



## § 104

### Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto kaupunginhallitukselle valtuutettu Atte Harjanteen valtuustoaloitteesta koskien liha- ja maitotuotteiden kulutuksen puolittamista vuoteen 2025 mennessä

HEL 2018-006850 T 00 00 03

#### Lausunto

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon valtuutettu Atte Harjanteen ym. valtuustoaloitteeseen koskien liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen puolittamista vuoteen 2025 mennessä:

”Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla on sitouduttu noudattamaan kansallisia sekä erityisryhmiä koskevia ravitsemussuosituksia. Suomalaisen ravitsemussuositusten 2014 mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteita, täysjyväviljaa, kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Ravitsemussuositukset pohjautuvat perusteelliseen tieteelliseen selvitystyöhön, ja niissä on yhdistetty terveys- ja ympäristönäkökulma.

Sosiaali- ja terveystoimiala vastaa ikääntyneiden ympärivuorokautisen, kotihoidon, päivätoiminnan ja palveluasumisen asiakkaiden, vammaisten asumispalvelujen ja työ- ja päivätoiminnan asiakkaiden, sairaaloiden, psykiatria- ja päihdepotilaiden ja lastensuojelun asiakkaiden ruokapalvelusta. Kaikista asiakkaista suurin ryhmä ovat ikääntyneet. Sosiaali- ja terveystoimialan ruokapalveluja järjestettäessä tulee huomioida asiakkaan erityistarpeet kaikissa asiakasryhmissä kuten ikääntyessä, sairastaessa ja vammaisten ruokapalveluissa.

Ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja tottumukset, joissa maitovalmisteet ovat osana. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien lähteitä, ja niille on annettu päivittäiset määräsuositukset. Rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden runsas käyttö on tutkimusten mukaan yhteydessä muun muassa pienempään kohonneen verenpaineen, aivohalvauksen ja tyypin 2 diabeteksen riskiin. Nestemäiset maitovalmisteet on mahdollista osittain korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten soija- tai kaurajuomilla. Kestävän kehityksen kannalta kotimaisista raaka-aineista jalostetut tuotteet ovat suositeltavampia.

Vajaaravitseminen on ikääntyneillä yleistä. Ravitsemuksen ja ravitsemushoidon näkökulmasta ongelmana on maitotuotteiden vähentäminen. Maitoa korvaavista kasvijuomista kauramaitovalmisteiden ravinto-



sisältö ei vastaa maitotuotteita proteiinien määrän ja laadun osalta (eivät sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja), eivätkä ne sisällä yleensä jodia. Niihin lisätty B12-vitamiini imeytyy huonosti. Kriittisiä ravintoaineita lihan ja maitotaloustuotteiden vähentämistä ajatellen ovat erityisesti proteiinit (laatu ja määrä), jodi, lihan sisältämä hemirauta, B2-vitamiini ja B12-vitamiini. Sen sijaan soijamaidon proteiinipitoisuus on lähellä lehmänmaidon vastaavaa.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2010 antamien Ravitsemussuositukset ikääntyneille ja Ravitsemushoito -suositusten mukaan proteiinin tarve ikääntyneillä on aikuisväestöä merkittävästi suurempi 1,2–1,4 g/kg (15–20 energiaprosenttia) ja tehostetussa ruokavaliassa 20 energiaprosenttia. Suosituksissa on otettu huomioon se, että ikääntyneet tarvitsevat pienempiä annoksia ja useampia proteiinia sisältäviä aterioita päivässä kuin perusterveet ruokailijat. Perusruuan ajatus on, että se sopii useimmille. Tehostettua ruokavaliota tarvitaan, jos perusruoka ei riitä vajaaravitsemuksessa tai sen riskissä olevalle pieniruokaiselle tai ruokahaluttomalle asukkaalle tai potilaalle.

Liha kuuluu osana suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, koska se on maidon, kalan ja kananmunan ohella hyvä proteiinin lähde ja siinä on erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Lihavalmisteille ja punaiselle lihalle (naudan-, lampaan- ja sianliha) on ravitsemussuosituksissa annettu käytön enimmäismääräsuosituksia johtuen niiden runsaan käytön haitallisista terveysvaikutuksista. Punaisen lihan osalta suositellaan valitsemaan vähärasvaisia laatuja tai korvaamaan se siipikarjan lihalla. Lihavalmisteista suositellaan vähärasvaisia ja -suolaisia laatuja. Erityisesti punaisen lihan ja siitä tehtyjen valmisteiden käytön vähentäminen on perusteltua myös ilmaston kannalta.

Lihan tilalle suositellaan kalaa, kanaa, kananmunaa ja kasviproteiinien lähteitä. Kalatuotteiden lisäämistä vaikeuttaa tuoteryhmän koko ajan kohonneet hinnat. Luonnonvarakeskuksen tilaston mukaan kalan tuottajahinnat ovat nousseet noin viisi prosenttia vuodesta 2016 vuoteen 2017. Ruoan pitää maistua, eikä hävikkiä saisi tulla. Ruoan tutut, kotoiset maut ja asukkaiden makutottumukset ovat tärkeitä tekijöitä sosiaali- ja terveystoimialan kaikille ruokailijaryhmille. Ruokatuotteiden suunnittelussa pitää huomioida myös maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden makutottumukset, esimerkiksi riisin käyttö. Tämä on mahdollista huomioida kasvisruokatuotteiden suunnittelussa.

Kotona asuvat kotiateria-asiakkaat ja palvelukeskusten ravintoloissa ruokailevat asiakkaat, joilla on mahdollisuus itse valita haluamansa ateriovaihtoehto, muodostavat noin kolmasosan (noin 0,5 miljoonaa euroa) sosiaali- ja terveystoimialan asiakkaista. Heille tulee tarjota vaihtoehtoisesti kasvis- tai kalaruokia sekä kasvisjuomia, joista he itse voi-



vat valita makutottumuksiinsa sopivat vaihtoehdot. Palveluntuottajien kanssa seurataan ruokien menekkiä, hävikkiä sekä asiakastytyväsyyttä. Tärkeää on, että tarjottavat ruoat ovat ravitsemussuosituksien täyttäviä ja asiakkaille mieluisia ja asiakkailta on vapaus valita, mitä syövät.

Ruokien esillelaitolla on merkitystä ruokailijoiden valintoihin. Laittamalla ensin tarjolle salaattit, lämpimät kasvislisäkkeet, kana- ja kalaruoat ja viimeiseksi liha ohjataan ruokailijoita tekemään terveellisempiä valintoja. Myös juomien esille laitolla voidaan vaikuttaa valintoihin.

Liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen vähentäminen vaatii yhteistyötä kaikkien toimialalle ruokapalveluja tuottavien toimijoiden kanssa. Tehtävät toimenpiteet ovat ruokalistojen kehittäminen (esimerkiksi kasvisruokavaihtoehto päivittäin tarjolla), lämpimien kasvislisäkkeiden lisääminen lounaalle sekä uusien kaikille asiakasryhmille soveltuvien kasvisruokatuotteiden kehittäminen esimerkiksi perunasta. Peruna on terveellinen, rasvaton ja ympäristöystävällinen juures. Lähiruoan suosiminen on tärkeää, ja siksi perunan käytön lisääminen on perusteltua. Ruokaketjun piteneminen lisää myös ruoan turvallisuuteen liittyviä riskejä. Kotimaisen täysjyväviljan käyttöä tulisi myös lisätä.

Ravitsemuksellisesti täysipainoisten, maukkaiden ja vaihtelevien kasvisruokien tuotekehittäminen ja suurtuotantoon saaminen vie aikaa ja vaatii resursseja. Maitotalous- ja lihatuotteiden korvaaminen resepteissä kasvisraaka-aineilla vaatii aina reseptiikan kehittämistä. Maitoa korvaavia tuotteita tulee ruokavaliossa olla kalsiumin sekä muiden ravintoaineiden saantia ajatellen, mikäli maitotaloustuotteiden kulutusta vähennetään. Korvaavista tuotteista kaurajuoma maksaa noin kolme kertaa enemmän kuin maito. Sosiaali- ja terveystoimiala ei pysty tekemään tarkkaa selvitystä kustannusvaikutuksista, koska ei itse tuota ruokapalveluja. Toimialan ruokapalveluiden vuoden 2018 kustannukset olivat 27,9 miljoonaa euroa. Raaka-aineiden osuus tästä on arviolta 40 prosenttia. Mikäli raaka-aineiden hinnat nousevat viisi prosenttia, sen vaikutus on 0,6 miljoonaa euroa.

Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasvisten osuutta ja houkuttelevuutta ruokavaliossa voidaan kuitenkin vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastonmuutosta. Ruoan ilmastovaikutuksia vähennettäessä keskeistä on myös ruokahävikin pienentäminen, energiatehokkuuden lisääminen sekä kauden mukaisten raaka-aineiden huomioiminen ruokalistasuunnittelussa ja ruokapalvelujen toteutuksessa.

Sosiaali- ja terveystoimialallakin on monissa palveluissa mahdollista vähentää liha- ja maitotuotteiden käyttöä. Tavoitteeseen puolittaa kulu-



tus vuoteen 2025 mennessä on kuitenkin vaikeaa päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset tarpeet. Realistisempi tavoite voisi olla vähentää kulutusta esimerkiksi 20 prosenttia. Vähennystä ei ole mahdollista tehdä ilman kustannusvaikutuksia, joita tulee muun muassa maitotaloustuotteiden vaihtamisesta kasviperäisiin tuotteisiin.

## Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys yksilön hyvinvointiin ja terveyteen erityisesti haavoittuvilla ruokailijaryhmillä kuten lapsilla, ikääntyneillä, vammaisilla ja sairaaloiden potilailla. Erityistilanteissa ja -tarpeissa on ensisijaisen tärkeää varmistua yksilön hyvän ravitsemuksen toteutumisesta. Kasvisten käytön lisäämisellä ja tarjonnan monipuolistamisella edistetään terveyttä, ja se on suositeltavaa kaikissa sosiaali- ja terveystoimen asiakasryhmissä. Terveyden kannalta on myös muita tärkeitä ravitsemustekijöitä, kuten riittävä proteiinien ja välttämättömien rasvahappojen saanti. Jotta kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti tulisi tyydytettyä, tulee ruokavalio koostaa mahdollisimman monipuolisesti.

Sosiaali- ja terveyslautakunta esittää, että ainakin kaikkein hauraimpien sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasryhmien, kuten sairaalapotilaiden sekä ikääntyneiden ja vammaisten koti- ja ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden kohdalla noudatetaan kansallisia ravitsemussuosituksia yksilöllisesti soveltaen.

Sosiaali- ja terveystoimialan ravitsemushoidon neuvottelukunta edellyttää, että ruokapalveluissa noudatetaan eri asiakasryhmille voimassa olevia ravitsemussuosituksia. Liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen puolittamisen tavoitteeseen pääsyä edistetään yhdessä palvelujen tuottajien kanssa.”

## Käsittely

Esittelijä Juha Jolkkonen muutti lausuntoehdotuksen viimeistä kappaletta ennen terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointia siten, että siitä poistettiin virke "Sosiaali- ja terveystoimialalla tavoitteeseen puolittaa kulutus vuoteen 2025 mennessä ei päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset vaatimukset".

Asiassa tehtiin seuraavat vastaehdotukset:

Vastaehdotus 1:

Jäsen Seija Muurinen: Tehdään terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevan ensimmäisen kappaleen jälkeen seuraava lisäys: "Sosiaali- ja terveyslautakunta esittää, että ainakin kaikkein hauraimpien sosiaali- ja



terveyspalvelujen asiakasryhmien, kuten sairaalapotilaiden sekä ikään-tyneiden ja vammaisten koti- ja ympärivuorokautisen hoidon asukkaiden kohdalla noudatetaan kansallisia ravitsemussuosituksia yksilöllisesti soveltaen."

Kannattaja: jäsen Kati Juva

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi jäsen Seija Muurisen vastaehdotuksen yksimielisesti ilman äänestystä.

Vastaehdotus 2:

Jäsen Kati Juva: Poistetaan toiseksi viimeisestä kappaleesta ennen terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointia viimeisen lauseen lopusta kohta "ja lähialueella tuotettujen". Tosiasiassa kuljetuskustannukset muodostavat hyvin marginaalisen osan ravinnon hiilijalanjäljestä eikä lähiruoan suosiminen käytännössä vähennä ruoan hiilijalanjälkeä – toki sillä voi olla muita edullisia vaikutuksia esimerkiksi kotimaan työllisyyteen.

Kannattaja: jäsen Tapio Bergholm

Vastaehdotus 3:

Jäsen Kati Juva: Muutetaan lausunnon neljännen kappaleen loppu kuulumaan seuraavasti: "Maitoa korvaavista kasvijuurista kauramaitovalmisteiden ravintosisältö ei vastaa maitotuotteita proteiinien määrän ja laadun osalta (eivät sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja), eivätkä ne sisällä yleensä jodia. Niihin lisätty B12-vitamiini imeytyy huonosti. Kriittisiä ravintoaineita lihan ja maitotaloustuotteiden vähentämistä ajatellen ovat erityisesti proteiinit (laatu ja määrä), jodi, lihan sisältämä hemirauta, B2- vitamiini ja B12-vitamiini. Sen sijaan soijamaidon proteiinipitoisuus on lähellä lehmänmaidon vastaavaa."

