

Ravitsemuksen edistämisen johtaminen osana kunnan hyte-työtä – hyviä käytäntöjä ja työkaluja

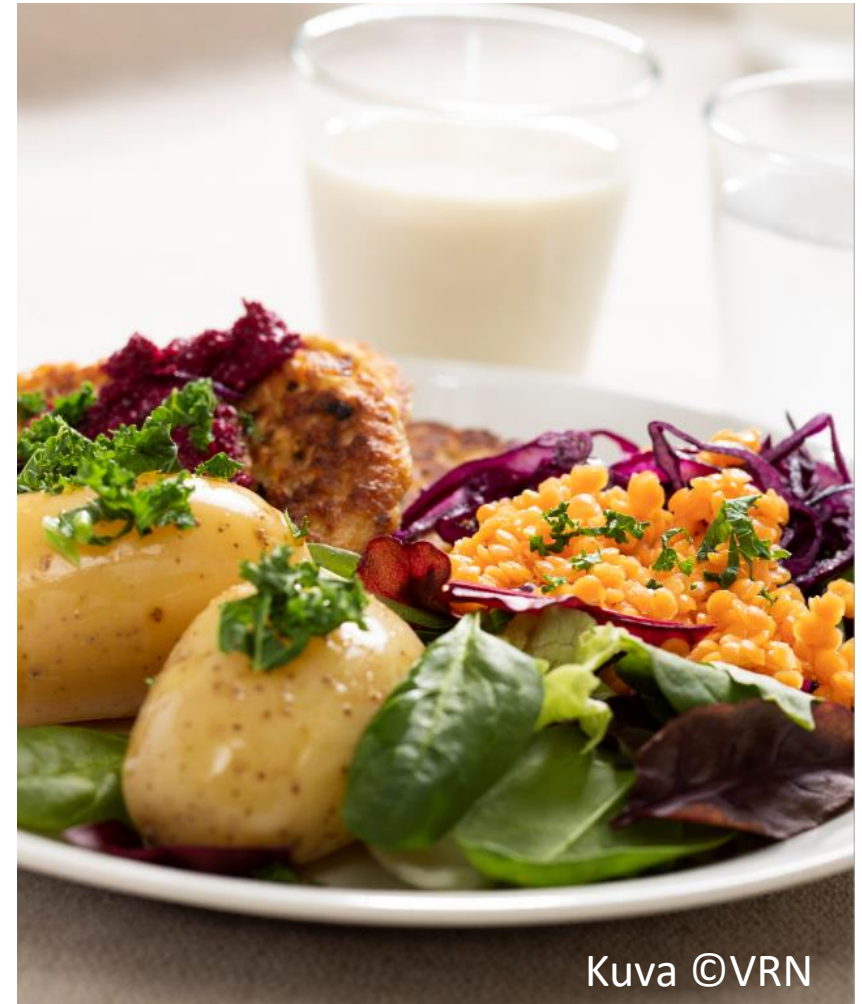
Kuntien hyvinvointiseminaari:
Ravitsemuksella hyvinvointia -alaseminaari
27.5.2021

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri

www.vrn.fi

Hyvinvointia edistävä ravitsemus – inhimillistä ja yhteisöllistä kunnan pääomaa

- *Ruoka on iloa, nautintoa, arkea ja juhlaa, yhdessä oloa, yhteisöllistä jakamisen kokemusta ja turvaa.*
- *Ruoka on osa kulttuuria ja identiteettiä.*
- *Ruoka on hyvinvointia ja terveyttä.*
- *Ruoka on työllisyyttä, toimeentuloa, ja taloutta.*
- *Ruoka on osa ekologista, taloudellista ja sosiaalista kestävyyttä.*
- *Ruoka on kunnan hyvinvointia ja elinvoimaa.*



Kuva ©VRN



Kenelle?



Mitä/miten?



Kuka?

Hyvinvointia, terveyttä ja kestäväää kehitystä edistävä ravitsemus yhdessä linjatuksi, tavoitteelliseksi ja konkreettiseksi toiminnaksi.

Hyvin suunniteltu toiminta on tuloksellista – edellyttää, että se on mitattavaa ja arvioitavissa.

Hyvinvointisuunnitelmaan ravitsemustavoitteet ja selkeät toimenpidekuvaukset

HYVINVOINTIKERTOMUKSEEN IKÄ- JA VÄESTÖRYHMITTÄIN JAOTELTUNA KIRJATTAVAT ASIAT

TAVOITTEET

Osallisuuden
vahvistaminen

- Väestön hyvinvointia ja terveyttä kuvaavan tiedon perusteella asetetaan tavoitteet asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistämiseksi.
- Eriarvoisessa ja haavoittuvassa asemassa mahdollisesti olevat väestöryhmät tunnistetaan.
- Kansalliset ravitsemusterveyden linjaukset ja suositukset otetaan huomioon alueen ja kunnan oman toiminnan tavoitteiden määrittämisessä.

