

## Ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistäminen Varsinais-Suomessa – missä mennään ja mikä on tulevaisuus

Aina-Ilona Terinkoski

pj, Varsinais-Suomen alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ravitsemuksen alatyöryhmä  
ravitsemusterapeutti, Salon kaupunki



# 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 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	<ul style="list-style-type: none"><li>Lapset</li><li>Nuoret</li><li>Työkäiset</li><li>Ikäänntyneet</li><li>Heikommassa asemassa olevat</li></ul>
Käytetäänkö kunnassa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ravitsemussuosituksia palvelutuotannon ohjauksessa?	
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2018)</li><li>Kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2017)</li><li>Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuositus (VRN ja OPH 2019)</li><li>Ikäänntyneiden ruokasuositus (VRN 2020)</li><li>Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset (työkäiset) (VRN 2014)</li></ul>
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	<ul style="list-style-type: none"><li>ateria-ajat</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>tarjotun ruoan ravitsemuslaatu</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>ruokakasvatus</li></ul>
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	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailun suunnittelu</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailun toteuttaminen</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailun arviointi</li></ul>
Osallistetaanko vanhemmat/huoltajat kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön kouluruokailuun liittyen?	
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailun tavoitteet ja järjestäminen</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailuun osallistuminen</li></ul>
Kyllä EI	<ul style="list-style-type: none"><li>kouluruokailun toteutumisen arviointi</li></ul>

## 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?

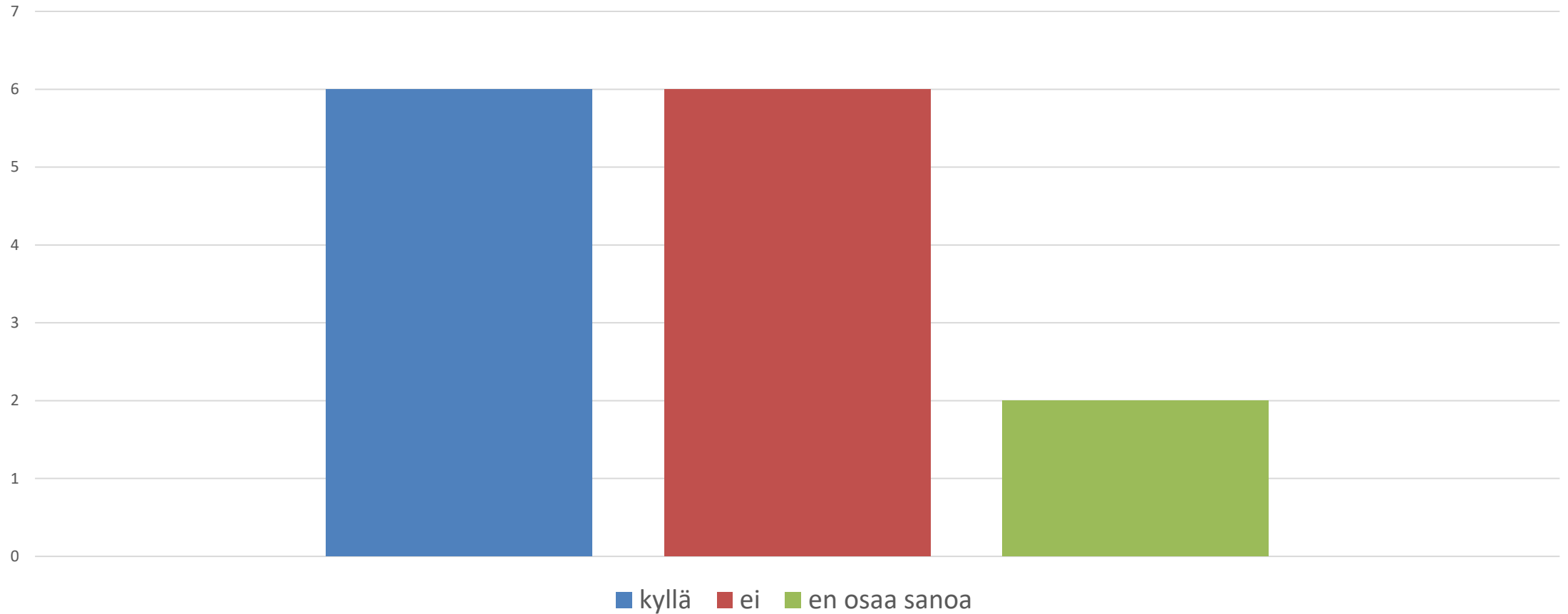
## Ikäänntyneille kunnan asukkaille järjestetyt palvelut tukevat terveellisen ravitsemuksen toteutumista