Kannattaja: jäsen Laura Nordström

Vastaehdotus 4:

Jäsen Heidi Ahola: Muutetaan lausunnon seitsemännen kappaleen loppu "Uusien kasvisruokatuotteiden makuun tottuminen vie aikaa. Ruoan pitää maistua, eikä hävikkiä saisi tulla. Ruoan tutut, kotoiset maut ja asukkaiden makutottumukset ovat tärkeitä tekijöitä sosiaali- ja terveystoimialan kaikille ruokailijaryhmille. Ruokatuotteiden suunnittelussa pitää huomioida myös maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden makutottumukset, esimerkiksi riisin käyttö" seuraavaan muotoon:

"Ruoan pitää maistua, eikä hävikkiä saisi tulla. Ruoan tutut, kotoiset maut ja asukkaiden makutottumukset ovat tärkeitä tekijöitä sosiaali- ja terveystoimialan kaikille ruokailijaryhmille. Ruokatuotteiden suunnittelussa pitää huomioida myös maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden



makutottumukset, esimerkiksi riisin käyttö. Tämä on mahdollista huomioida kasvisruokatuotteiden suunnittelussa."

Kannattaja: jäsen Karita Toijonen

Vastaehdotus 5:

Jäsen Heidi Ahola: Muutetaan terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointia edeltävän kappaleen loppu "Tavoitteeseen puolittaa kulutus vuoteen 2025 mennessä on kuitenkin vaikeaa päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset tarpeet. Sosiaali- ja terveystoimialalla tavoitteeseen puolittaa kulutus vuoteen 2025 mennessä ei päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset vaatimukset. Realistisempi tavoite voisi olla vähentää kulutusta esimerkiksi 20 prosenttia. Vähennystä ei ole mahdollista tehdä ilman kustannusvaikutuksia, joita tulee muun muassa maitotaloustuotteiden vaihtamisesta kasviperäisiin tuotteisiin" seuraavaan muotoon:

"Eri asiakasryhmien ravitsemukselliset tarpeet asettavat kuitenkin haasteita kulutuksen puolittamiselle vuoteen 2025 mennessä sosiaali- ja terveystoimialalla. Vähennykseen liittyy myös mahdollisesti kustannusvaikutuksia, joita tulee muun muassa maitotaloustuotteiden vaihtamisesta kasviperäisiin tuotteisiin. Lautakunta pitää tärkeänä, että sote-toimialalla pyritään mahdollisimman lähelle 50 prosenttia liha- ja maitotuotteiden kuluttamisen vähentämisessä ja tavoitellaan vähintään 20 prosentin vähennystä."

Kannattaja: jäsen Sandra Hagman

Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto syntyi seuraavien äänestysten tuloksena:

1 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan

Ei-ehdotus: Vastaehdotus 2 (jäsen Kati Juva)

Jaa-äännet: 3

Heidi Ahola, Cecilia Ehrnrooth, Sakari Männikkö

Ei-äännet: 5

Tapio Bergholm, Leo Bergman, Kati Juva, Karita Toijonen, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 5

Sandra Hagman, Sami Heistaro, Seija Muurinen, Laura Nordström, Matias Pajula



Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi jäsen Kati Juvan vastaehdotuksen äänin 5 - 3 (tyhjää 5).

2 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 3 (jäsen Kati Juva)

Jaa-äännet: 1  
Sakari Männikkö

Ei-äännet: 5  
Heidi Ahola, Sandra Hagman, Kati Juva, Laura Nordström, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 7  
Tapio Bergholm, Leo Bergman, Cecilia Ehrnrooth, Sami Heistaro, Seija Muurinen, Matias Pajula, Karita Toijonen

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi jäsen Kati Juvan vastaehdotuksen äänin 5 - 1 (tyhjää 7).

3 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 4 (jäsen Heidi Ahola)

Jaa-äännet: 1  
Sakari Männikkö

Ei-äännet: 12  
Heidi Ahola, Tapio Bergholm, Leo Bergman, Cecilia Ehrnrooth, Sandra Hagman, Sami Heistaro, Kati Juva, Seija Muurinen, Laura Nordström, Matias Pajula, Karita Toijonen, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 0

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi jäsen Heidi Aholan vastaehdotuksen äänin 12 - 1.

4 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 5 (jäsen Heidi Ahola)



Jaa-äännet: 9

Tapio Bergholm, Cecilia Ehrnrooth, Sami Heistaro, Kati Juva, Seija Muurinen, Sakari Männikkö, Matias Pajula, Karita Toijonen, Sanna Vesikansa

Ei-äännet: 4

Heidi Ahola, Leo Bergman, Sandra Hagman, Laura Nordström

Tyhjä: 0

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi esittelijän ehdotuksen äänin 9 - 4.

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi asiasta hyväksytyjen vastaehdotusten osalta esittelijän muutetusta ehdotuksesta poikkeavan lausunnon.

**Esittelijä**

sosiaali- ja terveystoimialan toimialajohtaja  
Juha Jolkkonen

**Lisätiedot**

Erja Turunen, ruokapalveluohjaaja, puhelin: 310 43030  
erja.turunen(a)hel.fi

**Liitteet**

1 Valtuutettu Atte Harjanteen aloite 13.6.2018

**Muutoksenhaku**

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Lausuntoehdotus**

Sosiaali- ja terveyslautakunta antaa kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon valtuutettu Atte Harjanteen ym. valtuustoaloitteeseen koskien liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen puolittamista vuoteen 2025 mennessä:

”Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla on sitouduttu noudattamaan kansallisia sekä erityisryhmiä koskevia ravitsemussuosituksia. Suomalaisen ravitsemussuosituksen 2014 mukaan terveystä edistävä ruokavaliio sisältää kasvikunnan tuotteita, täysjyväviljaa, kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Ravitsemussuositukset pohjautuvat perusteelliseen tieteelliseen selvitystyöhön, ja niissä on yhdistetty terveys- ja ympäristönäkökulma.





Sosiaali- ja terveystoimiala vastaa ikääntyneiden ympärivuorokautisen, kotihoidon, päivätoiminnan ja palveluasumisen asiakkaiden, vammaisten asumispalvelujen ja työ- ja päivätoiminnan asiakkaiden, sairaaloiden, psykiatria- ja päihdepotilaiden ja lastensuojelun asiakkaiden ruokapalvelusta. Kaikista asiakkaista suurin ryhmä ovat ikääntyneet. Sosiaali- ja terveystoimialan ruokapalveluja järjestettäessä tulee huomioida asiakkaan erityistarpeet kaikissa asiakasryhmissä kuten ikääntyessä, sairastaessa ja vammaisten ruokapalveluissa.

Ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja tottumukset, joissa maitovalmisteet ovat osana. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien lähteitä, ja niille on annettu päivittäiset määräsuositukset. Rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden runsas käyttö on tutkimusten mukaan yhteydessä muun muassa pienempään kohonneeseen verenpaineeseen, aivohalvauksen ja tyypin 2 diabeteksen riskiin. Nestemäiset maitovalmisteet on mahdollista osittain korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten soija- tai kaurajuomilla. Kestävän kehityksen kannalta kotimaisista raaka-aineista jalostetut tuotteet ovat suositeltavampia.