TOIMINTA



- Esitetään konkreettiset toimenpiteet, joilla asukkaiden hyvää ravitsemusta tuetaan.
- Esitetään, miten vähennetään eriarvoisuutta hyvän ravitsemuksen toteutumisessa.
- Esitetään, miten kansalliset ravitsemusterveyden edistämistä koskevat linjaukset ja suositukset pannaan käytäntöön.

Määritetään kuka vastaa ravitsemustoimenpiteistä ja miten niitä seurataan ja arvioidaan

VASTUUTAHOT

Koordinaatio/
teemaryhmät?

- Määritetään, ketkä koordinoivat asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistämistä.
- Määritetään kunnan, järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistyö hyvän ravitsemuksen edistämiseksi.
- Määritetään, ketkä vastaavat asukkaiden hyvän ravitsemuksen toteutumisesta käytännön tasolla.

SEURANTA JA ARVIOINTI

Sovitaan
indikaattorit

- Kirjataan, miten asukkaiden ravitsemuksen tilaa ja siinä tapahtuneita muutoksia seurataan.
- Kirjataan, miten eri väestöryhmien ravitsemuksellisia ongelmia ja erityistarpeita seurataan.
- Määritetään, miten asetettujen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan.
- Päätetään, mitä valtakunnallisia, alueellisia ja paikallisia indikaattoreita käytetään seurannassa ja arvioinnissa vertaistiedon saamiseksi.
- Päätetään, miten palveluiden resurssointia, saatavuutta ja tasa-arvoa seurataan ja miten asiakaspalautetta kerätään ja arvioidaan.
- Päätetään ravitsemustoimenpiteiden raportointitavoista ja -tiheydestä.

Ravitsemuksella hyvinvointia - tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveystalveuille

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kuntaliitto ovat julkaisseet yhdessä kunnille, sosiaali- ja terveystalveuille sekä alueellisille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoille asukkaiden ja asiakkaiden hyvän ravitsemuksen edistämiseen tukiaineistoa:

- **Hyvä ravitsemus on poliittinen päätös - opas** (pdf) asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistämiseen, tavoitteiden ja toimenpiteiden asettamiseen sekä niiden kirjaamiseen hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan.
- **1 Ravitsemuksella hyvinvointia -tarkistuslista kunnille** (pdf) asukkaiden hyvää ravitsemusta tukevista toimenpiteistä. Tarkistuslista on tarkoitettu käytettäväksi kunnissa hyvää ravitsemusta tukevien tavoitteiden asettamisessa, päätöksenteossa ja toteutuksen seurannassa.
- **2 Ravitsemuksella hyvinvointia -tarkistuslista sosiaali- ja terveystalveuille** (pdf) hyvää ravitsemusta tukevista toimenpiteistä. Tarkistuslista on tarkoitettu päätöksenteon tueksi ravitsemusta koskevien tavoitteiden asettamisessa ja toteutuksen seurannassa sosiaali- ja terveystalveuille sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä ravitsemuksen yhteistyöryhmille.

Sähköiset, verkossa täytettävät lomakkeet:

- **1 Ravitsemuksella hyvinvointia** (pdf) -tarkistuslista kunnille
- **2 Ravitsemuksella hyvinvointia** (pdf) -tarkistuslista sosiaali- ja terveystalveuille

Ravitsemustoimenpiteiden tarkistuslista kunnille

Jokainen hallinnonala vaikuttaa siihen, että kuntalaisen hyvä ravitsemus toteutuu

Kyllä	EI	Onko kunnan strategiasa otettu huomioon ravitsemus hyvinvoinnin edistämisen osana?
Kyllä	EI	Onko ravitsemusasias kirjattu kunnan valtuustokausittain tehtävään laajaan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan?
Kyllä	EI	Onko kunnan päätöksenteossa vaikutusten ennakkoarvioinnissa tarvittaessa otettu huomioon vaikutukset asukkaiden ravitsemukseen?
Kyllä	EI	Otetaanko yhdyskuntasuunnittelussa huomioon ruokakauppojen ja ruokapalvelujen saavutettavuus?
Onko kunnassa asetettu tavoitteita eri ikäryhmien ja heikommassa asemassa olevien (sukupuolen, toimintakyvyn, kulttuuritaustan, asuinalueen) tarpeiden mukaan tai määritetty toimenpiteitä hyvinvointia ja terveyttä edistävien ruokatottumusten edistämiseksi?		
Kyllä	EI	Lapset
Kyllä	EI	Nuoret
Kyllä	EI	Työikäiset
Kyllä	EI	Ikääntyneet
Kyllä	EI	Heikommassa asemassa olevat

Käytetäänkö kunnassa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ravitsemussuosituksia palvelutuotannon ohjauksessa?

