

Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

Hyvinvointisuunnitelman liite

Sisältö

1. Johdanto	2
2. Tavoitteet.....	3
3. Viestintä.....	3
4. Ravitsemussuositukset ohjaavat	4
5. Ravitsemusterveyden edistämisen palvelut.....	4
6. Hyvinvointia ravitsemuksesta	5
7. Varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittäminen	6
8. Työkäisten työpaikkaruokailun kehittäminen	8
9. Ikääntyneen ravitsemus.....	9
10. Kunnan ravitsemustyöryhmä.....	10
11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen	10
12. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää työkäisille	11
13. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille	12
14. Ravitsemusterveyden edistäminen osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen yhteistyötä	13



1. Johdanto

Pohjois-Pohjanmaan maakunnallisen ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia varten on perustettu vuonna 2019 ravitsemusterveyden verkosto. Sen jäseninä ovat Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit ja -asiantuntijat sekä alueen ateria- ja puhtauspalvelujen esimiehet ja asiantuntijat. Toimintaa ohjaa ravitsemusterveyden edistämisen koordinaatioryhmä, jonka toimikausi on neljä vuotta (2023–2026). Koordinaatioryhmän jäsenet ovat:

Soile Haataja, hankintapäällikkö, Oulun Tuotantokeittiö Oy

Sirpa Hyyrönmäki, aluekoordinaattori, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Leea Järvi, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Kaisa Ketonen, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Anu Kilponen, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Brenda Nissèn, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Seija Oikarinen, ateria- ja palveluasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ateria- ja puhtauspalvelut

Sirpa Peltomaa, palvelupäällikkö, PPE-Köökki Oy

Tanja Seppä, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Marja-Leena Silaste, ravitsemussuunnittelija, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, OYS Ateriapalvelut

Koordinaatioryhmän puheenjohtajana toimii hankintapäällikkö Soile Haataja ja sihteerinä ravitsemusterapeutti Leea Järvi.

Ravitsemusterveyden edistäminen on osa kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvoinnin edistämisen tehtävää. Hyvinvointia tukevien ruokavalintojen tekemistä mahdollistava lähiympäristö sekä ennaltaehkäisyä ja varhaista tukea tarjoavien toimintamallien hyödyntäminen tulee olla keskeinen osa sekä kuntien että hyvinvointialueiden keinovalikoimaa alueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen säilyy kunnan tehtävänä ja se vastaa esimerkiksi varhaiskasvatuksesta ja perusopetuksesta sekä niihin liittyvistä ruokapalveluista ja ravitsemus- ja ruokakasvatuksesta. Myös hyvinvointialueiden tulee edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä.

Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee sopia tehtävien ja vastuiden jako sekä varmistaa uudenlaiset yhteistyön rakenteet. Saumaton yhdyspintapalvelu mahdollistaa paremman palvelujen saatavuuden ja kohdentumisen sitä tarvitseville. Tärkeitä toimijoita ravitsemusterveyden edistämiseksi ovat sote-palvelujen lisäksi mm. kunnan sivistystoimi, kunnalliset ja yksityiset ruokapalvelun tuottajat, järjestötoimijat ja paikalliset yhteisöt. Ravitsemusterveyden edistämistä tulee tarkastella osana yhdyspintapalveluita. Pohjois-Pohjanmaalla tätä yhdyspintatyötä tukemaan on laadittu alueellinen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma.

Tavoitteina on varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun, työikäisten joukkoruokailun ja tukipalvelujen piirissä olevien ikääntyneiden ihmisten ruokapalvelujen kehittäminen sekä ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

2. Tavoitteet

Kehittämiskohteiksi on valittu ruokailu ja siihen liittyvä [ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ja koulussa](#), [työikäisten joukkoruokailu](#) sekä [tukipalvelujen piirissä olevien yli 65-vuotiaiden ravitsemus](#). Lisäksi tavoitteena on monialaisten ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

Ruokailu on tärkeä osa varhaiskasvatusta. Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä. Koska makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät lapsuudessa ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen, on varhainen lapsuus tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen. Tavoitteena on tukea varhaiskasvatuksen Terveyttä ja iloa ruuasta -ruokailusuositusten toimeenpanoa sekä ruokakasvatusta. Kouluruokailun kehittämisen tavoitteena on, että kaikki pohjoispohjalaiset koululaiset syövät koululounaan ja yhä useampi myös koululounaan kaikki osat.

Työikäisten joukkoruokailun kehittämisen tavoitteena on edistää järjestetyn työpaikkaruokailun käyttöä ja houkuttelevuutta.

Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittämisessä tavoitteena on, että ikääntyneiden ruokapalveluissa noudatetaan uusimpia ravitsemussuosituksia, vajaaravitsemusriski tunnistetaan varhain ja ravitsemushoitoa osataan tehostaa ajoissa.

Suosituksena on, että kuntien hyvinvointiryhmät kokoavat alaisuuteensa monialaisen ravitsemuksen kehittäjätyöryhmän, jonka tehtävänä on seurata toteutuvatko ravitsemussuositukset ruokapalveluissa ja onko ravitsemusneuvontaan ja -ohjaukseen riittävästi resursseja. Tavoitteena on kerätä säännöllisesti palautetta ruokapalvelun tarjoamista aterioista. Tämän vuoksi kaikkiin kuntiin suositellaan perustettavaksi ruokaraateja.

Kuntien hyvinvointiyhdyskunnille tehdään joka toinen vuosi kysely, jossa käytetään pohjana Kuntaliiton ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan Ravitsemuksella hyvinvointia –kyselyä.

3. Viestintä

Viestinnän tehtävänä on tehdä alueellinen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma tunnetuksi Pohjois-Pohjanmaalla ja tukea suunnitelmassa esitettyjen tavoitteiden toteutumista.

