

NOKIAN KAUPUNGIN RAVITSEMUSSUUNNITELMA

TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA LÄPI ELÄMÄN

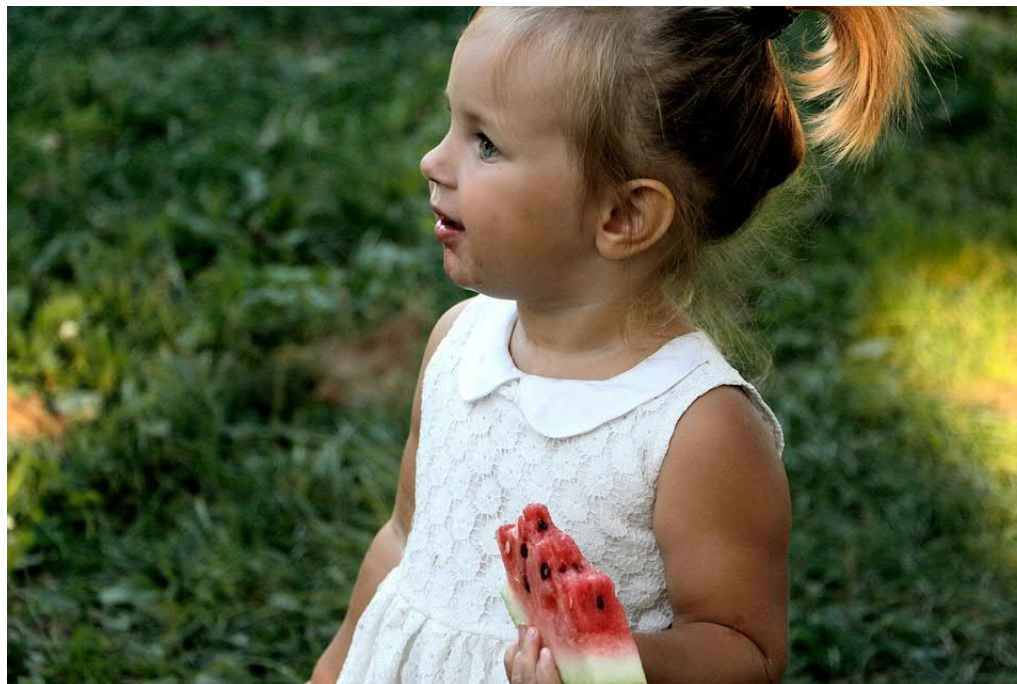
Terveyttä edistävien ruokailutottumusten ja ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2019–2025
(Päivitys ja seuranta vuosittain)

Visio

- 1. Lapset ja nuoret oppivat monipuolisen ruokailun taidon ja kokevat ruokailoa*
- 2. Hyvällä ravitsemuksella tuetaan terveyttä sekä hyvää toiminta- ja työkykyä läpi elämän*
- 3. Asukkaat osaavat ja haluavat tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja ja arvostavat yhdessä syömistä*
- 4. Kuntalaisten arkiympäristö kannustaa tekemään terveyttä edistäviä ruokavalintoja*
- 5. Kunnan palveluiden piirissä tarjottava ruoka on maittavaa, ravitsemuslaadultaan suositusten mukaista ja vastaa ruokailijan ravitsemuksellisia tarpeita*

SISÄLLYSLUETTELO

Saate	3
1. Nykytila ja suunnitelman lähtökohdat	5
2. Suunnitellut toimenpiteet	5
2.1 Alle kouluikäiset lapset ja lapsiperheet	6
2.2 Koululaiset ja nuoret.....	11
2.3 Aikuiset	17
2.4 Ikäihmiset	23
2.5 Arkiympäristö ja viestintä	28
3. Suunnitelman jalkautus ja toimeenpano	30
4. Työryhmä	30
Lähteet ja suositukset	32
Liitteet	33



Saate

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmalla pyritään lisäämään kuntalaisten hyvinvointia niin kunnan työntekijöiden, terveydenhuollon ammattilaisten kuin kuntalaisten ravitsemustaitoja vahvistamalla. Suunnitelmassa kuvataan tavoitteet ja ehdotukset toiminnasta, joilla mahdollistetaan terveyttä edistävien ruokavalintojen tekeminen elämänkulun eri vaiheissa. Kaikissa tilanteissa keskiössä ovat hyvä arkiruokailu ja sitä tukevat valinnat. Nokialla toimiva moniammatillinen ravitsemustyöryhmä suunnittelee ja vie käytäntöön hyvää ravitsemusta edistäviä toimintatapoja ja haluaa edistää hyviä ruokatottumuksia yhteistyössä kunnan eri toimijoiden ja kuntalaisten kanssa.

Lähtökohtana ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman laatimiselle on toiminut tarve ja halu edistää nokialaisten terveyttä hyvän ravitsemuksen avulla. Haluamme myös kehittää kunnan eri toimijoiden ravitsemusosaamista sekä syventää yhteistyötä eri sektoreilla tähdäten terveyttä tukevien ruokailutottumusten ja ikäkautta vastaavan monipuolisen ja täysipainoisen ruokailun toteutumiseen. Suunnitelmaan olemme koonneet myös keinoja, joilla on mahdollista muovata arkiympäristöä sellaiseksi, että se kannustaa tekemään terveellisiä ja maistuvia ruokavalintoja. Suunnitelma on tarkoitettu työvälineeksi niin kuntapäätäjille kuin työntekijöillekin kaikilla hallinnon aloilla, kolmannen sektorin järjestötoimijoille sekä välillisesti kaikille kuntalaisille. Nokian ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma on syntynyt moniammatillisena yhteistyönä. Suunnitelman on koonnut kaupungin ravitsemusterapeutti, Hilla Martikainen.

Suunnitelman teossa on huomioitu nokialaisen väestön ravitsemusterveyttä kuvaavaa tutkimustietoa. Käytössä on ollut indikaattoritietoa muun muassa koululaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käytöstä, nuorten sokeripitoisten juomien, energiajuomien ja makeisten käytöstä, aamupalan syömisestä ja/tai syömättä jättämisestä, täysipainoisen lounaan syömisestä toteutumisesta ja/tai toteutumattomuudesta kouluruokailussa, erityisruokavaliotilauksien osuudesta kunnan ruokapalveluissa, ikäihmisten vajaaravitsemusriskin yleisyydestä sekä ylipainoisten ja lihavien osuudesta nokialaisessa väestössä.

Hyvää syömistä voidaan edistää ja tukea monin tavoin elämänkulun eri vaiheissa. Terveyttä edistävä kasvu ympäristö sekä varhaiskasvatus- ja kouluruokailu vaikuttavat merkittävästi elinikäisten ruokatottumusten oppimiseen sekä lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyyn. Perheiden yhteiset ateriahetket vähentävät tutkitusti myös syömishäiriöiden ja ylipainon riskiä sekä edistävät terveellisten ruokailutottumusten omaksumista. Suunnitelmaan on koottu toimia, joilla eri vastuutahot voivat mahdollistaa ja helpottaa hyvien ruokailu- ja ravitsemustottumusten toteutumista kaikissa ikäryhmissä. Toimien vaikutusta on myös tärkeää arvioida säännöllisesti ja kehittää toimintaa vastaamaan entistä paremmin eri kohderyhmien tarpeita. Tärkeää on myös kuulla kuntalaisia ja tarjota eri ikäisille nokialaisille mahdollisuuksia jakaa näkemyksiään ja ideoitaan aiheeseen liittyen suunnitelman työstämisen ja jalkauttamisen aikana.

Terveydenedistämistyö on pitkäjänteistä sitoutumista vaativaa ja yhteistyössä kukoistavaa työtä, joka edellyttää laaja-alaista tukea ja arvostusta poikkihallinnollisesti. Ennaltaehkäisevä terveydenedistämistyö säästää pitkällä tähtäimellä kustannuksia merkittävästi. Terveellisten ruokailutottumusten toteutumista tukevien toimenpiteiden kustannukset ovat alhaiset niillä saavutettuihin terveyshyötyihin nähden. Terveyttä kokonaisvaltaisesti tukevien ruokailutottumusten edistämistyö on sekä päivittäisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitoon tähtäävää sekä vuosikymmenten päähän ulottuvaa terveyteen panostamista. Suunnitelmassa esitettyjen toimien tärkeänä tavoitteena on saada eri ikäiset kuntalaiset innostumaan oman terveytensä ylläpidosta hyvien ruokailutottumusten avulla, arvostamaan yhdessä syömistä, nauttimaan monipuolisesta ja hyvästä ruoasta sekä tekemään myös ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja.