Kyllä	EI	Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2018)
Kyllä	EI	Kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2017)
Kyllä	EI	Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuositus (VRN ja OPH 2019)
Kyllä	EI	Ikääntyneiden ruokasuositus (VRN 2020)
Kyllä	EI	Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset (työikäiset) (VRN 2014)

Kyllä	EI	Hyödyntääkö kunnanvaltuusto kouluterveyskyselyn ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä tuloksia?
Kyllä	EI	Onko kunnan työntekijöiden tukena käytettävissä ravitsemusasiantuntija, joka osallistuu ravitsemusasioiden kehittämiseen ja voi kouluttaa kunnan henkilökuntaa ravitsemusasioissa?
Kyllä	EI	Onko kunnassa sovittu yhteistyöstä alueen ravitsemusasiantuntijoiden kanssa?
Kyllä	EI	Edellytetäänkö kunnan ruokapalveluissa ja elintarvikkeiden hankinnoissa ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista?
Kyllä	EI	Onko kunnassa sovittu, miten kuntalaisille viestitään hyvästä ravitsemuksesta?
Kyllä	EI	Onko kunnan harrasteympäristöissä tarjolla terveellisiä välipalavaihtoehtoja?
Kyllä	EI	Onko kunnassa heikommassa asemassa oleville tarjolla erikseen ravitsemusneuvontapalveluja?

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus tukee lapsen hyvinvointia

Kyllä	EI	Sisältääkö kunnan varhaiskasvatussuunnitelma lasten ruokakasvatuksen järjestämisen?
Kyllä	EI	Täyttääkö varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (VRN 2018) määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset?
Kyllä	EI	Toteutetaanko varhaiskasvatuksessa ruokailusuositusten (VRN 2018) mukaista ruokakasvatusta?
Kyllä	EI	Onko eri toimijoilla käytössä toimintakäytäntö/-malli lasten varhaisten syömispuolmien toteuttamiseksi ja tuen antamiseksi?

Koulujen toimintakulttuuri edistää terveellistä ravitsemusta ja hyviä ruokailutapoja

Toteutuuko kouluruokailusuositus (VRN 2017) kouluissa:

Kyllä	EI	ateria-ajat
Kyllä	EI	tarjotun ruoan ravitsemuslaatu
Kyllä	EI	ruokakasvatus
Kyllä	EI	Syövätkö opettajat koululounaan oppilaiden kanssa?
Kyllä	EI	Onko koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa tarjolla terveyttä edistävää välipala?
Kyllä	EI	Hyödyntääkö kunta EU:n koulujakelujärjestelmää (koulumaito- ja hedelmäohjelmaa)?
Kyllä	EI	Onko kouluissa koulupäivän aikana kielletty makeisten ja virvoitusjuomien myynti?
Ovatko oppilaat osallistuneet seuraaviin tehtäviin kuluva lukuvuoden aikana?		
Kyllä	EI	kouluruokailun suunnittelu
Kyllä	EI	kouluruokailun toteuttaminen
Kyllä	EI	kouluruokailun arviointi

Osallistetaanko vanhemmat/huoltajat kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön kouluruokailuun liittyen?

Kyllä	EI	kouluruokailun tavoitteet ja järjestäminen
Kyllä	EI	kouluruokailuun osallistuminen
Kyllä	EI	kouluruokailun toteutumisen arviointi

Kunta tukee asukkaiden ja työntekijöittensä hyvää ravitsemusta joukkoruokailun, työterveyshuollon ja järjestöjen toiminnan kautta

Kyllä	EI	Onko työttömille ja muille työelämän ulkopuolella oleville järjestetty mahdollisuus yhteiseen ruokailuun?
Kyllä	EI	Tukeeko kunta järjestöjen/yleishyödyllisten yhteisöjen työtä hyvän ravitsemuksen edistämiseksi?
Kyllä	EI	Onko työikäisille asukkailla järjestetty matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja -ohjausta?
Kyllä	EI	Onko kunnan työntekijöillä mahdollisuus nauttia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävä maukas työpaikkalounas?
Kyllä	EI	Sisältyvätkö ravitsemusterapiapalvelut kunnan omien työntekijöiden työterveyspalvelusopimukseen?

Ikääntyneille kunnan asukkaille järjestetyt palvelut tukevat terveellisen ravitsemuksen toteutumista

Kyllä	EI	Onko kunnan päätöksenteossa sovittu menettelytavat, miten ikääntyneiden ravitsemuksesta huolehditaan varhaisen tuen palveluilla (esimerkiksi ateria-, kuljetus-, asiointi- ja kauppapalvelut sekä ruokakurssit, liikunta-ravitsemusryhmät, yhteinen keittiö -toiminta)?
Kyllä	EI	Onko ikääntyneille asukkailla tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta?
Kyllä	EI	Onko ikääntyneille asukkailla tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia?
Kyllä	EI	Onko kunta mukana alueellisessa ikääntyneiden ravitsemusta tukevassa yhteistyössä?



