



Ravitsemuksella hyvinvointia

Opas kuntapäättäjälle



Sisällysluettelo

Johdannoksi.....	3
Ravitsemus osana kunnan hyvinvointistrategiaa.....	4
Raskaana olevat ja imettävät naiset sekä pikkulapset.....	8
Koululaiset ja toisen asteen opiskelijat.....	12
Työikäiset.....	16
Ikääntyneet.....	20
Terveyskeskusten vuodeosastot, sairaalat ja hoitokodit.....	24
Ravitsemussuosituksien.....	28

Julkaisija:

Layout:

Painatus:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta yhteistyössä Kuntaliiton kanssa,
Maa- ja metsätalousministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella
We Are Your Friends Oy
Newprint Oy
Helsinki 2012

Johdannoksi

Tämä opas on tarkoitettu kuntien ja kuntayhtymien luottamushenkilöille, esimiehille ja työntekijöille. Tavoitteena on parantaa väestön ravitsemusta ja tietoisuutta terveellisen ruokavalion vaikutuksista.

Opas tarjoaa ikäkausittain jäsenneetyt esimerkit siitä, mitä hyvän ravitsemuksen edistäminen kunnissa voi tarkoittaa. Oppaassa olevat kysymykset (ja vastaukset: Kyllä/Ei) on tarkoitettu ohjaavaksi tarkistuslistaksi tekijöistä, joilla voidaan edistää kuntalaisten hyvää ravitsemusta. Väestöryhmittäin on valittu esimerkkejä julkisissa palveluissa toteutetuista toimenpiteistä, projekteista tai hankkeista, joissa ravitsemusasiat on huomioitu.

Kunnanvaltuusto päättää kuntapolitiikan suunnista ja hyväksyy kunnan strategiat ja painoalueet. Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia, tukee terveellisiä valintoja ja edistää kestäväää kehitystä⁽¹⁾.

Kuntien strategisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa asetetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määritetään niitä tukevat toimenpiteet, nimetään vastuutahot ja tehdään yhteistyötä tavoitteiden saavuttamiseksi.⁽²⁾ Terveyden edistäminen hyvän ravitsemuksen ja liikunnan avulla on edullisempaa kuin elintapasairauksien hoitaminen.⁽³⁾

Hallitusohjelma (2011-2015) korostaa, että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tulee ottaa huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja sisällyttää kaikkien hallinnonalojen toimintaan. Terveyden edistämisen politiikkaohjelman tuottamia hyviä käytäntöjä kannattaa hyödyntää. Valtioneuvoston periaatepäätöksessä⁽⁴⁾ on kuvattu ravitsemuksen edistämisen tavoitteet ja kehittämisen painopistealueet eri areenoilla.

Tämä opas kuvaa konkreettisia toimia, joilla kunnan päättäjät voivat edistää kuntalaisten hyvinvointia hyvän ravitsemuksen avulla.

1. Kuntalaki 365/1995

2. Terveydenhuoltolaki 1326/2010

3. Kiiskinen U, Vehko T, Matikainen K ym. Terveyden edistämisen mahdollisuuksien arviointi - vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus, Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) julkaisuja 2008:1. Helsinki; 2008.

4. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. STM esitteitä 2008:10

Ravitseminen osana kunnan hyvinvointistrategiaa

Hyvä ravitseminen edistää kuntalaisten hyvinvointia. Fyysisen ja psyykkisen terveyden lisäksi ruokaan liittyy olennaisesti sosiaalinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, kulttuuri- ja tapakasvatus, kestävä kehitys, elämänlaatu ja arjen hallinta. Lapsilla hyvin järjestetty ruokailu päivähoidossa ja koulussa on investointi tulevaisuuteen. Vanhuksilla ruokailusta ja ravitsemustilan seurannasta huolehtiminen ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä. Kuntalaisten hyvän ravitsemuksen edistäminen kannattaa ottaa osaksi kunnan hyvinvointistrategiaa koko elinkaaren ajan. Kunnassa voidaan tukea jokaisen omia valintoja esimerkiksi neuvoloiden ja työterveyshuollon kautta sekä vaikuttaa terveyttä edistävään ympäristöön. Hyvä ravitseminen tukee myös kunnan eri toimialoilla työskentelevän henkilöstön työhyvinvointia.

Kuntalaisten ravitsemuksen edistämiseen on olemassa monia keinoja. Tärkeää on, että niin nykyisissä kuin uudistettavissa kunta- ja palvelurakenteissa huolehditaan siitä, että ravitsemusasiat ovat mukana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen rakenteissa ja poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Vastuu ravitsemusasioista jakaantuu monelle hallinnonalalle, minkä vuoksi yhteistyön kehittäminen ja hallinnonalat ylittävä terveysjohtaminen on keskeistä.