Toimenpiteet:

- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä kutsuu ravitsemusterveyden verkoston koolle 1–2 krt vuodessa yhteiseen tapaamiseen, jossa käsitellään ajankohtaisia aiheita ja jaetaan hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja

- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen internetsivuille rakennetaan ravitsemusterveyden verkkosivu, Ravitsemusterveys Pohjois-Pohjanmaa
- Ravitsemusterveyden uutiskirjettä julkaistaan neljä kertaa vuodessa.
- Tapahtumista ja teemapäivistä viestitään myös sosiaalisen median kanavissa tunnisteella #ravitsemusterveyspohjois pohjanmaa
- Kunnissa järjestetään teemapäiviä ja tapahtumia esim. Sydänviikolla
- Verkoston jäsenet ottavat tavoitteekseen ravitsemusterveyden hyvien käytäntöjen esille tuomisen kunnan internetsivulla ja sosiaalisen median kanavissa.

4. Ravitsemussuositukset ohjaavat

Ravitsemussuositukset ohjaavat ateria- ja ruokapalvelujen toimintaa. Suosituksissa annetaan suuntaviivat eri ikäisten ihmisten terveyttä edistävään ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen. Ravitsemussuositusten laatimisesta Suomessa vastaa Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on Maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin. Neuvottelukunta asetetaan kolmivuotiskaudeksi kerrallaan. Neuvottelukunnan puheenjohtaja nimetään vuorotteluperiaatteella STM:n ja MMM:n hallinnonalalta.

1. [Ravitsemushoitosisuositus \(2023\)](#)
2. [Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus \(2021\)](#)
3. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus \(2020\)](#)
4. [Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(2019\)](#)
5. [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(2019\)](#)
6. [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(2018\)](#)
7. [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(2017\)](#)
8. [Juomat ravitsemuksessa \(2017\)](#)
9. [Suomalaiset ravitsemussuositukset \(2014\)](#)

5. Ravitsemusterveyden edistämisen palvelut

Ravitsemusterveyden edistämisen palvelujen kokonaisuutta voidaan kuvata tarjottimella ja siinä olevilla lautasilla: perustan muodostavat yksilöiden omaehtoinen toiminta ravitsemuksen edistämiseksi (tarjotin, jossa viestintä- ja digipalvelut) ja sitä tukevat toimenpiteet eri ryhmille, perheille ja yksilöille (isompi lautanen, kuntien,

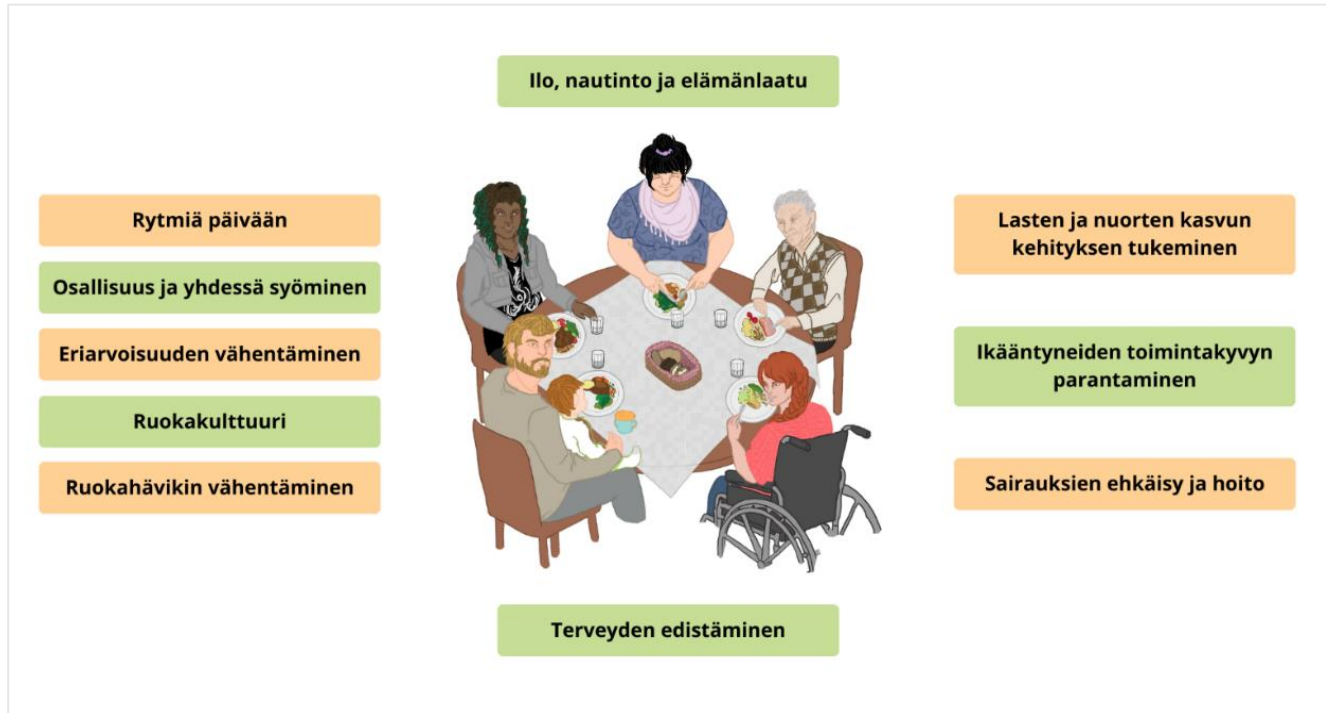
järjestöjen ja muiden toimijoiden järjestämät ruokaan, ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyvät toiminnot ja palvelut) sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamat palvelut (pienempi lautanen).



Kuva 1. Ravitsemusterveys.