Ravitsemuksen edistäminen kunnissa – poimintoja TEAvisarin tuottamasta ravitsemustiedosta hyvinvointijohtamiseen

THL, OPH, STM ja VRN

Julkaisu luettavissa 27.5.2021 klo 9:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-660-2>

Hyödynnä TEAviisarin tiedonkeruissa kertyvää ravitsemukseen liittyvää tietoa

TEAviisari (www.teaviisari.fi)

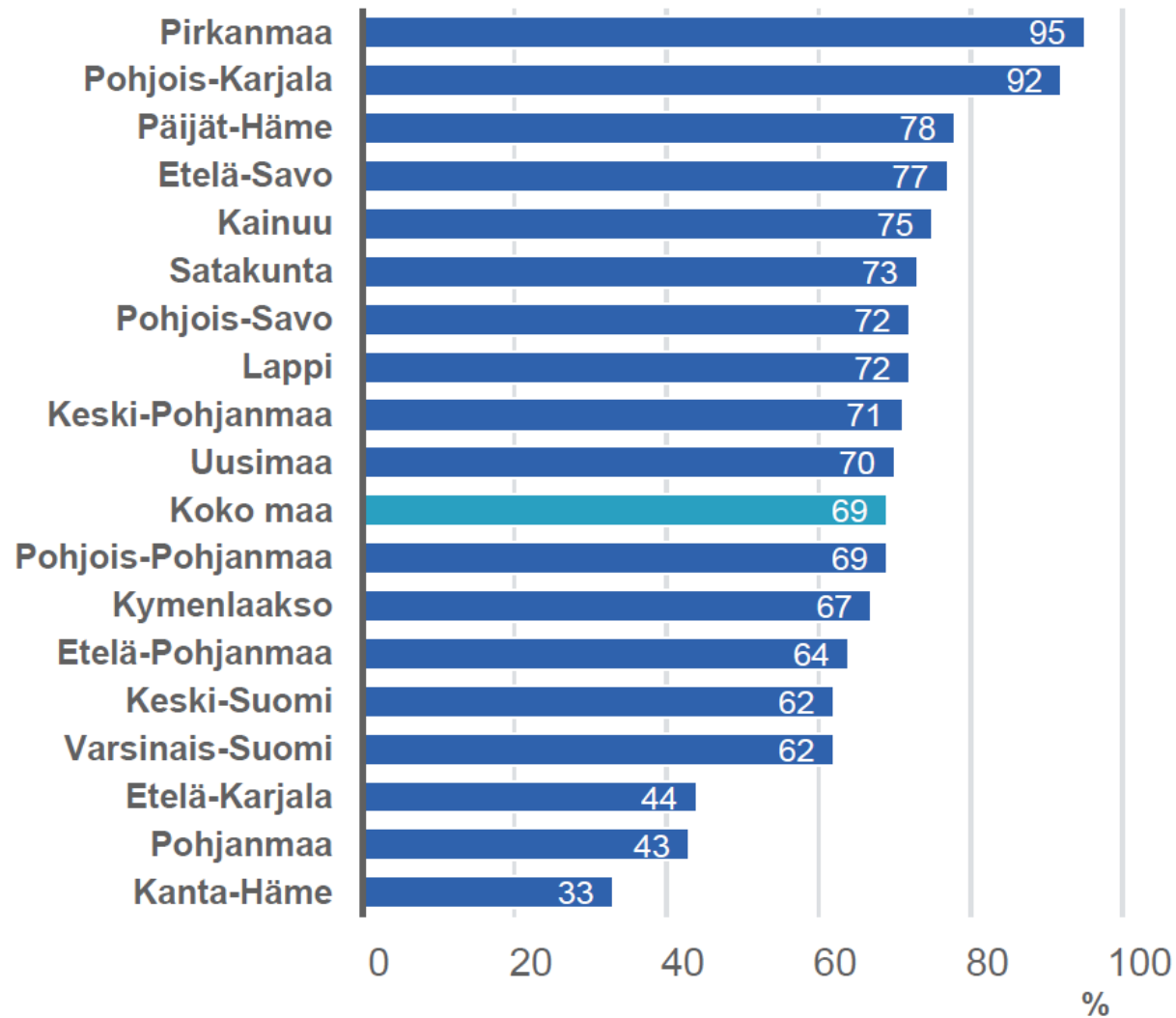
- perusterveydenhuolto, liikunta, perusopetus, toisen asteen koulutus, kuntajohto ja kulttuuri.
- tietoa 2 vuoden välein kuntien, koulujen/oppilaitosten ja alueiden hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyön suunnitteluun, johtamiseen ja arviointiin.
- julkaistu poimittuina karttatiedostoina ”Ravitsemuksella hyvinvointia”- verkkosivuilla

Katso oman kuntasi tilanne:

Suorat linkit tiedonkeruun ravitsemukseen liittyviin karttoihin

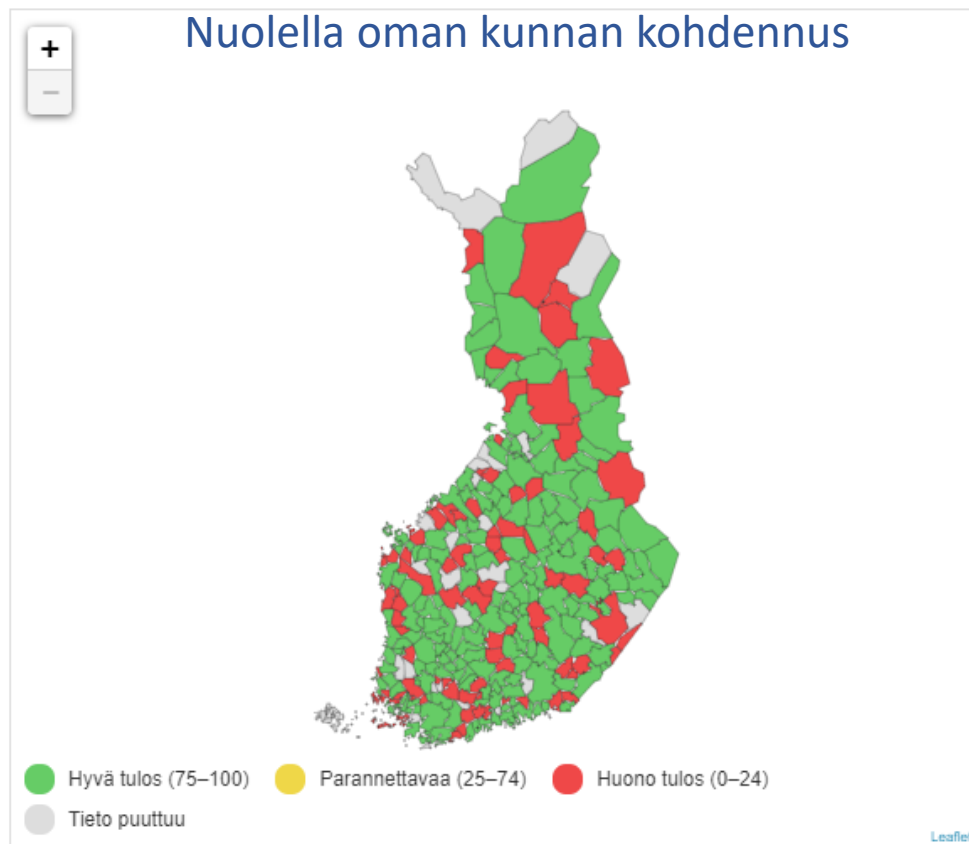
<https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>

Väestön elintapojen (ml ravitsemus) ja niiden muutosten raportoinnin yleisyys kunnanvaltuustolle, % osuudet maakunnissa (2018), TEAviisari



Väestön elintapojen (ml ravitsemus) ja niiden muutosten raportointi kunnanvaltuustolle kartalla kunnittain

Elintapoja 2019 i



Tulokset

- ▶ Perusterveydenhuolto
- ▶ Liikunta
- ▼ Kuntajohto
 - ▶ Sitoutuminen
 - ▶ Johtaminen
 - ▼ Seuranta ja tarveanalyysi
 - ▶ Johtoryhmä seuraa
 - ▼ Valtuustolle raportoitu
 - Terveystilaa
 - Elinympäristön terveellisyttä
 - Elinoloja
 - Elintapoja**
 - Elämänhallintaa
 - Väestöryhmien välisiä terveyseroja
 - Asukkaiden koettu osallisuus
- ▶ Voimavarat
- ▶ Osallisuus
- ▶ Ammatillinen koulutus
- ▶ Lukiokoulutus

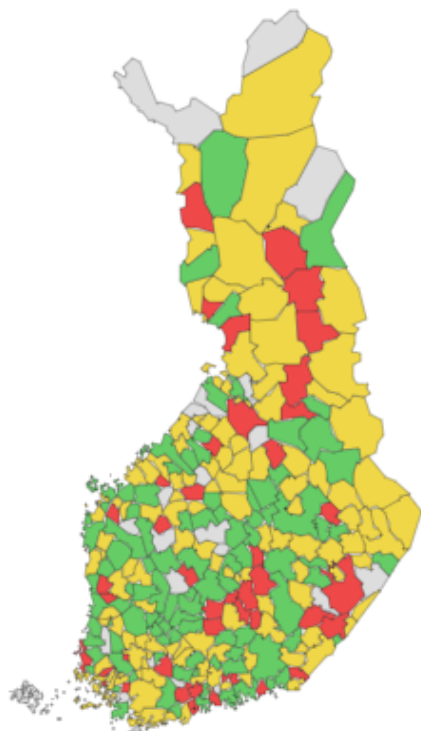
Valitse vuosi 2019 **Valitse aluejako** Kunta

<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/kartta?view=KESSeuA004&category=KUNTA>

Ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi 2019



Nuolella oman kunnan kohdennus



● Hyvä tulos (75–100)
 ● Parannettavaa (25–74)
 ● Huono tulos (0–24)
 ● Tieto puuttuu

Tulokset

- ▶ Perusterveydenhuolto
- ▶ Liikunta
- ▼ Kuntajohto
 - ▼ Sitoutuminen
 - ▶ Paikallinen turvallisuussuunnitelma
 - ▶ Tarkastuskertomus
 - ▶ Savuton Kunta
 - ▶ Mittarit toiminta- ja taloussuunnitelmassa
 - ▶ **Ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi**
 - Lapset ja nuoret
 - Ikäntyneet
 - ▶ Toimenpiteet terveyserojen kaventamiseksi
 - ▶ Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus
 - ▶ Kestävyystavoitteet
 - ▶ Johtaminen
 - ▶ Seuranta ja tarveanalyysi
 - ▶ Voimavarat