Kuntalaisille suunnattu viestintä tukee hyvän ravitsemuksen toteutumista. Käytännön työtä tukemaan on laadittu eri väestöryhmille kohdennettuja suosituksia ruokailun ja ravitsemuksen kehittämiseksi⁽⁵⁾. Lisäksi elintarvikkeiden ja ruokapalvelujen hankintojen tueksi on laadittu omat ravitsemuskriteerit⁽⁶⁾. Kyse ei ole aina rahasta, vaan oivalluksista tarttua tilaisuuksiin hyvän ravitsemuksen edistämiseksi kunnan eri hallinnaloilla. Ravitsemussuosituksat täyttävä ruoka voidaan suunnitella niin, että kustannukset eivät nouse. Lisäksi on hyvä muistaa, että suositusten mukainen ruoka on myös maukasta ja mielihyvää tuottavaa sekä tukee kestävästä kehitystä.

5. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon, Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2005; Kouluruokailusuositus, VRN 2008; Lapsi, perhe, ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus, STM 2004:11; Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRN 2010; Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi, VRN ja Kela 2011; Ravitsemushoito, VRN 2010

6. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. STM selvityksiä 2010:11.



Tavoite

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

- | | |
|--|---|
| ☐ Kyllä ☐ Ei | Hyödynnetäänkö 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 muuta henkilökuntaa ravitsemusasioissa? |
| ☐ Kyllä ☐ Ei | Toteutuuko ravitsemuslaatuun painottava hankintaosaaminen kunnassasi? |
| ☐ Kyllä ☐ Ei | Onko kunnassa sovittu, miten kuntalaisille viestitään hyvästä ravitsemuksesta? |

Pirkanmaan alueellista ravitsemussuunnitelmaa toteutetaan jo

Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä on laadittu alueellinen terveyden edistämisen suunnitelma, jonka osana on alueellinen ravitsemussuunnitelma. Suunnitelmassa esitellään keskeiset tavoitteet ja konkreettiset toimenpiteet, joiden avulla voidaan ravitsemuksen keinoin vaikuttaa väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävästi. Suunnitelmaan on kirjattu myös eri toimenpiteiden toteuttamisen vastuutahot.

Ravitsemussuunnitelma on tarkoitettu työvälineeksi niin terveydenhuollolle kuin kunnan muillekin hallinnonaloille, kolmannelle ja yksityissektorille sekä päättäjille ja työntekijöille. Sen tavoitteena on auttaa pirkanmaalaisia kuntia selviytymään uuden terveydenhuoltolain mukanaan tuomista tehtävistä. Ravitsemusasioiden hyvä hoito auttaa kuntia pienentämään väestön ravitsemusongelmista aiheutuvia kustannuksia.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellisessa ravitsemussuunnitelmassa esitettyjen rakenteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden avulla on tarkoitus kehittää ja ottaa käyttöön uusia toimintatapoja ravitsemuspalveluiden ja -hoidon toteuttamiseksi. Tavoitteena on myös nostaa ravitsemus väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä kunnissa yhdeksi kuntien strategiseksi painoalueeksi.

Lisätietoa: www.pshp.fi/ammattilaisille

Raskaana olevat ja imettävät naiset sekä pikkulapset

Pohja hyvälle terveydelle luodaan jo ennen syntymää. Hyvä ravitsemus ylläpitää äidin terveyttä, turvaa sikiön kasvua, nopeuttaa synnytuksesta toipumista ja tukee imetyksen onnistumista. Odotusaika on otollinen aika vaikuttaa koko perheen ruokatottumuksiin. Lapsuudessa opitaan helposti terveelliset ruokatottumukset. Lapsilla ravintoaineiden painoon suhteutettu tarve on suuri aikuiseen verrattuna⁽⁷⁾.

Neuvolatoimintaa koskevan asetuksen⁽⁸⁾ mukaan ravitsemus ja painonhallinta ovat aiheita, jotka tulisi huomioida kaikessa terveysneuvonnassa. Ravitsemusohjaus pohjautuu asiakkaan tarpeeseen, tukee tiedon soveltamista käytäntöön ja kannustaa vastuun ottamista omasta terveydestä. Kohteena on koko perhe. Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tulee hallita ajantasaaiset ravitsemusohjausta koskevat tiedot, taidot ja menetelmät. Ohjauksen ja hyvän ravitsemuksen tueksi on kehitetty erilaisia ohjeita ja työkaluja⁽⁹⁾.

