



Pohjois-Pohjanmaan ravitse- musterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

Sisältö

Sisältö	1
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. Työikäisten työpaikkaruokailun kehittäminen	8
9. Ikääntyneen ravitsemus	9
10. Kunnan ravitsemustyöryhmä	9
11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen.....	10
12. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää työikäisille	11
13. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille	11
14. Ravitsemusterveyden edistäminen osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen yhteistyötä.....	12



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, palveluasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, ravintopalvelut
- Sirpa Peltomaa, palvelupäällikkö, PPE-Köökki Oy
- Tanja Seppä, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
- Marja-Leena Silaste, ravitsemussuunnittelija, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue, ravintopalvelut

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 ruokakasvatusta 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. Koululounaan syömättä jättäminen heikentää jaksamista koulupäivän aikana ja vaikuttaa kielteisesti syömisen säätelyyn, mikä voi johtaa lihomiseen.

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 #ravitsemusterveyspohjoispohjanmaa
- Kunnissa järjestetään teemapäiviä ja tapahtumia esim. Sydänviikolla
- Verkoston jäsenet ottavat tavoitteekseen ravitsemusterveiden hyvien käytäntöjen esille tuomisen kunnan internetsivulla ja sosiaalisen median kanavissa.

4. Ravitsemissuosituksot ohjaavat

Ravitsemussuosituksot ohjaavat ateria- ja ruokapalvelujen toimintaa. Suosituksissa annetaan suuntaviivat eri ikäisten ihmisten terveyttä edistävään ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen. Ravitsemissuositusten 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. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus \(2020\)](#)
2. [Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(2019\)](#)
3. [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(2019\)](#)
4. [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(2018\)](#)
5. [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(2017\)](#)
6. [Juomat ravitsemuksessa \(2017\)](#)
7. [Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus \(2021\)](#)
8. [Suomalaiset ravitsemissuosituksot \(2014\)](#)
9. [Ravitsemushoitusuositus \(2023\)](#)

5. Ravitsemusterveiden 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).



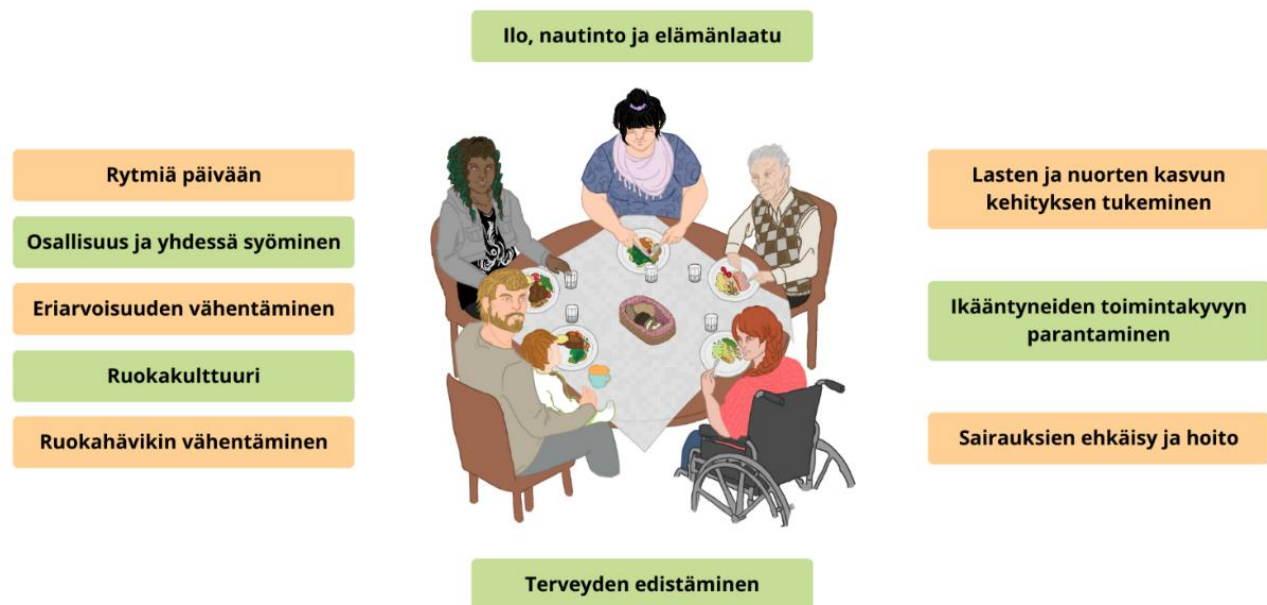


Kuva 1. Ravitsemusterveys.