Valitse aluejako

Kunta

Kunta

Maakunta

Aluehallintovirasto

Sairaanhoitopiiri

Erityisvastuualue

Valitse vuosi

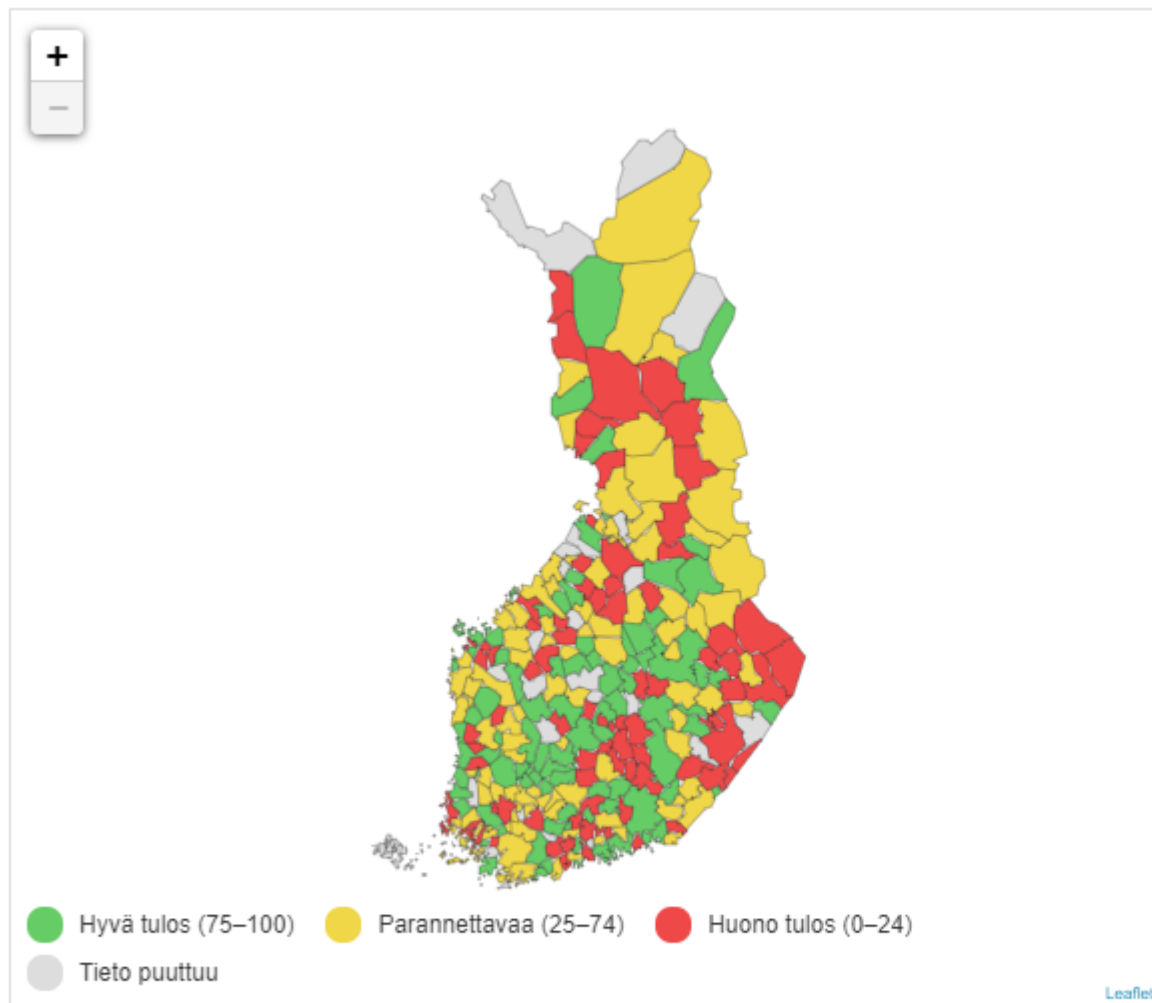
2019

Valitse aluejako

Kunta

Ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävän ravitsemuksen edistämiseksi

Ikääntyneet 2019



Tulokset

- ▼  Kuntajohto
 - ▼ Sitoutuminen
 - Paikallinen turvallisuussuunnitelma
 - Tarkastuskertomus
 - Savuton Kunta
 - Mittarit toiminta- ja taloussuunnitelmassa
 - ▼ Ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi
 - Lapset ja nuoret
 - Ikääntyneet**
 - Toimenpiteet terveyserojen kaventamiseksi
 - Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus
 - Kestävyystavoitteet
 - Johtaminen
 - Seuranta ja tarveanalyysi
 - Voimavarat
 - Osallisuus
 -  Ammatillinen koulutus

Valitse vuosi

2019

Valitse aluejako

Kunta

Kouluruokailun järjestelyt (tilat, ajoitukset, ruuan riittävyys ja laatu ym.) 2019 i