Ruokailu on monimuotoistunut ja ravitsemukseen liittyvää ristiriitaistakin tietoa on entistä enemmän tarjolla. Tämä tuo haasteita ravitsemustiedon lukutaidolle niin kuntalaisten kuin ammattilaisten keskuudessa. Viestintä on keskeinen osa ravitsemusvaikuttamista ja Nokialla haluamme panostaa myös vastuulliseen ravitsemus- ja terveystietoon.

*Työryhmän puolesta, Nokialla 12.6.2019,
Hilla Martikainen, laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM)*



1. Nykytila ja suunnitelman lähtökohdat

Tutkimustieto suomalaisten nykyisistä ruokailutottumuksista ja terveydestä on toiminut suunnitelman yhtenä keskeisimpänä lähtökohtana. Uusimpana tietolähteenä ovat toimineet FinTerveys 2017 -tutkimuksen, FinRavinto 2017 -tutkimuksen ja kouluterveyskyselyn (2017) tulokset. Näiden keskeisimpiä tuloksia on koottu Nokian kaupungin ravitsemuksen teematyöryhmän koostamaan [raporttiin](#). Suunnitelmaa tehtäessä on hyödynnetty myös [Pirkanmaan alueellista ravitsemussuunnitelmaa](#) (2011).

Työtä ravitsemusterveyden edistämiseksi Nokialla on tehty jo pitkään esimerkiksi neuvola- ja kouluterveydenhuollossa. Toiminta sai kuitenkin lisää vauhtia, kun toukokuussa 2018 terveyspalveluihin perustettiin vakituinen ravitsemusterapeutin toimi. Ravitsemusterapeutin toimenkuvaan kuuluu asiakasvastaanoton lisäksi laaja-alaista terveyden edistämistyötä ja yhteistyötä kunnan muiden toimijoiden kanssa. Ravitsemusterapeutti koordinoi kaupungin hyvinvointiryhmän alaisen ravitsemuksen teematyöryhmän toimintaa, jonka tehtävänä on suunnitella ja jalkauttaa yhteistyötahojen kanssa ravitsemusterveyden edistämiseen tähtääviä toimenpiteitä. Ravitsemusterapeutin osaamista hyödynnetään myös mm. terveyskeskuksen aluevastaanotolla ja vuodeosastolla, neuvola- ja kouluterveydenhuollossa, ikäihmisten palveluissa, mielenterveyspalveluissa, työllisyyspalveluiden kuntouttavassa työtoiminnassa, liikuntapalveluissa, ruokapalveluissa, Noste-kioskilla, lähitorilla sekä ajoittain myös kolmannen sektorin järjestämissä tilaisuuksissa.

2. Suunnitellut toimenpiteet

Ravitsemussuunnitelmaan on koottu kohderyhmittäin useita toimia, joiden avulla eri ikäisten kuntalaisten ravitsemusterveyteen pyritään vaikuttamaan myönteisesti. Kunkin toimen toteutukselle on nimetty vastuutaho, jonka tehtävänä on koordinoida toimien toteutusta ja yhteistyötä tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnitelmassa on oma osionsa alle kouluikäisten lasten ja lapsiperheiden ravitsemuksesta, koululaisten ja nuorten ravitsemuksesta, työikäisten ravitsemuksesta ja ikäihmisten ravitsemuksesta sekä arkiympäristöä ja kunnassa toteutettavaa ravitsemusviestintää koskien. Suunnitelman toteutusta seurataan säännöllisin väliajoin ja se päivitetään seuraavan kerran vuonna 2020.

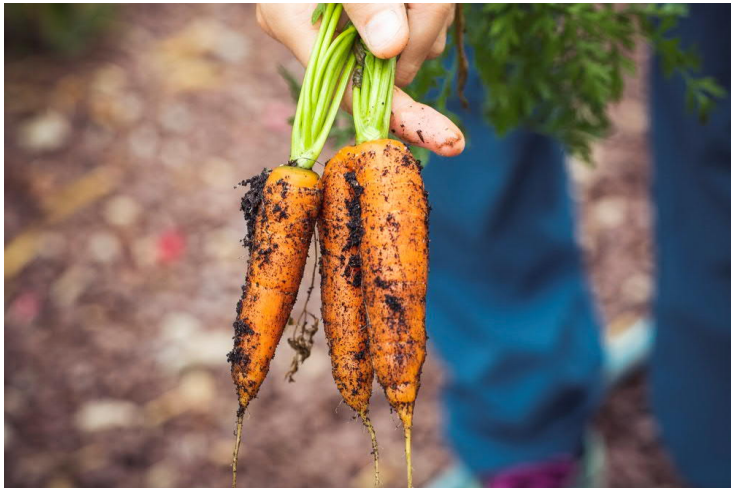


Keskeiset tavoitteemme:

1. *Lapset oppivat monipuolisen ruokailun taidon ja kokevat ruokailoa*
2. *Perheitä tuetaan lasten ruokakasvatuksellisissa asioissa ja tarjotaan apua ongelmatilanteissa*
3. *Lasten ylipainoa ehkäistään yhteistyössä perheiden, varhaiskasvatuksen ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa*

Varhaislapsuus on otollista aikaa vaikuttaa lapsen ruokamieltymysten ja ruokatottumusten kehittymiseen. Perheiden ruokatottumukset muovautuvat lasten ollessa pieniä. Aikuisten esimerkki, säännöllinen päivärytmi ja monipuoliset ruokavalinnat turvaavat lapsen kasvun, luovat myönteisen ruokasuhteen ja tuovat turvaa. Imeväisiässä lisäruokinnan alkaessa sormiruokailu ja varhaiskasvatuksessa Sapere-menetelmä ovat lupaavia ja innostavia ruokakasvatusmenetelmiä. Niissä lapsi tutustuu ruoka- ja makumaailmaan kaikin aistein, mikä vähentää ennakkoluuloja uusia ruokia kohtaan, lisää ruokailoa ja kasvattaa myönteistä kiinnostusta ruokaan ja ruokailuun.

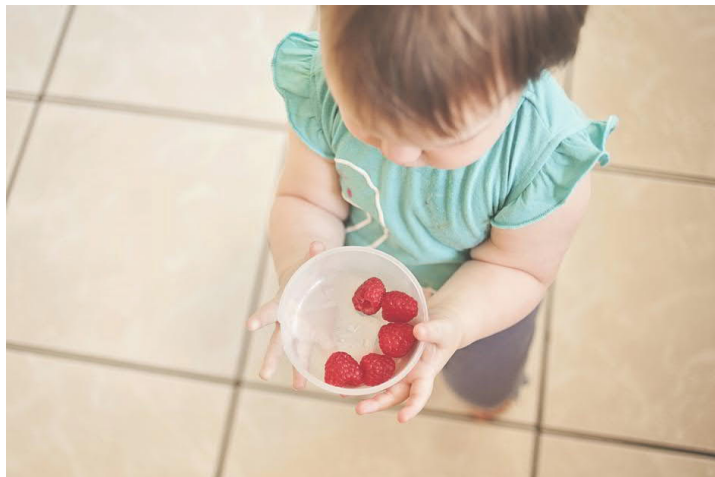
Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut terveelliset elintavat säilyvät usein aikuisuuteen asti. Varhaiskasvatus ja neuvolajärjestelmä tukevat perheitä ja lapsia terveellisten elintapojen omaksumisessa. Lasten lihavuuden ehkäisyssä keskeistä on koko perheen terveellisten elintapojen edistäminen ja tukeminen. Perheen motivaatio elintapamuutokseen herää positiivisuuden kautta ja perhe saa pieniä käytännönläheisiä ohjeita omaan arkeensa.