Päivähoidossa olevalle lapselle on järjestettävä tarpeellinen ravinto⁽¹⁰⁾. Ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Päivähoidolla on hyvät mahdollisuudet ohjata lasten ruokatottumusten kehittymistä ja tukea perheitä ravitsemuskasvatuksessa. Laadukas, monipuolinen ja terveellinen ruoka on tärkeää, samoin sosiaalisten taitojen oppiminen, ruokakulttuurin vaaliminen, ruokaan liittyvien taitojen ja tietojen kehittyminen, ympäristökasvatus ja itseilmaisu.

Ruokailua ja tarjottavan ruoan ravitsemuslaadun merkitystä on syytä painottaa kaikkialla lasten elinympäristössä, esimerkiksi kerho- ja leikkipuistotoimintaa järjestettäessä sekä liikuntapaikkojen välipalatarjontaa hankittaessa.

7. Lapsi, perhe, ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus 2004, STM 2004/11

8. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 3. luku

9. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen 380/2009 perustelut ja soveltamisohjeet, STM julkaisuja 2009:20; Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009–2012, THL 32/2009

10. Laki lasten päivähoidosta 36/1973, §2b



Tavoite

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

- ☐ Kyllä ☐ Ei Onko äitiys- ja lastenneuvoloissa toimivilla ammattilaisilla käytössään ajantasaiset ravitsemusohjauksen tiedot, taidot ja menetelmät?
- ☐ Kyllä ☐ Ei Onko äitiys- ja lastenneuvoloissa on mahdollista saada tarpeen mukaista yksilöityä ohjausta ja tukea ravitsemusasioissa?
- ☐ Kyllä ☐ Ei Täyttyäkö päiväkodeissa tarjottava ruoka ravitsemuslaadun kriteerit?
- ☐ Kyllä ☐ Ei Tarjotaanko päiväkodissa lasten ikäkauden mukaista ruokaa?

Neuvokas perhe –menetelmä

Neuvokas on Sydänliiton äitiys- ja lastenneuvoloille sekä alakoulujen terveydenhuoltoon kehittämä perhe- ja voimavaralähtöinen liikunta- ja ravitsemusohjausmenetelmä. Menetelmän avulla voi ottaa puheeksi ravitsemuksen ja liikunnan lisäksi myös vanhempien tupakointiin ja alkoholin käyttöön liittyviä asioita.

Menetelmä koostuu Neuvokas perhe -kortista sekä tieto- ja kuvansiosta. Neuvokas perhe -kortilla autetaan vanhempia ja lasta arvioimaan liikunta- ja ruokatottumuksiaan. Lisäksi ohjaaja pystyy kortin avulla kohdistamaan liikunta- ja ravitsemusohjauksen perheen yksilöllisten tarpeiden ja voimavarojen mukaisesti. Ohjauksessa korostetaan, että kortti on perhekohtainen ja siihen kirjataan mahdolliset tottumuksiin liittyvät konkreettiset ja realistiset muutostavoitteet. Terveystarkastuksessa korttia hyödynnetään ottamalla keskusteluaiheeksi perheen valitsemat asiat.

Menetelmä on käytössä jo useissa kunnissa eri puolilla Suomea. Sydänliitto järjestää täydennyskoulutusta työvälineiden ja menetelmän käyttöönottoon sekä liikunta- ja ravitsemustietouden päivittämiseen. Vuoden 2011 loppuun mennessä täydennyskoulutusta on järjestetty jo yli tuhannelle terveydenhuollon ammattilaiselle, pääosin terveydenhoitajille.

Lisätietoa: www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe

Sapere on levinnyt Suomessa yli 40:een kuntaan

Jyväskylän kaupungin päivähoitossa on kehitetty lasten ruokakasvatuksen toimintamallia, joka hyödyntää ranskalaista Sapere -menetelmää lasten monipuolisen ruokailun edistämisessä ja joukkoruokailun kehittämisessä.

Sapere -menetelmä on lapsilähtöinen toimintatapa, jolla lapset tutustutetaan käytännönläheisesti ruokiin ja niiden alkuperään. Toiminnan pääpaino on aistikokemuksiin perustuvissa tehtävissä, joissa toiminnalliset ruokiin ja ruokailuun liittyvät tuokiot toteutetaan osana lapsen arkea. Menetelmää voi soveltaa esimerkiksi luoviin kokeiluihin, leikkiin, ilmaisuun, liikuntaan, retkeilyyn ja ruoanvalmistukseen. Pedagogisesti siihen liittyvät tapa- ja hygieniakasvatus sekä ympäristökasvatus, joissa lapsi oppii arvostamaan ruokaa ja ruokailua ja tiedostamaan ruoan alkuperää ja sen reittiä omalle lautaselle. Toiminta edellyttää kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyötä. Menetelmän periaatteet ja sisällöt ovat yhdenmukaisia valtakunnallisen varhaiskasvatuksen periaatteiden (Vasu) ja varhaiskasvatustieteen lapsilähtöisten pedagogisten käsitysten kanssa. Saperea voivat hyödyntää niin ammattikasvattajat, ruokapalvelun ammattilaiset kuin vanhemmat.