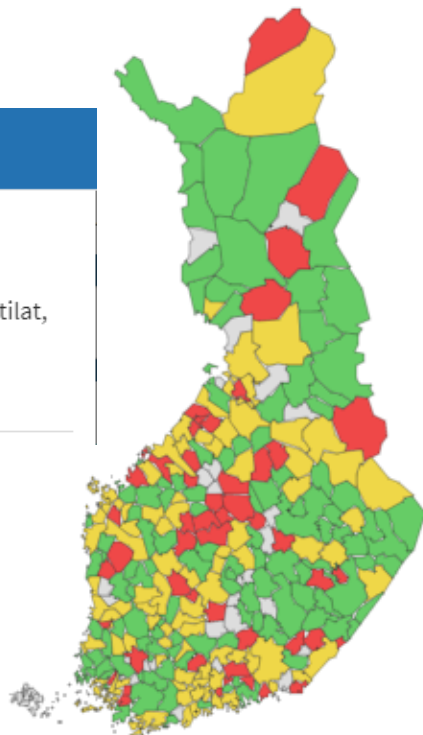


LÄHDETIEDOT

KYSYMYS

14.4. Arvioitiinko viimeisimmässä tarkastuksessa seuraavia kouluympäristön terveellisyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita? Kouluruokailun järjestelyt (tilat, ajoitukset, ruuan riittävyys ja ravitsemuslaatu ym.)

Pisteet	Vastaus
---------	---------



● Hyvä tulos (75–100)
 ● Parannettavaa (25–74)
 ● Huono tulos (0–24)
 ● Tieto puuttuu

Tulokset

- ▼ Aa Perusopetus
 - ▶ Sitoutuminen
 - ▼ Johtaminen
 - ▶ Oppilashuoltoryhmän kokoontuminen
 - ▶ Poissaolojen seuranta
 - ▼ Viimeisin kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta tiedossa
 - Melu, valaistus, lämpötila, ilmanvaihto ym.
 - Kosteus ja homevauriot ym.
 - Kemialliset päästöt, hajut, kemikaalien säilytys ja käyttöturvallisuustiedotteet, suojavälineet ym.
 - Kouluruokailun järjestelyt (tilat, ajoitukset, ruuan riittävyys ja laatu ym.)
 - Tilojen käyttö, soveltuvuus, esteettömyys ja ergonomisuus
 - Tapaturmavaarat sisätiloissa (portaat, lattiamateriaalit, aineopetustilat ym.)
 - Tapaturmavaarat ulkotiloissa (leikkikelineet, piha,

Valitse vuosi

2019

Valitse aluejako

Kunta

<https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/kartta?view=PkOPPJohD025&category=KUNTA>

Tukiaineisto kunnille asukkaiden ravitsemuksen edistämiseen – hyvät käytännöt ja toimintaideat jakoon

Ravitsemuksella hyvinvointia

Ravitsemuksen edistämisen johtaminen

Alueellinen yhteistyö

Eri väestöryhmien ravitsemuksen edistäminen

Lasta odottavat ja lapsiperheet

Opiskelijat ja nuoret aikuiset

Työikäiset

Ikääntyneet

Erityistä tukea tarvitsevat

Varhaiskasvatus ja perusopetus

Varhaiskasvatus

Perusopetus

Ruokapalvelut

Ravitsemusasiantuntijapalvelut käyttöön

Järjestöt ja yleishyödylliset yhteisöt

Elinkeinoelämä

Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut

Perusterveydenhuolto

Neuvolapalvelut

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Työterveyshuolto

Suun terveydenhuolto

Sosiaalipalvelut

Ikääntyneiden palvelut

Erikoissairaanhoito

Kuntoutus

www.vrn.fi

<https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>

Eri väestöryhmien ravitsemuksen edistäminen

Esimerkki työikäiset

- työikäisten hyvää ravitsemusta edistetään määrätietoisesti vaikuttavilla toimenpiteillä
- työhyvinvoinnin edistämiseen kuuluu työaikaisen säännöllisen syömisen ja terveyttä edistävien työpaikka-aterioiden nauttimisen mahdollistaminen
- työaikaan ruokailuun, myös vuoro-, matka- ja maastotyössä sekä epäsäännöllistä työaikaan noudattavilla, on joustavat ja kattavat mahdollisuudet.
- työelämän ulkopuolella olevien hyvää ravitsemusta edistetään kohdennetuin, asiakaslähtöisin menetelmin, erityisesti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävillä työmuodoilla.

Työaikai-
sen
ruokailun
tuki-
toimet

TYKY-toimintaan ravitsemusasiat

Mars matkalle! TTL:n vinkkilistat käyttöön

Kokoustarjoilut

Eväs- ja välipalakäytännöt

Tuuppaustoimet

Ruokakurssit (järjestöt, kansalaisopistot)