Vajaaravitseminen on ikääntyneillä yleistä. Ravitsemuksen ja ravitsemushoidon näkökulmasta ongelmana on maitotuotteiden vähentäminen. Maitoa korvaavissa kasvijuomissa, esimerkiksi kaurajuomissa, ravintosisältö ei vastaa maitotuotteita proteiinien määrän ja laadun osalta (eivät sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja), eivätkä ne sisällä yleensä jodia. Niihin lisätty B12-vitamiini imeytyy huonosti. Kriittisiä ravintoaineita lihan ja maitotaloustuotteiden vähentämistä ajatellen ovat erityisesti proteiinit (laatu ja määrä), jodi, lihan sisältämä hemirauta, B2-vitamiini ja B12-vitamiini.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2010 antamien Ravitsemussuositukset ikääntyneille ja Ravitsemushoito -suositusten mukaan proteiinin tarve ikääntyneillä on aikuisväestöä merkittävästi suurempi 1,2–1,4 g/kg (15–20 energiaprosenttia) ja tehostetussa ruokavaliassa 20 energiaprosenttia. Suosituksissa on otettu huomioon se, että ikääntyneet tarvitsevat pienempiä annoksia ja useampia proteiinia sisältäviä aterioita päivässä kuin perusterveet ruokailijat. Perusruuan ajatus on, että se sopii useimmille. Tehostettua ruokavaliota tarvitaan, jos perusruoka ei riitä vajaaravitsemuksessa tai sen riskissä olevalle pieniruokaiselle tai ruokahaluttomalle asukkaalle tai potilaalle.

Liha kuuluu osana suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, koska se on maidon, kalan ja kananmunan ohella hyvä proteiinin lähde ja siinä on erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Lihavalmisteille ja punaiselle lihalle (naudan-, lampaan- ja sianliha) on ravitsemussuosituksissa



annettu käytön enimmäismääräsuosituksia johtuen niiden runsaan käytön haitallisista terveysvaikutuksista. Punaisen lihan osalta suositellaan valitsemaan vähärasvaisia laatuja tai korvaamaan se siipikarjan lihalla. Lihavalmisteista suositellaan vähärasvaisia ja -suolaisia laatuja. Erityisesti punaisen lihan ja siitä tehtyjen valmisteiden käytön vähentäminen on perusteltua myös ilmaston kannalta.

Lihan tilalle suositellaan kalaa, kanaa, kananmunaa ja kasviproteiinien lähteitä. Kalatuotteiden lisäämistä vaikeuttaa tuoteryhmän koko ajan kohonneet hinnat. Luonnonvarakeskuksen tilaston mukaan kalan tuotajahinnat ovat nousseet noin viisi prosenttia vuodesta 2016 vuoteen 2017. Uusien kasvisruokatuotteiden makuun tottuminen vie aikaa. Ruoan pitää maistua, eikä hävikkiä saisi tulla. Ruoan tutut, kotoiset maut ja asukkaiden makutottumukset ovat tärkeitä tekijöitä sosiaali- ja terveystoimialan kaikille ruokailijaryhmille. Ruokatuotteiden suunnittelussa pitää huomioida myös maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden makutottumukset, esimerkiksi riisin käyttö.

Kotona asuvat kotiateria-asiakkaat ja palvelukeskusten ravintoloissa ruokailevat asiakkaat, joilla on mahdollisuus itse valita haluamansa ateriovaihtoehto, muodostavat noin kolmasosan (noin 0,5 miljoonaa euroa) sosiaali- ja terveystoimialan asiakkaista. Heille tulee tarjota vaihtoehtoisesti kasvis- tai kalaruokia sekä kasvisjuomia, joista he itse voivat valita makutottumuksiinsa sopivat vaihtoehdot. Palveluntuottajien kanssa seurataan ruokien menekkiä, hävikkiä sekä asiakastytyvyyttä. Tärkeää on, että tarjottavat ruoat ovat ravitsemussuositukset täyttäviä ja asiakkaille mieluisia ja asiakkailta on vapaus valita, mitä syövät.

Ruokien esillelaitolla on merkitystä ruokailijoiden valintoihin. Laittamalla ensin tarjolle salaatit, lämpimät kasvislisäkkeet, kana- ja kalaruoat ja viimeiseksi liha ohjataan ruokailijoita tekemään terveellisempiä valintoja. Myös juomien esille laitolla voidaan vaikuttaa valintoihin.

Liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen vähentäminen vaatii yhteistyötä kaikkien toimialalle ruokapalveluja tuottavien toimijoiden kanssa. Tehtävät toimenpiteet ovat ruokalistojen kehittäminen (esimerkiksi kasvisruokavaihtoehto päivittäin tarjolla), lämpimien kasvislisäkkeiden lisääminen lounaalle sekä uusien kaikille asiakasryhmille soveltuvien kasvisruokatuotteiden kehittäminen esimerkiksi perunasta. Peruna on terveellinen, rasvaton ja ympäristöystävällinen juures. Lahiruoan suosiminen on tärkeää, ja siksi perunan käytön lisääminen on perusteltua. Ruokaketjun piteneminen lisää myös ruoan turvallisuuteen liittyviä riskejä. Kotimaisen täysjyväviljan käyttöä tulisi myös lisätä.



Ravitsemuksellisesti täysipainoisten, maukkaiden ja vaihtelevien kasvisruokien tuotekehittely ja suurtuotantoon saaminen vie aikaa ja vaatii resursseja. Maitotalous- ja lihatuotteiden korvaaminen resepteissä kasvisraaka-aineilla vaatii aina reseptiikan kehittämistä. Maitoa korvaavia tuotteita tulee ruokavaliossa olla kalsiumin sekä muiden ravintoainesten saantia ajatellen, mikäli maitotaloustuotteiden kulutusta vähennetään. Korvaavista tuotteista kaurajuoma maksaa noin kolme kertaa enemmän kuin maito. Sosiaali- ja terveystoimiala ei pysty tekemään tarkkaa selvitystä kustannusvaikutuksista, koska ei itse tuota ruokapalveluja. Toimialan ruokapalveluiden vuoden 2018 kustannukset olivat 27,9 miljoonaa euroa. Raaka-aineiden osuus tästä on arviolta 40 prosenttia. Mikäli raaka-aineiden hinnat nousevat viisi prosenttia, sen vaikutus on 0,6 miljoonaa euroa.

Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasvien osuutta ja houkuttelevuutta ruokavaliossa voidaan kuitenkin vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastomuutosta. Ruoan ilmastovaikutuksia vähennettäessä keskeistä on myös ruokahävikin pienentäminen, energiatehokkuuden lisääminen sekä kauden mukaisten ja lähialueella tuotettujen raaka-aineiden huomioiminen ruokalistasuunnittelussa ja ruokapalvelujen toteutuksessa.

