

# 1 RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA

tarkistuslista kunnille  
asukkaiden hyvää ravitsemusta  
tukevista toimenpiteistä



Tämä tarkistuslista on tarkoitettu käytettäväksi kunnissa hyvää ravitsemusta tukevien tavoitteiden asettamisessa, päätöksenteossa ja toteutuksen seurannassa.

Tarkistuslista sopii työkaluksi sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja ravitsemuksen yhteistyöryhmiin että päättäjille ja toiminnasta vastuussa oleville virkamiehille. Sosiaali- ja terveyspalveluille on erillinen tarkistuslista (<https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>).

## Jokainen hallinnonala vaikuttaa siihen, että kuntalaisen hyvä ravitsemus toteutuu

- Kyllä EI** Onko kunnan strategiassa otettu huomioon ravitsemus hyvinvoinnin edistämisen osana?
- Kyllä EI** Onko ravitsemusasiat kirjattu kunnan valtuustokausittain tehtävään laajaan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan?
- Kyllä EI** Onko kunnan päätöksenteossa vaikutusten ennakoarvioinnissa 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 syömispulmien toteamiseksi 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 edistävä 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 kuluvan 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 työkäisille asukkaille 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 asukkaille tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta?

**Kyllä EI** Onko ikääntyneille asukkaille tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia?

**Kyllä EI** Onko kunta mukana alueellisessa ikääntyneiden ravitsemusta tukevassa yhteistyössä?

**Lue lisää ratkaisuja väestön hyvän ravitsemuksen edistämiseen:**

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