Sapere ja sen tueksi kehitetty lapsilähtöinen ruokalista ovat käytössä lukuisissa kunnissa. Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä mukana ovat: Jyväskylä, Hankasalmi, Keuruu, Laukaa, Viitasaari, Pihtipudas, Äänekoski, Jämsä, Karstula, Kannonkoski, Saarijärvi, Kyyjärvi, Toivakka, Konnevesi, Uurainen, Joutsa, Luhanka, Kuhmoinen, Petäjävesi, Multia, Kivijärvi ja Kinnula, (viimeinen shp:n kunta Muurame liittyy mukaan 2013) ja Pirkanmaan sairaanhoitopiiristä Tampere, Ylöjärvi, Akaa, Valkeakoski, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Lempäälä, Juupajoki ja Nokia. Aktiivisesti toimivina kumppanuuskuntina ovat Turku, Uusikaupunki, Kouvola, Joensuu, Kuopio, Oulu ja Kurikka ja seitsemän muuta, jotka ovat aloittaneet itse toiminnan hankkeesta annetun asiantuntijatuen ja yhteisen materiaalin avulla.

Lisätietoa: www.sapere.fi

Koululaiset ja toisen asteen opiskelijat

Suomessa on yli kuuden vuosikymmenen ajan ollut ainutlaatuinen, säädöksillä⁽¹¹⁾ turvattu kouluruokailujärjestelmä, josta vastaavat kunta ja koulu. Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelman mukaista opetusta ja kasvatusta ja koulupäivän aikana tarjotun aterian tarkoituksena on mm. pitää yllä työvirettä ja vähentää levottomuutta oppitunneilla⁽¹²⁾. Säännöllinen syöminen edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailuun sijoittaminen tuo osaltaan säästöjä myöhemmin esimerkiksi vähentämällä riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen. Maksuton kouluruokailu on arvostettu myös kansainvälisesti. Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit eivät kuulu kouluihin, eivät edes oppilaskunnan ylläpitäminä.

Perusopetuslain mukaisessa opetuksessa olevalle oppilaalle on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton kouluateria. Lukiolain ja ammatillisesta koulutuksesta annetun lain mukaan päätoimisesti opiskelevalla opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Kouluruokailun ravitsemuksellinen sisältö määrittää Kouluruokailusuosituksessa⁽¹³⁾. Opettajien rooli perusopetuslaissa tarkoitetussa ruokailutilanteessa on tärkeä. Opettajia tulee kannustaa ruokailemaan yhdessä koululaisten kanssa, jolloin pieni ottaa isosta mallia.

Kouluterveydenhuollossa on mahdollisuus tukea sekä lasta että perhettä myös ravitsemusasioissa⁽¹⁴⁾. Valtakunnallinen Kouluterveyskysely tuottaa tietoa mm. oppilaiden kouluaterian ja välipalojen käytöstä sekä muusta ravitsemuskäyttäytymisestä. Tiedot kyselystä ovat koulujen käytössä.

Kotitalousopetus antaa nuorille valmiuksia selviytyä arjen ruokailuissa myös kodista muuttamisen jälkeen. Ravitsemuksen integroiminen muiden opetusaineiden yhteyteen kasvattaa ympäristöstään, hyvinvoinnistaan ja kestävästä kehityksen mukaisesta elämisestä vastuun kantavia kuntalaisia.

Jos kunta järjestää perusopetuslain mukaista aamu- ja iltapäivätoimintaa, on toimintaan osallistuville lapsille tarjottava monipuolinen ja vaihteleva, ravitsemussuositusten mukainen välipala. Laadukas välipala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä viljavalmisteita ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Välipalan nauttimiseen liitetään kasvatuksellista ohjausta, eli lapsia ohjataan oikeaan ateriarvotukseen sekä hyviin ruokavalintoihin ja ruokailutapoihin kiireettömässä ympäristössä. Välipalatarjonnan ravitsemuslaatuun on syytä kiinnittää huomiota myös koulun kerhojen ja liikuntatilojen ruoka- ja juomatarjonnassa.