6. Hyvinvointia ravitsemuksesta

Ruoka ja siitä saatavat ravintoaineet ovat välttämättömiä normaalielintoimintojen kannalta. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella ruokaan liittyy olennaisesti sosiaalinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, kulttuuri- ja taitakasvatusta, kestävä kehitys, elämänlaatu sekä arjen hallinta. Ruoka tuottaa iloa, lisää yhteenkuuluvuutta ja sillä voi ilmentää omaa identiteettiään. Ruokavalinnat ovat keskeisessä roolissa myös kansansairauksien ehkäisemisessä. Kuvaan 2 on koottuna keskeisiä hyvinvointiin ja ruokaan, ruokailuun sekä ravitsemukseen liittyviä tekijöitä.



Kuva 2. Hyvinvointia ravitsemuksesta.

7. Varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittäminen

Lasten ruokailu on varhaiskasvatuksessa lakisääteistä. Tarjotun ruuan terveellisyyttä ja täysipainoisuutta määrittävät Terveyttä ja iloa ruuasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Suosituksessa on esitetty ruoka- ja ravintoainekohtaiset suositukset ja tavoitteet ruokakasvatukselle. Pohjois-Pohjanmaalla varhaiskasvatuksen ruokailu ja ruokakasvatus tulee toteutua ruokailusuosituksen mukaisesti. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruoka ja myönteiset ruokailukokemukset ovat jokaisen lapsen oikeuksia. Ruokakasvatus toteutetaan varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden mukaisesti.

Kouluruokailu on osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Pohjois-Pohjanmaalla kouluruokailun piirissä on 7–16-vuotiasta lapsia päivittäin 52 000. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Hyvin suunniteltu kouluruokailu ja koululounaat, jotka lapset koulupäivinä syövät säännöllisesti, ylläpitävät vireyttä ja vähentävät lasten levottomuutta oppitunneilla. Riittävä, terveellinen ja maukas koululounas kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa. Kouluruokailu kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisuutta. Yhdessä syöminen kasvattaa ruokakulttuuriin ja kannustaa arvostamaan ruokaa ja ruokailua.

Kouluruokailun kehittämisen tavoitteena on, että kaikki lapset syövät päivittäin koululounaan ja nykyistä useampi myös koululounaan kaikki osat. Kouluruokailusuositusten tulisi olla käytössä kaikissa Pohjois-Pohjanmaan maakunnan kouluissa ja koulujen ruokapalveluissa.

Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokakasvatuksen kehittämiseksi Pohjois-Pohjanmaan kunnissa otetaan käyttöön ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointityökalu, nykytila.fi.

Taulukossa 1 on kuvattu varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla. Taulukossa esitetyt toiminta- ja kehittämistavoitteet ovat suosituksia ja hyviä käytäntöjä, joiden toteutumista arvioidaan joka toinen vuosi tehtävällä kyselyllä. Kyselystä vastaa Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä.

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla.

Toiminta	Kehittämistavoitteet	Arviointi/ Mittarit
Monialainen ravitsemustyöryhmä vastaa siitä, että varhaiskasvatus- ja kouluruokailusuositukset toteutuvat	Monialainen työryhmä varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämiseksi on nimetty	Varhaiskasvatussuunnitelma sisältää lasten ruokakasvatuksen järjestämisen, kyllä/ ei
Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä, joka toteutuu luontevasti leikki- ja ruokailutilanteissa	Ruokailun ja ruokakasvatuksen työkalu, nykytila.fi, on käytössä	Varhaiskasvatuksessa toteutetaan ruokailusuosituksen mukaista ruokakasvatusta, kyllä/ ei
Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilökunta osallistuvat ruokakasvatukseen	Pedagogista ruokalistasuunnitelmaa hyödynnetään	Toimintakäytäntö/ -malli lasten varhaisten syömispulmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi on käytössä, kyllä/ ei
Ruokakasvatus on osana koulun oppisisältöjä	Lapsille, nuorille ja perheille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka täyttää ruokailusuosituksessa määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset, kyllä/ ei
Ruokailuun varataan riittävästi aikaa		Ateria-ajat, tarjotun ruoan ravitsemuslaatu ja ruokakasvatus toteutuu kouluissa kouluruokailusuosituksen mukaan, kyllä/ ei
Malliannoskuva on käytössä kouluruokailussa	Oppilaat syövät suosituksen mukaisen koululounaan, tilanne parane nykyisestä	Opettajat syövät koululounaan oppilaiden kanssa, kyllä/ ei
Aikuiset/ opettajat syövät oppilaiden kanssa	Kasvisvaihtoehtojen tarjoamista lisätään varhaiskasvatuksen ruokailussa ja koululounaalla	Koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa on tarjolla terveystä edistävä välipala, kyllä/ ei
Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia seurataan yhteisesti sovituilla tavoilla	Malliannoskuvat otetaan käyttöön	EU:n koulujakelujärjestelmää (koulumaito- ja hedelmäohjelmaa) hyödynnetään, kyllä/ ei
Sydänmerkkikriteerit ja Ravitsemussitoumus on otettu käyttöön	Sydänmerkkikriteerejä, Ravitsemussitoumusta ja -diplomeja otetaan käyttöön laajemmin	Makeisten ja virvoitusjuomien myynti on kielletty kouluissa koulupäivän aikana, kyllä/ ei
Päiväkoteja kannustetaan hakemaan Makuaakkoset-diplomia	Koulumaito- ja kouluhedelmätuokea hyödynnetään paremmin	Oppilaat osallistuvat kouluruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, kyllä/ ei
Kouluja kannustetaan hakemaan kouluruokadiplomia	Makeisia tai virvoitusjuomia ei myydy kouluissa koulupäivän aikana	Vanhemmat/ huoltajat osallistetaan kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön kouluruokailun tavoitteisiin ja kehittämiseen, osallistumiseen sekä toteutumisen arviointiin liittyen, kyllä/ ei
Koulumaito- ja kouluhedelmätuki hyödynnetään		
Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja poistetaan kouluista		
Oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun perustamalla ruokaraateja		

