aikana kouluruokailun yhteydessä, ja onko tämä määrä linjassa suomalaisten ravitsemussuositusten kanssa. Mikäli määrä ylittää ravitsemussuositusten ohjearvot, on epäkohta mahdollista korjata ruokapalveluja ohjaamalla. Korjauksesta hyötyvät sekä lasten terveys että ympäristö.

SELVITYKSEN TOTEUTUS

Aiheesta toteutettiin kyselytutkimus Suomen kymmenelle suurimmalle kaupungille. Kaupunkien kouluruokailuja tarjoavia palveluita lähestyttiin sähköpostitse kesällä 2015. Kaupunkeja pyydettiin selvittämään, kuinka monta grammaa kypsää punaista lihaa ja lihavalmisteita heillä kuluu viikossa keskimäärin oppilasta kohti. Selvityksen kohteena olevat kaupungit olivat Helsinki, Espoo, Tampere, Vantaa, Oulu, Turku, Jyväskylä, Kuopio, Lahti ja Kouvola. Tutkimus kohdennettiin kaupunkien suurimpiin ruokapalvelutoimijoihin.

Kouluruokailusuositusten mukaan koululounaan tulisi kattaa noin yksi kolmasosa oppilaan päivittäisestä energian tarpeesta.⁷ Tällöin tarkastelun lähtökohdaksi otettiin, että myös noin yksi kolmasosa päivittäisestä lihan kulutuksesta tulee kouluruokailusta. Viiden arkilounaan aikana nautitun lihan määrän tulisi siis pysyä alle 120 gramman. Oletuksen taustalla käytettiin seuraavaa laskutoimitusta: $500 \text{ g punaista lihaa ja lihavalmisteita} \times 1/3$ (lounaan osuus vuorokauden energiatarpeesta) $\times 5/7$ (viisi lounasta seitsemästä) = 120 g punaista lihaa ja lihavalmisteita. Osassa ruokapalveluiden arvioista käytettiin raa'an lihan painoa, jolloin paino täytyi muuttaa vastaamaan kypsän lihan painoa. Raa'an lihan paino muunnettiin kypsän lihan painoksi käyttämällä raa'alle lihalle kerrointa 0,69.⁸

Osa vastaanotetuista arvioista oli laskettu valmiiksi viikon mittaiselle jaksolle, ja osa kaupungeista antoi vastaukseen 6–8 viikon pituisia kiertäviä listoja, joista sitten laskettiin keskiarvot yhdelle viikolle. Osa kyselyn kohteena olleista kaupungeista antoi arviokseen yhden yksittäisen luvun ja toiset kaupungit arviövälillä, johon lihan viikoittainen kulutus todennäköisesti asettuu pidemmällä aikavälillä. Arviöväleistä on laskettu keskiarvot taulukkoon 1.

TULOKSET

Kyselyn tuloksena saatiin arviot siitä, kuinka paljon punaista lihaa ja lihavalmisteita yksi oppilas kuluttaa keskimäärin yhden viikon aikana kussakin kaupungissa. Arviot on esitetty alla taulukossa 1. Kaupungit ovat taulukossa asukasluvun mukaisessa suuruusjärjestyksessä. Vihreällä korostettuna kaupungit, joissa arvioitu lihankulutus alittaa suositellun 120 grammaa viikossa.

⁷ Kouluruokailusuositus – Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Savion kirjapaino Oy 2008. Helsinki. Opetushallitus: Kouluruokailu. Saatavissa: <http://www.oph.fi/kouluruokailu> [Viitattu 6.7.2015]

⁸ Terveystta ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2014.

Taulukko 1. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutus oppilasta kohti Suomen kymmenen suurimman kaupungin kouluruokailussa.

Kaupunki	Punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutus keskimäärin (g/oppilas/viikko)
Helsinki	87 g
Espoo	103 g
Tampere	127 g
Vantaa	123 g
Oulu	135 g
Turku	111 g
Jyväskylä	76 g
Kuopio	131 g
Lahti	125 g
Kouvola	86 g

TULOSTEN TARKASTELU

Tarkastelluista kymmenestä kaupungista viidessä, Oulussa, Lahdessa, Tampereella, Vantaalla sekä Kuopiossa, keskimääräisen viikon punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutus ylittää suosituksen. Muiden kaupunkien punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutus jää melko selkeästi alle suositusten ylärajan. Ruokapalvelutoimijat raportoivat myös, että useissa tarkastelluista kaupungeista on tarjolla joka päivä lihavaihtoehdon rinnalla vapaasti valittavana myös kasvisruokavaihtoehto. Useissa kaupungeissa on myös kerran viikossa kasvisruokapäivä, jolloin lihavaihtoehtoa ei ole tarjolla lainkaan.