11. Perusopetuslaki 628/1998, 31§; Lukiolaki 629/1998, 28§; Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§

12. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010. Opetushallitus.

13. Kouluruokailusuositus, VRN 2008

14. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen 380/2009 perustelut ja soveltamisohejeet, STM julkaisuja 2009:20



Tavoite

Koulujen toimintakulttuuri edistää terveellistä ravitsemusta ja hyviä ruokailutapoja.

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kouluateria kouluruokailusuosituksen mukaista ja täyttää ravitsemuslaadun kriteerit?

☐ Kyllä ☐ Ei

Syövätkö opettajat koululounaan oppilaiden kanssa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa tarjolla terveellinen välipala?

☐ Kyllä ☐ Ei

Hyödynnetäänkö valtuustossa kouluterveyskyselyn ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä tuloksia?

☐ Kyllä ☐ Ei

Hyödyntääkö kunta koulumaitotukea?

☐ Kyllä ☐ Ei

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

Ravitsemuslaatu Kotkan kouluruokailussa

Kotkan kaupungin ja Kymijoen Ravintopalveluiden välille on solmittu kumppanuussopimus, jossa kaupunki määrittelee, että aterioiden pitää täyttää valtakunnalliset ravitsemussuositukseset.

Kotkan kaupungin ja Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän omistama Kymijoen Ravintopalvelut Oy otti syksyllä 2010 käyttöön joukkoruokailun ravitsemuslaatumkriteereitä noudattavan aterijärjestelmän kaikissa oppilasravintoloissaan. Järjestelmä auttaa valitsemaan suositusten mukaisen, ravitsemuksellisesti hyvän aterian, ja ateria toimii myös mallina kotiruokailulle. Tarjolla on kaksi pääruokavaihtoehtoa, jolloin ravitsemuslaadun kriteerit täyttäviä aterioita on 4–6 kertaa viikossa. Syksystä 2011 lähtien toinen pääruokavaihtoehtoista on kasvisruokaa.

Järjestelmän käyttöönotto ei vaatinut suuria satsauksia, koska yhtiöllä oli jo käytössä vakioitu reseptilista, josta laatuvaatimukset täyttävät reseptit voitiin valita. Ravitsemuslaadun huomioiminen ei myöskään ole lisännyt kouluruokailun kustannuksia. Oppilaat ja koulujen henkilökunta ottivat ravitsemuslaatumkriteerien mukaiset sydänmerkkiateriat hyvin vastaan: viimeisimmän asiakastyytyväisyyskyselyn mukaan 53 % vastaajista valitsi mieluiten terveellisemmän vaihtoehdon.

Lisätietoa: www.makunne.fi

Työikäiset

Kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Kaikilla tulee olla mahdollisuus syödä terveellisesti ruokaillessaan kodin ulkopuolella. Hyvä työpaikka-ateria on ravitsemuslaadultaan kriteerit⁽¹⁵⁾ täyttävä. Työterveyshuolto ja ravitsemispalveluiden tuottajat voivat toteuttaa yhteisiä kampanjoita, joissa päivittäistä työvireyttä ja työhyvinvointia parantavat asiat on otettu huomioon ja opastetaan myös terveellisen eväsruokailun toteutukseen. Terveellinen ruoka ei ole kalliimpaa kuin epäterveellinen. Usein on kyse taidoista ajatella ravitsemusta kokonaisvaltaisesti.

Terveysneuvonta ja terveystarkastukset on järjestettävä myös opiskelu- tai työterveyshuollon ulkopuolelle jääville nuorille ja työikäisille. Terveysneuvonnan ja terveystarkastusten on muodostettava toiminnallinen kokonaisuus muiden kunnan järjestämien palvelujen kanssa⁽¹⁶⁾. Joillakin paikkakunnilla (esimerkiksi Oulussa) on kokeiltu työttömien mahdollisuutta ruokailla kouluissa. Kunta voi myös tarjota tilat kolmannen sektorin toteuttaman tuetun aterian järjestämiseen työttömille. Näin on tehty mm. Tampereella ja Joensuussa. Sairauksien ennaltaehkäisy hyvän ravitsemuksen avulla on edullisempaa kuin kroonisten sairauksien hoito.

15. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. STM selvityksiä 2010:11

16. Terveystarkastuslaki 1326/2010 ja TEM ohje työttömien työkyvyn arvioinnista ja TEM uutiskirje 3.3.2011.



Tavoite

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

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnan työntekijöillä mahdollisuus nauttia maukas ja hyvän ravitsemuslaadun kriteerit täyttävä työpaikkalounas?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko työttömillä mahdollisuus ruokailla kunnan toimipisteissä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa järjestetty kaikille avointa elintapaohjausta?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa mahdollista saada asiantuntevaa ravitsemusneuvontaa?

