

Päiväkotien ruokien suolapitoisuus 2020

Pääkaupunkiseudun elintarvikevalvonnan yhteistyöprojekti

Hyvinkään kaupungin ympäristöterveydenhuolto osallistui vuonna 2020 pääkaupunkiseudun elintarvikevalvonnan yhteistyöprojektiin, jossa selvitettiin päiväkotien ruokien suolapitoisuutta.

Hyvinkään alueen päiväkodeista otettiin kolme näytettä, joista kahden näytteen suolapitoisuus ylitti suositukset. Kaikista tutkituista näytteistä (80 kpl/10 kuntaa) yli 40 % ylitti suositellun suolapitoisuuden.

Päiväkotien ruokien suolapitoisuus -hankkeen tulokset yllättivät kahdessa asiassa. Oli yllätys, miten suuri osa näytteistä ylitti STM:n suolapitoisuussuosituksen. Myös se yllätti, miten monet kasvisruoat olivat liian suolaisia.

Tutkimustulokset on toimitettu keittiöille, joista näytteet otettiin. Hyvinkäällä otetuista kolmesta ruokanäytteestä kahden suolapitoisuus ylitti suosituksen, mutta ylitykset olivat pieniä eikä ruokien suolaisuus ollut lähellä voimakassuolaista. Yksittäiseen tutkimustulokseen vaikuttaa esimerkiksi se, mistä raaka-aineista ruoka on valmistettu. Siksi yksittäisen tutkimustuloksen perusteella ei ole syytä tehdä yleistäviä johtopäätöksiä päiväkotiruoan suolaisuudesta yleisesti.

Hanke osoittaa, että päiväkotiruoan suolaisuutta olisi hyvä seurata säännöllisesti.