

17.11.2021

Kauhajoen varhaiskasvatus mukaan kestävän ruokajärjestelmän tutkimushankkeeseen

Yleistiedote



Kauhajoki on mukana kansallisessa Ruoka-askel-tutkimushankkeessa yhdessä Ilmajoen, Kauhavan ja Lahden kanssa. Hankkeen tavoitteena on kehittää kestävän ruokajärjestelmän toimintamalli tukemaan lasten terveellistä ruokavaliota ja vähentämään ruokailuun liittyviä ilmastovaikutuksia varhaiskasvatuksessa. Toimintamalli kehitetään kuntien, ruokapalveluiden ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten sekä lasten ja vanhempien yhteistyönä.

Kyseessä on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Helsingin yliopiston, Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyöhanke, jolla on tutkimuslupa kaupungin kasvatus- ja opetusjohtajalta sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan puoltava lausunto. Hankkeen päärahoittaja on Suomen Akatemia. Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat osallistuvien kuntien ja ruokapalveluiden lisäksi Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku, Viikki Food Design Factory ja Turun yliopisto.

Hanke toteuttaa varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta ja varhaiskasvatussuunnitelmaa

Hanke toteutetaan osana varhaiskasvatuksen normaalia toimintaa ja se tukee varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Helmikuussa 2022 alkaa kokeilujakso, joka kestää vuoden loppuun. Kokeilujakson ajaksi tutkimuksessa mukana olevat päiväkodit jaetaan kokeilu- ja vertailupäiväkoteihin. Kokeilupäiväkodeissa on kokeilujakson aikana käytössä uusi ruokalista, jonka ympäristöjalanjälki on tavanomaiseen ruokalistaan verrattuna pienempi. Uusi ruokalista pyrkii noudattamaan paremmin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettamaa varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta. Vertailupäiväkodeissa on käytössä tavanomainen ruokalista koko kokeilujakson ajan. Uusi toimintamalli voidaan ottaa vertailupäiväkodeissa käyttöön kokeiluvaiheen jälkeen.

Kestävyyttä, ruokailoa ja tutustumista terveellisiin ja ympäristöstävällisiin ruokiin

Uudella ruokalistalla lisätään palkokasvien ja muiden kasvien sekä kestävien kalalajien tarjontaa päiväkotien ruokailuissa. Myös hedelmien ja marjojen käyttöä pyritään lisäämään. Lihaa ja maitoa ei poisteta ruokalistalta, vaan niiden määrät tarkistetaan vastaamaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta. Lisäksi sovelletaan lapsia osallistavia ja innostavia ruokakasvatusmenetelmiä, joiden tavoitteena on lisätä ruokailoa ja tutustuttaa lapsia terveellisiin ja ympäristöstävällisiin ruokiin kaikkia aisteja hyödyntäen. Hankkeessa vähennetään myös ruokahävikkiä sekä arvioidaan ruokavaliomuutoksen ilmastovaikutuksia, taloudellisia vaikutuksia sekä vaikutuksia lasten ruoankäyttöön ja ravitsemukseen. Hankkeen alkuvaiheessa päiväkotien ruokalistoja ja reseptejä kehitetään ja lapset pääsevät tutustumaan uusiin ruokiin ja kertomaan niistä mielipiteensä. Ruokalistamuutosten käytäntöön viennin toteuttaa Kauhajoen ruokapalvelut.

Perheet saavat päiväkodin kautta kutsukirjeen osallistua tutkimukseen

Kauhajoella tutkimukseen osallistuu kolme kaupungin päiväkotia. Etelä-Pohjanmaalta tutkimukseen osallistuu yhteensä kahdeksan päiväkotia. Kauhajoelta hankkeeseen osallistuvat Päiväkoti Pikku-Äijä, Aron päiväkotia ja Filppulan päiväkotia.

Tarkempiin mittauksiin, jotka liittyvät muun muassa lasten ruoankäyttöön ja ravitsemustilaan kutsutaan perheet, joissa on 3–5-vuotiaita lapsia. Tavoitteena on saada mukaan mittauksiin yhteensä 400 perhettä kaikki kunnat yhteenlaskettuna. Perheet saavat lähiaikoina päiväkodin kautta kutsukirjeen mukaan tutkimukseen. Sekä kokeilu- että vertailuryhmään osallistuminen tuottaa arvokasta tietoa, jonka avulla voidaan edistää lasten terveyttä ja vähentää ruokajärjestelmän ympäristökuormitusta.

Kun terveyttä edistävä ja samalla myös ympäristön kannalta kestävä elämäntapa opitaan jo lapsuudessa, sitä on helpompi ylläpitää myöhemmissä ikävaiheissa. Aikuiset kunnissa, ruokapalveluissa, varhaiskasvatuksessa ja kodeissa ottavat ne viisaat askeleet, joilla lasten kestävä tulevaisuus turvataan. Hankkeeseen osallistuessaan Kauhajoki on ilmastoystävällisen ja terveellisen ruoan tarjonnan ja ruokakasvatuksen edelläkävijä.

Lisätietoja hankkeesta

Ruoka-askel-hanke

Suvi Virtanen, tutkijalääkäri, tutkimusprofessori, THL

p. 029 524 8729 tai 050 327 9696

suvi.virtanen@thl.fi

Maijaliisa Erkkola, ravitsemustieteen dosentti, yliopistonlehtori, HY

p. 050 4160 389 tai 045 6715 455

majjaliisa.erkkola@helsinki.fi

<https://ruoka-askel.fi>

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ruoka-askel>