Mies 40 –hanke

Kirkkonummen terveystieteiden keskuksessa käynnistyi syksyllä 2008 Mies 40 -hanke, Kuntokatsastus, joka on jatkoa mm. Pirkanmaalla kehitetylle miesten hyvinvointia edistävälle terveystieteiden palvelulle. Siinä pyritään löytämään piilevät sairaudet varhaisessa vaiheessa sekä opastamaan asiakkaita siten, että sairastumisriski pienenee. Hankkeen taustalla on Sydänliiton valtakunnallinen sydänohjelma ja Uudenmaan Sydänpöytäkirjan MBO-projekti, jonka tavoitteena oli kehittää toimintatapa malli ehkäistä metabolista oireyhtymää.

Jokaisen 35–45-vuotiaan kirkkonummelaisen miehen on mahdollista osallistua ilmaiseen kuntokatsastukseen täyttämällä Kartoita tilanteesi – kysely internetissä tai terveystieteiden Katsastuspisteissä. Kyselyssä selvitetään useita terveyttä mittavia tekijöitä ja tehdään laboratoriotestejä.

Jos katsastuksessa ilmenee huoltotarpeita, asiakkaalle tarjotaan Huoltopaketti: tunnin kestävä terveydenhoitajan tapaaminen ja hammaslääkärin sekä 1,5 tuntia kestävä ravitsemusterapeutin tietoisuus hyvästä ruokavaliosta. Lisäksi asiakas saa ohjausta ravinnon, liikunnan, alkoholin käytön, tupakoinnin ja levon vaikutuksista terveyteen.

Ilmatilaisuuksia järjestetään neljä kertaa vuodessa. Niihin ovat myös puoliset tervetulleita. Osallistujien kesken arvotaan uimahallin vapaalippuja. Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Lisätietoa: www.kirkkonummi.fi/prime160.aspx

Ikääntyneet

Ikääntyneiden osuus kuntien asukkaista lisääntyy voimakkaasti tulevina vuosina. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan on ensimmäistä kertaa erikseen velvoitettu kunnat järjestämään iäkkäille neuvontapalveluja, joiden tulee sisältää terveellisten elintapojen edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn tähtäävää neuvontaa⁽¹⁷⁾.

Hyvä ravitsemus ylläpitää ikääntyvän väestön terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua sekä nopeuttaa sairauksista toipumista. Myös kotona asumisen mahdollisuudet ovat paremmat, mikäli ravitsemustila on hyvä. Hyvin järjestetyt ateriapalvelut tukevat kotona selviytymistä. Ruoalla ja ruokailulla on myös tärkeä psykososiaalinen merkitys.

Ikääntyneiden ravitsemussuositukset⁽¹⁸⁾ opastavat sekä hyväkuntoisten kotona asuvien että kotihoitoa tai laitoshoidon tarvitsevien ikääntyneiden ravitsemuksen huomioimiseen. Niiden tehostettu käyttö ja ravitsemustilan säännöllinen arviointi nostetaan esiin myös Kaste-ohjelmassa⁽¹⁹⁾.

Ikääntyneet ja heidän omaisensa tarvitsevat neuvontaa ikääntymiseen, terveyteen ja sosiaalisiin ongelmiin liittyvissä asioissa. He tarvitsevat myös opastusta siitä, mistä ja miten tukea ja palveluja voi tarvittaessa saada. Kunnat ovat yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa koonneet palveluoppaita ja verkkosivuja sekä perustaneet neuvontakeskuksia. Hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä järjesti noin kaksi kolmasosaa kyselyyn vastanneista kunnista⁽²⁰⁾ vuonna 2010.

17. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus 13/2010, 2010

18. Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRN 2010

19. Kaste 2012-2015, STM julkaisuja 2012:1

20. THL:n Tilastoraportti 36/2011: Ikääntyneiden palvelut 2010 - Kuntakyselyn osaraportti



Tavoite

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

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa käytössä yli 65-vuotiaiden ravitsemustilan arviointimenetelmä ja suunnitelmat vajaaravitsemuksen ehkäisystä, hoidosta ja seurannasta?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko kunnassa tarjolla ravitsemusohjausta ikääntyneille?

☐ Kyllä ☐ Ei

Järjestyvätkö kunnassasi tarpeenmukaiset ateriapalvelut ikääntyneille?