VASTUUTAHO(T)	TAVOITE	TOIMENPITEET	MITTARI	ARVIOINTI	HUOMIOT/toiminnan tueksi	SEURANTA
Äitiys- ja lastenneuvola Ravitsemusterapeutti	1. Lapsiperheiden terveyttä edistävien ruokatottumusten muodostumisen tukeminen 2. Imetyksen edistäminen ja tukeminen kansallisten suositusten mukaisesti	1. Perheitä tuetaan keskustelemalla lasten ruokakasvatuksesta 2. Perheille annetaan konkreettisia vinkkejä myönteisten ruokailutottumusten kehittymisen tukemiseksi 3. Työssä hyödynnetään kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelmaa 4. Ammattilaisilla on käytössä toimivat ravitsemusohjauksen työvälineet (ks. Virran työtilasta Ravitsemushoitokansio) ja menetelmät sekä ravitsemusterapeutin tuki 5. Perheellä mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti	Vanhemmat täyttävät raskausajasta lähtien 1,5 v. ja 4-v. ravitsemuskyselylomakkeen ennen vastaanottoa	Miten ja millaisia vinkkejä annetaan? Toteutuuko kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelma? Mitä työvälineitä ja menetelmiä käytetään?	Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. (VRN ja THL, 2019) Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, OPH ja THL, 2018) Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022	Toteutunut/ Työn alla/Ei toimenpiteitä
Äitiys- ja lastenneuvola Vanhemmat Terveystieteiden ja perhetyön erityistyöntekijät	1. Lasten ylipainon tehokas ennaltaehkäisy ja hyvä hoito	1. Toimitaan PSHP:n alueellisen lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluketjun mukaisesti sekä tehdään tätä mukaillen selkeät toimintaohjeet Nokialle • Kehitetään lapsiperheille suunnattua ryhmäohjausta terveellisten ruokailu- ja liikuntatottumusten omaksumisen tukemiseksi 2. Ammattilaisilla on käytössä toimivat ravitsemusohjauksen	Neuvoloissa on aktiivisessa käytössä Neuvokas perhe – ohjausmenetelmä	Toteutuuko hoito palveluketjun mukaisesti? Toteutuuko ryhmäohjaus?	Neuvokas perhe -nettisivut Ylipainosta tasapainoon - Verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmille Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekeskustelu - Opas lapsiperheen kanssa työskentelevälle ammattilaiselle Motivaatiomittari vanhemmille	

		työvälineet (ks. Virran työtilasta Ravitsemushoitokansio) ja menetelmät sekä ravitsemusterapeutin tuki 3. Tarvittaessa tehostettu kasvun seuranta ja yhteistyö erityistyöntekijöiden ja perheneuvolan kanssa Perheellä mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti			PSHP:n alueellisen lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluketju	
Varhaiskasvatukseen henkilöstö Lastenneuvola Ruokapalvelun henkilöstö	1. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ja ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista 2. Lapsi oppii monipuolisen ruokailun taidon ja kokee ruokailoa 3. Lapselle tarjottava ruoka on maukasta, monipuolista ja terveyttä edistävää 4. Ruoka on herkullisesti ja houkuttelevasti esillä	1. Noudatamme valtakunnallisia varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia yhteistyössä lasten, ruokapalvelun, terveydenhuollon ja huoltajien kanssa - Kehitämme reseptiikkaa kohti Sydänmerkkiaterioiden ravitsemuslaatua Viestimme kuntalaisille Sydänmerkkiaterioiden käyttöön otosta ja merkityksestä 2. Varhaiskasvatuksessa lasten syntymä- ja nimipäiviä juhlistetaan muilla tavoin, kuin karkkia, keksejä tai muuta makeaa herkkua tarjoamalla 3. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan vähemmän lisätyä sokeria sisältäviä kiisseleitä ja jogurtteja ja sokerisia hilloja korvataan vähäsokerisilla marja- ja hedelmäsoseilla	Kirjaamme varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen suunnitelmiin ja tarvittaessa lapsen henkilökohtaiseen suunnitelmaan. Arvioimme säännöllisesti. Ruokapalveluhenkilöstön koulutus ja kannustaminen ja tiedon lisääminen Reseptiikan ja ruokailun kehittäminen Dokumentointi	Yhteiset palaverit ruokapalveluiden ja varhaiskasvatuksen henkilöstön kesken Aktiivinen palautteen antaminen ja käsittely ja avoin yhteistyö Kuinka reseptiikka on kehittynyt? Onko ruokahävikki vähentynyt?	Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. (VRN ja THL, 2019) Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, OPH ja THL, 2018) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille (Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014) Ruokatutka -nettisivut lapsille ja kasvattajille	

	5. Toimitaan vuonna 2018 päivitettyjen erityisruokavalio-käytäntöjen mukaisesti	4. Hyvän ruokailuympäristön toteuttaminen yhteistyössä lasten kanssa 5. Ruoan arvostaminen, ruokahävikin ja lautashävikin minimoiminen	Ruokahävikin mittaaminen Lautashävikin seuraaminen			
Varhaiskasvatukseen henkilöstö Ruokapalvelun henkilöstö Vanhemmat Järjestötoimijat	1. Lasten kuulemisen ja osallistamisen lisääminen 2. Ruokailon lisääminen 3. Toiminnallinen ruokakasvatus	1. Lapsen mielipiteen selvittäminen päivittäin 2. Mieliruokakyselyt 3. Lasten makuraati uusista ruoista ja tiedottaminen ruokapalveluun 4. Lasten itse valmistamat ateriat 5. SAPERE-menetelmän käyttö (aistilähtöinen ruokakasvatusmenetelmä) 6. Ruoan itsenäinen annostelu 7. Ruokapöytäkeskustelut	Hymynaamat Haastattelut ja kuvien käyttö Makuaakkoset -menetelmä Ohjaus Marttojen järjestämään lapsiperheiden kokkikerhoihin Lasten laatupelin pelaaminen	Päivittäiset keskustelut lasten kanssa Kyselyiden käsittely henkilöstön palaverissa ja ruokapalvelun henkilöstön kanssa Laatupelistä saadun tiedon pohjalta toiminnan kehittäminen	http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/ https://peda.net/hankkeet/sapere Marttojen Pikkukokki-toiminta	



TIIVISTELMÄ

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus



1

RAVITSEMUS TUKEE LAPSEN TerveTTÄ KASVUA JA KEHITYSTÄ

Ruokailu ja ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista.



RUOKAILO

Iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä.



2

SÄÄDÖKSET, MÄÄRÄYKSET JA SUOSITUKSET

Varhaiskasvatuksen ruokailusta säädetään varhaiskasvatuslaissa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruoka ja myönteinen ruokailukokemus ovat jokaisen lapsen oikeuksia. Ruokakasvatus toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti.



3

TERVEYTTÄ RUOASTA

Maistuva, värikäs ja syömään houkutteleva ruoka on ruokalistasuunnittelun perusta. Aterioiden ja välipalojen ruokavalinnat noudattavat suosituksia. Lapsilähtöinen ruokakasvatusta tukeva ruokalista huomioi syömään oppimisen ja myös erityisruokavaliot.



4

ILOA RUOASTA

Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä: terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten oppimista koko elämä varten. Lasten tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä rakennetaan yhteistyössä perheiden kanssa.

5

ARVIOINTI JA SEURANTA

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia lasten syömiseen, ravitsemukseen, kasvuun ja terveyteen seurataan kansallisilla tutkimuksilla sekä yhteisillä indikaattoreilla kunnissa ja toimintayksiköissä.

”Lapsi syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua ja tutuksi tulee se, mitä on usein tarjolla.”



2.2 KOULULAISTEN JA OPISKELIJOIDEN RAVITSEMUS

Keskeiset tavoitteemme:

1. Lapset ja nuoret syövät monipuolista ja terveellistä ruokaa ja kokevat ruokailoa
2. Lasten ja nuorten ylipainoa ehkäistään yhteistyössä perheiden, koulun ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa
3. Lasten ja nuorten terveen minäkuvan, itsetunnon ja myönteisen kehonkuvan kehittymistä tuetaan

Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu tukee koululaisten ja opiskelijoiden päivittäistä hyvinvointia sekä iänmukaista kasvua ja kehitystä. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksuttu monipuolisen ruokailun taito kantaa pitkälle aikuisuuteen. Kouluruokailu on keskeinen osa koulun ruokakasvatusta ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä. Parhaimmillaan kouluruokailu tuo iloa koulun toimintakulttuuriin ja parantaa viihtyvyyttä, koulumyönteisyyttä ja opiskelukykyä. Koulun ja opiskeluruokailun vaikutukset kantavat elinikäisinä ruokamuistoina ja syömään oppimisen kokemuksina, makumieltymysten avartumisena ja mallina hyvästä syömisestä. Myös kotitalousopetuksella on keskinen rooli nuorten ruokaosaamisen tukemisessa. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan myös pohja terveen minäkuvan ja myönteisen kehonkuvan kehittymiselle.