<p>Kouluruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta ja siitä tehdään palautekysely säännöllisesti</p> <p>Varhaiskasvatuksen ruokailuille ja ruokakasvatukselle sekä kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden toteutuminen raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa</p>		
---	--	--

8. Työikäisten työpaikkaruokailun kehittäminen

Työikäisten hyvää ravitsemusta edistetään määrätietoisesti vaikuttavilla toimenpiteillä. Työhyvinvoinnin edistämiseen kuuluu, että työaikainen säännöllisen syöminen ja terveyttä edistävien työpaikka-aterioiden nauttiminen on mahdollista. Myös vuoro-, matka- ja maastotyössä sekä epäsäännöllistä työaikaa noudattavilla tulee olla joustavat ja kattavat mahdollisuudet työaikaiseen ruokailuun

Työikäisten joukkoruokailun kehittämisen tavoitteena on edistää laadukkaiden ruokapalvelujen käyttöä ja houkuttelevuutta.

Ruokapalvelujen käytön lisääminen vaatii työnantajien, työntekijöiden, ruokapalvelujen ja julkisen sektorin yhteistyötä. Julkisten ruokapalvelujen resurssit on turvattava. Julkisia ruokapalveluja tulisi avata myös työelämän ulkopuolella oleville. Työelämän ulkopuolella olevien hyvää ravitsemusta edistetään kohdennetuin, asiakaslähtöisin menetelmin, erityisesti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävillä tavoilla.

Taulukossa 2 on kuvattu työikäisten joukkoruokailun kehittäminen Pohjois-Pohjanmaalla.

Taulukko 2. Työikäisten joukkoruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla.

Toiminta	Kehittämistavoitteet	Arviointi/ Mittarit
<p>Työpaikkaruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta</p> <p>Ruokailuun on riittävästi aikaa</p> <p>Sydänmerkkikriteerit ja/tai ravitsemussitoutumus on otettu käyttöön ja kuva malliannoksesta on käytössä työpaikkaravintolassa</p> <p>Ravitsemusterapeutti on mukana kehitystyössä</p> <p>Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä</p> <p>Hyvä ravitsemus huomioidaan työhyvinvoinnin edistämisessä</p> <p>Mahdollisimman moni työntekijä osallistuu joukkoruokailuun</p> <p>Mahdollisimman moni työtön ja muu työelämän ulkopuolella oleva osallistuu joukkoruokailuun</p>	<p>Työnantaja tukee työntekijöitensä hyvää ravitsemusta joukkoruokailutoiminnan kautta</p> <p>Työaikajärjestelyt mahdollistavat työaikaisen ruokailun</p> <p>Kulttuuri- ja liikuntatuki laajennetaan koskemaan myös työpaikkaruokailua</p> <p>Ruokapalveluissa tarjottava ruoka on suositusten mukaista</p> <p>Työttömille ja muille työelämän ulkopuolella oleville järjestetään ruokailumahdollisuus</p> <p>Työpaikkaruokailua kehitetään monialaisella työryhmällä</p>	<p>Työntekijöillä on mahdollisuus nauttia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävä, maukas työpaikkalounas, kyllä/ ei</p> <p>Työttömille ja muille työelämän ulkopuolella oleville on järjestetty mahdollisuus yhteiseen ruokailuun, kyllä/ ei</p>

	Asiakaspalautejärjestelmä työpaikkaruokailun kehittämiseksi on käytössä	
--	---	--

9. Ikääntyneen ravitsemus

Suomalainen väestö vanhenee ja haasteena on, miten tukea ikääntyvää väestöä niin, että he pysyvät toimintakykyisinä ja voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään.

Usein heikkenevän toimintakyvyn takana on riittämätön ravinnonsaanti ja vähitellen kehittynyt vajaaravitsemus, jota on vaikea tunnistaa. Hyvä ravitsemustila ja oikea-aikainen ravitsemusohjaus ja -hoito ylläpitävät ikääntyneen toimintakykyä ja vähentävät terveydenhuollon palvelujen tarvetta. Taulukossa 3 on kuvattu ikääntyvän väestön ravitsemukseen liittyvät tavoitteet, toimintatavat ja arviointimittarit.

Taulukko 3. Toimintasuunnitelma yli 65-vuotiaiden tukipalvelujen piirissä olevien pohjoispohjalaisten ravitsemuksen parantamiseksi.

