

## Kasvisruokaa saatavilla vapaasti kaikille

### Yleistä

**Ympäristön kannalta kestävässä ruokavaliossa tulisi vähentää liha- ja maitotuotteiden kulutusta ja lisätä ruokavalioon monipuolisesti vihanneksia, juureksia, palkokasveja ja kestävästi kalastettua kalaa. Lisäksi tulisi huolehtia riittävästä viljatuotteiden, hedelmien ja marjojen kulutuksesta. Tällä hetkellä suomalaiset keskimäärin syövät liikaa lihaa myös terveyden kannalta.**

**Myös VRN:n, OPH:n ja THL:n ”Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017” suosittelee lisäämään ruokavalioon kasviksia, marjoja, hedelmiä, erilaisia pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja sekä vähentämään punaisen lihan, leikkeleiden ja makkaroiden käyttöä [1]. Suomalaisten ruokavalio ei yleisestikään täytä ravitsemussuosituksia. Aikuiset eivät syö tuoreita kasviksia tarpeeksi päivän aikana ja viikoittaiset suositukset punaiselle lihalle ja lihavalmistelulle ylittyvät etenkin miehillä paljon [2]. Kouluruoan avulla voitaisiin vähentää tämän hetkistä ekologista jalanjälkeä, mutta myös vaikuttaa tulevaisuuden aikuisten ruokavalion parantamiseen.**

**Ruokavaliolla ei ole vaikutusta vain terveyteen, vaan myös luontoon. Ruoantuotanto on yksi suurimmista kasvihuonekaasujen aiheuttajista. Luke:n mukaan jopa viidennes kulutuksemme hiilijalanjäljestä koostuu ruoantuotannosta ja -kulutuksesta [3]. Globaalisti ruoantuotanto lisää myös metsäkatoa ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä [4].**

**EU:n mukaan maankäytön muutokset (kuten tehomaanviljely) ja esimerkiksi ylikalastus ovat osa vaikuttavimpia syitä [5] luonnon monimuotoisuuden heikkenemiselle. Suomalaisilla olisi mahdollista pienentää vaikutustaan ilmastoon ruokavaliomuutoksen avulla jopa 30-40 prosenttia. Tämä tarkoittaisi ensisijaisesti liharuuan kulutuksen vähentämistä ja kasvipohjaisen ruoan suosimista [6].**

**Juuri kasviperäisen ruoan lisääminen on vaikuttava teko, sillä suurin osa syömämme ruoan ilmastovaikutuksista koostuu maankäytön päästöistä tai suoraan tuotantoeläimistä. Kuluttajahävikin osuus vaihtelee hieman määritelmästä ja mittaustavasta riippuen ollen kuitenkin vain muutamia prosentteja [7], myös kuljetuksilla on vain vähäinen merkitys. [3]**

**Kasvipohjaisia ruokavalioita on monenlaisia, joten jatkossa puhumme ruokavaliosta näiden määritelmien mukaisesti. Vegaaninen ruokavalio ei sisällä mitään eläinkunnan tuotteita. Vegaanit eivät siis syö lihaa tai maitotuotteita, mutta sen lisäksi he eivät myöskään syö hunajaa, liivatetta, eläinrasvoja tai esimerkiksi lihaliemiä. [8] Kasvisruokaan puolestaan kuuluu joitain eläinperäisiä tuotteita. Yleensä kasvisruokavalioon kuuluu maitotuotteet, kananmuna sekä hunaja. Kuitenkin nämä vaihtelevat kasvissyöjien välillä ja kasvissyönnin muotoja on monia. [9]**

**Koululaisille ruokailu on oppimiskokemus ja osa oppilashuoltoa. Jos siis oppilaan ruokavalio vaatii ruokalistasta poikkeavaa ruokaa, otetaan se huomioon ruokailua suunniteltaessa. Tämä suunnittelu tehdään jokaisen koulun ja kunnan oman toimintaperiaatteen mukaan [10]. Kunnilla on siis valtaa päättää, miten ruokailu ja etenkin erikoisruokavaliot otetaan huomioon kouluruokaloissa ja siksi haemme näihin käytänteisiin parannusta.**



**WWF  
NUORET**

## Perustuslaillinen näkökulma

Voidaan katsoa, että kunnilla on perustuslaista kumpuava velvollisuus tarjota kasvisruokaa niille oppilaille, jotka sitä toivovat. Lisäksi perustuslain 20 § eli ympäristöperusoikeus asettaa kunnille perustuslaillisen velvollisuuden edistää ympäristöperusoikeuden toteutumista, mitä voidaan toteuttaa muun muassa kasvisruokatarjonnan lisäämisellä ja eläinperäisen tarjonnan vähentämisellä. Perustuslain (731/1999) 20 §:n mukaisesti vastuu luonnosta ja sen monimuotoisuudesta ja ympäristöstä kuuluu kaikille. Lisäksi lain mukaan julkisen vallan, kuten kuntien, on pyrittävä turvaamaan jokaiselle oikeus terveelliseen ympäristöön sekä mahdollisuus vaikuttaa elinympäristöään koskevaan päätöksentekoon.