VASTUUTAHO(T)	TAVOITE	TOIMENPITEET	MITTARI	ARVIOINTI	HUOMIOT/toiminnan tueksi	SEURANTA
Opettajat Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto Ruokapalvelut Nuorisotyöntekijät Vanhemmat	1. Terveellisten ruokailutottumusten tukeminen 2. Myönteisen ruokasuhteen kehittymisen tukeminen 3. Ruokailon kokemisen mahdollistaminen	1. Koulussa tarjotaan kouluruokailusuositusten mukaista maukasta ja ravitsevaa ruokaa • Kehitämme reseptiikkaa kohti Sydänmerkkiaterioiden ravitsemuslaatua • Viestimme kuntalaisille Sydänmerkkiaterioiden käyttöön käyttöön notosta ja merkityksestä 2. Lapsia ja nuoria kannustetaan syömään täysipainoinen ja kaikki aterian osat sisältävä koululounas 3. Kouluruoan arvostusta vahvistetaan mm. oppilaiden	Kouluruokailuun suunnatut resurssit mahdollistavat ravitsemuksellisesti täysipainoisen, suositusten mukaisen ja maistuvan ateriakokonaisuuden toteuttamisen	Kouluterveyskysely Kouluruokaraati Toteutuvatko Sydänmerkkiateriat? Onko täysipainoisten koululounaiden	Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017. VRN, OPH ja THL. Syö hyvää Ruokatutka - nettisivut lapsille ja kasvattajille	Toteutunut/ Työn alla/Ei toimenpiteitä

		vaikutusmahdollisuuksia tukemalla sekä myönteisellä ruokapuheella 4. Koulussa on tarjolla terveellisiä ja maistuvia välipalavaihtoehtoja • Esim. välipalatarjoilu ruokalassa, välipalan valmistusmahdollisuus koulun tiloissa, välipala-automaatit, nuorisotiloissa ruoanvalmistusmahdollisuudet 5. Terveystieteiden opettajat pitävät kaikille kakkosluokkalaisten toiminnallisen ravitsemusohjauksen • Käydään läpi mm. lautasmalli ja ruokakolmio ja harjoitellaan käytännössä 6. Kotitalousopetuksen mahdollisuudet oppilaiden ruoanvalmistustaitojen kehittämisessä tunnistetaan ja hyödynnetään ja opetuksessa koetaan ruokailoa • Lisäksi kokkikerhot ala- ja yläkoulussa 7. Kouluissa on esillä ravitsemuskasvatusmateriaalia		syöminen lisääntynyt? Onko terveellisten välipalojen tarjolla olo tai niiden tekeminen kouluilla toteutunut? Toteutuvatko ravitsemusohjauksen säännöllisesti ja suunnitelman mukaisesti?		
Ruokapalvelut Kouluruokaraati Ruokapalveluiden budjettia valmisteleva taho	1. Kouluruokailun kehittäminen • Ruokaloiden viihtyvyyden, parantaminen • Rauhallisen syömisjärjestelyjen mahdollistaminen	1. Koululoukkaan maistuvuutta ja houkuttelevuutta kehitetään jatkuvasti ja myös yhteistyössä oppilaiden kanssa • Oppilaiden ja opiskelijoiden kuuleminen ja osallistaminen ruokailun kehittämiseen liittyvissä asioissa, kouluruokaraatitoiminnan vahvistaminen	Kouluruokailuun suunnatut resurssit mahdollistavat ravitsemuksellisesti täysipainoisen, suositusten mukaisen ja maistuvan ateriakokonaisuuden toteuttamisen	Kyselyt oppilaille kouluruokailun maistuvuuteen liittyen Millaisia osallisuuden menetelmiä on käytetty? Onko ehdotukset käsitelty?	Opetushallitus - Kouluruokailu	

	- Lounaan syömiseen varataan riittävästi kiireetöntä aikaa (n. 30 min) - Kouluruokaraadin toiminnan kehittäminen - Kouluruoan arvostamisen vahvistaminen 2. Toimitaan vuonna 2018 päivitettyjen erityisruokavalio-käytäntöjen mukaisesti 3. Juhlapyhien ja erityistilanteiden huomioiminen koulun ruokatarjonnassa ja tarjoilussa	2. Salaatit komponentteina tarjolla ja linjastojen muokkaus tämän mahdollistamiseksi 3. Malliateria esille linjastoon 4. Lempiruokaviikot 5. Linjastolle tarjolle suolattomia tai vähäsuolaisia mausteita ja lisukkeita - Esim. pippureita, yrttejä, siemeniä, pähkinöitä, öljypohjaisia salaatin kastikkeita 6. Ruokalistasuunnittelussa kiinnitetään erityistä huomiota viikonloppua edeltävään ja alkuvuikon ruokatarjonnan riittävyyteen ja monipuolisuuteen 7. Juhla-ateriat ruokakasvatuksen ja ruokailon edistämiseksi 8. Lasten vanhemmille tarjotaan mahdollisuus tutustua kouluruokaan - Esim. <i>kodin ja koulun päivänä</i> vanhemmilla mahdollisuus ruokailla koulussa ja tästä kerätään palautetta		Toteutuvatko ehdotukset kaikissa kouluissa? Onko kouluissa järjestetty lempiruokaviikkoja? <i>Kodin ja koulun päivien toteutuminen ja saadun palautteen läpikäyminen</i>		
Kaikki koulun aikuiset Vanhemmat Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto Nuorisopalvelut	1. Säännöllisen ateriaritmin toteutumisen tukeminen 2. Ruoan ja yhdessä syömiseen arvostuksen vahvistaminen 3. Mistä ruoka tulee?	1. Säännöllisen syömiseen hyödyistä viestiminen (terveydenhoitajan vastaanotolla, kotitalousopetuksessa, terveystiedon tunnilla) 2. Aamupalan syömiseen kannustaminen (kotitaloustunnilla harjoitellaan aamupalan tekemistä, ”kutostunneilla” keskustellaan aiheesta) 3. Lapsia ja nuoria kannustetaan syömään täysipainoinen ja kaikki aterian osat sisältävä koululounas			Syödään yhdessä -vinkkejä lapsiperheiden terveelliseen ruokailuun Ruokatutka -nettisivut lapsille ja kasvattajille	

	Ruoan alkuperään liittyvä ruokakasvatus 4. Ruoanvalmistus-taitojen tukeminen	4. Terveellisten välipalamahdollisuuksien tarjoaminen kouluissa ja nuoripalveluiden tiloissa - Myös kokkikerhot ala- ja yläkoulussa 5. Perheitä tuetaan ja kannustetaan syömään yhteisiä aterioita päivittäin - Aihe esillä vanhempainilloissa, säännöllisissä terveystarkastuksissa 6. Perheitä ja nuoria kannustetaan laittamaan ruokaa yhdessä Vinkiksi osallistua Marttojen Ässäkokki -kursseille			Marttojen Ässäkokki-toiminta ja Miesliesi -kurssit Käytännönvinkkejä edulliseen ja terveelliseen ruokailuun Marttojen oppaasta Kotiruokaa kolikoilla	
Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto Terveydenhuollon ja perhetyön erityistyöntekijät Ravitsemusterapeutti Liikuntapalvelut Vanhemmat	1. Lasten ja nuorten lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito	1. Toimitaan PSHP:n alueellisen lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluketjun mukaisesti sekä tehdään tätä mukaillen selkeät toimintaohjeet Nokialle 2. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät lapsille ja ravitsemusohjaus vanhemmille: Esim. liikunta-/temppuryhmä alakouluikäisille lapsille ja samaan aikaan vanhemmille ravitsemusohjausta perheen ruokailutottumuksiin liittyen (liikunnanohjaaja, terveydenhoitaja ja ravitsemusterapeutti) 3. Ammattilaisilla on käytössä toimivat ravitsemusohjauksen työvälineet (ks. Virran työtilasta Ravitsemushoitokansio) ja menetelmät ja ravitsemusterapeutin tuki		Toteutuuko palveluketju? Ryhmien määrät ja osallistujamäärät?	Neuvokas perhe Ylipainosta tasapainoon - Verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmille Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekeskustelu - Opas lapsiperheen kanssa työskentelevälle ammattilaiselle Motivaatiomittari vanhemmille	

		4. Tarvittaessa tehostettu kasvun seuranta ja yhteistyö erityistyöntekijöiden ja perheneuvolan kanssa • Mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti 5. Lasten ja perheiden liikunta- ja elintapaneuvonta terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden yhteistyönä		Motivaatiomittari nuorelle PSHP:n alueellisen lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon palveluketju	
Kaikkien aikuisten esimerkki Vanhemmat Opettajat Terveydenhuollon toimijat Harrastustoiminta	1. Terveen minäkuvan, itsetunnon ja myönteisen kehonkuvan kehittymisen tukeminen 2. Vastuullinen ja tutkittuun tietoon perustuva viestiminen ravitsemus- ja terveysasioista	1. Myönteinen ruoka- ja kehopuhe kouluissa, perheissä ja harrastustoiminnassa 2. "Hyvän elämän osaset" -keskustelut säännöllisissä terveystarkastuksissa, "kutostunnit" nuorisopalveluissa 3. Erikokoisista ja -muotoisista kehoista puhutaan arvostaen, nollatoleranssi ulkonäköön perustuvalle syrjinnälle 4. Pois painokeskeisyydestä terveydenhuollon palveluissa • Painoon keskittymisen sijaan puhutaan kasvusta ja huomio on päivittäisissä ruokailu- ja liikuntatottumuksissa 5. Liikunnallisuuden tukeminen 6. Ravitsemustiedon lukutaidon vahvistaminen, lähdekriittisyys 7. Lasten ja nuorten harrastuspiireissä toimivilla aikuisilla on perusymmärrys ravitsemusasioista ja terveen kehonkuvan tukemisen keinoista		Älä usko huuhaata Ruokatutka - nettisivut lapsille ja kasvattajille	

Koululaisen lautasmalli

Ota
puolet kasviksia

$\frac{1}{4}$ perunaa,
pasta tai riisiä

$\frac{1}{4}$ kalaa, lihaa
tai palkokasveja



lisäksi

räsvätöntä
maitoa
tai pilmää

leivälle
margariinia



neuvokasperhe.fi
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

2.3 TYÖIKÄISTEN RAVITSEMUS

Keskeiset tavoitteemme:

1. Hyvällä ravitsemuksella tuetaan terveyttä sekä hyvää toiminta- ja työkykyä läpi elämän
2. Kuntalaiset osaavat ja haluavat tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja ja arvostavat yhdessä syömistä
3. Työpaikkaympäristö kannustaa tekemään terveyttä edistäviä ruokavalintoja

Työikäisen väestön ravitsemusterveyttä voidaan tukea muun muassa työpaikkaruokailuun, työajan suunnitteluun ja arjen ruokaympäristöön vaikuttamalla sekä panostamalla ennaltaehkäisevän terveydenhuollon palveluihin. Tiedetään, että esimerkiksi kasvisten ja salaattien käyttösuosiota henkilöstöravintolassa suurentaa niiden asettaminen heti tarjoilulinjaston alkuun. Työnantaja voi myös kannustaa työntekijöitä terveellisemmän lounasvaihtoehdon valitsemiseen tai mahdollistaa terveellisempien kokoustarjoiluiden ja/tai välipalan syömisen.

Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn tulee panostaa kaikilla yhteiskunnan sektoreilla ja suunnata resursseja etenkin ennaltaehkäisevän terveydenhuollon palveluihin. Työnantaja voi myös esimerkiksi sopia työterveyshuollon kanssa, että työntekijän on mahdollista päästä työterveydenhuollon kautta keskustelemaan elämäntapamuutoksista tai painonhallinnasta laillistetun ravitsemusterapeutin vastaanotolle tai päästä liikuntaneuvojan ohjaukseen. Lihavuuden hoitoa on tarpeen ravistella painokeskeisyydestä, asiantuntijalähtöisyydestä ja neuvovasta ohjaustyylistä kohti voimavaralähtöistä ja asiakkaan pystyvyyden tunnetta vahvistavaan työtapaan.



VASTUUTAHO(T)	TAVOITE	TOIMENPITEET	MITTARI	ARVIOINTI	HUOMIOT/toiminnan tueksi	SEURANTA
Työpaikkaympäristö Henkilöstöravintolat	1. Kannustaminen terveyttä tukevan ruokavalion toteuttamiseen	1. Henkilöstöravintoloissa ensimmäisenä linjastossa salaattit ja hevi-tuotteet	Työpaikkaruokailun seuranta, sydänmerkkiaterioiden ja salaattien menekki	Asiakaskyselyt		Toteutunut/ Työn alla/Ei toimenpiteitä

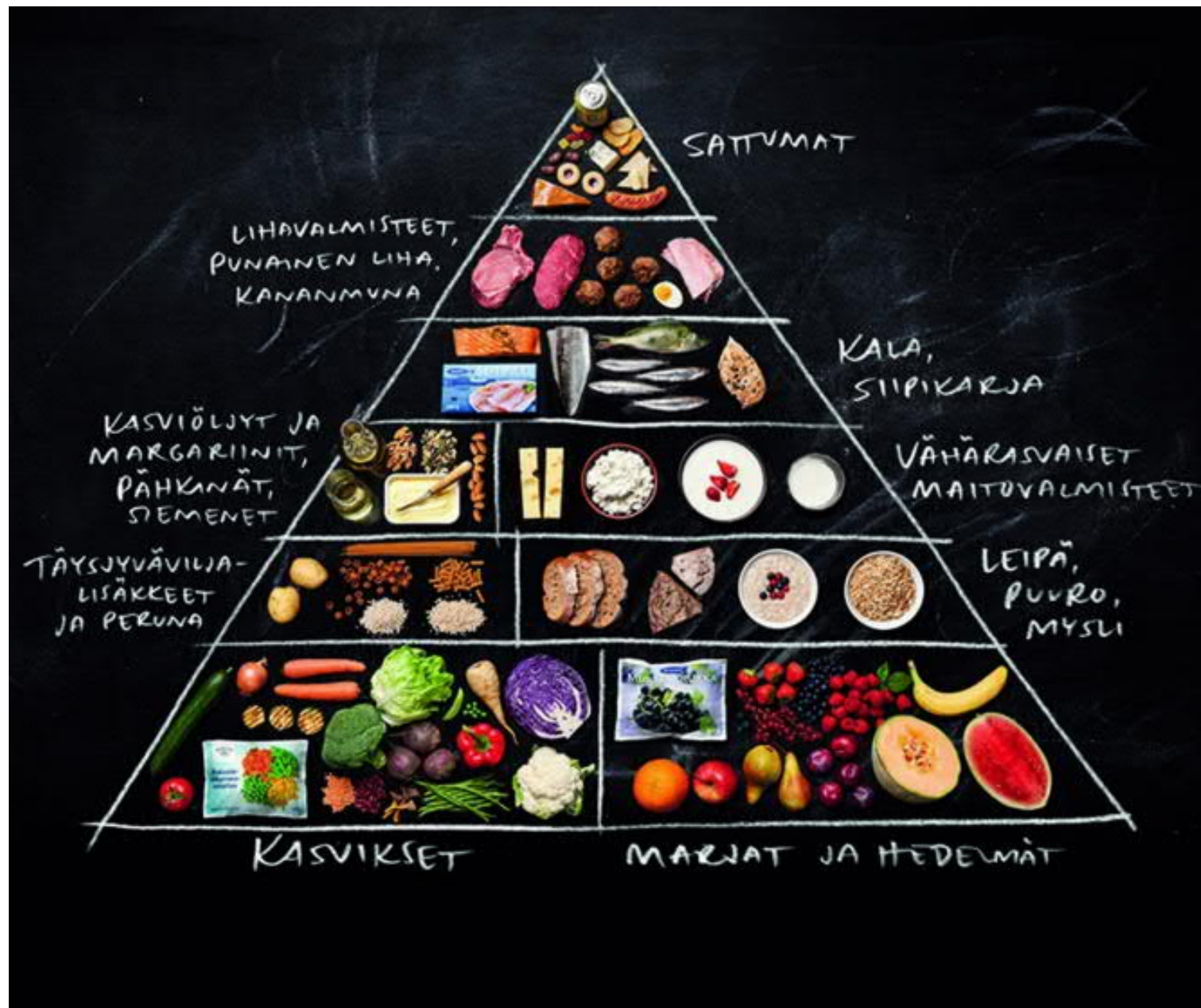
	2. Miellyttävä ruokailuympäristö	2. Sydänmerkkiaterioiden tarjoaminen ja merkitseminen ruokalistaan 3. Selkeä viestiminen terveellisestä valinnasta kuvan tai tekstin avulla 4. Kokoustarjoiluina suositaan terveellisempiä vaihtoehtoja (esim. hedelmät, kasvisleivät ym.) 5. Rauhallinen ruokailuhetki				
Terveyspalvelut, ml. työterveyshuolto ja ravitsemusterapeutti	1. Terveystietokannan ammattilaisten ravitsemusosaamisen päivittäminen ja ylläpito 2. Ruokailutottumusten puheeksi ottaminen terveydenhuollossa mm. terveystarkastuksissa 3. Ylipainon ja lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito 4. Elämäntapamuutosten tekemiseen kannustetaan ja asiakasta tuetaan muutoksessa	1. Terveystietokannan ammattilaisille on tarjolla ravitsemuskoulutusta 2. Ammattilaisilla on käytössä toimivat ravitsemusohjauksen työvälineet (ks. Virran työtilasta Ravitsemushoitokansio) ja ravitsemusterapeutin tuki Painonhallinta- ja ravitsemusohjauksessa käytetään ajantasaista ja asiakaslähtöistä ohjausmateriaalia 3. Ylipaino ja/tai lihavuus otetaan puheeksi vastaanotolla potilasta/asiakasta arvostavaan sävyyn 4. Ylipainon/lihavuuden ja diabeteksen hoito toteutuvat suunnitelmallisesti ja Käypä Hoito -suositusten mukaisesti 5. Asiakkaalla on mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti	Koulutusten lukumäärä ja osallistujamäärät Paino ja BMI kirjataan potilastietojärjestelmään systemaattisesti Diabeteksen riskitestin pisteet kirjataan ja tilastoidaan potilastietojärjestelmään Ryhmätoiminnan määrä ja laatu (palautekyselyt)	Potilastietojärjestelmien tilastot ylipainosta ja lihavuudesta (BMI)		

		6. Asiakkaita ohjataan kaupungin liikuntaneuvonta - palveluun ja liikuntaryhmiin - Kerrotaan kaupungin liikuntapalveluiden BMI-kortti -palvelusta, Ikinäättä-liikuntatarjonnasta viestiminen, liikuntaryhmiin osallistumiseen kannustaminen 7. Kuntalaisille on tarjolla moniammatillisesti toteutettua ryhmätoimintaa elämäntapamuutosten ja painonhallinnan tueksi 8. Kuntalaisia tuetaan painonhallinnassa onnistumisessa ja ohjausta ja tukea tarjotaan matalalla kynnyksellä - esim. lääkäri-potilas-vuorovaikutus, painonhallintaryhmät, ravitsemusterapeutin palvelut, arkiympäristö kannustaa liikkumaan ja tekemään terveellisiä ruokavalintoja				
Työnantajat	1. Työntekijöitä kannustetaan työpäivän aikaiseen lounasruokailuun ja mahdollistetaan riittävän pitkän (n. 30 min) ruokatauon pitäminen	1. Työaikajärjestelyt ja työntekijän omat vaikutusmahdollisuudet ruokatauon ajankohtaan Esimiehen esimerkki ja yhteiset käytännöt				

	2. Miellyttävä ruokailuympäristö	2. Teemapäivät, -viikot ja kampanjat ruokailuun liittyen 3. Rauhallinen ruokailutila ja kiireetön lounastauko				
Ruokapalvelut, työnantajat	1. Tuuppaaminen kohti terveellisempiä valintoja	1. Terveellisen ateriakokonaisuuden muodostaminen tehdään helpoksi ja houkuttelevaksi (esim. tarjollepanon ja kohtuullisen hinnan avulla) Henkilöstöravintoloissa ensimmäisenä linjastossa hevi-tuotteet, pääruoan osana tarjoillaan usein kalaa ja tarjolla on aina myös täysipainoinen kasvisruokavaihtoehto				
Työllisyyspalvelut	1. Työttömien terveystarkastuksissa kiinnitetään huomiota ruokailutottumuksiin, painopulmiin ja tuetaan painonhallinnassa	1. Työttömien ohjaustoiminta sisältää terveellisen ruoanvalmistuksen ja ravitsemuksen ohjausta Arkiruokakurssit tms. 2. Terveystarkastuksessa kartoitetaan erilaisia menetelmiä hyödyntäen asiakkaan nykyisiä ruokailutottumuksia ja kannustetaan terveellisiin valintoihin yksilöllisten tarpeiden mukaan		Onko ryhmiä ja ohjausta järjestetty, osallistujamäärät?	Käytännönvinkkejä edulliseen ja terveelliseen ruokailuun Marttojen oppaasta Kotiruokaa kolikoilla	
Kolmas sektori: Martat, Sydänliitto, Diabetesliitto, Keliakialiitto ja muut järjestöt		1. Arkiruokakurssit 2. Elintarviketietouden lisääminen 3. Sydänmerkin tutuksi tekeminen			Marttojen arkiruoka -kurssit ja kasviruokakurssit (myös verkkokurssi)	

Päivittäistavarakaupat	1. Terveellisempiin elintarvikevalintoihin kannustaminen ja niiden helpoksi (ja edullisemmaksi) tekeminen	1. Kasviskampanjat, mainonta, hyllysuunnittelu; esim. sydänmerkkituotteet esille selkeämmin, hevi-osaston houkuttelevuus, elintarviketietouden lisääminen				
------------------------	---	---	--	--	--	--





2.4 IKÄIHMISTEN RAVITSEMUS

Keskeiset tavoitteemme:

1. *Monipuolisella ja maistuvalla ruoalla tuetaan terveyttä sekä hyvää toimintakykyä elämän loppuun saakka*
2. *Kunnan palveluiden piirissä tarjottava ruoka on maittavaa ja houkuttelevaa, ravitsemuslaadultaan suositusten mukaista ja vastaa ruokailijan ravitsemuksellisia tarpeita*
3. *Ikääntyneiden ravitsemusongelmat tunnistetaan mahdollisimman varhain ja niihin puututaan*
 - *Vajaaravitsemuksen seulonta (MNA-testi, NRS-seula) ja hoito*
 - *Painon seuranta*
 - *Yksipuolisen ruokailun monipuolistaminen*
 - *Hampaiden kunnon selvittäminen, suun hyvä hoito*

VASTUUTAHO(T)	TAVOITE	TOIMENPITEET	MITTARI	ARVIOINTI	HUOMIOT/toiminnan tueksi	SEURANTA
Kotihoito	1. Vajaaravitsemuksen riskin varhainen tunnistaminen/ennaltaehkäiseminen ja tehokas hoito 2. Ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä tukevan ravitsemuksen turvaaminen	1. Kotikäyntien lisääminen hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi 2. Jokaiselle hoitajalle "Kunnan hoitaja" -koulutuksen ravitsemusosio 3. Tarvittaessa ruoan rikastaminen energialla (rasvalisä) ja proteiineilla 4. Ateriapalvelun käynnistäminen tarvittaessa 5. Valmisaterioiden kaunis esille laittaminen 6. Syödään ensin ruoka ja sitten lääkkeet 7. Asiakkaan ostoslistojen monipuolistaminen	MNA-arvointi kaikille asiakkaille ½-vuoden välein Painonseuranta 1 x kk, painonmuutos Vireystilan muutos Selkeä ja systemaattinen kirjaaminen Koulutuksiin osallistuminen Kotikäyntien määrä ja sisältö	Asiakastytyväisyyskysely RAI-arvointi ja raportit	Ravitsemuskoulutusta kotihoidon henkilöstölle Moniammatillinen yhteistyö ja hyvä tiedonkulku	Toteutunut/ Työn alla/Ei toimenpiteitä

		8. Ravinnon kulutuksen seuranta 9. Kaikille asiakkaille D-vitamiinilisä 10. Ammattilaisilla on käytössä toimivat ravitsemusohjauksen työvälineet (ks. Virran työtilasta Ravitsemushoitokansio) ja menetelmät sekä ravitsemusterapeutin tuki 11. Asiakkaalla on mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti				
Ympäri vuorokautinen hoiva	1. Vajaaravitsemuksen riskin varhainen tunnistaminen/ennaltaehkäiseminen ja tehokas hoito 2. Ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä tukevan ravitsemuksen turvaaminen 3. Sydänmerkin tunnetuksi tekeminen	1. Hoito- ja palvelusuunnitelman mukainen avustaminen ruokailussa 2. Tarvittaessa runsasenerginen (ja runsasproteiininen) ruokavalio 3. Omaiset voivat tuoda mieliruokia, "vanhanajan" ruokia toivotaan ja toteutetaan, saattohoitopotilaille toiveruokia 4. Tarjotaan Sydänmerkki-aterioita tai aterian osia (esim. sydänmerkitty leikkele/juusto)	MNA-arviointi kaikille asukkaille ½-vuoden välein Painonseuranta (1-2 x kk)	Asiakastytytyväisyyskysely Hoivatyön esimiesten välittämät palautteet RAI-arviointi	Ravitsemuskoulutusta hoivatyön henkilöstölle Yhteistyö	
Kotona itsenäisesti asuvat yli 65-vuotiaat (ilman palveluja)	1. Vajaaravitsemuksen riskin varhainen tunnistaminen/ennaltaehkäiseminen ja tehokas hoito	1. Hoitohenkilökunta ja lääkärit tunnistavat vajaaravitsemusriskissä olevan henkilön • Erityishuomio muistipolin asiakkaisiin ja muiden	Henkilökunnan kouluttaminen, painon seuranta ja systemaattinen kirjaaminen, MNA-testin käyttö,		Omatoiminen MNA-testi (vajaaravitsemusseula): http://www.mna-elderly.com/forms/Self-MNA_Finnish.pdf	

	2. Ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä tukevasta ravitsemuksesta viestiminen 3. Sydänmerkin tunnetuksi tekeminen 4. Suun terveydestä huolehtiminen	riskiryhmien tunnistamiseen 2. Mahdollisuus päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle lähetekriteerien mukaisesti 3. Hyvinvointia tukevat kotikäynnit yli 85-vuotiaille asiakkaille 4. Viestintä: Eläkeläisjärjestöihin infotilaisuuksia ravitsemuksesta, ravitsemusterapeutin tietoisuus Setorissa, Pirkan opiston kurssitarjonta 5. Omaisia kannustetaan ottamaan ruokailuasiat puheeksi ikäihmisen kanssa • Tiedotetaan omatoimi-MNA-testistä • Säännöllinen ja riittävän monipuolinen ruokailu (ateriat 5 kert/vrk) • Yöpaaston pituus ≤ 8 tuntia • Riittävästä juomisesta huolehtiminen • D-vitamiinilisä kaikille (10-20 µg/vrk) • Mahdollistetaan yksilöllinen ruokailun kesto 6. Vapaaehtoistyön lisääminen ja hyödyntäminen • Vapaaehtoisia kauppakavereiksi	Tiedotus		Yhteistyö: • Nokian Uutiset, Hyvä Asukas -lehti • NOSTE: tietoisuus • SETORI: tietoisuus HUS-Virtuaalisairaala: Ravitsemus riittäväksi-Omahoito-ohjelma Terveyskylässä	
--	--	--	----------	--	--	--

		• Yhteisruokailujen toteuttaminen • Edullisia yhteisöllisiä ruokailupaikkoja 7. Ostosten kotiinkuljetuspalveluja on tarjolla 8. Tiedotetaan ikäihmisten ateriapalvelumahdollisuudesta selkokielellisesti eri kanavissa 9. Sydänmerkistä viestitään: • Sydänviikolla Sydänmerkki-kampanjat Setorissa ja Nosteella • Ikävinkkimessuille Sydänmerkki-tietoutta 10. Suun terveydestä huolehtiminen • Setoriin ja Nosteelle suun terveys -kampanja • Puheeksi ottaminen hoitajan kontaktin yhteydessä • Sähköinen ajanvaraus suuhygienistille				
Terveyskeskus-sairaala	1. Ravitsemusasiat otetaan puheeksi potilaan ja/tai omaisen kanssa potilaan kokonaistilanne huomioiden 2. Ruokailutilanne tehdään mahdollisimman mukavaksi ja potilaan kuntoutumista tukevaksi, ruokailua seurataan ja tarvittaessa siinä autetaan 3. Vajaaravitsemuksen riskin varhainen tunnistaminen/ennaltaehkäiseminen	1. Systemaattisuuden kehittäminen ravitsemusasioiden puheeksi ottamisessa 2. Potilaan tarpeita vastaavan ruoan tilaaminen, ruoan käytön seurantalomakkeet, syöttäminen tarvittaessa 3. NRS-seulan tekeminen, painon säännöllinen punnitseminen ja systemaattinen kirjaaminen,		Asiakastyytyväisyyskysely (esim. 2 krt/vuosi) NRS:n toteutuminen, hoitojakson pituus		

	en ja vajaaravitun tehokas ravitsemuskuntoutus 4. Kotiutumisvaiheessa annetaan potilaalle ja/tai omaisille tarpeen mukaan suullista ja kirjallista ohjausta hyvän ravitsemuksen turvaamisesta 5. Tiedonkulku jatkohoitopaikkaan toimii myös ravitsemusasioiden osalta 6. Ravitsemusterapeuttia konsultoidaan tarvittaessa 7. Ravitsemusterapeutin tuki hoitohenkilökunnalle Koulutuksen tarjoaminen, perehdytyskansion luominen yhdessä osaston ravitsemusvastaavien kanssa, potilasohjausmateriaalin tuottaminen osaston käyttöön	ravinnonsaannin tehostaminen, mieliruokalistat 4. Ravitsemusterapeutin konsultaatio lähetekriteerien mukaisesti 5. Ravitsemusterapeutin pitämät koulutukset ja tietoisuus hoitohenkilökunnalle sekä yhteistyön tiivistäminen osaston ravitsemusvastaavien kanssa				
Kotihoito, ympärivuorokautinen hoiva	1. Suun terveydestä huolehditaan	1. Suun tarkastus palvelun piiriin tullessa/tulohaastattelun yhteydessä kirjataan hampaiden hoito 2. Suuhygienisti tarkastaa kaikkien suut 1 x v 3. Hampaiden pesu iltaisin ympärivuorokautisessa hoivassa	1. Hampaiden hoidon kirjaaminen hopasulle 2. Proteesien säännöllinen tarkastus 3. Suuhygienisti kotikäynneille, kriteerien luominen	Kuinka moni käynyt hammas/suuhygienistillä/vuosi? Hammaskarttojen hyödyntäminen Hammashoidon päivystyskäynnit RAI-arvointi	Yhteistyö/suuhygienisti käytettävissä Koulutus Hammasteknikot -lista Yläproteesipohjaus Huom! Veteraanit, Lotat, sairaskassat	

2.5 ARKIYMPÄRISTÖ JA VIESTINTÄ

Keskeiset tavoitteemme:

1. *Kuntalaisten arkiympäristö kannustaa tekemään terveyttä edistäviä ja ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja*
2. *Sitoudumme vastuulliseen ravitsemus- ja terveystietoon*
3. *Hyvän ruoan ja yhdessä syömisen myönteiset vaikutukset tunnustetaan ja mahdollisuuksia yhteisöllisiin ruokailuhetkiin tuetaan*

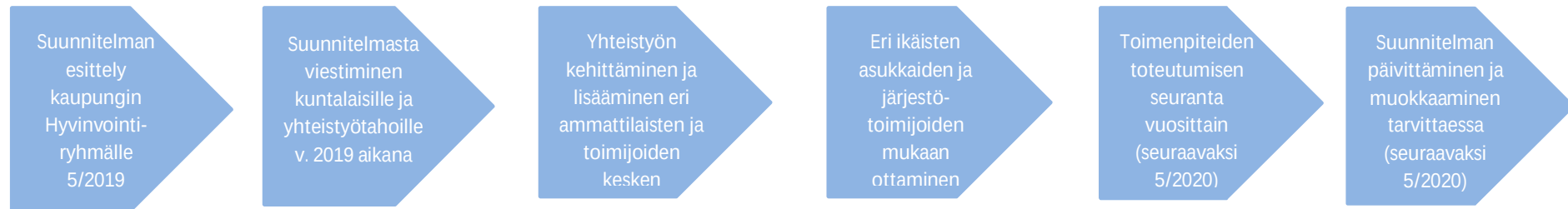
VASTUUTAHO(T)	TAVOITE	TOIMENPITEET	MITTARI	ARVIOINTI	HUOMIOT/toiminnan tueksi	SEURANTA
Julkiset ruokapalvelut	1. Julkisten ruokapalveluiden hankintakriteereiden perustana ovat terveelliset ja ympäristöystävälliset ruokavalinnat 2. Hankintakriteereitä muokataan siten, että ne mahdollistavat nykyistä paremmin lähiruoan suosimisen 3. Ruokahävikin minimoiminen 4. "Nudging" eli tuoppaustoimet: • Terveellisen ruoan valinnasta tehdään kuluttajalle mahdollisimman helppoa ja houkuttelevaa	1. Selvitetään ruokapalveluiden hankintakriteerit ja mahdollisuudet muutoksiin				Toteutunut/ Työn alla/Ei toimenpiteitä

	5. Yhteistyö kaupungin ravitsemusterapeutin kanssa					
Sivistyspalvelut, kaupungin viestintä, terveystyöpalvelut	1. Kuntalaisten ravitsemuksen lukutaidon vahvistaminen 2. Vastuullinen ja tutkittuun tietoon perustuva viestiminen ravitsemus- ja terveysasioista					
Kaupungin työntekijät (terveyspalvelut ja sivistyspalvelut)	1. Teemaviikkoja ravitsemus- ja terveystottumuksiin liittyen kouluissa ja julkisissa tiloissa (esim. Noste-kioskilla, SETORISSA)	1. Rasva- ja sokerinäyttelyt 2. Hyvät ruokatavat -viikko 3. Terve kehonkuva-viikko 4. Välipalaviikko 5. Ikäihmisen ravitsemus-viikko 6. Syödään yhdessä -viikko 7. Ruokakulttuurien kirjo -teemaviikko				
Päivittäistavarakaupat	1. Terveellisiä ruokailutottumuksia tuetaan ostoskäyttäytymiseen vaikuttamalla	1. Terveellisten ja ympäristöystävällisten ruokaostosten tekeminen tehdään helpoksi ja houkuttelevaksi • Esim. tuoteasettelun, kasviskampanjoiden ja terveellisten elintarvikkeiden hinnanalennusten avulla				

3. Suunnitelman jalkautus ja toimeenpano

Suunnitelmaan koottuja toimenpiteitä on tarkoitus vielä käytäntöön vähitellen ja suunnitelmallisesti. Alla olevaan kuvaan on koottu aikataulusuunnitelmaa jalkautustyöstä. Ravitsemuksen teematyöryhmä tukee eri toimijoita toimenpiteiden toteuttamisessa ja kerää vuosittain tietoa suunnitelman toteumasta. Työn tuloksia arvioidaan säännöllisesti yhdessä vastuutahojen ja eri toimijoiden kanssa ja suunnitelma päivitetään vuosittain. Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät tavoitteet suunnitellaan myönteisiksi ja niistä viestitään positiivisella tavalla. Toimenpiteiden on hyvä olla helppoja ja konkreettisia ja kuntalaisten tarpeisiin vastaavia. Aukkaiden osallisuus toimenpiteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa on keskeistä. Toimien tärkeänä tavoitteena on saada kuntalaiset innostumaan oman terveytensä ylläpidosta hyvien ruokailutottumusten avulla, arvostamaan yhdessä syömistä, nauttimaan monipuolisesta ja hyvästä ruoasta sekä tekemään myös ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja.

KUVIO 2. Ravitsemussuunnitelman jalkautus kunnassa 2019 alkaen



4. Työryhmä

Ravitsemuksen teematyöryhmä:

Hilla Martikainen (pj.), ravitsemusterapeutti, terveystalvelut
Mervi Puustinen, diabeteshoitaja, terveystalvelut
Katriina Eronen, kotitalouden lehtori, Nokianvirran koulu
Hanna Murotie, liikuntapalvelupäällikkö, hyvinvointikoordinaattori, liikuntapalvelut
Vuokko Heikkilä, varhaiskasvatusyksikönjohtaja, sivistystalvelut
Sanna Eloranta, varhaiskasvatusyksikönjohtaja, sivistystalvelut
Reetta Kuitunen, palveluesimies, ruoka- ja siivoustalvelut
Riitta Sernola, kotihoidon esimies, kotihoito

Ikäryhmäkohtaiset työryhmät:

Alle kouluikäisten lasten työryhmä:

Sanna Elovirta, varhaiskasvatussyksikönjohtaja, sivistyspalvelut
Reetta Kuitunen, palveluesimies, ruoka- ja siivouspalvelut
Kati Väätäinen, ruokapalvelutyöntekijä, ruoka- ja siivouspalvelut
Leena Komppa, perhepäivähoitaja, varhaiskasvatus, sivistyspalvelut
Heini Vallenius, varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Peppi & Bobby, Pilke-päiväkoti (yksityinen)
Jasmin Kraft, terveydenhoitaja, terveystyöpalvelut
Vuokko Heikkilä, varhaiskasvatussyksikönjohtaja, sivistyspalvelut

Koululaisten ja nuorten työryhmä:

Hanna Savikko-Koskela, nuorisokoordinaattori
Katriina Eronen, kotitalouden lehtori, Nokianvirran koulu
Jenni Hautamäki, kouluterveydenhoitaja, Kankaantaan koulu
Päivi Hakanen, terveydenhoitaja, opiskeluterveydenhuolto
Hilla Martikainen, ravitsemusterapeutti, terveystyöpalvelut

Aikuisten työryhmä:

Soili Siivonen, terveydenhoitaja, aikuisneuvola, terveystyöpalvelut
Hanna Murotie, liikuntapalvelupäällikkö, hyvinvointikoordinaattori, liikuntapalvelut
Mervi Puustinen, diabeteshoitaja, terveystyöpalvelut
Raisa Hiltunen, työterveyshoitaja, Terveystalo Oy
Hilla Martikainen, ravitsemusterapeutti, terveystyöpalvelut

Ikäihmisten ravitsemuksen työryhmä:

Riitta Sernola, kotihoidon esimies, kotihoito
Sirpa Hartikainen, sairaanhoitaja, Vihnuskoti
Stiina Rintala, lähihoitaja, kotihoito
Pirkko Mäkelä, lähitorikoordinaattori, ikäihmisten palvelut
Hilkka Isotalo, muistihoitaja, terveystyöpalvelut
Mari Posti, osastonhoitaja, suunterveys
Reetta Kuitunen, palveluesimies, ruoka- ja siivouspalvelut

Terveyskeskuksen vuodeosasto:

Heli Koski, sairaanhoitaja, ravitsemusvastaava
Anna-Liisa Malmi, sairaanhoitaja, ravitsemusvastaava
Päivi Neuvonen, osastonhoitaja



Lähteet ja suositukset

- 1) Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netin_uusi_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 2) Ravitsemuksen teematyöryhmän raportti kaupungin hyvinvointitilinpäätöksen taustaksi, Hilla Martikainen, 2019
- 3) Kouluterveyskysely, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- 4) Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lasten-ja-nuorten-terveysseurantatutkimus-late>
- 5) Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma 2011
<https://www.tays.fi/download/noname/%7B386D0992-F78F-4417-975D-F0DB93E5E19D%7D/31399>
- 6) Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- 7) Syödään yhdessä - Ruokasuosituksen lapsiperheille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 8) Kouluruokailusuositus *Syödään ja opitaan yhdessä*, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Opetushallitus, 2017
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAd%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAn_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 9) Ravitsemussuositukset ikääntyneille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010
<https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>
- 10) Sapere –lasten ruokakasvatusmenetelmä
<https://peda.net/hankkeet/sapere>

- 11) Vauvamyönteisyysohjelma, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/vauvamyonteisyys-ja-vauvamyonteisyysertifikaatti/vauvamyonteisyysohjelma
- 12) Vuori Ilkka, Elintapojen terveystaikutukset, Duodecim 2015;131:729-36
- 13) Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>
- 14) Lasten lihavuuden Käypä hoito –suositus 2013
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>
- 15) Aikuisten lihavuuden Käypä hoito –suositus 2013
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24010>
- 16) Neuvokas perhe -sivusto
<http://www.neuvokasperhe.fi/>
- 17) Nuutinen Outi, Lasten ja nuorten lihavuus – painokeskeisyydestä motivoivaan ja voimaannuttavaan viestintään ja ohjaukseen, Ravitsemusasiantuntija 2/2015

Liitteet

SÄHKÖINEN LIITE 1

[Ravitsemuksen teematyöryhmän raportti kaupungin hyvinvointitilinpäätöksen taustaksi, Hilla Martikainen, 2019](#)