Sosiaali- ja terveystoimialallakin on monissa palveluissa mahdollista vähentää liha- ja maitotuotteiden käyttöä. Tavoitteeseen puolittaa kulutus vuoteen 2025 mennessä on kuitenkin vaikeaa päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset tarpeet. Sosiaali- ja terveystoimialalla tavoitteeseen puolittaa kulutus vuoteen 2025 mennessä ei päästä, kun otetaan huomioon edellä kuvatut eri asiakasryhmien ravitsemukselliset vaatimukset. Realistisempi tavoite voisi olla vähentää kulutusta esimerkiksi 20 prosenttia. Vähennystä ei ole mahdollista tehdä ilman kustannusvaikutuksia, joita tulee muun muassa maitotaloustuotteiden vaihtamisesta kasvipärisiin tuotteisiin.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys yksilön hyvinvointiin ja terveyteen erityisesti haavoittuvilla ruokailijaryhmillä kuten lapsilla, ikäänntyneillä, vammaisilla ja sairaaloiden potilailla. Erityistilanteissa ja -tarpeissa on ensisijaisen tärkeää varmistua yksilön hyvän ravitsemuksen toteutumisesta. Kasvien käytön lisäämisellä ja tarjonnan monipuolistamisella edistetään terveyttä, ja se on suositeltavaa kaikissa sosiaali- ja terveystoimen asiakasryhmissä. Terveyden kannalta on myös muita tärkeitä ravitsemustekijöitä, kuten riittävä proteiinien ja välttämättömien rasvahappojen saanti. Jotta kaikkien välttämättömien ravintoaineiden saanti



21.05.2019

tulisi tyydytettyä, tulee ruokavalio koostaa mahdollisimman monipuolisesti.

Sosiaali- ja terveystoimialan ravitsemushoidon neuvottelukunta edellyttää, että ruokapalveluissa noudatetaan eri asiakasryhmille voimassa olevia ravitsemussuosituksia. Liha- ja maitotaloustuotteiden kulutuksen puolittamisen tavoitteeseen pääsyä edistetään yhdessä palvelujen tuottajien kanssa.”

## Esittelijän perustelut

Kaupunginkanslia on pyytänyt sosiaali- ja terveyslautakunnalta lausuntoa kaupunginhallitukselle valtuutettu Atte Harjanteen ym. valtuustoa-aloitteesta liha- ja maitotuotteiden kulutuksen puolittamiseksi vuoteen 2025 mennessä. Kaupunginvaltuusto päätti palauttaa asian uudelleen valmisteltavaksi 12.3.2019 § 43 siten, että aloitteessa esitetyn suunnitelman valmistelu aloitetaan osana päästövähennysohjelman toteuttamista, tavoitteeksi asetetaan 50 prosentin vähennys vuoteen 2025 mennessä ja suunnittelussa huomioidaan eri toimialojen erilaiset mahdollisuudet vähentää liha- ja maitotuotteiden kulutusta. Aloitteesta on pyydetty sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto 4.6.2019 mennessä. Lausunto on pyydetty myös kasvatus- ja koulutustoimialalta sekä Palvelukeskus-liikelaitokselta.

### Esittelijä

sosiaali- ja terveystoimialan toimialajohtaja  
Juha Jolkkonen

### Lisätiedot

Erja Turunen, ruokapalveluohjaaja, puhelin: 310 43030  
erja.turunen(a)hel.fi

## Liitteet

1 Valtuutettu Atte Harjanteen aloite 13.6.2018

## Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

## Päätöshistoria

Palvelukeskusliikelaitoksen johtokunta 23.08.2018 § 31

Kaupunginvaltuusto 13.02.2019 § 43

HEL 2018-006850 T 00 00 03

### Postiosoite

PL 6000  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
sosiaalijaterveys@hel.fi

### Käyntiosoite

Toinen linja 4 A  
Helsinki 53  
www.hel.fi/sote

### Puhelin

+358 9 310 5015

### Faksi

+358 9 310 42504

### Y-tunnus

0201256-6

### Tilinro

F11880001200052430

### Alv.nro

F102012566



21.05.2019

## Päätös

Kaupunginvaltuusto päätti palauttaa asian uudelleen valmisteltavaksi.

## Käsittely

13.02.2019 Palautettiin

Valtuutettu Atte Harjanne ehdotti valtuutettu Maria Ohisalon kannattamana, että kaupunginvaltuusto päättää palauttaa aloitteen valmisteluun siten, että aloitteessa esitetyn suunnitelman valmistelu aloitetaan osana päästövähennysohjelman toteuttamista, tavoitteeksi asetetaan 50 % vähennys vuoteen 2025 mennessä ja suunnittelussa huomioidaan eri toimialojen erilaiset mahdollisuudet vähentää liha- ja maitotuotteiden kulutusta.

## 1 äänestys

Asian käsittelyn jatko JAA, palautus EI

JAA-ehdotus: Asian käsittelyä jatketaan

EI-ehdotus: Kaupunginvaltuusto päättää palauttaa aloitteen valmisteluun siten, että aloitteessa esitetyn suunnitelman valmistelu aloitetaan osana päästövähennysohjelman toteuttamista, tavoitteeksi asetetaan 50 % vähennys vuoteen 2025 mennessä ja suunnittelussa huomioidaan eri toimialojen erilaiset mahdollisuudet vähentää liha- ja maitotuotteiden kulutusta.

Jaa-äännet: 39

Maija Anttila, Pentti Arajärvi, Sirpa Asko-Seljavaara, Eva Biaudet, Harry Bogomoloff, Mika Ebeling, Laura Finne-Elonen, Tuula Haatainen, Juha Hakola, Eveliina Heinäluoma, Nuutti Hyttinen, Jukka Järvinen, Atte Kalleva, Arja Karhuvaara, Tapio Klemetti, Laura Kolbe, Pia Kopra, Kauko Koskinen, Terhi Koulumies, Heimo Laaksonen, Otto Meri, Björn Månsson, Alekski Niskanen, Dani Niskanen, Mia Nygård, Pia Pakarinen, Marcus Rantala, Mari Rantanen, Risto Rautava, Nasima Razmyar, Laura Rissanen, Wille Rydman, Daniel Sazonov, Juhani Strandén, Ilkka Taipale, Ulla-Marja Urho, Laura Varjokari, Juhana Vartiainen, Sinikka Vepsä

Ei-äännet: 42

Zahra Abdulla, Ted Apter, Paavo Arhinmäki, Silja Borgarsdottir Sandelin, Jussi Chydenius, Mia Haglund, Sandra Hagman, Jasmin Hamid, Atte Harjanne, Kaisa Hernberg, Mari Holopainen, Veronika Honkasalo, Abdirahim Husu Hussein, Emma Kari, Otso Kivekäs, Mai Kivelä, Dan Koivulaakso, Silvia Modig, Elina Moisio, Sami Muttilainen, Jarmo Nieminen, Johanna Nuorteva, Maria Ohisalo, Hannu Oskala, Jenni Paju-



21.05.2019

nen, Matti Parpala, Amanda Pasanen, Jaana Pelkonen, Terhi Peltokorpi, Petrus Pennanen, Tuomas Rantanen, Nelli Ruotsalainen, Mirita Saxberg, Satu Silvo, Anni Sinnemäki, Leo Stranius, Johanna Sydänmaa, Thomas Wallgren, Reetta Vanhanen, Sanna Vesikansa, Anna Vuorjoki, Ozan Yanar

Poissa: 4

Eero Heinäluoma, Ville Jalovaara, Mika Raatikainen, Paavo Väyrynen

Kaupunginvaltuusto päätti palauttaa asian uudelleen valmisteltavaksi.