☐ Kyllä ☐ Ei

Seurataanko vanhusten ravitsemustilaa kotikäyntien yhteydessä esimerkiksi säännöllisin punnituksin?

Joensuun kaupungin vanhuspalvelujen Ruori-hanke

Hankkeessa kehitetään ikääntyneiden neuvolasta uutta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamallia. Laaja-alaisen Ruori-hankkeen teemoina ovat mielekäs arkielämä, ihmissuhteet, liikunta, seksuaalisuus, alkoholi, uni ja lepo sekä ravitsemus.

Keskeisinä toimintamuotoina ovat itsehoito- ja palvelupisteet, Ankkurin napit, joiden avulla palveluja voidaan viedä myös harvaan asutuille maaseutualueille. Hankkeessa järjestetään ikääntyneille monipuolisia terveyttä ja hyvinvointia tukevia tapahtumia ja palveluita. Monet Ruori-hankkeen elementit palvelevat varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevän työn toteuttamista. Terveystieteen edistämisen konkreettiset tavoitteet ja keinot suunnitellaan työryhmissä, joissa myös asiakkaat itse ovat mukana. Hanke on saanut vuonna 2010 Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen myöntämän TERVE-SOS -palkinnon.

Lisätietoa: www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-ruori/index.htm
www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/neuvontapalvelut/Sivut/default.aspx

Terveyskeskusten vuodeosastot, sairaalat ja hoitokodit

Ravitsemushoito on aina osa potilaan hyvää hoitoa, joka edellyttää osaamista sekä lääkärien, hoitohenkilöstön ja ruokapalvelun ammattillista yhteistyötä. Potilaiden hyvä ravitsemustila vähentää hoitokustannuksia, koska se edistää toipumista ja vähentää hoitopäiviä sekä lisäsairauksien vaaraa⁽²¹⁾.

Vajaaravitseminen on merkittävä kliininen ja taloudellinen ongelma potilailla ja pitkäaikaishoidossa olevilla ikääntyneillä. Sen tunnistaminen hoidon alussa ja pitkäaikaishoidossa säännöllisin välein on tärkeää. Jopa puolet sairaalapotilaista on vajaaravittuja. Hyvä ravitsemushoito parantaa potilaiden toimintakykyä ja lyhentää sairaalassaoloaikoja. Vajaaravitsemuksen riskin seulontaan on helppoja ja nopeita menetelmiä, jotka tulee ottaa käyttöön.

Tukea hyvän ravitsemuksen ylläpitoon tarvitaan myös hoitopaikasta toiseen tai kotiin siirryttäessä. Tämä edellyttää, että kunnassa on tarjolla riittävää ravitsemusosaamista hoitoketjun kaikissa vaiheissa. Henkilöstön ravitsemusosaamista tulee ylläpitää ja lisätä jatkuvalla täydennyskoulutuksella.



Tavoite

Terveyskeskusten vuodeosastoilla, sairaaloissa ja hoitokodeissa ravitseminen on tärkeä osa potilaan hoitoa ja niissä tarjotaan ravitsemussuositusten mukaista ja ravitsemuslaadun kriteerit täyttävää ruokaa.

☐ Kyllä ☐ Ei

Noudatetaanko ravitsemussuositusten mukaisia ruokailuaikoja?

☐ Kyllä ☐ Ei

Arvioidaanko osastolle tulevien potilaiden ravitsemustila vajaan ravitsemuksen riskin tunnistamiseksi heti hoidon alussa ja pitkäaikaishoidossa säännöllisin välein?

☐ Kyllä ☐ Ei

Seurataanko pitkäaikaishoidossa olevien painoa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Onko ruokapalveluissa oma ravitsemusasiantuntija tai hänen palvelujaan saatavissa esimerkiksi elintarvikehankintoihin, ruokalistasuunnitteluun tai erityisruokavalioiden kehittämiseen?

Lappeenrannan kaupungin sairaaloiden ja hoitolaitosten kehittämisprojekti ravitsemushoitosuosituksen käytäntöön soveltamiseksi

Terveyttä edistävä ruokavalio otettiin käyttöön Lappeenrannan kaupungin sairaaloissa ja hoitolaitoksissa vuonna 2010, jolloin Ravitsemushoitosuositus julkaistiin. Ruokapalveluorganisaatio otti aktiivisen roolin tiedon levittäjänä ja koulutuksen järjestäjänä. Valittu strategia osoittautui onnistuneeksi uuden toimintamallin käytännön toteutuksessa.

