

Maksuton aamiainen on tasa-arvoteko sekä konkreettista lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemista

Kouluruoalla on tasoitettu sosiaalisia eroja ja huolehdittu lasten perusterveydestä. Lain mukaan aterian tulisi sisältää vähintään kolmannes lasten päivittäisestä energiatarpeesta ja ruokailun tulisi olla osa koulun terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatusta sekä arvokas opetuksellinen ja sosiaalinen tapahtuma yhteisessä kasvatustyössä kotien kanssa.

Kouluun saattaa maanantaisin tulla oppilaita, joilla on nälkä viikonlopun jälkeen.

Lapsiperheköyhyys näkyy yhä useamman lapsen arjessa, osaammeko tunnistaa sen? Arjen kustannusten nousu, vanhempien jaksamisen haasteet ja yksinhuoltajuuden kuorma heijastuvat yhä useamman lapsen elämään, osallisuus kaventuu ja huoli tulevasta kasvaa. Samalla perheiden tilanteet jäävät usein piiloon.

Nälkäinen lapsi ei opi eikä jaksu keskittyä. Nälkä tyydytetään korvikkeilla: pullalla, energiajuomalla, limsoilla ja makeisilla, jotka lisäävät lasten väsymystä, sairauksia, passiivisuutta ja heikentävät oppimiskykyä. Se on osasy syy lasten ylipainoisuuden lisääntymiseen ja uhka kansalliselle terveydentilalle.

Kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen oppilaistamme lähtee kouluun ilman aamupalaa huomattavasti enemmän kuin keskimäärin Pirkanmaan hyvinvointialueella. Aamupalalla ja säännöllisellä ruokailulla vaikutetaan tutkitusti myös ylipainoon ja lihavuuteen. Säännölliset, monipuoliset ateriat vaikuttavat myös mielenterveyteen.

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2023	2024	2025
Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-) info ind. 4820	Pirkanmaan hyvinvointialue	yhteensä	27		26
	Mänttä-Vilppula		41		43
Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, % 8. ja 9. luokan oppilaista info ind. 319	Pirkanmaan hyvinvointialue		39		42
	Mänttä-Vilppula		50		43
Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys (%) 7 - 12-vuotiailla info ind. 3233	Pirkanmaan hyvinvointialue		22,0	21,7	
	Mänttä-Vilppula		26,5	28,5	

Lähde: Sotkanet, Kouluterveyskysely

PEP-hanke (Perheiden elintapaohjauksen palvelupolku, Pirha) toteutti kyselyn myös kunnassamme 2026 ravitsemuksesta ja liikkumisesta lapsille ja vanhemmille. Siellä esiin nousi:

Lapset haluavat syödä terveellisesti, mutta tarvitsevat siihen vahvempaa ympäristön tukea

– Haasteet liittyvät terveellisten vaihtoehtojen saatavuuteen (erityisesti tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat)

- Lapset valmistavat pääasiassa itse aamupalat sekä välipalat ja syövät mitä kaapista löytyy → Yleisin vaihtoehto leipä leikkeleellä ja juustolla
- Lapset ovat ruokavalintojen suhteen impulsiivisia → tärkeää helppous, vaivattomuus ja hyvä maku

"[Joo ja oliko se silleen et äiti ja iskä laittaa sulle valmiiksi jotain jääkaappiin?] Eiku mä laitoin itte. Mä laitan muroja ja sitten leipää"
–Mänttä-Vilppula

"Joskus unohtuu [syödä aamupala]"
–Mänttä-Vilppula

Esitämme, että [REDACTED] perintö 8770 euroa käytetään Mänttä-Vilppulassa syyslukukaudella 2026 maanantai-aamujen aamupalaan (0,65 € /hlö/aamu) kokeiluna. Alakoulut 17 maanantaita x 0,65 € x 443 oppilasta = 4895,15 € ja yläkouluarvio ruokailijoista (kaikki eivät tule syömään) 17 maanantaita x 0,65 € x 150 oppilasta = 1700 €. **Yhteensä 6595,15 €.** (Jos tämä aiheuttaa haastetta ruokapalvelussa, voidaan joku aamiainen järjestää muuna päivänä tai välipalatarjoiluna.)

Kokeilun päätteeksi näemme kuinka moni käy syömässä aamupalan, onko siitä aiheutunut positiivisia tuloksia maanantain oppitunneille sekä keräämme palautteen oppilailta ja vanhemmilta.

Päivämäärä 11.5.2026

Paikka Mänttä-Vilppula

Kaisa Lipsonen

Hyvinvointikoordinaattori

Tuula Kivimäki

Puhtaus- ja ruokapalveluesihenkilö