Lihan kulutuksessa voi olla myös huomattavaa vaihtelua eri viikkojen välillä riippuen kunkin viikon ruokalistasta tai esimerkiksi juhlahyhistä. On myös huomattava, että suurin osa tarkastelluista ruokapalveluista tuottaa ruokaa koko peruskoululle. Ainakin Turussa sama ruokapalvelu tuottaa ruokaa myös päiväkotilapsille ja aikuisille, jolloin myös annetut arviot ovat suuntaa-antavia, eivät tarkkoja. Saatujen tulosten keskimääräisyyteen vaikuttavat myös koululaisten erilaiset ruokailutottumukset ja henkilöiden väliset erot syödyn ruoan määrässä. Selvityksen teossa käytetyt luvut eivät olleet aina tarkkoja, ja lihamäärien laskeminen ruokalistan mukaan ilman tietoa tarkasta reseptiikasta osoittautui jokseenkin haasteelliseksi. Epäselvissä tilanteissa lihan määrä on laskettu pienimmän käytettävissä olevan arvon mukaan. Koska kaupungit ovat arvioineet lihamääriä itse, luvut eivät siis välttämättä ole keskenään vertailukelpoisia. Toisaalta erilaiset arviot osoittavat myös sen, ettei lihan määrää ruokalistoilta ole mitattu aiemmin.

Eri-ikäiset koululaiset syövät luonnollisesti erisuuruisia annoksia ja on oletettavaa, että ala-asteikäiset koululaiset syövät keskimäärin pienempiä annoksia kuin yläasteikäiset koululaiset. Asia haluttiin huomioida tarkastelussa, mutta suurimmalla osalla ruokapalveluista ei ollut antaa erillisiä lukuja eri-ikäisten koululaisten lihan kulutuksesta. Helsingin ja Oulun luvut on laskettu kuitenkin yläasteikäisten ruokailutottumusten mukaan.

Suomalaiset syövät suositukseen nähden liikaa punaista lihaa, jos tarkastellaan yleisiä lihan kulutuksen selvityksiä. Suomalaisten keskimääräinen punaisen lihan (sika, nauta ja lammas) kulutus oli 54 kiloa vuonna 2014.⁹ Kun tästä määrästä poistetaan luut ja liha kypsennetään, saadaan syödyn

⁹ Luke: Ravintotase - Ravintotase 2014 ennako ja 2013 lopulliset tiedot. Saatavissa: <http://stat.luke.fi/ravintotase> [Viitattu 16.7.2015]

lihan määräksi noin 650 grammaa viikossa¹⁰. Mikäli tarkastellaan jonkin tietyn ryhmän syömistottumuksia, voivat tulokset olla vieläkin hätkähdyttävämpiä. Finravinto 2012 - tutkimuksessa¹¹ kävi ilmi, että työikäiset miehet söivät keskimäärin 1001 grammaa punaista lihaa ja lihavalmisteita viikossa ja työikäiset naisetkin 539 grammaa viikossa. Työikäiset suomalaiset söivät siis noin 770 grammaa punaista lihaa ja lihavalmisteita viikossa. Voidaan siis sanoa, että suomalaiset syövät keskimäärin vähintään 30 % enemmän kuin ravitsemussuosittelun maksimimäärä.

Nämä tulokset antavat viitteitä siitä, että myös kotona koululaisille tarjottu ruoka sisältää liikaa punaista lihaa ja lihavalmisteita. Tällöin olisi entistä tärkeämpää, että kouluruokailussa lihan kulutus olisi suosituksia matalammalla tasolla, jolloin koululaisen punaisen lihan ja lihavalmisteiden kokonaiskulutus jäisi todennäköisemmin suositeltavan maksimirajan alapuolelle.

Näiden hälyttävien lukujen perusteella myös lasten ja nuorten lihankulutustottumuksiin tulee kiinnittää huomiota. Vaikka koululaiset eivät kuuluakaan lihaa eniten kuluttavaan väestöryhmään, voi koulussa opeteltu, maltillisesti lihaa sisältävä ruokavalio toimia tulevaisuudessa pohjana myös aikuisiän kohtuullisesti lihaa sisältävälle ja terveydelle edullisemmalle ruokavaliolle.