Samanaikaisesti Terveyttä edistävä ruokavalio -kampanjan kanssa aloitettiin uusiin, ravitsemushoitosuositusten mukaisiin ateria-aikoihin siirtymisen suunnittelu niin osastoilla kuin keittiöissä. Osastoilla pohdittiin, miten hoitorytmiä ja henkilökunnan työvuoroja tulee muuttaa, jotta uudet ateria-ajat olisivat toteutettavissa. Tiedon kulku ja saumaton yhteistyö keittiön, laitoshuollon ja hoitohenkilökunnan kanssa olivat ratkaisevia onnistuneen toimintamallin käytännön toteutuksessa.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin (Eksote) perustaminen puolestaan varmisti sen, että uudet ateria-ajat otettiin käyttöön Lappeenrannan lisäksi kuudessa kunnassa lähes samanaikaisesti.

RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon 2005

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää ja tukea koko väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Suomalaisten suositusten pohjana ovat pohjoismaiset suositukset, jotka on laadittu laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojaten. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset tullaan päivittämään vuonna 2012 ja tämän jälkeen uusitaan myös suomalaiset suositukset.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/

Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus 2004

Kirja sisältää koko perheen ravitsemussuositukset. Se soveltuu käsikirjaksi, oppikirjaksi ja tietolähteeksi niille ammattiryhmille, joiden tehtäviin lasten, odottavien ja imettävien äitien sekä perheiden ravitsemuskysymykset kuuluvat. Nämä suositukset uudistetaan 2013-14.
www.pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf

Kouluruokailusuositus 2008

Kouluruokailusuosituksen tarkoituksena on antaa suuntaviivat kuntapäättäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville sekä kouluille kouluikäisen ruokailun järjestämiseksi. Toteutuessaan suositukset varmistavat, että oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän aikana tulevat täytetyksi. Tämä edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä ja varmistaa osaltaan oppilaiden työviireyden koulupäivän aikana. Suositukseen sisältyvät myös välipalatarjontaa koskevat suositukset. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset

Katso myös Opetushallituksen 29.10.2010 antama määräys: "Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset (oppiminen ja koulunkäynnin tuki sekä oppilashuolto)"

www.oph.fi/download/132882_Perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteiden_muutokset_ja_taydennykset2010.pdf

Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010

Ikääntyneiden ravitsemussuositusten tavoitteena on, että kotihoidossa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja koko terveydenhuollossa työskentelevät ammattilaiset tunnistavat käytännön hoitotyössä ravitsemustilan heikkenemisen ja osaavat toteuttaa ravitsemushoitoa osana ikääntyneen ihmisen hyvää hoitoa. Lisäksi tavoitteena on yhdenmukaistaa hyvät käytännöt ja lisätä tietoa ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin 2010

Ravitsemushoitosuosituksen tavoitteena on yhdenmukaistaa ravitsemushoidon käytäntöjä osana potilaan, asukkaan ja asiakkaan hoitoa ja kuntoutusta. Suositus on tarkoitettu sairaaloiden, terveyskeskusten, vanhain- palvelu- ja hoitokotien sekä kuntoutuskeskusten käyttöön koko henkilökunnalle, päättäjistä käytännön toimijoihin. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö 2010

Toimenpidesuositus sisältää käytännön työvälineet ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankintaan.

www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11471.pdf

Kuntaliiton Hankinnat -palvelusta löytyvät mallilomakkeet esimerkiksi ruokapalveluiden ravitsemuslaadun mukaisiin hankintoihin. www.hankinnat.fi

Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011

Suosituksessa annetaan ohjeet korkeakouluruokailun järjestämisen periaatteista. Suositus tarjoaa työvälineen, joka auttaa opiskelijaravintoloita ateriatuen kriteerit täyttävien aterioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

www.kela.fi>opiskelijat>ateriatuki ja www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/

Muita hyödyllisiä linkkejä:

Diabeteksen hoitosuositus ja laadun kehittäminen: www.diabetes.fi/fi/files/969/1

Kouluterveyskysely: info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm

Valtioneuvoston periaatepäätös ravitsemuksesta ja liikunnasta: www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3875.pdf

TEA-viisari kuvaa kunnan toimintaa kuntalaisten terveyden edistämisessä. THL:n kehittämän verkkopalvelun avulla tuetaan kuntien ja alueiden terveyden-edistämistoiminnan suunnittelua ja johtamista. www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/teaviisari

Raportti kouluruokailun kustannuksista: www.oph.fi/rahoitus/valtioneuvostot/raportit



***“Terveyden edistäminen
hyvän ravitsemuksen ja
liikunnan avulla on edullisempaa
kuin elintapasairauksien
hoitaminen.”***

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi
www.kunnat.net