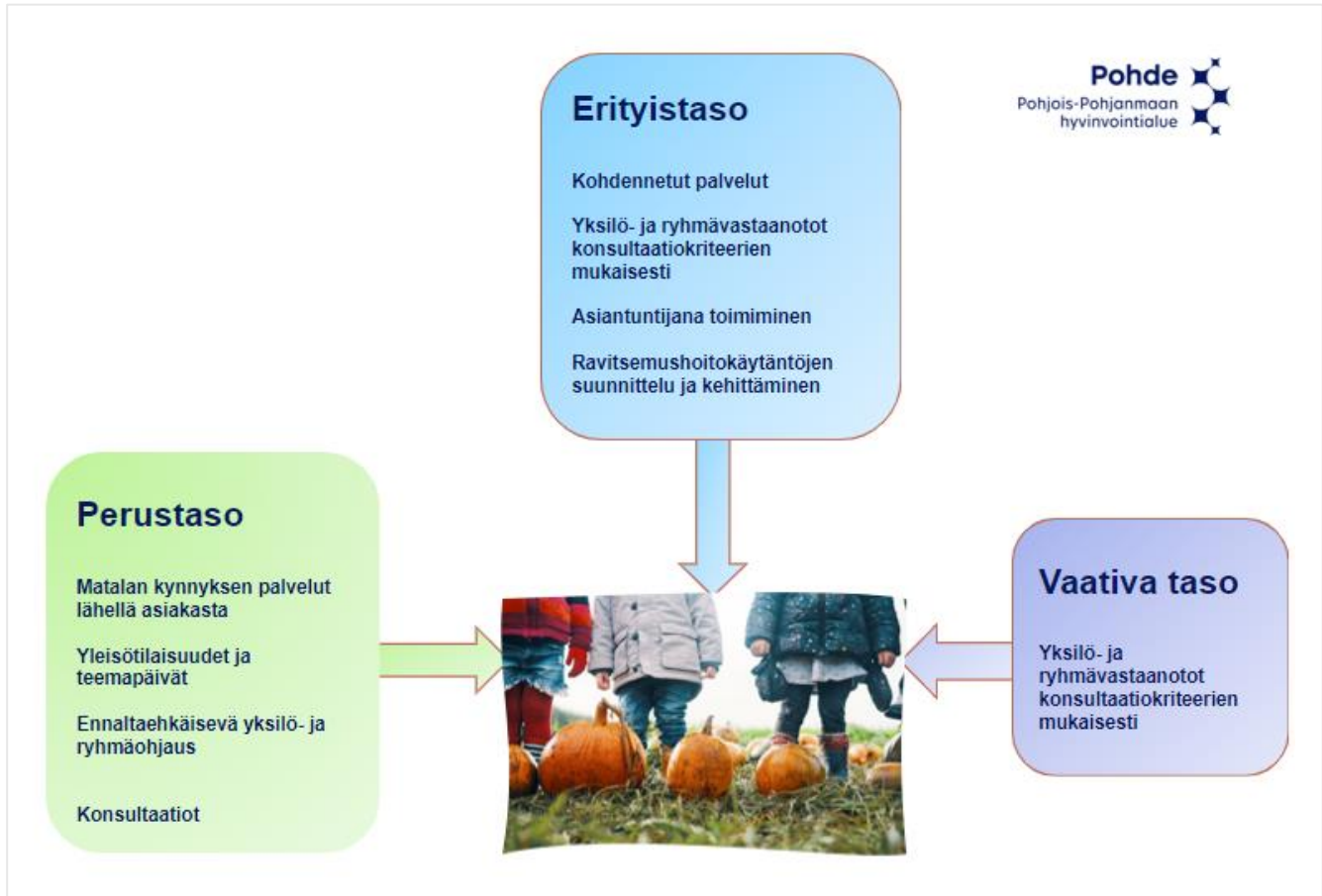
Toiminta	Kehittämistavoitteet	Arviointi/ Mittarit
<p>Ikääntyneiden ravitsemusta arvioidaan ja seurataan sairaalassa sekä ikäihmisten palveluissa säännöllisesti sovitujen mittareiden ja menetelmien avulla</p> <p>Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti</p> <p>Ravitsemussuosituksen noudattaminen todennetaan ravintosisältölaskelmilla</p> <p>Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyville väestölle ruokailumahdollisuus</p> <p>Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville</p> <p>Tiedotetaan eri toimijoiden tarjoamista, ikääntyville väestölle sopivista ruokapalveluista eri tiedotuskanavissa</p> <p>Kerätään säännöllisesti asiakkailta palautetta ruoan maitavuudesta ja otetaan ikääntyneet mukaan kehittämään ruokapalveluja</p> <p>Hyvät käytännöt dokumentoidaan ja ne kootaan kunnan yhteiselle sivustolle (palvelutarjotin)</p>	<p>Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskiä seulotaan, ravitsemuksen mittareita käytetään ja optimaalista ravitsemustilaa sekä ruokailua tuetaan sovitusti eri palveluissa.</p> <p>Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity</p> <p>Ikääntyneille on tarjolla laadukkaita ja tarpeen mukaisia ruokapalveluja</p> <p>Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta</p>	<p>Ikääntyneiden painoa ja sen muutoksia seurataan säännöllisesti, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneiden yleistilaa arvioidaan säännöllisesti myös ravitsemuksen näkökulmasta, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneiden suun terveyttä arvioidaan säännöllisesti, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntynyt ja hänen läheisensä saa tarvittaessa ravitsemusohjausta ja tarvitsemansa laadukkaat ruokapalvelut, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneiden ravitsemuksesta huolehditaan varhaisen tuen palveluilla, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneille on tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneille on tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta, kyllä/ ei</p> <p>Ikääntyneiden ravitsemusta tukeva alueellinen yhteistyö toteutuu, kyllä/ ei</p>

10. Kunnan ravitsemustyöryhmä

Jotta ravitsemuksen kokonaisvaltainen kehittäminen onnistuu kunnissa, siinä tarvitaan kaikkien toimialojen välistä yhteistyötä. Alueellisen ravitsemusterveyden tavoitteiden toteutumista edistää kunnan ravitsemustyöryhmä. Työryhmä voi olla jo olemassa oleva kunnan työryhmä, esim. hyvinvointityöryhmä, tai sen alatyöryhmä. Ateria- ja puhdistuspalvelupäälliköiden tulisi olla hyvinvointityöryhmän jäseninä. Hyvinvointiryhmän tehtävänä on osaltaan huolehtia siitä, että alueellisen ravitsemusterveyden suunnitelman tavoitteet toteutuvat. Hyvinvointi-/ravitsemustyöryhmien jäsenet muodostavat alueellisen ravitsemusterveyden verkoston, joka kokoontuu vuosittain. Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä ohjaa verkoston toimintaa.