LOPPUPÄÄTELMÄT

Selvityksen perusteella Suomen kymmenestä suurimmasta kaupungista kouluruokailujen lihan kulutus on viidessä liian korkealla tasolla. Jos tuloksen yleistää koko Suomea koskevaksi, joudutaan toteamaan, että puolet suomalaisista koululaisista saa epäterveellisen paljon punaista lihaa kouluruokailussa. Kaikkien kaupunkien kouluruokailun lihankulutus tulisi saada vastaamaan ravitsemussuosituksia eli korkeintaan 120 grammaa punaista lihaa viikossa. Tämä muutos on helppo toteuttaa pienentämällä lihan osuutta resepteissä ja korvaamalla sitä ravitsemussuosittelun mukaisesti kasviperäisillä tuotteilla. Puolet kaupungeista on jo onnistunut toteuttamaan koululounaat ravitsemussuosittelun mukaisesti lihan määrän osalta. Hyviä esimerkkejä on siis olemassa.

On myös mahdollista järjestää esimerkiksi kerran viikossa kasvisruokapäivä, jolloin lihavaihtoehtoa ei ole lainkaan tarjolla. Myös kasvisruoan tarjoaminen vapaasti otettavana liharuoan rinnalla voi totuttaa koululaista kasvisruokaan ja näin ollen mahdollisesti vähentää liharuoan kulutusta. Lihan kulutusta saadaan karsittua myös esimerkiksi leikkeleiden käyttöä vähentämällä tai poistamalla ne kokonaan ruokalistalta.

Jotkin kaupungit ovat siirtäneet painotuksensa punaisesta lihasta siipikarjanlihaan. Tämä onkin terveyden kannalta hyvä ja tervetullut askel. Ympäristön kannalta on kuitenkin erittäin tärkeää huomioida siipikarjan kasvattamiseen liittyvät ongelmat. Rehuketjun ja erityisesti siipikarjan kasvattamiseen tarvittavan soijan tuotantoon on kiinnitettävä huomiota ja varmistettava rehusoijan vastuullisuus. Vastuullisuuden varmistaminen on tärkeää, sillä siipikarjan tuotanto käyttää lihantuotannosta eniten soijaa suhteessa tuotettuun lihakiloon ja sertifioimattoman soijan ympäristövaikutukset ovat erittäin ongelmallisia.¹²

Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käytön vähentäminen on suositeltavaa sekä terveyden että ympäristön kannalta. Kasvispainotteinen ruokalista on myös taloudellisesti järkevä ratkaisu, sillä sesonginmukainen kasvisruoka on lähes poikkeuksetta lihavaihtoehtoa halvempaa. Maukkaaseen kasvispainotteiseen ruokaan panostaminen on taloudellisesti järkevää myös pitkällä aikavälillä, sillä lapsena omaksutut ruokailutottumukset säilyvät usein myös pitkälle aikuisuuteen. Koulussa opituilla

¹⁰ Lihätiedotus. Saatavissa: http://www.lihatiedotus.fi/www/fi/media/tiedotteet/2014.php?we_objectID=164 [Viitattu 16.12.2015]

¹¹ Finravinto 2012- tutkimus. THL raportti 16/2013. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2013.

¹² WWF. 2014. The Growth of Soy: Impacts and Solutions. WWF International, Gland, Switzerland.

ruokailutavoilla voi siis olla suuri merkitys siihen, miten lapsi syö tulevaisuudessa. Kasvispainotteinen ruokavalio voi ehkäistä monilta sairauksilta, joita runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita sisältävä ruokavalio voi aiheuttaa.

Koulujen tarjoama kasvisruoka voi muodostaa monelle lapselle ja nuorelle merkittävän osan kaikesta heidän arjessa syömästään kasvisruoasta. Kouluissa tarjottavan kasvisruoan laatuun onkin kiinnitettävä huomiota, jotta ruoasta saatavat kokemukset olisivat mahdollisimman myönteisiä. Kasvisruoasta on pienellä panostuksella mahdollista tehdä erittäin monipuolista, maistuvaa ja täyttävää kouluruokaa. Kasvisruoka tuskin yksinään on kuitenkaan ratkaisu liikaan punaisen lihan kulutukseen. On tärkeää katsoa asiaa kokonaisuutena ja kehittää suomalaisen ruokakulttuuriin sopivia reseptejä, jotka sisältävät vähemmän lihaa.

Selvityksen perusteella WWF suosittaa, että kaupungit ja kunnat alkaisivat seurata kouluruokailussa tarjottavan punaisen lihan ja lihatuotteiden määrää ja huolehtisivat siitä, että se ei ylitä ravitsemussuositusten mukaista maksimimäärää 120 grammaa viikossa oppilasta kohti. Sosiaali- ja terveysministeriön tulisi seurata tilannetta valtakunnan tasolla ja ohjata epäterveelliset määrät lihaa koululaisilleen tarjoavat kunnat ravitsemussuositusten mukaiselle tasolle tai sen alle.