

Hyvinvointia ravitsemuksella- Keski-Suomen ravitsemussuunnitelma 2023-2025

Ohje ravitsemussuunnitelman käyttöönottoon kunnissa

Tämä ohje on tarkoitettu Keski-Suomen hyvinvointialueen kunnille 'Hyvinvointia ravitsemuksella'-ravitsemussuunnitelman käyttöönoton tueksi ja kunnan oman suunnitelman laatimiseen.

'Hyvinvointia ravitsemuksella'-suunnitelman tavoitteena on edistää Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia tukevan ruokailun toteutumista. Asukkaiden hyvän ruokailun ja ravitsemuksen tukeminen edellyttää kuntien, hyvinvointialueen ja eri toimijoiden yhteistyötä.

'Hyvinvointia ravitsemuksella'-suunnitelma on jaettu ikäryhmiin:

<p>HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA NUORILLE</p>
<p>HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA TYÖIKÄISILLE</p>
<p>HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA LAPSILLE JA LAPSIPERHEILLE</p>
<p>HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA IKÄÄNTYNEILLE</p> <p>Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023-2025</p> <p>päivämäärä kunta</p> <p>tekijät</p>

- Lapset ja lapsiperheet
- Nuoret: yläkouluikäiset ja nuoret aikuiset, 13-29 v.
- Työikäiset
- Ikääntyneet, yli 65 v.

Suunnitelmassa on kullekin ikäryhmälle viisi yhteistä tavoitetta

1. Yhdessä syömiseen kannustaminen ja sen mahdollistaminen
2. Terveyttä edistävän lämpimän aterian (pääaterian) toteutuminen joka päivä
3. Saavutettava, luotettava, myönteinen ja hyvinvointia tukeva ruoka- ja ravitsemusviestintä
4. Käytännönläheinen tuki ja ohjaus
5. Ravitsemusohjaus vaikuttavilla menetelmillä toteutuu osana elämäntapaohjausta ja hoitoa

Suunnitelma koostuu kolmesta taulukosta

Suunnitelmataulukko on työkalu kunnan oman suunnitelman tekemiseen, toiminnan ja toimenpiteiden etenemisen seurantaan ja arviointiin.

Toteutustaulukko on sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon kunnassa.

Vaikuttavuuden seuranta taulukkoon on koottu kunkin ikäryhmän kansallisia mittareita, jotka kertovat työskentelystä tavoitteiden saavuttamiseksi ja auttavat toimenpiteiden vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioimista. Valitut mittarit auttavat kuntia ja hyvinvointialuetta päätöksentekoa ohjaavien lakisääteisten tietojen

keräämisessä. (Asetus seurannan sekä hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman vähimmäistietosisällöksi, STM, (valmisteilla).

Tavoitteena on, että kunta nimeää ravitsemusterveyden vastuutahon, joka vastaa suunnitelman toteutumisesta ja seurannasta. Vastuutaho voi olla esimerkiksi hyvinvointiryhmä, joka käsittelee säännöllisesti ravitsemussuunnitelmaan kirjattujen toimenpiteiden toteutumista.

Nimetyt vastuutahon **apuna voi olla eri ikäryhmien ravitsemusterveyden edistämistä ja ruokakasvatusta suunnittelevat ja toteuttavat työryhmät,** jotka esittelevät toimintaa hyvinvointityöryhmälle ja toimivat yhteistyössä sen kanssa.

Mittaritietoa kootaan työn vaikutuksen arvioimiseksi ja etenemiseksi yhdessä **hyvinvointikoordinaattorin kanssa.** Työskentelyyn ehdotetaan osallistuvan työntekijöitä mm seuraavista: sivistystoimi, liikuntapalvelut, ruokapalvelut, nuorisopalvelut.

Hyvinvointia ravitsemuksella -maakunnallisen ravitsemussuunnitelman on laatinut Keski-Suomen ravitsemustyöryhmä. Se on osa alueellista hyvinvointisuunnitelmaa ja liitetään osaksi kuntien hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.

Tähän ohjeeseen on alle koottu esimerkkejä käytännön toimenpiteistä, joilla voidaan tukea eri ikäisten asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumista. Esimerkit ovat vaikuttavia valtakunnallisia toimintamalleja sekä kuntien jakamia hyviä käytäntöjä.