6. Hyvinvointia ravitsemuksesta

Ruoka ja siitä saatavat ravintoaineet ovat välttämättömiä normaalien elintoimintojen kannalta. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella ruokaan liittyy olennaisesti sosiaalinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, kulttuuri- ja tapakasvatus, 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.

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen ja kouluruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Kunnan monialainen ravitsemustyöryhmä vastaa siitä, että varhaiskasvatus- ja kouluruokailusuositukset toteutuvat	Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä, joka toteutuu luontevasti leikki- ja ruokailutilanteissa	Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia seurataan yhteisesti sovitulla tavalla. Lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus on huomioitu varhaiskasvatussuunnitelmassa, kyllä/ei (kysely)
Varhaiskasvatuksen ruokailuille ja ruokakasvatukselle sekä kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden toteutuminen raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa	Kaikki oppilaat/opiskelijat syövät suosituksen mukaisen koululounaan, tilanne paranee nykyisestä	Suosituksien käytössä, kyllä/ ei (kysely)
Ruokapalvelu- ja varhaiskasvatushenkilökunta osallistuvat ruokakasvatukseen	Hyödynnetään pedagogista ruokalistasuunnitelmaa	Koululounaan ja sen kaikki aterianosat päivittäin syövät (kouluterveyskysely: lukumäärä/vuosi)
Oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun perustamalla ruokaraateja	Kuntiin on nimetty monialainen ravitsemustyöryhmä	Kuntiin on nimetty ravitsemustyöryhmä kyllä/ ei (kysely)
Kouluruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta ja siitä tehdään palautekysely säännöllisesti	Lapsille, nuorille ja perheille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei (kysely)
Ruokakasvatus on osana koulun oppisisältöjä		Koulujen opetussuunnitelmassa on kuvattu kouluruokailun järjestämisessä tehtävä yhteistyö ruokailusta vastaavien henkilöiden kanssa (TEA-viisari)
Ravitsemusterapeutti on mukana yhteistyössä	Varhaiskasvatuksen ruokailuissa ja koululounaalla on tarjolla kasvisvaihtoehto	
Ruokapalveluhenkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen		
Aikuiset/opettajat syövät oppilaiden kanssa	Sydänmerkkikriteerit, ravitsemussitoumukset ja -diplomit on otettu käyttöön aikaisempaa useammassa kunnassa	kyllä/ei (kysely)
Ruokailuun vartaan riittävästi aikaa		
Malliannoskuva on käytössä kouluruokailussa	Malliannoskuvat otetaan käyttöön	kyllä/ei (kysely)
Sydänmerkkikriteerit ja Ravitsemussitoumus on otettu käyttöön	Koulumaito- ja kouluhedelmätuki on hyödynnetty aikaisempaa useammin	kyllä/ei (kysely)
Päiväkoteja kannustetaan hakemaan Makuakokset-diplomia	Henkilökunta osallistuu koulutukseen	kyllä/ei (kysely)
Koululle haetaan kouluruokadiplomia		
Koulumaito- ja kouluhedelmätuki hyödynnetään	Automaatit on poistettu kouluista ja oppilaitoksista	kyllä/ei (kysely)
Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä koulutusten avulla		
Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit poistetaan kouluista ja oppilaitoksista	Ruokailun ja ruokakasvatuksen työkalu, nykytila.fi, on otettu käyttöön	kyllä/ei (kysely)



8. Työkäisten työpaikkaruokailun kehittäminen

Työkäisten 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

Työkäisten 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 työkäisten joukkoruokailun kehittäminen Pohjois-Pohjanmaalla