Esittelijä

Kaupunginhallitus

Lisätiedot

Juha Kesänen, erityissuunnittelija, puhelin: 310 36117  
juha.kesanen(a)hel.fi

Kaupunginhallitus 28.01.2019 § 75

HEL 2018-006850 T 00 00 03

Esitys

Kaupunginhallitus esitti kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättää katsoa valtuutettu Atte Harjanteen aloitteen loppuun käsitellyksi.

Käsittely

28.01.2019 Ehdotuksen mukaan äänestyksin

Palautusehdotus:

Reetta Vanhanen: Kaupunginhallitus palauttaa asian uudelleen valmisteluun siten, että aloitteessa esitetyn suunnitelman valmistelu aloitetaan osana päästövähennysohjelman toteuttamista. Tavoitteeksi asetetaan 50 % vähennys vuoteen 2025 mennessä. Suunnitelmassa on huomioitava eri toimialojen erilaiset mahdollisuudet vähentää liha- ja maitotuotteiden kulutusta.

Perustelut:

Aloite toteuttaa kaupungin päästövähennysohjelman seuraavia tavoitteita:

96. Lisätään kasvisruoan osuutta kouluissa ja päiväkodeissa. Sekä kouluruokasuositus että varhaiskasvatuksen ruokailusuositus kannustavat lisäämään kasvisruokaa ja molempien pohjana ovat kansalliset ravitsemussuositukset.



21.05.2019

107. Kehitetään olemassa olevia ja käyttöönotetaan uusia hankintakriteerejä Helsingin kaupungin hankintoihin huomioiden elinkaari, kiertotalous ja ilmastonäkökulma paremmin.

108. Tunnistetaan kasvihuonekaasupäästöjen ja kiertotalouden kannalta merkittävät hankinnat ja kehitetään päästölaskentaa, elinkaarimalleja ja ilmastovaikutusten arviointia näihin hankintoihin. Tehdään hankintojen vaikuttavuuden arviointia ympäristönäkökulmasta.

109. Lisätään yritysysteistyötä tekemällä erilaisia kokeiluja ja yhteistyöpilotteja sekä haetaan rahoitusta innovatiivisten hankintojen toteuttamiseen ilmastopäästöjen vähentämiseksi.

Kannattaja: Ozan Yanar

Äänestys

JAA-ehdotus: Asian käsittelyä jatketaan

EI-ehdotus: Reetta Vanhasen palautusehdotus

Jaa-äännet: 9

Terhi Koulumies, Pia Pakarinen, Mika Raatikainen, Marcus Rantala, Nasima Razmyar, Wille Rydman, Daniel Sazonov, Tomi Sevander, Jan Vapaavuori

Ei-äännet: 6

Paavo Arhinmäki, Veronika Honkasalo, Anni Sinnemäki, Reetta Vanhanen, Sanna Vesikansa, Ozan Yanar

Kaupunginhallitus päätti jatkaa asian käsittelyä äänin 9 - 6.

21.01.2019 Pöydälle

Esittelijä

kansliapäällikkö  
Sami Sarvilinna

Lisätiedot

Juha Kesänen, erityissuunnittelija, puhelin: 310 36117  
juha.kesanen(a)hel.fi

Kasvatus- ja koulutuslautakunta 30.10.2018 § 232

HEL 2018-006850 T 00 00 03

Lausunto

Kasvatus- ja koulutuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:



Ruokalistojen ja aterioiden suunnittelu tehdään yhteistyössä palveluntuottajien kanssa. Palvelukuvauksissa on määritelty mm. ruokalistojen ja aterioiden suunnittelun periaatteet, laatu ja sisältö. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala vastaa varhaiskasvatuksen ja koulutuksen järjestäjänä niiden määrittelystä. Palveluntuottajat vastaavat ruokapalvelujen tuottamisesta, elintarvikkeiden hankinnasta, ruoan valmistuksesta ja ruoan tarjoilusta.

Varhaiskasvatuksen ja opetuksen ruokalista- ja ateriasuunnittelua ohjaavat voimassa olevat asiakasryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset, kuten Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN 2018), Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus (VRN 2017) ja Suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2014).

Suosituksen mukainen terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kalaa, kasvisrasvoja ja -öljyjä ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Ravitsemussuosituksen tavoitteena on terveyden edistämisen lisäksi myös ympäristön kannalta kestävä ruokavalio. Lasten ja nuorten ruokapalveluissa on ravitsemuslaadun lisäksi keskeistä, että ateriat ja ruokalajit ovat vaihtelevia, syömään houkuttelevia, tunnistettavia ja mieluisia. Ruokailijoiden ohjauksella vaikutetaan mm. ruokaan liittyviin asenteisiin, valintoihin ja säännölliseen ruokailurytmiin.

Toimialan eri asiakasryhmien aterioilla tarjotaan päivittäin vaihtelevasti ja monipuolisesti tuoreita juureksia, vihanneksia ja hedelmiä, ja ne ovat ruokailijoiden vapaasti otettavissa. Juurekset, vihannekset ja hedelmät tarjotaan pääsääntöisesti komponentteina ja paloina. Tarjoilutapa on lisännyt niiden menekkiä.

Varhaiskasvatuksen ja opetuksen ruokasuosituksessa suositellaan ruokajuomaksi rasvatonta maitoa ja piimää lautasmallin mukaisesti. Maito on mm. hyvä proteiinin ja D-vitamiinin lähde. Suositusten mukaisesti toimialan ruokapalveluissa on vähennetty punaisen lihan ja lisätty valkoisen lihan käyttöä. Ruokien tuotekehityksen yhteydessä mietitään aina myös yksittäisten raaka-aineiden tarkoituksenmukaista käyttöä ruokalajeissa. Ravitsemussuosituksissa ja suunnittelussa otetaan kuitenkin huomioon myös suomalainen ruokakulttuuri ja tottumukset.