Lapset ja lapsiperheet (varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset)

Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä

Tavoite:

1. Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioiminen

- Arviointi tehdään säännöllisesti (esim. kerran vuodessa) kaikissa kunnan varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yksiköissä. Tuloksia hyödynnetään ruokakasvatuksen ja ruokailun kehittämisessä <https://nykytila.fi/>

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen

- Kunnassa toimii *Lasten ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen työryhmä tai vastaava* sivistystoimen, ruokapalvelun, lasten, perheiden ja sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyölle.
- Otetaan käyttöön [Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa -toimintasuositus ja suunnitelma](#) (Sisältää toimintamalleja ja työkaluja)
- Otetaan käyttöön vaikuttavat ruokakasvatuksen työkalut, materiaalit ja menetelmät:
 - <https://maistuvakoulu.fi/>
 - <https://neuvokasperhe.fi/>
- Ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet kirjataan kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan ja koulujen opetussuunnitelmaan
- Huoltajia tutustutetaan päiväkotien ja koulujen ruokailuun ja ruokaan (esim. Avoimien ovien päivät, vanhempainillat, ruokapalvelun ja koulun/päiväkodin viestintä kouluruuasta huoltajille)
- [Kouluruuan kehittämisohjelmaa](#) hyödynnetään kouluruokailun kehittämisessä

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet houkuttelevat syömään

- Ruokailutilanteesta luodaan tunnelmaltaan rauhallinen ja kiireetön, turvallinen sekä kiusaamisvapaa, varmistetaan ruokaseura
- Aikuisten kannustava ja myönteinen ohjaus ruokailutilanteissa ja esimerkkiruokailu
- Osallistetaan lapsia varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämiseen

- Lapsille ja huoltajille mahdollistetaan jatkuva palautteen anto päiväkotii-/kouluruokailuun liittyen, esim. palautelaatikko, kunnan verkkosivuille palautteenantolinkki

Kodin yhteisiin ruokailuhetkiin kannustaminen

- Vahvistetaan yhteistyötä huoltajien kanssa ruokakasvatuksessa
- Viestintä huoltajille ruokakasvatuksesta
- Yhteisten ruokailuhetkien merkityksen puheeksi ottaminen
- Vasu-keskustelut ruokailuun liittyen
- Vanhempainillat
- Opetustilanteet
- Perhekeskusten avoimet kohtaamispaikat, kerho- ja perhekahvilatoiminta

Yhteisten ruokailuhetkien ja ruuanvalmistuksen toteuttaminen

- Perhekeskusten toiminta (esim. Sapere-tuokiot)
- Perheille tarjotaan mahdollisuus maksuttomaan/edulliseen ruokailuun koululla, esim. Kerhotoiminnan tai avoimen päiväkodin yhteydessä
- Ruuanvalmistukseen liittyvä harrastustoiminta: 4H, Maa- ja kotitalousnaiset, Martat (kokkikerhot), jälkkäritoiminta/koulujen kerhotoiminta
- Lounaalta jäänyttä ruokaa tarjotaan välipala-aikaan (Hyvikkiruoka)

2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Noudatetaan annettuja suosituksia varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen aterioista, välipaloista ja ruokailusta

- Noudatetaan [varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta](#) ja [kouluruokailusuositusta](#)
- [Haetaan aterioille Sydänmerkki-tunnus](#)
- Otetaan käyttöön [Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa -toimintasuositus ja suunnitelma](#)

3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää hyödyntäen perheiden käyttämiä kanavia, saavutettavuus huomioiden

- Yleisöluennot eri teemoilla halutuille kohderyhmille, perheiden toiveita kuunnellen

- Välitetään tietoa luotettavista valtakunnallisista webinaareista, esityksistä ja koulutuksista
- Ravitsemusviestintä Hyvaks-verkkosivujen kautta (2023-24 aikana) (ravitsemusterapiayksikkö)

Yhtenäiset ravitsemusaiheet sähköiset ja paperiset materiaalit hyvinvointialueelle:

- Esim. ikäkausittaiset/nivelvaiheet huomioiva ohjausmateriaali neuvolasta (esim. vauvaiässä perheen yhteiseen ruokavalioon siirtyminen, sormiruokat, pureskeltavat ruokat, ym. vauvan ruokailuun, konkreettisia ohjeita)
- **Neuvokas perhe -materiaalin** hyödyntäminen; selkeästi esiin ravitsemusaiheet asiat, jotta eivät huku muun aineiston joukkoon

Perheille ja lapsille suunnatuista palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla

- Kunnan verkkosivuilla tietoa
- Kunnan ammattilaiset osaavat käyttää ja välittää tietoa palveluista
- Palveluista löytyy helposti tietoa esim. Kunnan ja hyvinvointialueen verkkosivuilla (Palvelutarjotin, valmistuu 2024)
- Lasten ja lapsiperheiden elämäntapaohjaukseen on maakunnallinen palvelupolku (valmistuu myöhemmin)

Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemusohjauksen ja ruokakasvatuksen osaaminen

- Järjestetään työntekijöille (laajasti eri sektoreilta) säännöllisesti koulutusta
- Hyödynnetään valtakunnallisia, maksuttomia koulutuksia:
Neuvokas Perhe:
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/koulutukset/ruokakasvatuksen-verkkokurssi/>
Maistuva koulu: <https://maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/>
- Koulutusyhteistyö ravitsemusterapiayksikön kanssa

4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita

- Lisätään yhteistyötä toiminnan järjestämisessä Kosketus ruokaan ja toimijuus, esim.:
- Huoltajia kannustetaan tekemään ruokaa yhdessä lasten kanssa ja osallistamaan lapsia ikätasoisesti
- Kouluissa lyhyet säännölliset tietoiskut 1. luokasta alkaen, vastaavat vanhempainilloissa
- Tietopaketteja: terveellisyys, helppo valmistaa, erilaisten perheiden huomioiminen, edullisuus
- Kunta hakee [Harrastamisen Suomen malli](#) -toimintaan (1.-9. vuosiluokat)

- Kokkikerhot ja niille sisältötavoitteet, joissa huomioon ruokakasvatuksen elementit ja suositukset
Terveyttä edistävät välipalat:
- Esim. ohjeet koteihin ja/tai riittävän välipalan tarjoaminen (iltapäivän jaksamisen varmistaminen)
- Kerhotoiminnan avulla malleja välipalaan: helpot ja terveelliset välipalat valmistusohjeineen
- Ravitsemukseen liittyvissä keskusteluissa ja infoissa mukana aina psyykinen tuki (ruuan tärkeys, säännöllisyys, terveellisyys, kehon kuva)
- Eri ikäryhmien yhteinen toiminta (yhteinen ruuanvalmistus) sosiaalinen, yhteisöllinen, terveydellinen näkökulma
- Ruokaympäristöt terveyttä edistäviksi (mm. harrastustoiminta)

Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien lasten ja perheiden ruokailuun

- Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokailutilanteissa varmistetaan riittävä tuki erityistä tukea tarvitseville lapsille. On sovittu yhteiset toimintatavat lapsen ruokailun edistämiseen yksilöllisellä tavalla.
- Erityistä tukea tarvitsevat perheet tunnistetaan ja ohjataan palveluiden äärelle (maakunnalliset ryhmät 'Makustelijat', 'Aistivat' tai yksilöohjaus, Omaks.fi)

Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa

- Ravitsemusterapeutti-chat (asukkaat ja työntekijät), 2024
- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)
Ravitsemusterapeutin konsultaatio (työntekijät)

5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat **osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit

- Mallien jalkauttamiseen ja toteutukseen sovitaan työskentelystä kuntien yhdyshenkilöiden kesken.
- [Neuvokas perhe](#) -toimintamallin ja materiaalin käytön vahvistaminen ja tiedottaminen.
- Käytetään materiaaleja ja malleja, kuten [Kattava koululounas ja välkyt välipalat](#), [Maistuva koulu](#).
- [Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa – toimintasuositus ja suunnitelma](#) (Sisältää toimintamalleja ja työkaluja)

Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä

Nuoret (13–29-vuotiaat)

Tavoite:

1. Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioiminen

- Arviointi tehdään säännöllisesti (esim. kerran vuodessa) kaikissa kunnan perusopetuksen yksiköissä, tuloksia hyödynnetään ruokakasvatuksen ja ruokailun kehittämisessä
 - <https://nykytila.fi/>

Perusopetuksen ja toisen asteen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen yhdessä nuorten kanssa

- Ruokakasvatuksen yhteistyö ja työryhmä
- Perheet mukaan: konkretia miten
- Nuoret mukaan suunnittelemaan terveellistä ruokailua ja välipaloja
- Otetaan käyttöön [Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa -toimintasuositus ja suunnitelma](#) (Sopii käytettäväksi myös perusopetuksessa. Sisältää toimintamalleja ja työkaluja)
- Ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet kirjataan kunnan koulujen opetussuunnitelmaan
- Huoltajia tutustutetaan koulujen ruokailuun ja ruokaan (esim. Avoimien ovien päivät, vanhempainillat, ruokapalvelun ja koulun viestintä kouluruuasta huoltajille)