11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen

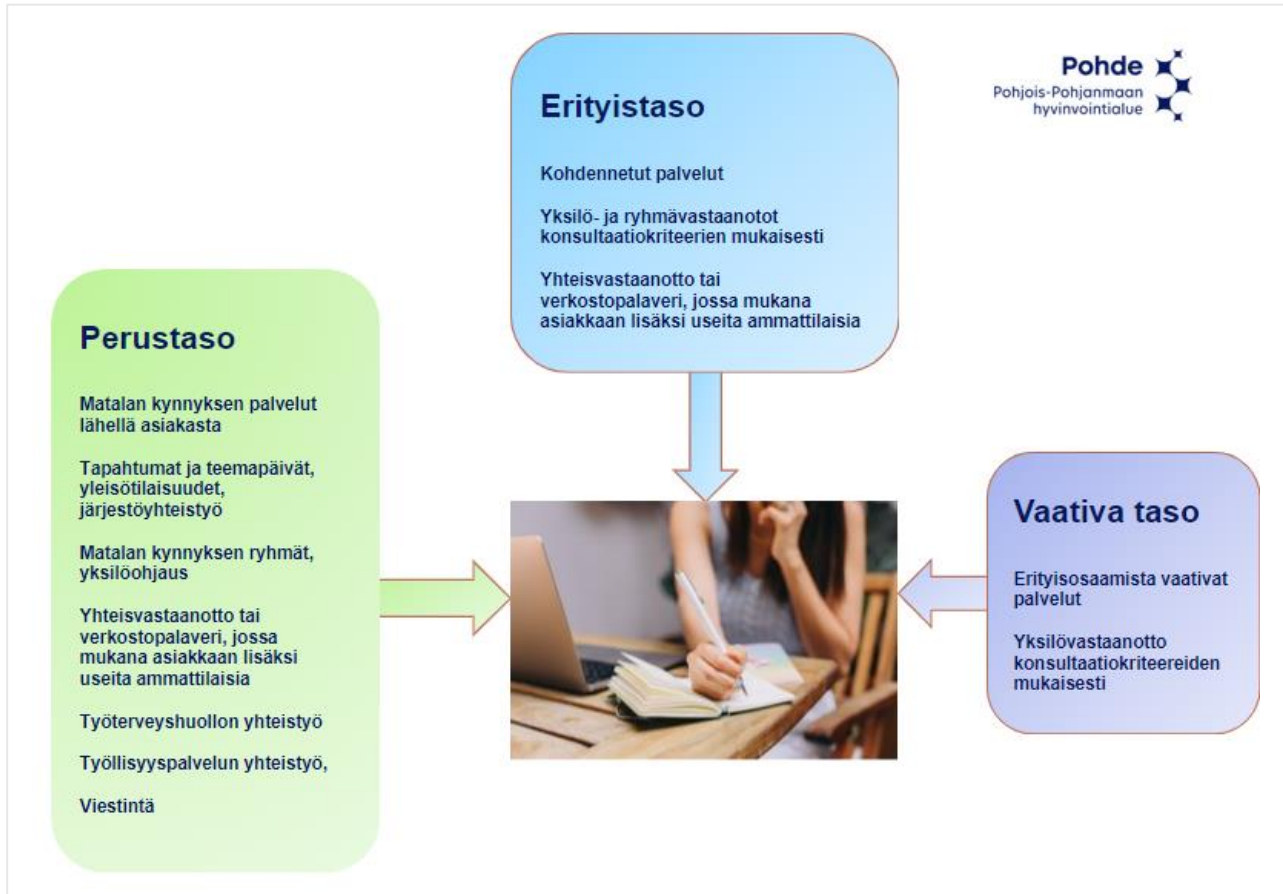
Lapsilla ja lapsiperheillä on usein ravitsemukseen liittyviä tarpeita ja kysymyksiä, joihin tulisi olla tarjolla ravitsemusohjausta ja ravitsemusterapeutin palveluja alla olevan kuvion 3 mukaisesti. Ammattilaisilla tulisi olla mahdollisuus konsultoida ravitsemusterapeuttia tarvittaessa.



Kuva 3. Lasten ja nuorten ravitsemusterapiapalvelut. Lähde Pirkanmaan shp 2017.

12. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää työikäisille

Työterveyshuollossa ja terveys- ja sosiaalipalveluissa tulee järjestää riittävät ja tarpeenmukaiset elintaparyhmä- ja ravitsemusohjauspalvelut sekä ravitsemusterapia- ja hoitopalvelut.