Nykyisin mm. Palvelukeskus Helsingin kuuden (6) viikon kiertävällä kouluruokalistalla on 30 päivän aikana kasvispääruokia 59,3 %, lihapääruokia 30,5 % ja kalapääruokia 10,2 %. Kalkkunaa tai broileria on lihapääruoista 8,5 % ja punaista lihaa (sika ja/tai nauta) 22 %, yhteensä lihapääruokia on 30,5 %. Kalapääruoka on kasvispääruoan rinnalla keran viikossa.

Helsingin kouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa on syyslukukaudesta 2007 tarjottu päivittäin ateriovaihtoehdot. Liha- tai kala-





pääruoan rinnalla on kasvispääruokavaihtoehto. Viikoittainen kasvisruokapäivä tuli kaikkiin opetuksen toimipisteisiin alkuvuodesta 2011. Ateriovaihtoehdot lisäkkeineen ovat ruokailijoiden vapaassa otossa. Näin varmistetaan, että mahdollisimman moni ruokailija löytää päivittäin mieluisan vaihtoehdon. Vegaaneille on tarjottu päivittäin lämmin ateriakokonaisuus lukuvuodesta 2003 – 2004, varhaiskasvatuksessa kevästä 2018. Varhaiskasvatuksessa on myös viikoittain kasvisruokapäivä.

Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan ruokapalvelujen ruokakasvatukseen kuuluu olennaisesti, että aikuiset ohjaavat ja rohkaisevat ruokailijoita ottamaan riittävästi tarjolla olevia aterianosia lautasmallin ja oman kulutuksen mukaan. Kouluissa, lukioissa ja oppilaitoksissa salaattipöydän monipuolinen valikoima on tarjolla linjastossa ennen lämpimiä aterianosia. Toimialan ruokapalvelut edistävät eri tavoin ruokailijoiden terveyttä ja hyvinvointia ja niiden tuottamisessa otetaan huomioon myös ekologiset vaikutukset. Lasten ja nuorten osallisuus ruokapalveluissa varmistaa ruokien hyväksyttävyyttä ja mieluisuutta (ruokaraadit, ravintolatoimikunnat, Sapere-menetelmä).

Palveluntuottajat ovat kehittäneet toimialan pyynnöstä uusia proteiinipitoisia raaka-aineita sisältäviä ja lihaa sekä maitotaloustuotteita korvaavia kasvispohjaisia ravitsemuksellisesti täysipainoisia ruokalajeja esimerkiksi nyhtökaurasta, härkiksestä, soija- ja kaurajuomavalmisteista.

Kasvisruokien suosio ja mieluisuus kasvaa uusien mieluisten ja monipuolisten ruokalajien kehittämisen, uudenlaisten proteiinipitoisten kasvisraaka-aineiden saatavuuden ja monipuolistumisen sekä ruokailijoiden ruokailutottumusten muuttuessa.

Maito- ja lihatuotteiden käytön puolittaminen vuoteen 2025 edellyttää kuitenkin, että korvaavien uusien ja voimassa olevien ravitsemussuositusten mukaisten suurkeittiövalmistukseen soveltuvien proteiinipitoisten kasvisraaka-aineiden nykyistä laajempaa saatavuutta ja niistä kehitettyjen ruokalajien mieluisuuden ja hyväksyttävyyden varmistamista.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta suhtautuu myönteisesti siihen, että tehdyn valtuustoaloitteen tavoitteen tukemiseksi valmistellaan ja selvitetään kaupunkikonsernissa sitä koskeva suunnitelma ja ohjeistus siten, että ne varmistavat myös toimialan voimassa olevien ruokasuositusten toteutumisen.

Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

Lisätiedot

Airi Rintamäki, ruokapalvelupäällikkö, puhelin: 310 86307



airi.rintamaki(a)hel.fi

Sosiaali- ja terveyslautakunta 25.09.2018 § 241

HEL 2018-006850 T 00 00 03

Lausunto

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon valtuutettu Atte Harjanteen ym. valtuustoaloitteesta koskien liha- ja maitotuotteiden kulutuksen puolittamista vuoteen 2025 mennessä:

”Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla on sitouduttu noudattamaan kansallisia sekä erityisryhmiä koskevia ravitsemussuosituksia. Suomalaisen ravitsemussuosituksen 2014 mukaan terveystä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Ravitsemussuositukset pohjautuvat perusteelliseen tieteelliseen selvitystyöhön ja niiden tavoitteena on terveyden edistämisen lisäksi ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä ruokavalio. Sosiaali- ja terveystoimialan ruokapalveluja järjestettäessä tulee huomioida myös asiakkaan erityistarpeet esim. ikääntyessä ja sairastaessa.

Ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja tottumukset, joissa maitovalmisteet ovat osana. Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien lähteitä ja maitovalmisteille on annettu päivittäiset määräsuositukset. Rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden runsas käyttö on tutkimusten mukaan yhteydessä mm. pienempään kohonneen verenpaineen, aivohalvauksen ja tyypin 2 diabeteksen riskiin. Runsaiden hyötyjen ohella maitovalmisteiden ilmastokuorma on suuri. Nestemäiset maitovalmisteet on mahdollista korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla. Kestävän kehityksen kannalta kotimaisista raaka-aineista jalostetut tuotteet ovat suositeltavampia.

Liha kuuluu osana suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, koska se on maidon, kalan ja kananmunan ohella hyvä proteiinin lähde ja siinä on erityisen runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Lihavalmisteille ja punaiselle lihalle (naudan-, lampaan- ja sianliha) on ravitsemussuosituksissa annettu käytön enimmäismääräsuosituksia johtuen niiden runsaan käytön haitallisista terveysvaikutuksista. Punaisen lihan osalta suositellaan valitsemaan vähärasvaisia laatuja tai korvaamaan se siipikarjan lihalla, lihavalmisteista suositellaan vähärasvaisia ja -suolaisia laatuja. Erityisesti punaisen lihan ja siitä tehtyjen valmisteiden käytön vähentäminen



on perusteltua myös ilmaston kannalta. Riistan lihan käytön ja terveyden välisistä yhteyksistä ei ole saatavilla riittävää tutkimusnäyttöä.

Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasvisten osuutta ja houkuttelevuutta ruokavaliossa voidaan vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastomuutosta. Ruoan ilmastovaikutuksia vähennettäessä keskeistä on myös ruokahävikin pienentäminen, energiatehokkuuden lisääminen sekä kauden mukaisten ja lähialueella tuotettujen raaka-aineiden huomioiminen ruokalistasuunnittelussa ja ruokapalvelujen toteutuksessa.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Myös erityistilanteissa ja -tarpeissa on ensisijaisen tärkeää varmistua yksilön hyvän ravitsemuksen toteutumisesta. Kasvisten käytön lisääminen edistää terveyttä ja on suositeltavaa kaikissa sosiaali- ja terveys-toimen asiakasryhmissä."