Taulukko 2. Työkäisten joukkoruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Työpaikkaruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta	Työpaikkaruokailun kehittämiseen asiakaspalautejärjestelmä	Asiakaspalautejärjestelmä, kyllä/ei (kysely)
Ruokailuun on riittävästi aikaa	Työaikajärjestelyt mahdollistavat työaikaisen ruokailun jokaiselle	Ruokailuun on riittävästi aikaa, kyllä/ei (kysely)
Sydänmerkkikriteerit ja/tai ravitsemussitoumus on otettu käyttöön ja kuva malliannoksesta on käytössä työpaikkaravintolassa	Ruokapalveluissa tarjottava ruoka on suositusten mukaista	Suosituksot käytössä, kyllä/ ei (kysely)
Ravitsemusterapeutti on mukana yhteistyössä	Monialainen työryhmä kehittämään työpaikkaruokailua	Monialainen ravitsemustyöryhmä on nimetty, kyllä/ ei (kysely)
Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä	Koulutetaan henkilökuntaa säännöllisesti	Koulutussuunnitelma, kyllä/ ei (kysely)
Hyvä ravitsemus työhyvinvoinnin edistämiseksi	Kulttuuri- ja liikuntatuen laajentaminen koskemaan työpaikkaruokailua	Kulttuuri- ja liikuntatukea voi käyttää työpaikkaruokailussa, kyllä/ei (kysely)
Mahdollisimman moni työntekijä osallistuu joukkoruokailuun	Työnantaja tukee työntekijöitensä hyvää ravitsemusta joukkoruokailutoiminnan kautta	Onko työntekijöillä mahdollisuus nauttia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävä maukas työpaikkalounas, kyllä/ei (kysely)
Mahdollisimman moni työtön ja muu työelämän ulkopuolella oleva osallistuu joukkoruokailuun	Työttömille ja muille työelämän ulkopuolella on ruokailumahdollisuus	Onko työttömille ja muille työelämän ulkopuolella oleville järjestetty mahdollisuus yhteiseen ruokailuun, kyllä/ei (kysely)



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	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Ikääntyneiden ravitsemusta arvioidaan ja seurataan sairaalassa sekä ikäihmisten palveluissa säännöllisesti sovittujen mittareiden ja menetelmien avulla	Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskiä seulotaan, ravitsemuksen mittareita käytetään ja optimaalista ravitsemustilaa sekä ruokailua tuetaan sovitusti eri palveluissa.	Paino ja sen muutokset BMI MNA ja NRS2002
Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti	Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity	RAI- arvioinnin mittarit ruokailuun ja ravitsemukseen liittyen
Ravitsemussuosituksen noudattaminen todennetaan ravintosisältölaskelmilla	Ikääntyneille on tarjolla laadukkaita ja tarpeen mukaisia ruokapalveluja	Ravitsemuslaatu ateriapalvelujen hankintakriteerinä kyllä/ ei
Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyvälle väestölle ruokailumahdollisuus	Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei
Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville		
Tiedotetaan eri toimijoiden tarjoamista, ikääntyvälle väestölle sopivista ruokapalveluista eri tiedotuskanavissa		
Kerätään säännöllisesti asiakkailta palautetta ruoan maivuudesta ja otetaan ikääntyneet mukaan kehittämään ruokapalveluja		
Hyvät käytännöt dokumentoidaan ja ne kootaan kunnan yhteiselle sivustolle (palvelutarjotin)		

10. Kunnan ravitsemustyöryhmä

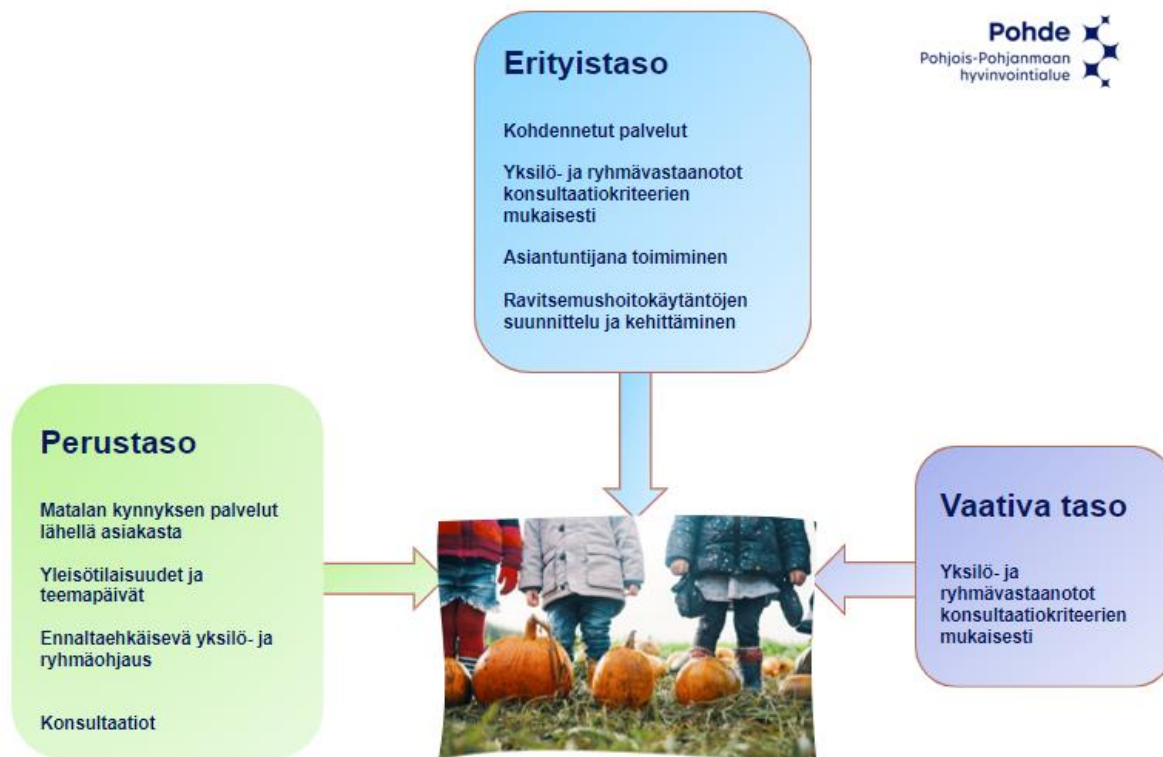
Jotta ravitsemuksen kokonaisvaltainen kehittäminen onnistuu kunnissa, siinä tarvitaan kaikkien toimialojen välistä yhteistyötä. Alueellisen ravitsemusterveyden tavoitteiden toteutumista edistää kunnan ravitsemustyöryhmä. Työryhmä voi olla jo olemassa oleva kunnan työryhmä, esim. hyvinvointityöryhmä, 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