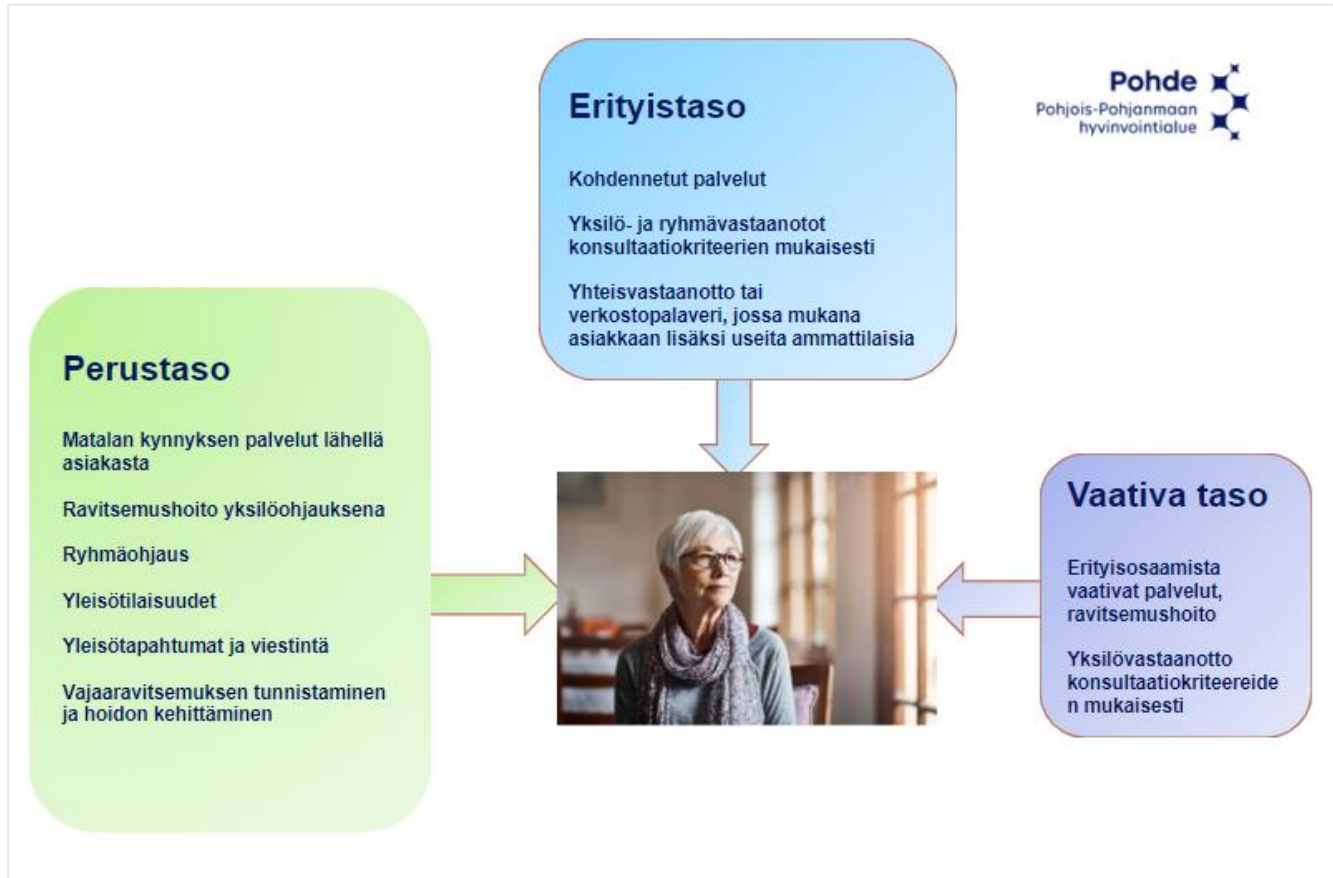


Kuva 4. Työkäisten ravitsemusterapiapalvelut. Lähde Pirkanmaan shp 2017.

13. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille

Ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus keskustella ravitsemusasioista kanssa silloin, kun heillä tai hoitoon osallistuvilla henkilöillä on herännyt huoli ravitsemuksesta. Jotkut ikääntyneet henkilöt tarvitsevat sairauden vuoksi erityisruokavaliota, jonka toteuttaminen ilman ravitsemusterapeutin ohjausta saattaa olla vaikeaa. Ravitsemusterapeutti on ravitsemushoidon asiantuntija, joka toimii hoitohenkilökunnan tukena moniammatillisessa yhteistyössä. Ravitsemusterapeutin osaamista on oltava saatavilla kaikissa palveluissa, joita ikääntyneet käyttävät. Kuviossa 4 on kuvattu ikääntyneen henkilön ravitsemusterapiapalvelut.

Jotta ravitsemusterapiapalvelut on mahdollista tuottaa tasapuolisesti kaikille sitä tarvitseville, perusterveydenhuoltoon tarvitaan riittävästi ravitsemusterapeutteja. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla mahdollisuus konsultoida ravitsemusterapeuttia aina tarvittaessa.



Kuva 5. Ikääntyneiden ravitsemusterapiapalvelut. Lähde Pirkanmaan shp 2017.

14. Ravitsemusterveyden edistäminen osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen yhteistyötä

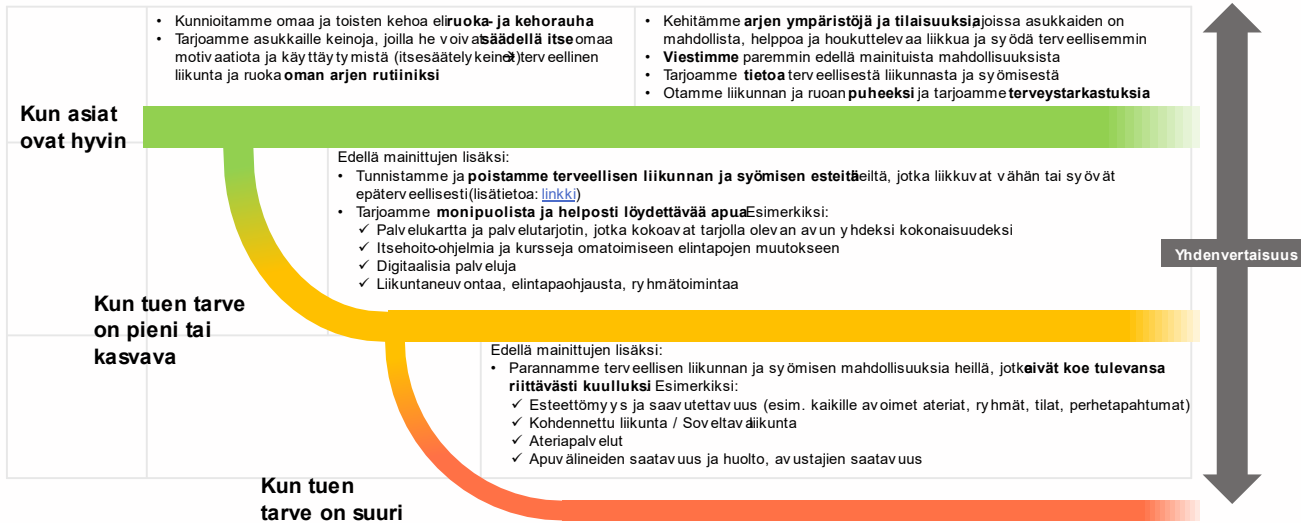
Kunnan hyvinvointityöryhmä arvioi ravitsemuksen osuutta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä vuosittain.

Ravitsemusterveyden verkosto ja koordinaatioryhmä seuraavat ja arvioivat ravitsemusterveyden edistymistä Pohjois-Pohjanmaalla ja raportoivat siitä alueen toimijoille

Ravitsemusterveyden edistäminen on osa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma on liitetty alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan. Ravitsemusterveyden edistämisen toimenpiteet kuvataan hyvinvointisuunnitelmassa kuvan 6 polkuku-

vion avulla. Polkukuviassa on esimerkkejä, siitä, mitä Pohjois-Pohjanmaalla voitaisiin tehdä. Polkukuvion vihreä, keltainen ja punainen polku auttavat ymmärtämään, mitä tukea, apua ja palvelua asukkaat tarvitsevat eri tilanteissa elintapojensa tervehdyttämiseksi.

Mitä voimme yhdessä tehdä, jotta asukkaat liikkuisivat ja söisivät terveellisemmin?



Kuva 6. Tuki terveellisiin elintapoihin eri tilanteissa.

Palaute- ja lausuntokierros hyvinvointisuunnitelmasta ja sen liitteistä 7.2.-12.3.2024

Palaute ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmasta (liite 10)

Mikä suunnitelmassa on hyvää

Selkeä, hyvin määritelty suunnitelma. Heti alussa on päätavoitteet ja kehittämiskohteet. Kaikin puolin onnistunut suunnitelma: tiiviissä paketissa hyviä tavoitteita ja toimenpiteitä. Toivottavasti tätä suunnitelmaa hyödynnetään työssä laajasti.

Mitä kehitettävää

- Kuntien ravitsemustyöryhmät, toimivalta ja edustus riittävä, Hyte-ryhmät voivat toimia myös ravitsemusryhminä.
- Koordinaatioryhmän kokoonpanon laajentaminen. Kuntien edustusta mukaan (kuntien ateria- ja puh-tauspalvelupäälliköt)
- Suunnitelman alussa mainitut tavoitteet voisivat olla esitettynä niin, että ne löytyvät nopeasti selaa-malla
- Miten suunnitelman toimenpiteet saadaan käytäntöön ja jokapäiväiseen elämään uusiksi toimintata-voiksi
- Viestinnän kohderyhmän tarkentaminen, ravitsemusterveyteen liittyvän viestinnän kehittäminen yh-teistyössä eri toimijoiden kanssa
- Ravitsemusterapeuttisen osaamisen varmistaminen koko Pohteen alueella
- Neuvokas perhe –toimintamalli suunnitelmaan mainintana
- Ravitsemussuositusten toteutuminen ikääntyneiden kotipalveluaterioissa, ateriapalveluyhteistyön ra-kentaminen kunnissa
- Riittävästi resursseja kouluruokailun suosituksen mukaiseen toteuttamiseen
- Hyvinvointisuunnitelmaan ja lasten ja nuorten suunnitelmaan nostetaan tavoitteeksi: kaikki lapset syö-vät koululounaan ja yhä useampi lounaan kaikki osat,
- Nykytila.fi työkaluksi ja mittariksi hyvinvointisuunnitelmaan
- Hyvinvoinnin vuosikelloon lisätään (koulu)ruokailutilanteen kehittäminen/tarkastelu vuosittain
- Kenen vastuulla on kouluruokailun ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittäminen. Mikä on Pohteen rooli siinä

Mihin toimenpiteisiin ryhdytään

1. Suunnitelman kouluruokailua ja varhaiskasvatusta koskeva osio täsmennetään

2. Pohteen rooli ruokakasvatuksen ja kouluruokailun kehittämisessä: yhteistyö neuvolan, ja kouluterveydenhuollon kanssa, ravitsemusterapeuttien kanssa tehtävä yhteistyö, koulutus ja asiantuntijatuki
3. Kuntien ravitsemusryhmät voivat olla jo olemassa olevia hyte-ryhmiä, joiden kanssa yhteistyötä kehitetään. Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä kutsuu työkokoukseen kuntien hyte-koordinaattorit tai vastaavat henkilöt. Tarvittaessa ravitsemusterveyden koordinaatioryhmän jäsenet osallistuvat kunnanhallituksen tai -valtuuston kokouksiin. Kontaktihenkilöt selvitetään aluejaon mukaisesti
4. Kuntien edustusta koordinaatioryhmässä vahvistetaan. Koordinaatioryhmään kutsutaan kunnista ateria- ja puhtauspalvelupäälliköitä, alueellisuus huomioiden.
5. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman luettavuuden parantamiseksi ja visuaalisen ilmeen yhtenäistämiseksi muiden hyte-suunnitelmien liitteiden kanssa, tehdään powerpoint -lyhennelmä, jossa nostetaan esiin suunnitelman keskeisimmät kohdat.
6. Viestintää lisätään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, mm. kuntien hyte-ryhmät ja Pohteen YOH-koordinaattorit
7. Nykytila.fi -työkalun käyttöönottoa tuetaan viestinnän keinoin
8. Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä ja kuntien hyte-ryhmät vastaavat suosituksen toimeenpanosta.
9. Ravitsemusterapiapalvelujen digitalisaation avulla mahdollistetaan palvelujen nykyistä tasapuolisemman saatavuuden.



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Kiitos yhteistyöstä