#### Käsittely

25.09.2018 Esittelijän ehdotuksesta poiketen

Asiassa tehtiin seuraavat vastaehdotukset:

Vastaehdotus 1:

Jäsen Sandra Hagman: Korvataan lausunnon toinen ja kolmas kappale seuraavilla muotoiluilla:

"Ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja tottumukset. Ruokakulttuuri muuttuu ajassa, mistä syystä ilmastomuutoksen ajassa siihen on etsittävä ympäristön ja ilmaston kannalta kestäviä vaihtoehtoja. Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin nykyisiin kuuluvat maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien lähteitä, mutta runsaiden hyötyjen ohella niiden ilmastokuorma on suuri. Nestemäiset maitovalmisteet on mahdollista korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla. Kestävän kehityksen kannalta kotimaisista raaka-aineista jalostetut tuotteet ovat suositeltavampia.

Liha kuuluu osana suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, koska se on hyvä proteiinin ja raudan lähde. Lihavalmisteille ja punaiselle lihalle (naudan-, lampaan- ja sianliha) on ravitsemussuosituksissa kuitenkin annettu käytön enimmäismääräsuosituksia johtuen niiden runsaan käytön haitallisista terveysvaikutuksista. Erityisesti punaisen lihan ja siitä tehtyjen valmisteiden käytön vähentäminen on perusteltua myös ilmas-



ton kannalta. Riistan lihan käytön ja terveyden välisistä yhteyksistä ei ole saatavilla riittävää tutkimusnäyttöä."

Kannattaja: jäsen Heidi Ahola

Vastaehdotus 2:

Jäsen Heidi Ahola: Korvataan lausunnon neljännessä kappaleessa virke "Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasviksia ruokavalioon voidaan vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastonmuutosta" virkkeellä "Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että vähentämällä liha- ja maitotuotteiden käyttöä ja korvaamalla niitä kasvipohjaisilla tuotteilla voidaan vähentää ilmastopäästöjä ja samalla edistää terveyttä."

Kannattaja: jäsen Ahto Apajalahti

Vastaehdotus 3:

Jäsen Hannu Tuominen: Korvataan lausunnon neljännessä kappaleessa virke "Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasviksia ruokavalioon voidaan vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastonmuutosta" virkkeellä "Sosiaali- ja terveyslautakunta katsoo, että lisäämällä kasvisten osuutta ja houkuttelevuutta ruokavaliossa voidaan vaikuttaa muiden ruokien kulutukseen vähentävästi ja samalla edistää terveyttä sekä torjua ilmastonmuutosta."

Kannattaja: jäsen Seija Muurinen

Vastaehdotus 4:

Jäsen Hannu Tuominen: Korvataan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevassa kappaleessa virke "Kasvisten käytön lisääminen edistää terveyttä ja on suositeltavaa kaikissa sosiaali- ja terveystoimen asiakasryhmissä" virkkeellä "Kasvisten käytön lisääminen ja eläinperäisten tuotteiden vähentäminen edistää terveyttä ja on suositeltavaa kaikissa sosiaali- ja terveystoimen asiakasryhmissä."

Kannattaja: jäsen Ahto Apajalahti

Vastaehdotus 5:

Jäsen Ahto Apajalahti: Lisätään terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevan kappaleen loppuun uusi lause: "Eläinperäisten tuotteiden käytön vähentäminen edistäisi myös eläinten hyvinvointia."

Kannattaja: jäsen Sandra Hagman

Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto syntyi seuraavien äänestysten tuloksena:



---

1 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 1 (jäsen Sandra Hagman)

Jaa-äännet: 10

Tapio Bergholm, Cecilia Ehrnrooth, Maritta Hyvärinen, Seija Muurinen, Matias Pajula, Mari Rantanen, Karita Toijonen, Hannu Tuominen, Tuomas Tuure, Sanna Vesikansa

Ei-äännet: 3

Heidi Ahola, Ahto Apajalahti, Sandra Hagman

Tyhjä: 0

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi esittelijän ehdotuksen äänin 10 - 3.

2 äänestys

JAA-ehdotus: Vastaehdotus 2 (jäsen Heidi Ahola)  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 3 (jäsen Hannu Tuominen)

Jaa-äännet: 3

Heidi Ahola, Ahto Apajalahti, Sandra Hagman

Ei-äännet: 8

Cecilia Ehrnrooth, Maritta Hyvärinen, Seija Muurinen, Matias Pajula, Mari Rantanen, Hannu Tuominen, Tuomas Tuure, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 2

Tapio Bergholm, Karita Toijonen

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi tässä äänestyksessä jäsen Hannu Tuomisen vastaehdotuksen äänin 8 - 3 (tyhjää 2).

3 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan  
EI-ehdotus: Vastaehdotus 3 (jäsen Hannu Tuominen)

Jaa-äännet: 4

Tapio Bergholm, Maritta Hyvärinen, Mari Rantanen, Karita Toijonen

Ei-äännet: 9

Heidi Ahola, Ahto Apajalahti, Cecilia Ehrnrooth, Sandra Hagman, Seija



Muurinen, Matias Pajula, Hannu Tuominen, Tuomas Tuure, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 0

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi jäsen Hannu Tuomisen vastaehdotuksen äänin 9 - 4.

4 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan

Ei-ehdotus: Vastaehdotus 4 (jäsen Hannu Tuominen)

Jaa-äännet: 7

Tapio Bergholm, Cecilia Ehrnrooth, Maritta Hyvärinen, Seija Muurinen, Matias Pajula, Mari Rantanen, Karita Toijonen

Ei-äännet: 6

Heidi Ahola, Ahto Apajalahti, Sandra Hagman, Hannu Tuominen, Tuomas Tuure, Sanna Vesikansa

Tyhjä: 0

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi esittelijän ehdotuksen äänin 7 - 6.

5 äänestys

JAA-ehdotus: Esityksen mukaan

Ei-ehdotus: Vastaehdotus 5 (jäsen Ahto Apajalahti)

Jaa-äännet: 9

Tapio Bergholm, Cecilia Ehrnrooth, Maritta Hyvärinen, Seija Muurinen, Matias Pajula, Karita Toijonen, Hannu Tuominen, Tuomas Tuure, Sanna Vesikansa

Ei-äännet: 3

Heidi Ahola, Ahto Apajalahti, Sandra Hagman

Tyhjä: 1

Mari Rantanen

Poissa: 0

Sosiaali- ja terveyslautakunta hyväksyi esittelijän ehdotuksen äänin 9 - 3 (tyhjää 1).



21.05.2019

Asia/11

---

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi esittelijän ehdotuksesta poikkeavan lausunnon.

Esittelijä

sosiaali- ja terveystoimialan toimialajohtaja  
Juha Jolkkonen

Lisätiedot

Paula Marttinen, ruokapalveluohjaaja, puhelin: 310 43118  
paula.marttinen(a)hel.fi