

## **Liikunta, kouluruoka ja terveelliset välipalat = Hyvinvoivat koululaiset**

Viime aikoina on käyty vilkasta keskustelua koululiikunnan ja ravinnon merkityksestä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Espoon varhaiskasvatus- ja opetuslautakunta kannustaa monipuoliseen liikuntaan ja terveisiin elintapoihin. Liikunta on halpa lääke moneen nykyajan vaivaan.

Tutkija Marko Kantomaa on pureutunut väitöskirjassaan liikunnan vaikutukseen nuorten tunne-elämään ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen sekä koulumenestykseen. Kantomaan tutkimus osoittaa, että vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavuus- ja käytöshäiriöihin. Juuri niihin ongelmiin, joiden parissa me espoolaisissa kouluissa painimme joka päivä.

Eri alojen osaamisen hyödyntämisellä, tilojen tehokkaalla käytöllä ja monialaisella yhteistyöllä voidaan lisätä lasten ja nuorten hakeutumista liikunnan pariin. Kun nuorena oppii arvostamaan terveyttä ja liikuntaa, hyvästä elämäntavasta ei hevin luovu.

Yli 20 prosenttia yläkoulun oppilaista jättää kouluruuan syömättä. Järvenperän koulussa vanhempainyhdistys on ansiokkaasti tarttunut ongelmaan ja käynnistänyt Energinen-kouluruokakampanjan. Kouluruoka on monipuolista, maittavaa ja terveellistä. Arvokasta ruokaa päätyy huomattavia määriä roskiin ja siihen ongelmaan on löydettävä ratkaisu. Tiedottaminen ravinnon merkityksestä nuoren jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin on tärkeää. Asian lähestymistapaan saattaa koulujen oppilaskunnilla olla nuoria puhuttelevia ideoita. Nuori kuuntelee nuorta ja yhdessä sovittuun on helpompi sitoutua kuin ylhäältä käskettyyn. Kouluruuan arvostuksen nostaminen on kaikkien etu.

Liikunnan ja ravinnon lisäksi tulee kiinnittää huomiota terveellisiin välipaloihin. Mielestäni yläasteiden karkki- ja limuautomaatit tulee korvata terveemmillä vaihtoehdoilla. Oppilaskuntien yrittäjämäinen toiminta on kannatettavaa, mutta yrittäjyyteen kuuluu myös luovuus ja uusien toimintamallien vieminen markkinoille. Jos terveellinen ja monipuolinen kouluruoka korvataan sokeripitoisilla ja keinotekoisesti makeutetuilla juomilla ja välipaloilla, on aiheellista kysyä, onko niitä tarpeellista tarjota kouluissa.

Marika Niemi (kok)

Espoon suomenkielisen varhaiskasvatus- ja opetuslautakunnan pj.

Kannanotto julkaistu Länsiväylässä 2.6.2010