Kyllä EI	Onko kunnan päätöksenteossa sovittu menetettävät, miten ikäänntyneiden ravitsemuksesta huolehditaan varhaisen tuen palveluilla (esimerkiksi ateria-, kuljetus-, asiointi- ja kauppalat ja ruokakurssit, liikunta-ravitsemusryhmät, yhteinen keittiö-toiminta)?
Kyllä EI	Onko ikäänntyneille asukkaille tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta?
Kyllä EI	Onko ikäänntyneille asukkaille tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia?
Kyllä EI	Onko kunta mukana alueellisissa ikäänntyneiden ravitsemusta tukevassa yhteistyössä?

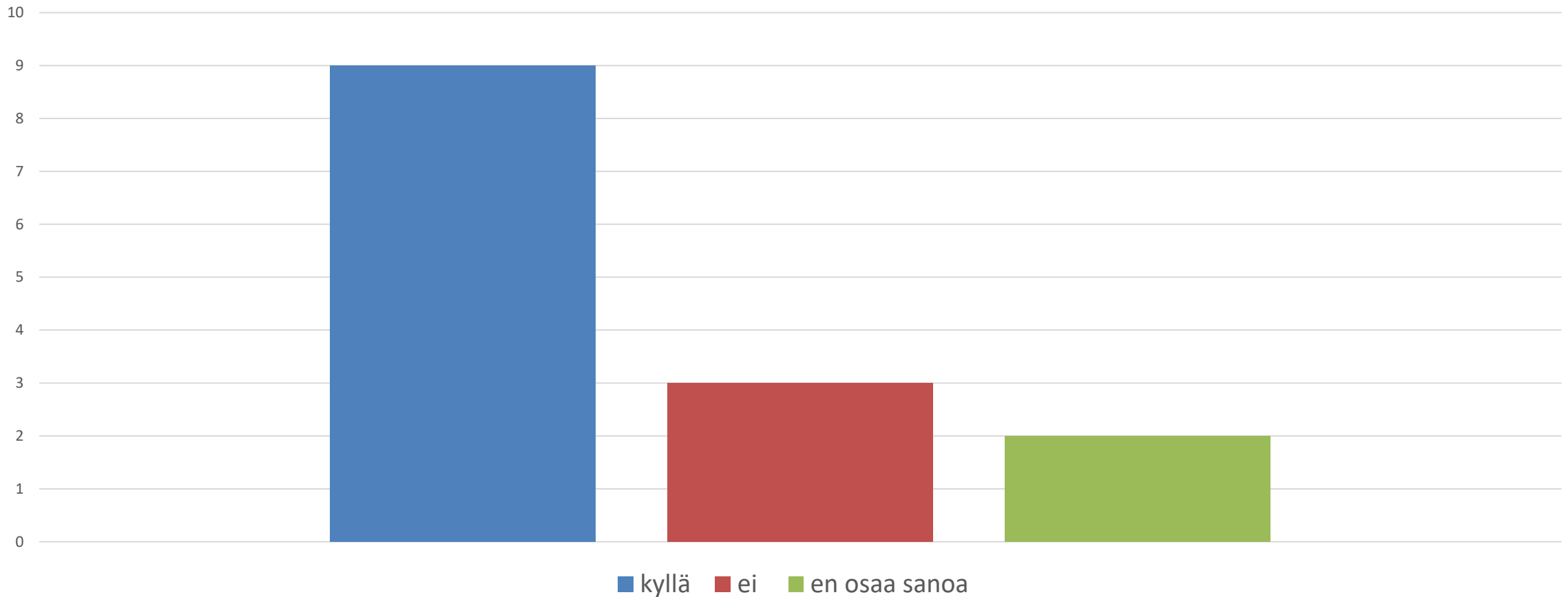
Lue lisää ratkaisuja väestön hyvän ravitsemuksen edistämiseen:

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

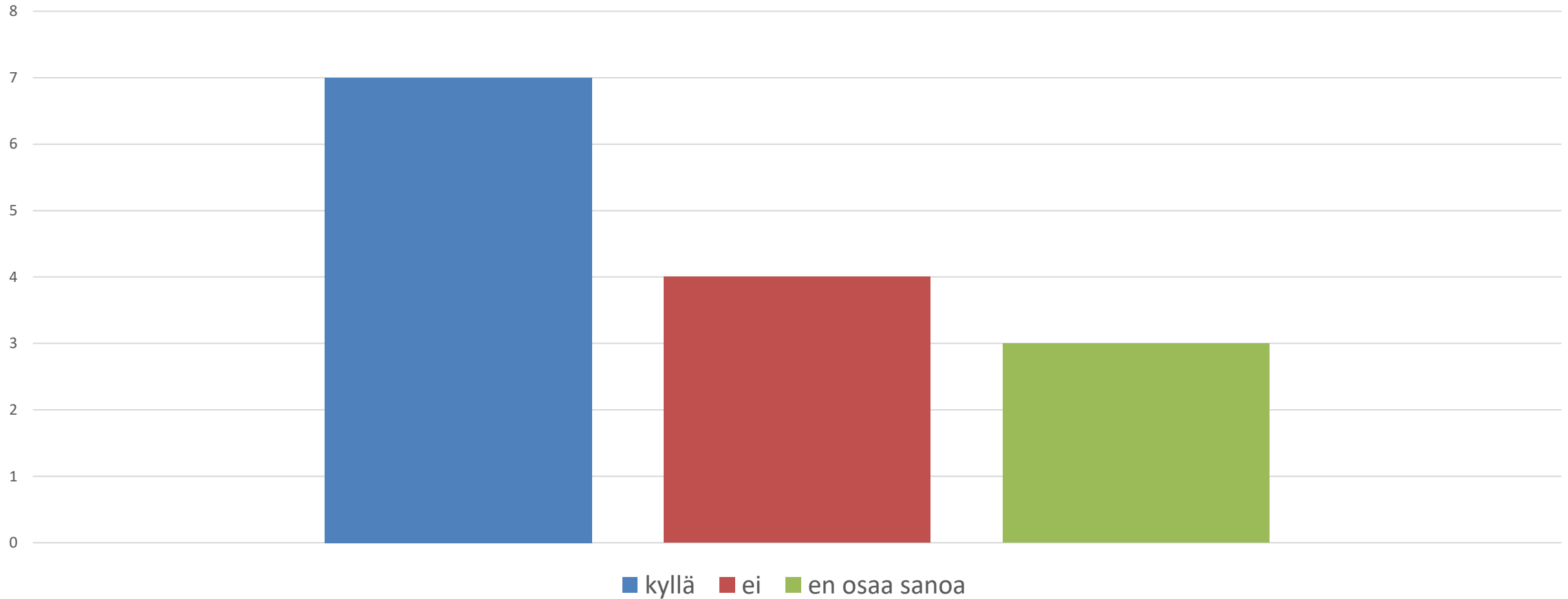
*Onko kunnassa asetettu tavoitteita ikääntyneiden tarpeiden mukaan tai määritetty toimenpiteitä hyvinvointia ja terveyttä edistävien ruokatottumusten edistämiseksi?*