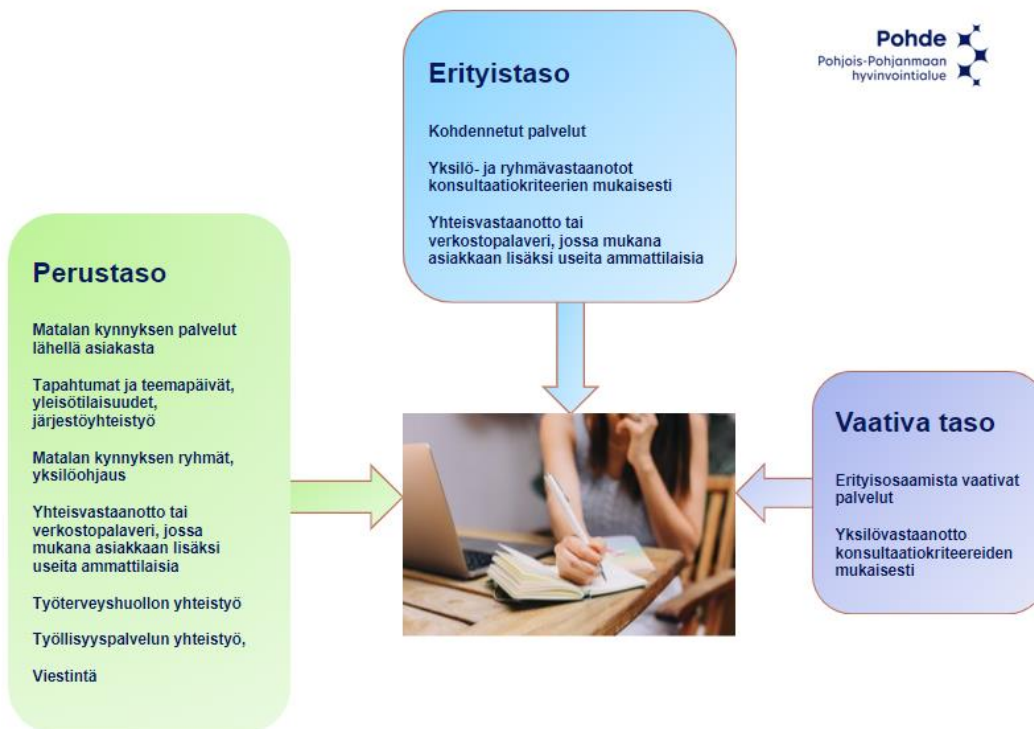
Lapsilla ja lapsiperheillä on usein ravitsemukseen liittyviä tarpeita ja kysymyksiä, joihin tulisi olla tarjolla ravitsemusohjausta ja ravitsemusterapeutin palveluja alla olevan kuvion 3 mukaisesti. Ammatillisilla tulisi olla mahdollisuus konsultoida ravitsemusterapeutteja tarvittaessa.



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.



