

## A Kaupunki

## Oppilaat: Kouluruoka ei pidä kylläisenä

Kouluruoan valmistajan mukaan ravitsemussuositukset täyttyvät, jos lisukkeetkin syödään. Oppilaiden mielestä näkkileipää on kuitenkin syöty tarpeeksi.

Daniela Hassinen

## TÄSTÄ ON KYSE

**ALPILAN** lukion opiskelijat ovat viimein päässeet ruokatuunnille. Lautaselle on tarjolla lihamakaronilaatikkoa tai kasviskuisausta.

Iltapäivän varalle monella oppilaalla on kuitenkin eväät mukana, sillä näkälä ei heidän mielestään pysy poissa koulupäivän loppuun asti.

Kouluruoka täyttää ruoan valmistajan Palmian mukaan ravitsemussuositukset, jos oppilaat syövät pääruoan lisäksi kaikki muut ateriakokonaisuuden osat, kertoo Helsingin opetusviraston ruokapalvelupäällikkö **Airi Rintamäki**.

**PÄÄRUOAN** kanssa tulisi syödä kaksi palaa leipää tai näkkileipää levitteellä, salaattia sekä muita lisukkeita ja juoda kaksi lasia maitoa. Todellisuudessa lähes jokainen jättää syömättä jonkin osan, yleensä näkkileivän ja maidon.

"Näkkäriä on syöty jo yhdeksän vuotta, joten sen syöminen on puuduttavaa", toteaa 16-vuotias Alppilan lukion opiskelija **Matias Topo**.

**Katja Lempinen**, 18, haikailee kotiruokaa perään. "Haluaisin, että kouluruokana tarjotaisiin enemmän kotiruokamaista ruokaa tehdasmaisen sijaan."

Airi Rintamäen mukaan aterioita ei voida suunnitella sen pohjalta, että yksittäiset oppilaat eivät syö kaikkea. "Tarkoituksena on syödä kaikkea."

**RAVITSEMUSTERAPEUTTI Päivi Sertti** huomauttaa, että erityisesti kasvisruokailijoiden pitää kiinnittää huomiota kotona syömäänsä ruokaan.

Sertin mielestä useissa Palmian tarjoamissa kasvisruokien pääruoissa on niukasti proteiinia.

## Kouluruoka kattaa päivän energiansaannista kolmasosan.

**Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan päivän energiansaannin tulisi sisältää rasvaa 25–35 prosenttia, joista 10 prosenttia on tyydyttyneitä rasvoja.**

**Hiilihydraatteja tulisi olla 50–60 ja proteiinia 15–20 prosenttia.**

Erot koulun liha- ja kasvisruokien ravintoarvojen välillä ovat joskus suuret.

Ruokalistalla toistuu kuuden viikon välein kasvis-juustokastikkeesta tarjottu broileripääruoka, joka sisältää 10,6 grammaa proteiinia 100 grammaa kohden. Samana päivänä kasvisvaihtoehtona on tomaattinen juureshöystö, joka sisältää 100 grammaa kohden vain 0,7 grammaa proteiinia.

**SEKÄ** Päivi Sertti että Airi Rintamäki korostavat, että ravintoarvoja on tarkasteltava pitkällä aikavälillä.

Tämän vuoden alusta Helsingin kouluissa on järjestetty kasvisruokapäivä kerran viikossa. Silloin on tarjolla kaksi kasvisruokavaihtoehtoa, joista toinen sisältää useimmiten enemmän proteiineja.

"Liian vähäinen proteiini saanti aiheuttaa väsymystä ja pidemmällä aikavälillä kasvuhäiriöitä", kertoo Päivi Sertti.

**Kirjoittaja on pääkaupunkiseudun Nuorten Ääni -toimituksen toimittaja. Helsingin nuorisosiainkeskuksen hankkeessa nuoret tuovat näkökulmiaan esille mediassa.**



Katja Lempinen, 18, toivoo lisää mausteita kouluruokaan ja haikailee kotiruokamaisen lounaan perään.



Alppilan lukion opiskelija Heli Vuorinen, 17, ei syö koulussa paljoa, koska hänestä kouluruoka on mautonta.

## Pitäjänmäen ja Lassilan postipalvelut siirtyvät

Antti Manninen HS

**HELSINGISTÄ** häviää kaksi postitoimistoa toukokuun lopussa, kun Pitäjänmäen ja Lassilan postit yhdistetään Kannelmäen postiin. Kannelmäen posti 00420 Helsinki sijaitsee Kannelmäen Prismassa osoitteessa Kantelettarentie 1. Kannelmäen Prismassa posti on avoinna maanantaista perjantaihin kello 9–20 ja lauantaisin kello 10–14. Prismassa on pakettiautomaatti, jonka kautta voi lähettää ja vastaanottaa paketteja.

Lassilan R-kioskissa osoitteessa Hoepatie 2 avataan post-

tin noutopiste, josta voi hakea verkkokaupasta tilaamansa paketit. Sinne voi myös palauttaa postilähetyksiä.

**PITÄJÄNMÄEN** ja Lassilan postien lakkautus ei vaikuta postinjakeluun eikä postinsaaajien postinumeroihin.

Pitäjänmäen ja Lassilan asukkaat saavat postipaketin ja muut kuitattavat lähetykset 30. toukokuuta alkaen Kannelmäen Prismassa postista.

Parin viime vuoden aikana pääkaupunkiseudulla on lakkautettu viisi postia, kertoo postin verkostojohtaja **Raija Taleva**. Postilla on pääkaupunkiseudulla 75 toimipistettä.



Korkealuokkainen magneettitutkimus ei välttämättä ole kallis

Tunnustettu laatu ja nopea pääsy tutkimuksiin ovat olleet kulmakiviämme jo yli 30 vuoden ajan. Olemme panostaneet ystävälliseen palveluun, ammattitaitoon ja kehityksen kärkeä edustavaan uuteen teknologiaan.