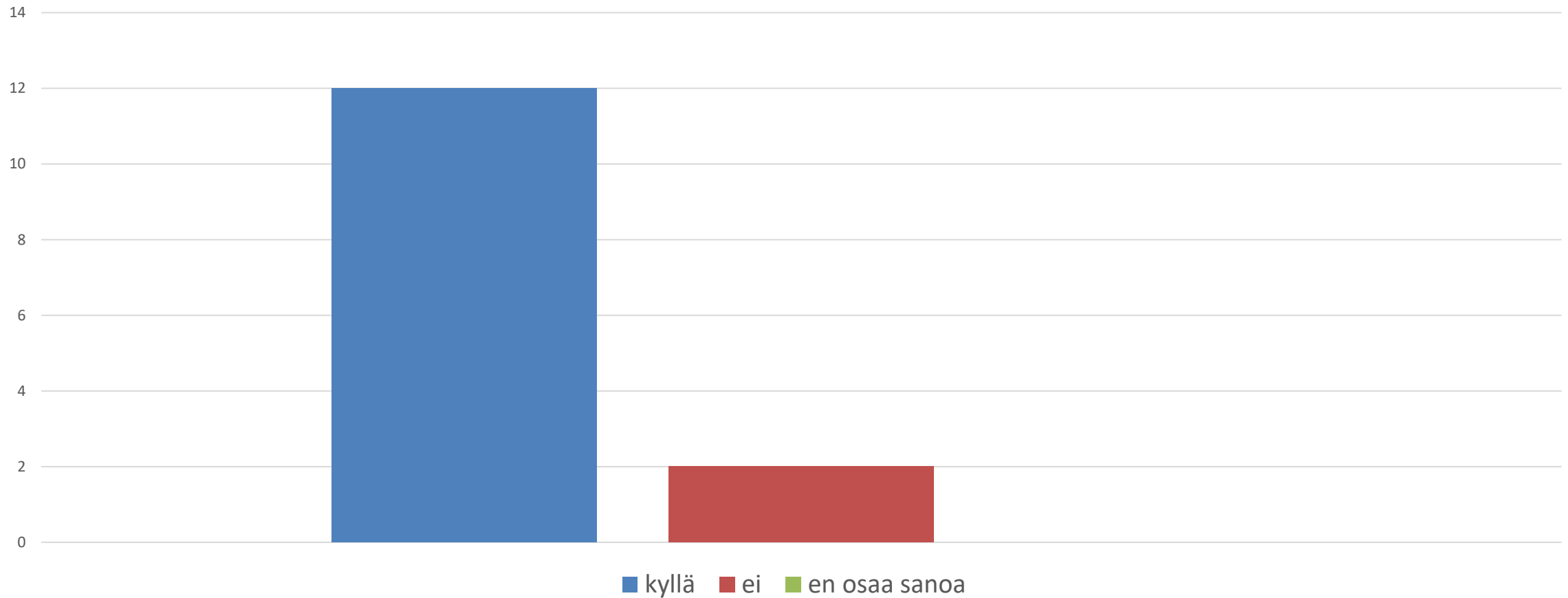
# *Käytetäänkö kunnassa Ikääntyneiden ravitsemussuosituksia palvelutuotannon ohjauksessa?*



## *Onko ikääntyneille tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta?*



# *Onko ikääntyneille tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia?*



# Mitä tulevaisuudessa?

- Valtioneuvoston Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelmassa:
  - 49) Jatketaan kansallisen muistiohjelman toimeenpanosuunnitelman mukaisia **aivoterveyttä edistäviä ja muistisairauksia ehkäiseviä toimia**, mm. Finger-toimintamallin hyödyntäminen.
  - 61) Toimeenpannaan kansallinen Ikäohjelma vuoteen 2030, jossa otetaan huomioon **ikäntyvien hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen arkiympäristöissä sekä palveluissa**.
  - 70) **Otetaan käyttöön uudet ruokailusuositukset** eri kohderyhmille väestön ravitsemuksen parantamiseksi eri keinoin ml. Ruokapalvelujen järjestäminen, ruokakasvatus ja viestintä.
  - 109) Ikäntyvien palveluissa **varmistetaan monialaiset toimintakyvyn ylläpitämistä tukevat toimet** huomioiden muistisairaat henkilöt ja omaishoitajat.