Koulu- ja opiskelijaruokailun suosion lisääminen

- Ruokailutilanteet houkuttelevat syömään

Yhteisiin ruokailuhetkiin kannustaminen

- Vahvistetaan yhteistyötä huoltajien kanssa ruokakasvatuksessa
- Viestintä huoltajille ruokakasvatuksesta
- Yhteisten ruokailuhetkien merkityksen puheeksi ottaminen
- Vanhempainillat
- Opetustilanteet
- Perhekeskusten avoimet kohtaamispaikat

Yhteisten ruokailuhetkien ja ruuanvalmistuksen toteuttaminen

- Ruuanvalmistustaitojen opettelu
- Ruuanvalmistukseen liittyvä harrastustoiminta: 4H, Maa- ja kotitalousnaiset, Martat (kokkikerhot), jälkkäritoiminta/koulujen kerhotoiminta
- Lounaalta jäänyttä ruokaa tarjotaan välipala-aikaan tai nuorten kohtaamispaikoissa (esim. Nuorisotilat), (Hyvikkiruoka)

2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Perusopetuksessa ja toisella asteella noudatetaan annettuja suosituksia ruokailusta ja välipalasta

- [Kouluruokailusuositus](#) (perusopetus)
- [Toisen asteen ruokailusuositus](#)
- [Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus](#)
- Noudatetaan ravitsemuslaadun kriteereitä lounasruokailussa
 - Kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen ruokapalveluissa,
 - Lautasmalli esillä
 - Aamupuurot saataville
 - Terveelliset välipalat saataville
 - Ei herkuilla palkitsemista
 - Lounasruokailussa standardilaatu ja ohjeet toteuttamiseen
 - Suositeltavat välipalakäytännöt yhtenäiseksi
- [Haetaan aterioille Sydänmerkki-tunnus](#)
- Lämpimän aterian toteutuminen työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla
- Lämmin ruoka nuorten työpajajaksoille
- Lounaalta jäänyttä ruokaa tarjotaan välipala-aikaan tai nuorten kohtaamispaikoissa (esim. Nuorisotilat), (Hyvikkiruoka)

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet houkuttelevat syömään

- Ruokailutilanteesta luodaan tunnelmaltaan rauhallinen ja kiireetön, turvallinen ja kiusaamisvapaa, varmistetaan ruokaseura/ruokarauha
- Aikuisten ohjaus ruokailutilanteissa (painostava vai mahdollistava?) ja esimerkkiruokailu
- Osallistetaan lapsia varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämiseen
- Lapsille ja huoltajille mahdollistetaan jatkuva palautteen anto päiväkotii-/kouluruokailuun liittyen, esim. palautelaatikko, kunnan verkkosivuille palautteenantolinkki

Haetaan aterioille [Sydänmerkki-tunnus](#)

Kouluruokaohjelma

- <https://mmm.fi/kouluruoka>
- Osallistutaan kouluruokailun kehittämistyöhön osana Ruokakasvatusverkoston (Hyvaks) toimintaa, käynnistyy 2023

3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää hyödyntäen nuorten käyttämiä kanavia, saavutettavuus huomioiden

- Yhteyden saaminen nuoriin: sosiaalisessa mediassa viestiminen
- Kehitetään nuorille suunnattua viestintää, ohjausta, sisältöjä ja tilaisuuksia
- Yhteisöllisen oppilashuoltotyön vuosikello, missä ravitsemukseen liittyviä asioita
- Opetussisällöissä ravitsemusteemoja
- Hyödynnetään positiivisia vaikuttajia
- Kouluruokailusta myönteinen kuva
- Käytetään KEHUVA -lähestymistapaa ruoka- ja kehosuhde työskentelyyn <https://kehuva.com/>
- Tarjonta harrastuksissa ja vapaa-ajan ympäristöissä tukee terveyttä edistäviä valintoja
- Ravitsemusviestintä Hyvaks-verkkosivujen kautta (ravitsemusterapiayksikkö), 2024

Nuorille suunnatuista palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla

- Palveluista löytyy helposti tietoa esim. Kunnan ja hyvinvointialueen verkkosivuilla (Palvelutarjotin, 2024)

Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen

- Järjestetään työntekijöille (laajasti eri sektoreilta) säännöllisesti koulutusta
- Välitetään tietoa luotettavista valtakunnallisista webinaareista, esityksistä ja koulutuksista
- Hyödynnetään valtakunnallisia, maksuttomia koulutuksia:
 - <https://kehuva.com/>
- Koulutusyhteistyö ravitsemusterapiayksikön kanssa

4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita

- Järjestetään tarvittavat palvelut yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Edellyttää koordinoivaa maakunnallista yhteistyöelintä
- Kunta hakee [Harrastamisen Suomen malli](#) -toimintaan (1.–9. vuosiluokat)
- Ravitsemukseen liittyvissä keskusteluissa ja infoissa mukana aina psyykinen tuki (ruuan tärkeys, säännöllisyys, terveellisyys, kehon kuva)

- Eri ikäryhmien yhteinen toiminta (yhteinen ruuanvalmistus) sosiaalinen, yhteisöllinen, terveydellinen näkökulma
- Ruokaympäristöt terveyttä edistäviksi (mm. harrastustoiminta)
- Esimerkiksi nuorten työpajatoiminnan tai muun toiminnan yhteydessä säännöllisesti ruokaan liittyviä teemoja
- Ohjaus ja tuki harrastuksissa ja vapaa-ajan ympäristöissä tukemaan terveyttä edistäviä valintoja (nuorisotilat)
- Käytössä on Ravitsemusterapeutti Chat (tulossa 2023-24)
- Hyvikkiruuan palveluista tiedottaminen

Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien nuorten ruokailuun

- Yhteistyöstä eri toimijoiden kesken on sovittu
- Palveluohjaus

Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa

- Ravitsemusterapeutti-chat (asukkaat ja työntekijät), 2024
- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)
- Ravitsemusterapeutin konsultaatio (työntekijät)

5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat **osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit

- *Mallien jalkauttamiseen ja toteutukseen sovitaan työskentelystä kuntien yhdyshenkilöiden kesken.*
- Hyvät toimintamallit ja materiaalit nuorten elämäntapaohjaukseen:
- Terveystä tukevia ruokaohjeita ja materiaalia mm nuorten työpajoihin
 - [Etusivu - RuokaTutka](#)
 - <https://kehuva.com/>
 - [Maa- ja Kotitalousnaiset | Ruokakasvatus \(maajakotitalousnaiset.fi\)](#)
- *'Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa - toimintasuositus ja suunnitelma'* (Sopii perusopetukseen. Sisältää toimintamalleja ja työkaluja), (nettilinkitys tulossa vuoden 2023 aikana Hyvaks-sivuille)
- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)

Työikäiset

Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä

Tavoite:

1. Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Varmistetaan mahdollisuus yhdessä syömiseen työaikana

- Yhdessä syömisen mahdollistaminen, myös etätyössä (Esim. yhdessä syöminen etävälineillä (Teams), yhdessä sovittuna aikana)
- Yhteistyö ruokakauppojen tarjonnan parantamiseksi
- Työnantajien yhteistyö: riittävästi aikaa syödä, yhdessä syömisen mahdollistaminen (merkityksen esille tuominen)
- Yhteistyö työterveyshuollon kanssa
- Työterveyshuollon kampanjat

Kehitetään yhteisöllisen syömisen paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita (työttömät, työelämän ulkopuolella olevat)

- Esim. EU-avustuskassien hyödyntäminen terveellisen ruuanvalmistukseen yhdessä
- Kuntouttavan työtoiminnan osana

2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Noudatetaan ruokasuosituksia ruokapalveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa

- Noudatetaan ravitsemuslaadun kriteereitä lounasruokailussa
- [Haetaan aterioille Sydänmerkki -tunnus](#)
- Kehitetään erilaisia tapoja järjestää ravitsemuslaadultaan suositusten mukainen työaikainen ruokailu
- Mahdollisuus ostaa hävikkiruokaa (esim. kouluilta)
- Tarjotaan tietoa ja osaamista terveellisen eväslounaan kokoamiseen
- Terveellisten vaihtoehtojen hinnoitteluun vaikuttaminen
- Lisätään tietoa *ravitsemussitoumuksen* tehneistä toimijoista ja toiminnasta (tiedottaminen)
- Työaikaisen välipalakuulttuurin muuttaminen (usein liian kevyt/herkku)

Työelämän ulkopuolella oleville on tarjolla edullisia / tuettuja hyvinvointia ja terveyttä tukevia ruokapalveluita

- Hävikkiruokailun mahdollisuus työttömille ja eläkeläisille (koulut/muut tarjoilupaikat)
- Mahdollisuus ostaa hävikkiruokaa
- Kuntouttavan työtoiminnan osana mahdollisuus ruokailuun

3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti työikäisten käyttämissä kanavissa.

- Teemaviikot, mm. Sydänviikko, luennot/tietoiskut
- Maksuttomat tietoiskut säännöllisesti (kuukausittainen)
- Ravitsemusterapiayksikön kohdennettu viestintä
- Kampanjat
- Teemaksi perheiden yhteinen ruokailu

Ravitsemuksesta, ruokailusta, ohjauksesta ja tuesta on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla

- Kunnan www-sivut
 - oma viestintä ja linkitys ravitsemusterapiayksikön www-sivuille
- Ravitsemusterapiayksikön www-sivut (2023)
- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on käytössä ja linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)
- Hyvikkiruuan ja -ruokailun palveluista tiedottaminen

Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemusosaaminen

- Järjestetään työntekijöille ravitsemuskoulutusta säännöllisin väliajoin
 - esim. Oppiportin kautta, ravitsemusterapiayksikkö
- Varmistettava, että työntekijöiden osaamisen kehittämiseen on varattu aikaa
- täydennyskoulutusta voi toteuttaa esim:
 - esihenkilön lupa toteuttaa koulutus itsenäisesti (varattu työaika), esihenkilölle toimitetaan raportti suoritetusta koulutuksesta.
 - koko organisaation työntekijöiden käyttöön. (Webinaarit)
- Varattava aikaa tiedon jalkautukseen
- Koulutuksista on saatavilla tietoa helposti
 - linkki koulutuksia tarjoavista tahoista (Nova koulutuspalvelut, Sydänliitto, Diabetesliitto, THL, Potilasjärjestöt, Oppiportti)
- Jatkuvat koulutukset ja osaamisen ylläpito, mm toimintamallit ja hoitopolut
 - Nova hoitoketjut-sivusto

4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Saatavilla on ohjausta käytännön taitojen lisäämiseksi (ruuanvalmistus, ruoka- ja elintarvikevalinnat, ateriarhythmi, ruokailu osana liikunnallista elämäntapaa).

- Järjestetään kursseja ja toimintaa käytännön ruuanvalmistustaitojen ja hyvinvointia edistävän ruokailun lisäämiseksi
- Osaamista parempien valintojen tekemiseen: pakkausmerkintöjen lukutaito, ympäristön terveyden huomioiminen, palveluiden ravitsemussitoumusten huomioiminen
- Järjestetään tarvittavat palvelut yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Saatavilla matalan kynnyksen ohjausta
- Ruokailun teemat ja tietoiskut liikuntaryhmissä
- Monimuotoiset palvelut ja palveluiden yhdistäminen
- Varmistetaan eri ammattilaisten palveluiden saatavuus
- Ryhmätoimintojen osana yhteistä ruuanvalmistusta, yhdessä syömistä, tietoa ja taitoja kehittävää toimintaa

Järjestetään yhteistyössä tilaisuuksia, joissa tarjotaan tietoa ruokailusta hyvinvoinnin edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä

- Ravitsemusterapeutin osallistuminen eri toimijoiden ryhmiin ja tilaisuuksiin (Ravitsemusterapiayksikkö)

Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa

- Ravitsemusterapeutti-chat (asukkaat ja työntekijät), 2024
- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)
- Ravitsemusterapeutin konsultaatio (työntekijät)

5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Ravitsemusohjaus on osa elämäntapaohjausta ja hoitoa ja perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja hoitoketjuihin

- Ravitsemusohjaus toteutuu maakunnallisen aikuisten elämäntapaohjauksen palveluketjun mukaisesti (2023)
- Ravitsemusterapeutin palveluita on saatavilla ja niihin ohjataan sovitun käytännön mukaisesti
- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)
- Tunnistettujen riskiryhmien ohjaus
- Työterveyshuollon sopimukset
- Palveluista tiedotetaan asukkaita

Asukkaiden, työntekijöiden ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat ravitsemusohjauksen aineistot ja toimintamallit sekä tarvittavat välineet

- Yhteiset koulutukset
- Yhteisesti sovitut suositeltavat ravitsemusohjauksen materiaalit (mm. Sydänliitto, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Diabetesliitto)

Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa

- Ravitsemusterapeutti-chat (asukkaat ja työntekijät)
- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)
- Ravitsemusterapeutin konsultaatio (työntekijät)