Ravitsemusviestintä

Työyhteisölliset teemaviikot, tapahtumat

StopDia -digisovellukset käyttöön

StopDia -ryhmäohjausmalli

Terveyttä edistävä ryhmätoiminta

Onnikka -painonhallintaohjelma

Hyvinvointimittaukset ja ohjaus

Ravitsemusohjaus TTH:ssa

Ravitsemusterapia/sovitut asiakasryhmät

Kuntoutumispalvelut

Sosioekonomisia eroja ruokailutottumuksissa voidaan kaventaa

- Tehdä yhteistyötä kunnan ja alueen **sosiaalipalveluiden** kanssa
- Järjestää (yhteistyössä paikallisten järjestöjen ym. toimijoiden kanssa) heikommassa asemassa oleville ravitsemusaiheista toimintaa, esim. ruoanlaittokursseja ja elintaparyhmiä (esim. eri etnisille ryhmille suunnattua neuvontaa paikalliseen ruokakulttuuriin ja -ympäristöön sopeutumiseksi).
- Järjestää kaikille asukkaille avointa, osallisuutta lisäävää toimintaa ruokaan ja ruokailuun liittyen, yhteistyössä kuntien, yhteisöjen ja yritysten sekä muiden toimijoiden kanssa kuten vapaaehtoiset, kansalaisaktivistit, seurakunnat, kylätoimikunnat, Maa- ja kotitalousnaiset, Martat, 4H nuoret ja monet muut kolmannen sektorin järjestöt.

Hyvät käytännöt jakoon – pidetään yhdessä huolta, etenkin heikommassa asemassa olevista

Ruoka-apu

Ruokavirasto: **Ruoka-apu toiminnan hygieniaohteita**

Lapselle lounas -kampanja

VAMOS -tukea ja toimintaa nuorille

Marttapalvelut kotoutujille

Etnisille ryhmille sovellettu elintapaohjaus

StopDia-toimintamalli

STEPPI-hanke

Steppi-hanke on suunnattu työelämän ulkopuolella oleville

Tesoman miähet -hanke

Matalan kynnyksen palvelut työelämän ulkopuolella oleville miehille.

Miesten ruokakerhot, **esimerkki Ortodoksikirkko Mikkeli**

Ruokailoa kaikille! - hanke maahanmuuttajataustaisille lapsille, 2020-2022

Sydänliitto ja Ruukku ry

Ruokapalveluratkaisuja kotiruokailun tukemiseen ja yhteisölliseen ruokailuun:

- Tähderuokakonseptit, Leftover-lounaat, ResQ-ateriat, Resurssiviisas -toimintamalli kouluravintolassa
- Kotiateriapalvelut, kauppa-kassipalvelut, koti- ja perhetyön palvelut, omaishoidon tukipalvelut
- Kaikille avoimet kunnan ruokapaikat, kerho-/virkistystoimintaan liittyvä ruokailu

Yhteinen keittiö -toimintamalli

Martat - ystäväkahvila

Marttojen arkitreenitoiminta

SyöHyvää - jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin

Kuluttajaliiton aineisto ohjaukseen ja asiakkaille

Marttojen neuvonta- ja kurssitoiminta

Vauvanruokakurssit **-esimerkki Martat Lahti**

Ässäkokki -kurssit

Maa- ja kotitalousnaistenneuvonta- ja kurssitoiminta

Hyvän ravitsemuksen edistämisen mahdollisuuksia on kaikissa yksilö-, perhe ja yhteisöllisissä kohtaamisissa

- Neuvolan perhetyö ja lapsiperhepalvelut
- Perhekahvilat, nuorten talot, työttömien kahvilat/ruokalat
- Lasten ja nuorten kohtaamispaikat, harrastuspiirit
- Nuorten työpajatoiminta ja ryhmät
- Kuntouttava työtoiminta, kuntoutumis- ja vammaispalvelut
- Asumispalvelut
- Järjestöjen kurssi- ja ryhmätoiminnot
- Seurakuntien ryhmätoiminnot, diakoniatyö, nuorten kokkikerhot ym.

Matalan kynnyksen palvelut, jotka edistävät osallisuutta ja yhteisöllisyyttä moniammatillisesti ja -toimijaisesti



RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUKSET

Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla.



RUOKA-AINEET

Koosta ateriat värikkäistä ainesosista ja vaihtele erilaisia ruoka-aineita, jotta ruokavalio pysyy monipuolisena.



RAVINTOAINEET

Ravinnon sisältämiä ravintoaineita ovat erilaiset energia- ja suojaravintoaineet, kuten hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet, kivennäisaineet ja vitamiinit



KESTÄVÄT RUOKAVALINNAT LAUTASELLA

Ravitsemussuosituksen tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka on samalla myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä.



RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA

Ravitsemuksella hyvinvointia - tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveyspalveluille



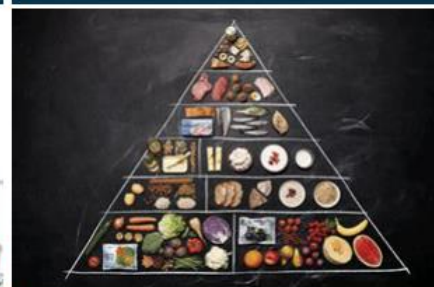
RAVITSEMUSSITOUMUS

Suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja.



KULUTTAJA- JA AMMATTILAISMATERIAALI

Työkaluja, esitteitä ja opetusmateriaalia niin ammattilaisten kuin kuluttajien käyttöön.



VRN

Valtion ravitsemusneuvottelukunta – väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja