

Kuntalaisten terveyttä edistävän syömisen vahvistaminen kuntien hyvinvointityössä – suosituksista arviointityökaluihin



Ravitsemusasiat kuntien hyvinvointikertomuksissa:

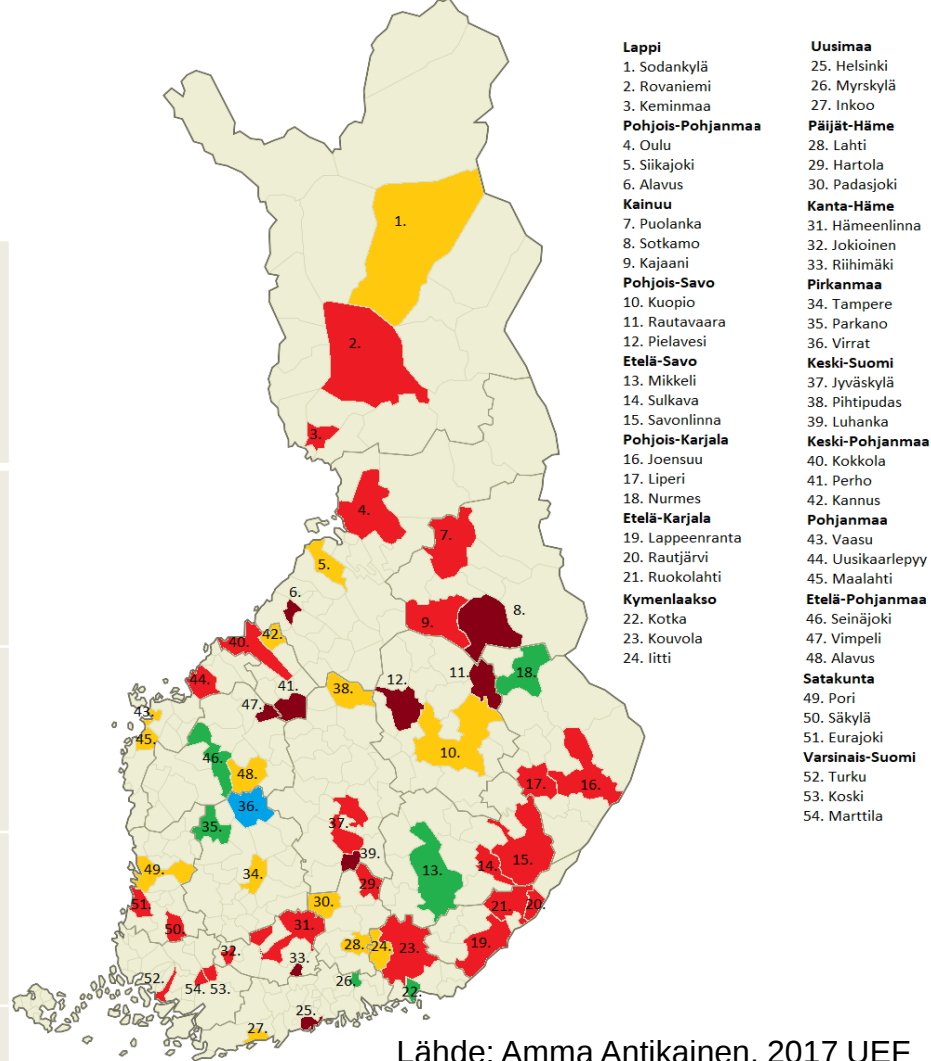
Ravitsemus on otettu kattavasti huomioon eri ikäryhmissä (lapset ja lapsiperheet; työikäiset; ikääntyneet), ja konkreettisia toimenpiteitä on esitetty (1 kunta/ 1 %)

Ravitsemus on otettu hyvin huomioon ja konkreettisia toimenpiteitä on esitetty osassa ikäryhmistä (lapset ja lapsiperheet; työikäiset; ikääntyneet) (6 kuntaa/11 %)

Ravitsemus on huomioitu kohtalaisesti, mutta konkreettisia toimenpiteitä ei ole esitetty tai vain muutamia asioita on huomioitu (14 kuntaa/26 %)

Hyvinvointikertomuksessa ei ole mainintaa ravitsemuksesta tai ravitsemus on mainittu vain muutamalla sanalla (24 kuntaa/44 %)

Hyvinvointikertomusta ei löytynyt (9 kuntaa/13 %)



Ravitsemusmaininnat hyvinvointikertomuksissa

- Lapsiperheet, lapset, koululaiset:
 - Ravitsemusohjaus neuvoloissa (4)
 - imetyksen seuranta
 - Neuvokas perhe -menetelmä (3)
 - Ravitsemus varhaiskasvatuksessa (5)
 - Sydänmerkki-ateriat
 - Ei makeisia/limsoja päiväkotiin
 - Sapere-ruokakasvatusmenetelmä (2)
- Kouluruokailun kehittäminen ja seuranta (10)
 - tarjotun ruoan ravitsemuslaatu (esim. suola, sokeri ja kuitukriteerit)
 - teemaviikot
- Työikäiset (8)
 - Terveystieteiden palvelut; painonhallinta- ja elintaparyhmät, yleisöluennot, ravitsemusaiheinen informaatio
- Ikääntyneet (9)
 - Ateriapalvelut, vajaaravitsemuksen seulonta
- Kunnan ravitsemustyöryhmä (4)
- Ruokapalvelut (9)
- Ravitsemusterapiapalvelut (1)



Hyvinvointikertomustyössä väestön ravitsemus toimenpiteineen nostettava selkeämmin esille

- Ravitsemusta ei huomioida kuntien hyvinvointikertomuksissa kovin kattavasti ja konkreettiset toimenpiteet usein puuttuvat – erot kuntien välillä suuret
 - Myös alueellisissa hyvinvointikertomuksissa suuria eroja; vaikutukset kuntatason hyvinvointikertomuksiin
 - Lapset ja lapsiperheet huomioidaan ikääntyneitä ja työikäisiä konkreettisemmin
- Hyvinvointikertomustyöhön kunnissa tarvitaan myös ravitsemus-
asiantuntijuutta, asian esille nostajia sekä työkaluja sekä seuranta-
indikaattoreita



Kansantautien ehkäiseminen ravitsemustoimenpiteillä

1. Ruokaa oman kulutuksen mukaan:

- Ylipainon ja lihavuuden ehkäiseminen
→ Erityisesti T2D -riskin pienentäminen

Esimerkkejä

2. Kasvisten käytön lisääminen sekä rasvojen laadun parantaminen ja kuidun saannin lisääminen

- Sydän- ja verisuonitautien ehkäiseminen

3. Suolan saannin vähentäminen

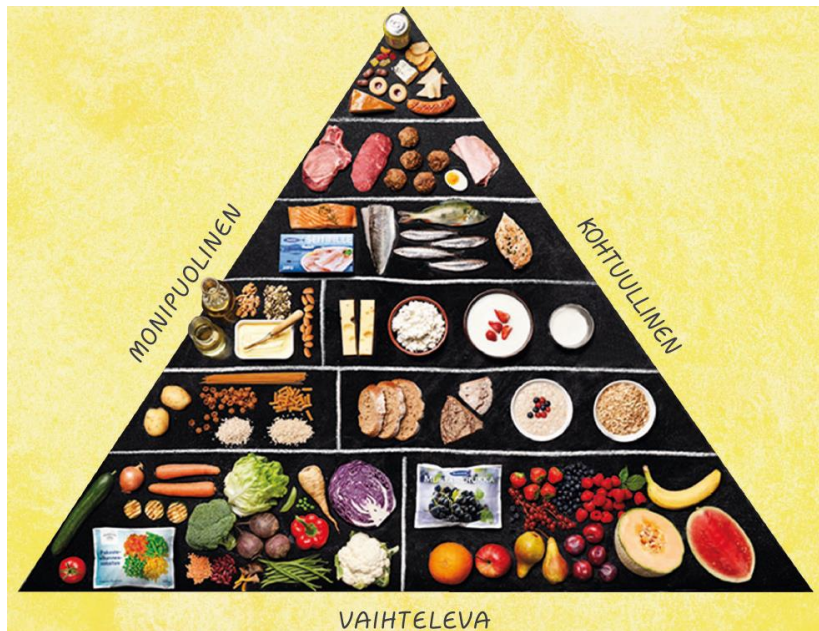
- Erityisesti kohonneen verenpaineen ja aivohalvausten ehkäiseminen

4. Riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti, riittävä energiansaanti

- Erityisesti osteoporoosin ja kaatumisen seurauksena syntyvien murtumien ehkäiseminen iäkkäillä korkean riskin naisilla



WHO:n suosittama pohjoismainen ruokavalio: Lisää terveyttä, vähemmän vyötärölihavuutta ja pienemmät tulehdusarvot



Hyvä ravitseminen on myös muuta

- Perusedellytykset terveelle kasvulle ja kehitykselle
- Tuo hyvää mieltä ja oloa, ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Tarjoaa tilaisuuden osallistua, tehdä ja toimia yhdessä; mielekäs arki
- Yhdessä syöminen vähentää yksinäisyyttä, tuo arkeen rytmiä ja edistää yhteisöllisyyttä
- Ehkäisee varhaista raihnaistumista

Voimavaralähtöisiä, yhteisöllisiä menetelmiä ja toimenpiteitä on lukuisia:

- Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja koulussa
- Imetyksen vertaistuki, äiti/isä/lapsiryhmät
- Terveystta edistävä työaikainen ruokailu, tuuppaustoimet, elintaparyhmät (Vesote-hanke)
- Nuorten työpajat, arjen taidot ja arjen hallinta - kokataan ja syödään yhdessä (Kehuva-hanke)
- Ikääntyvien ateriapalvelut, korttelikerho, läheinen kouluravintola avoimeksi kaikille (Yhteinen keittiö -hanke)

Väestön ravitseminen on kunnan elinvoima

- Ravitsemuslinjaukset vaikuttavat alueen elinvoimaisuuteen
 - taloudellisen, sosiaalisen, kulttuurisen ja ympäristön kestävyys toteutumiseen
 - kaikkiin ruokajärjestelmän osiin: pelloilta lautaselle ja nautitun ruoan ja ruokailun terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin



Kunnan rooli ravitsemuksen edistämisessä

- Terveyttä edistävän ruokavalion toteutumisen linjaukset: ravitsemus- ja ruokailusuositusten noudattaminen ruokapalveluissa
 - Terveyttä edistävä ruokailu ja ruokakasvatus kirjattuna palvelusopimukseen sekä varhaiskasvatukseen ja koulun ops:iin
 - ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset hankinnoissa
 - Sydänmerkki-tuotteet, Sydänmerkki-ateriat
- Kattavat ja saavutettavissa olevat palvelut ja mahdollisuus ruokailla kiireettömästi toisten seurassa



Väestön ravitsemustila ja ravitsemushaasteet hyvinvointikertomuksessa

- tilastotieto, kyselyillä saatu tieto, kuntavertailutieto (mm. kouluterveyystutkimus, TEA-viisari)
- hiljainen/kuvailu tieto (asiakasrajapinnassa kertyvät havainnot)
- ruokapalvelujen toteutumista ja käyttöastetta koskeva tieto
- ruokakasvatuksen toteutumista koskeva tieto (ops:t, vasu, vuosisuunnitelmien teemat, kouluruokailu opetuksessa)
- asiakasfoorumissa/-raadeissa ja palautejärjestelmistä saatava tieto
- Ylipainon esiintyvyys; väestöryhmien väliset erot sairastavuudessa



Ehdotuksia varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteutumisen indikaattoreiksi paikalliseen arviointiin.

Toteutumisen arviointi:

1 = ei toteudu lainkaan • 2 = toteutuu jossain määrin • 3 = toteutuu pääosin • 4 = toteutuu täysin

- Kunnassa varhaiskasvatuksen ruokapalveluissa noudatetaan kattavasti ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia
 - ruokapalvelujen kilpailutuksessa (dokumenttina kilpailutusasiakirjat)
 - elintarvikehankinnoissa (dokumenttina tarjouspyynnöt)
- Ruokapalvelusopimuksessa on määritelty tarjottavat ateriakokonaisuudet, ruokailun ajoitus, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuslaatu sekä kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat ja yhteistyö
- Henkilöstöä, mukaan lukien sijaiset, on perehdytetty yksikön ruokailukäytäntöihin.
- Henkilöstö on osallistunut ruokakasvatukseen liittyvään täydennyskoulutukseen.

Ehdotuksia seurantaindikaattoreiksi varhaiskasvatuksen järjestäjälle

- Ruokakasvatuksen tavoitteet ja hyvät käytännöt on kirjattu paikalliseen varhaiskasvatuksen suunnitelmaan.
 - Lapsille tarjottu ruoka on monipuolista ja herkullisen näköistä ja se on kauniisti tarjolla.
 - Jokainen lapsi voi ruokailla kiireettömästi miellyttävässä ilmapiirissä, hyviä pöytätapoja opetellen, yhdessä toisten lasten kanssa.
 - Kaikkien lasten, myös erityistarpeisten lasten, omatoimista syömistä ja uusiin makuihin tutustumista tuetaan ja ohjataan.
 - Lasten kanssa keskustellaan ruokapöydässä: lapset oppivat ruokasanastoa keskustelun, tarinoiden ja laulujen avulla.
 - Lasten kanssa tutustutaan yhdessä ruokien alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin eri aistien avulla.
- Ruokakasvatuksen toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.
- Lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
 - Kunkin lapsen erityisruokavaliot on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
 - Kunkin lapsen erityistarpeet on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
 - Kasvatushenkilöstö osallistuu ruokailuun (esimerkkiruokailun toteutuminen).
Lasten erityisruokavaliot ja ruokailuun liittyvät erityistarpeet on huomioitu yksilöllisesti.
- Kasvatushenkilöstö osallistuu ruokailuun (esimerkkiruokailun toteutuminen)

Tulossa päivitettyjä työkaluja ja hyvien käytäntöjen kuvauksia.



Ravitsemuksella hyvinvointia

Opas kuntapäättäjälle

Hyvä ravitsemus ja sen kehittäminen on huomioitu osana kunnan hyvinvointistrategiaa. Jokin hallinnonala vaikuttaa siihen, että kuntalaisen hyvä ravitsemus toteutuu.

Hyödynetäänkö kunnassa valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia ja hallituksen linjauksia hyvästä ravitsemuksesta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassasi nimetty hyvinvointikoordinaattori tai muu vastaava henkilö? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassasi käytettävissä ravitsemusterapeutti, joka osallistuu ravitsemusasioiden kehittämiseen ja voi kouluttaa muita henkilökuntaa ravitsemusasioissa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Toteutuuko ravitsemuslaatusuositusta painottava hankintasuoritus kunnassasi? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa sovitettu, miten kuntalaisille viestitään hyvästä ravitsemuksesta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Kunnan varhaiskasvatussuunnitelma sisältää alle kouluikäisten lasten ruoka- ja ravitsemuskäytäntöjen järjestämisen.

Onko äitiys- ja lastenneuvoloissa toimivilla ammattilaisilla käytössään ajantasaista ravitsemusohjauksen tiedot, taidot ja menetelmät? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko äitiys- ja lastenneuvoloissa on mahdollista saada tarpeen mukaista yksilöllistä ohjausta ja tukea ravitsemusasioissa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Täyttääkö päiväkodissa tarjottava ruoka ravitsemuslaadun kriteerit? ☐ Kyllä ☐ Ei

Tarjotaanko päiväkodissa lasten ikäkauden mukaista ruokaa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Koulujen toimintakulttuuri edistää terveellistä ravitsemusta ja hyviä ruokailutapoja.

Onko kouluateria kouluruokailusuosituksen mukaista ja täyttää ravitsemuslaadun kriteerit? ☐ Kyllä ☐ Ei

Syövätkö opettajat koululounaan oppilaiden kanssa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnaa tarjolla terveellisen välipalan? ☒ Kyllä ☐ Ei

Hyödynetäänkö valtuustossa kouluterveyskyselyn ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä tuloksia? ☐ Kyllä ☐ Ei

Hyödynetäänkö kunta koulumaitotukea? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa toimittu niin, että kouluissa ja liikuntapaikoilla ei sallita makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja? ☐ Kyllä ☐ Ei

Kunta toteuttaa hyvinvointistrategian mukaisia palveluita kuntalaisille ja työntekijöilleen näin joukkoruokailussa kuin terveydenhuollossa.

Onko kunnan työntekijöillä mahdollisuus nauttia maukas ja hyvien ravitsemuslaadun kriteerit täyttävä työpaikkalounas? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko työttömillä mahdollisuus ruokailuun kunnan toimipisteissä? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa järjestetty kaikille avointa elintapaohjausta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa mahdollista saada asiantuntevaa ravitsemusneuvontaa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Kunnan ikäikäille asukkaalle on järjestetty palveluita, joiden avulla on mahdollista seurata ravitsemustilaa ja saada tukea terveelliseen ravitsemukseen.

Onko kunnassa käytössä yli 65-vuotiaiden ravitsemustilan arviointimenetelmä ja suunnitelmalliset vaajaravitsemuksen ehkäisy, hoidosta ja seurannasta? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa tarjolla ravitsemusohjausta ikääntyneille? ☐ Kyllä ☐ Ei

Järjestävätkö kunnassasi tarpeenmukaiset ateriapalvelut ikääntyneille? ☐ Kyllä ☐ Ei

Seurataanko vanhusien ravitsemustilaa kotikäyntien yhteydessä esimerkiksi säännöllisin punnitukin? ☐ Kyllä ☐ Ei

Terveystieteiden tutkimuskeskuksissa, sairaaloissa ja hoitokotissa ravitsemus on tärkeä osa potilaan hoitoa ja niissä tarjotaan ravitsemusneuvontaa kunnassa ja ravitsemuslaadun kriteerit täyttävää ruokaa.

Noudatetaanko ravitsemusneuvottelukunnan suositusta ruokailuajoina? ☐ Kyllä ☐ Ei

Arvioidaanko osastolle tulevien potilaiden ravitsemustilaa vaajaravitsemuksen riskin tunnistamiseksi heti hoidon alussa ja pitkäaikaishoidossa säännöllisin välein? ☐ Kyllä ☐ Ei

Seurataanko pitkäaikaishoidossa olevien painoa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Onko ruokapalveluissa oma ravitsemusasiantuntija tai hänen palveluunsa saatavissa esimerkiksi elintarvikkehankintoihin, ruokailusuunnitteluun tai erityisruokavalioiden kehittämiseen? ☐ Kyllä ☐ Ei



Varhaiskasvatuksesta vanhuspalveluihin täysipainoisilla, maukkailla aterioilla ja yhdessä syömisellä tuotamme terveyttä, hyvää mieltä ja hyvinvointia kaikille.