Katso edulliset hintamme!  
[www.mediscan.fi](http://www.mediscan.fi)



**Unilabs**  
Mediscan

Unilabs Mediscan  
puh. 09 685 4158  
Eteläinen Rautatiekatu 16 a  
00100 Helsinki

Tervetuloa!  
Sijaitsemme  
Kampissa Helsingin  
ydinkeskustassa.

www.pukkila.com

## Pihamyyni Friisilässä tänään keskiviikkona ja huomenna torstaina 10–18

Tyhjennämme tehtaalta suuren erän keraamisia laattoja, mm. kotimaisia tehdaslajitelmia. Hinnat alk. 1,50 €/m<sup>2</sup>

ESPOON FRIISILÄ  
ma-pe 10–18  
la 10–15  
Kuitinmäentie 26

VANTAAN PETIKKO  
ma-pe 8–18  
la 10–14  
Tiilipojanlenkki 4

VANTAAN TAMMISTO  
ma-pe 10–19  
la 10–15  
Hägelstamintie 31

Tuotteita rajoitetusti. Ei puhelinlittetusteluja -varauksia.

Suunnittelupalvelua ajanvarauksella.

**Pukkila**  
kaakeloi unelmiasi

TÄNÄÄN KOTONASI

**Vartti**

Mitä kotikulmillasi oikeasti tapahtuu

Thinking of you

**Electrolux**

## MALLIRYHMIEN KODINKONEITA

**-50%**

KEITTIÖN OSTAJALLE

**KEITTIÖ.net**  
JA PYSYT BUDJETISSA.

Vantaa, Porttipuisto | Vantaa, Varisto | Järvenpää

www.keittio.net, puh. 0207 669 670  
Kiinteästä verkosta: 8,28 snt/puh + 7 snt/min. Matkapuhelimesta: 8,28 snt/puh + 17 snt/min.

Tyhjennämme tehtaalta suuren erän keraamisia laattoja, mm. kotimaisia tehdaslajitelmia. Hinnat alk. 1,50 €/m<sup>2</sup>

ESPOON FRIISILÄ  
ma-pe 10–18  
la 10–15  
Kuitinmäentie 26

VANTAAN PETIKKO  
ma-pe 8–18  
la 10–14  
Tiilipojanlenkki 4

VANTAAN TAMMISTO  
ma-pe 10–19  
la 10–15  
Hägelstamintie 31

Tuotteita rajoitetusti. Ei puhelinlittetusteluja -varauksia.

Suunnittelupalvelua ajanvarauksella.

**Pukkila**  
kaakeloi unelmiasi

## VICHY KESÄETU

2 Vichy-tuotteen ostajalle meikkilaukku & shampoo 200 ml kaupan päälle

Edun arvo n. 18 €

Kampanja ei koske kesän matkakokkoja, kahden tuotteen kampanjapaketteja eikä miestutuotteita. Kampanja saatavilla hyvin varustetuista apteekkeista. Rajoitettu määrä.

Vain apteekista. [www.vichy.fi](http://www.vichy.fi)

TERVEYS ON KAUNISTA  
**VICHY**  
LABORATOIRES

## Tervetuloa koeajamaan Audi!

Audi  
Teknistä etumatkaa



Tule ja kysy lisää samalla uusista Business Plus ja Pro Business Plus -mallistoista.

**Audi Center driving experience on kiertueella:**  
Ti 24.5. Audi Center Espoo klo 10-18  
Ke 25.5. Audi Center Airport klo 10-17  
To 26.5. Audi Center Helsinki klo 10-18

Kiertueella ovat koeajettavana mm.  
▶ A5 Cabriolet quattro S tronic  
▶ A5 Coupe quattro S tronic  
▶ A6 Sedan  
▶ A7 Sportback quattro S tronic  
▶ TT Coupe

Lisäksi esillä on RS5 Coupe ja jotain muuta uutta!

Audi A6 Sedan -mallisto alkaen (2.0 TDI 130 kW/177 hv): Autoveroton hinta 39.320 €, arvioitu autovero\* 9.575,36 €, kokonaishinta 48.895,36 €. \*CO<sub>2</sub>-päästöillä 129 g/km, keskilukulutus 4,9 l/100 km (EU-yhdistetty). Vapaa autoetu alk. 900 €/kk, käyttöetu alk. 720 €/kk. Audi A7 Sportback -mallisto alkaen (3.0 TDI quattro S tronic 150 kW/204 hv): Autoveroton hinta 58.250 €, arvioitu autovero 16.739,24 €, kokonaishinta 74.989,24 €. \*CO<sub>2</sub>-päästöillä 152 g/km, keskilukulutus 5,8 l/100 km. Vapaa autoetu alk. 1.270 €/kk, käyttöetu alk. 1.090 €/kk. Kokonaishintoihin lisätään toimituskulut 600 €. Kuvan autot erikoisvarustein.

**Audi Center Airport**  
Tikkurilantie 123, Vantaa  
automyynti 010 5333 760

**Audi Center Espoo**  
Suomenoja, Martinkuja 6  
automyynti 010 5333 503

**Audi Center Helsinki**  
Herttoniemi, Mekaanikonkatu 10  
automyynti 010 5333 230

Tervetuloa koeajolle!  
Meillä on koeajettavissa Suomen laajin Audi-mallisto.

[audicenter.fi](http://audicenter.fi)

Automyynti palvelee: ma-pe 8-18 ja la 10-15. Huolto ja varaosat palvelevat ma-pe 7.30-18

Puheluhinta 010-alkuisiin numeroihin lanka- ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 11,90 snt/min + pvm tai ppm.