Ikääntyneet (yli 65-vuotiaat)

Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä

<p>Tavoite:</p> <p>1.1. Kotona asuvat ikääntyneet: Kannustetaan yhdessä syömiseen ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi.</p>
<p>Toiminta: Esimerkkejä toimenpiteistä</p>
<p>Varmistetaan ikääntyneiden mahdollisuus yhdessä syömiseen. Kehitetään yhteisöllisen syömisen paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinkkivihko ikäihmisten yhteisöllisen ruokailun järjestäjille • Ideapankki ja kokeiluaihioita ikäihmisten hyvän syömisen edistäjille • Kuljetuspalvelut yhteistyöhön • Ruokaseura (vapaaehtoiset, järjestöt, srk, ystävätoiminta, ruokapiirit) • Ravintoloiden senioriruokailu (esim. tietty päivä) • Hävikkiruuan hyödyntäminen 'hyvikkiruokailu' • Hävikkiruuan noutopalvelun kehittäminen yhteisölliseksi ruokailuksi • Seurakuntien ruokapäivät • Huomioidaan ikääntyneiden tarpeet ruokailussa <ul style="list-style-type: none"> ○ Mm. ruuan maku ja maistuvuus ○ Aterioita täydennetään sopivilla lisäkkeillä (proteiinin saanti) • Sydän- ja aivoterveyttä edistävät ruokavalinnat toteutuvat ikääntyneiden harrastus- ja vapaa-ajan toiminnoissa (mm aamu- ja välipalat). <ul style="list-style-type: none"> ○ Esim. Kuntosalin startti-tehoryhmät, joissa ravitsemustietous ja maistiaiset mukana

<p>Tavoite:</p> <p>1.2. Kotihoidon ja asumispalveluiden asiakkaina olevat ikääntyneet: Kannustetaan yhdessä syömiseen ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi.</p>
<p>Toiminta: Esimerkkejä toimenpiteistä</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kuljetuspalvelut • Ruokaseura (vapaaehtoiset, järjestöt, srk) • Seurakuntien ruokapäivät • Huomioidaan ikääntyneiden tarpeet ruokailussa <ul style="list-style-type: none"> ○ Mm. ruuan maku ja maistuvuus ○ Aterioita täydennetään sopivilla lisäkkeillä (proteiinin saanti)

2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Noudatetaan ikääntyneiden ruokasuosituksia ruokapalveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa

- Ikääntyneiden ruokasuositukset toteutuvat raaka-aineiden hankinnasta ruokailutilanteisiin

- [Vireyttä seniorivuosiin, ikääntyneiden ruokasuositus, 2020](#)

Tuetaan ja kannustetaan päivittäisen täysipainoisen lämpimän pääaterian syömiseen (omatoiminen tai järjestetty ruokailu)

- [Ideapankki ja kokeiluaihioita ikäihmisten hyvän syömisen edistäjille](#)
- Täysipainoinen ateria sisältää: pääruoka, leipä + levite, kasvislisäke + öljypohjainen kastike, maito- tai täydennetty kasvipohjainen ruokajuoma, jälkiruoka/vastaava, yksilöllinen makulisäke
- Palveluiden hinnoittelu
- Menuumat-automaatti
- Yksilölliset palveluratkaisut ja palveluiden yhdistäminen
 - esim. kauppapalvelu ja ateriapalvelu

3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti ikääntyneiden käyttämissä kanavissa.

- Teemaviikot, mm. Sydänviikko, luennot/tietoiskut
- Maksuttomat tietoiskut säännöllisesti (kuukausittainen)
- Osana ikääntyneiden toimintaa osallistutaan etäluennoille ja tilaisuuksiin ikääntyneiden ruokailusta ([mm Gery ry](#))
- Ravitsemusterapiayksikön kohdennettu viestintä (käynnistyy 2023)
- Ravitsemusterapeutin osallistuminen eri toimijoiden ryhmiin ja tilaisuuksiin (Ravitsemusterapiayksikkö)

Ravitsemuksesta, ruokailusta, ohjauksesta ja tuesta on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla

- Kunnan www-sivut
 - oma viestintä ja linkitys ravitsemusterapiayksikön www-sivuille
- Ravitsemusterapiayksikön www-sivut (2023)
- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on käytössä ja linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)
- 70-, 75- ja 80-vuotiaille järjestettävät tilaisuudet, terveystarkastukset ja kotikäynnit
- Ikääntyneille tärkeää muistuttaa ja kerrata asioita

Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemusosaaminen

- Järjestetään työntekijöille ravitsemuskoulutusta säännöllisin väliajoin
 - Esim. Oppiportin kautta, ravitsemusterapiayksikkö (Hyvaks)
- Varmistettava, että työntekijöiden osaamisen kehittämiseen on varattu aikaa
- täydennyskoulutusta voi toteuttaa esim:
 - Esihenkilön lupa toteuttaa koulutus itsenäisesti (varattu työaika), esihenkilölle toimitetaan raportti suoritetusta koulutuksesta.
 - Koko organisaation työntekijöiden käyttöön. (Webinaarit)
- Varattava aikaa tiedon jalkautukseen esim. kotihoidossa
- Koulutuksista on saatavilla tietoa helposti
 - linkki koulutuksia tarjoavista tahoista (esim. Nova koulutuspalvelut, [Gery ry](#), Oppiportti)
- Jatkuvat koulutukset ja osaamisen ylläpito, mm toimintamallit ja hoitopolut
 - Nova hoitoketjut-sivusto

4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi.

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Kehitetään palveluita tukemaan ikääntyneiden hyvää ravitsemusta (ruoanvalmistustaidot, ruuan ja elintarvikkeiden valinnat, ateriarytmi, toimintakyvyn ylläpito)

- Järjestetään tarvittavat palvelut yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Ryhmätoimintojen osana yhteistä ruoanvalmistusta, yhdessä syömistä, tietoa ja taitoja kehittävää toimintaa
- Aivoterveysten edistämisen eri teemat (Finger) ja etäryhmät (OmaKS)

Eläkeikää lähestyville ja ikääntyneille järjestetään säännöllisesti tilaisuuksia, joissa on saatavilla tietoa elämäntapa- ja ravitsemusohjauksesta sekä palveluista ruokatalouden hoitoon liittyen

- Kuntosalin startti-/tehoryhmät
- Osana ikääntyneille järjestettävää toimintaa
- Huomioitava annetun ohjauksen seuranta ja ohjauksen 'selkokieliisyys'
- Vaikuttavuus ja mittarit: konkreettiset tulokset, mitä saavutettu hyvällä ravitsemuksella (esim. toimintakyky, MNA, paino...)
- Mittaritieto päättäjaviestintään -> tukea resurssointiin
- Vaikuttavuuden seuranta esim. hytteryhmä ja hyvinvointikertomus
- Käytössä on Ravitsemusterapeutti Chat (asukkaat ja työntekijät), 2024

Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa

- Ravitsemusterapeutti-chat (asukkaat ja työntekijät), 2024
- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)
- Ravitsemusterapeutin konsultaatio (työntekijät)

5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat **osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.**

Toiminta:

Esimerkkejä toimenpiteistä

Ravitsemusohjaus on osa elämäntapaohjausta ja hoitoa ja perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja hoitoketjuihin

- Ravitsemusohjaus toteutuu maakunnallisen aikuisten elämäntapaohjauksen palveluketjun mukaisesti (2023)
- Arvioidaan [muistisairauksien riskiä](#)
- Tarjolla on [useaan tekijään kohdistuvaa elämäntapaohjausta](#) (Aivoterveysten edistäminen FINGER-toimintamallin mukaan)
- Seulotaan virhe- ja vajaaravitsemusta toimintakyvyn tai terveydentilan muuttuessa ja ohjataan toimintamallin mukaisesti ([Aikuisten vajaaravitsemusriskin tunnistaminen ja hoito, 2022](#))
- Käytännönläheinen ravitsemusohjaus, kun tunnistetaan lisääntynyt muistisairauden, virhe- tai vajaaravitsemuksen riski
- Ravitsemusterapeutin palveluita on saatavilla ja niihin ohjataan sovitun käytännön mukaisesti
- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)

Asukkaiden, työntekijöiden ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat ravitsemusohjauksen aineistot ja toimintamallit sekä tarvittavat välineet

- Geryn hyvä, käytännönläheinen materiaalin hyödyntäminen (työntekijät + esitteiden jakaminen säännöllisesti)
 - [Gery ry](#)
 - [Voimaa ruuasta](#)
- Yhteiset koulutukset
- Kaatumisen riskin arviointiin liittyvä ohjaus
- Voima- ja tasapainoharjoittelu
- Mittausvälineet (mm. vaaka, pituusmitta)