Perustuslain esitöiden (HE 309/1993) mukaan ympäristön suojelu, sen pilaantumattomuus, puhtaus, terveellisyys ja monimuotoisuus nähdään entistä tärkeämpänä yhteiskunnallisena tavoitteena. Ympäristön säilyminen elinkelpoisena on edellytys muiden perusoikeuksien toteutumiselle. Esitöiden mukaan säännöksellä pyritään korostamaan sitä, että luonnon ja muun ympäristön suojeluun liittyy myös sellaisia arvoja, jotka eivät ole palautettavissa ihmisryhmien oikeuksiksi. Tältä osin jokaisen velvollisuudet luontoa kohtaan voidaan ymmärtää joko luonnon itseisarvosta lähteviksi tai ilmaukseksi kaikille ihmisille jakamattomasti kuuluvasta oikeudesta. Tällaisen ihmisoikeuden subjekteina voidaan pitää myös tulevia ihmiskupolvia.

Yhtäältä ympäristöperusoikeus antaa kunnilla perustuslaillisen toimintavelvoitteen turvata vaikutusmahdollisuus niille nuorille, jotka haluavat kasvisruokailun kautta vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin. Ruokailuvalinnoilla voidaan merkittävästi vaikuttaa ympäristön tilaan. Toisaalta ympäristöperusoikeus asettaa myös kunnille vastuun luonnon monimuotoisuudesta ja ympäristöstä. Tätä vastuuta voidaan toteuttaa kunnassa muun muassa lisäämällä kasviperäistä ruokailua julkisissa ravintolapalveluissa ja samalla vähentämällä eläinperäisten elintarvikkeiden tarjontaa.

Nuoren näkökulmasta on tärkeää, että hän voi omilla teoillaan vaikuttaa ympäristön, ilmaston ja eläinten hyvinvointiin ja vähentää omien valintojensa negatiivisia vaikutuksia. Kasvispainotteinen ruokavalio on yksi niistä harvoista keinoista, joilla nuori voi konkreettisesti vaikuttaa ympäristöön. Kunnan velvollisuutena on mahdollistaa nuorelle tämä vaikuttamismahdollisuus. Kasvisruokavalion edistämällä kunnassa edistetään siis julkiselle vallalle kuuluvaa velvollisuutta edistää perustuslain 20 §:n ympäristöperusoikeuden toteutumista.

## Kasvisruokaa vapaasti kaikille

Kasvisruokaa tulisi olla koulussa tarjolla kaikille ilman oppilaan erillistä vaatimusta. Monipuolisesti koostettu kasvisruoka on terveellisempää ja ilmastoystävällisempää kuin sekaruoka, eli sen tarjoaminen kaikille vapaasti olisi paitsi ilmastoteko myös oppilaiden terveyttä edistävä teko. Jos kasvisruokaa olisi aina tarjolla eikä sitä tarvitsisi erikseen vaatia, kynnys syödä kasvisruokaa madaltuisi. Se myös tarjoaisi mahdollisuuden maistaa ja tutustua kasvisruokaan niille oppilaille, joilla on ennakkoluuloja sitä kohtaan.

Myös kouluruokasuositusten mukaan olisi suositeltavaa, että kouluilla olisi tarjolla kasvisruokaa kaikille vapaasti [1]. Kouluruokailulla on tehtävänä toimia oppilaille ruokaosaamisen tukena [11], minkä vuoksi kasvisruokavalion tarjoaminen kaikille vapaasti olisi myös tärkeää. Nuoret ovat myös enenevässä määrin kiinnostuneita vaikuttamaan ympäristö- ja ilmastoasioihin, mistä syystä heille on tärkeää tarjota siihen mahdollisuus.



**WWF**  
**NUORET**

## Lähteet:

- [1] Syödään ja opitaan yhdessä . kouluruokasuositus 2017, (Luettu 1.12.2021) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- [2] Terveyden ja hyvinvoinninlaitos: aikuisten ruokavalio on kaukana suositeltavasta 9.1.2019, (luettu 1.12.2021) <https://thl.fi/fi/-/aikuisten-ruokavalio-on-kaukana-suositeltavasta>
- [3] Luke:n artikkeli “Ruoantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon” (Luettu 1.12.2021) <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruoan-ilmastovaikutukset/>
- [4] Living Planet report 2020, (Luettu 1.12.2021) <https://www.worldwildlife.org/publications/living-planet-report-2020>
- [5] Biodiversiteettikato: mistä se johtuu ja miksi siitä pitää olla huolissaan? 16.1.2020, päivitetty 9.6.2021 (luettu 1.12.2021) <https://www.europarl.europa.eu/news/fi/headlines/society/20200109STO69929/biodiversiteettikato-mista-se-johtuu-ja-miksi-siita-pitaa-olla-huolissaan>
- [6] Ilmastonmuutosta voi hillitä ilmastoystävällisellä ruokavaliolla 12.5.2020 (luettu 1.12.2021) <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastoystavallisella-ruokavaliolla.html>
- Alkuperäinen lähde: Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät : RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti 19.08.2019 (luettu 3.2.2022) <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161742>
- [7] Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti (luettu 8.12.2021) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-773-4>
- [8] Vegaaniliitto: Mitä on vegaaninen ruoka? (luettu 9.12.2021) <https://vegaaniliitto.fi/arki/mita-on-vegaaninen-ruoka/>
- [9] Terveyskirjasto: Kasvisruokavaliot 5.10.2020 (luettu 9.12.2021) <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>
- [10] Kouluruokailu kuuluu kaikille (luettu 1.12.2021) <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailu-kuuluu-kaikille>
- [11] Kouluruokailu (luettu 9.12.2021) <https://www.oph.fi/fi/kouluruokailu>



**WWF**  
**NUORET**