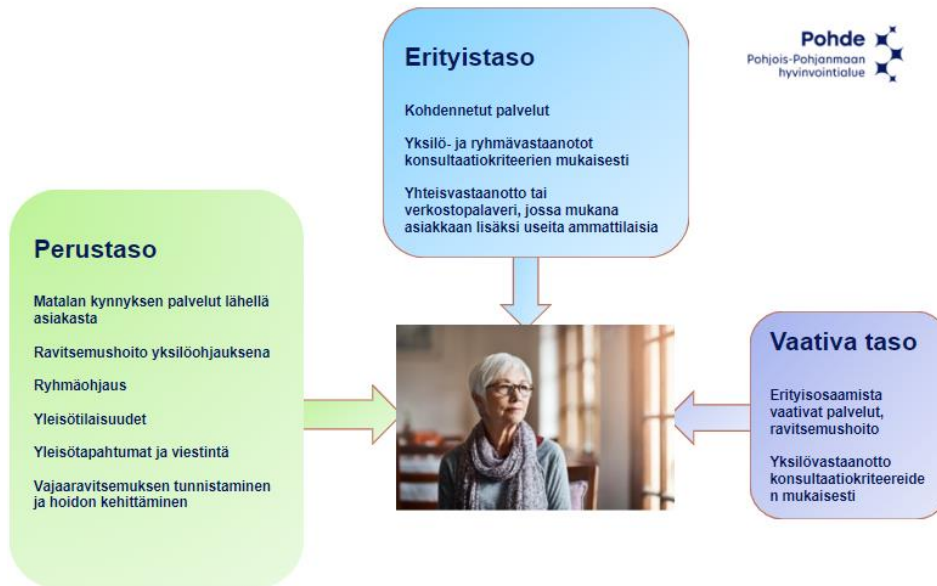
Kuva 4. Työikäisten ravitsemusterapiapalvelut. Lähde Pirkanmaan shp 2017

13. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille

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

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





Kuva 5. Ikääntyneiden ravitsemusterapiapalvelut. Lähde Pirkanmaan shp 2017

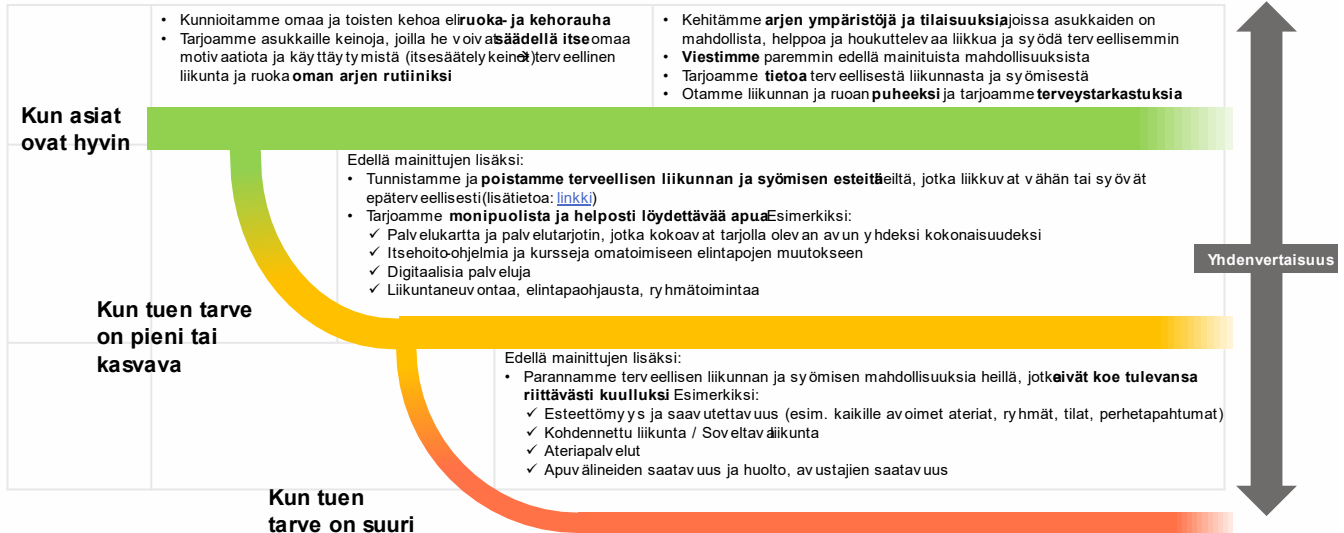
14. Ravitsemusterveyden edistäminen osana laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyötä

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 polkukuvion avulla. Polkukuviossa 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 tervehtyttämiseksi.

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



Kuva 6 Tuki terveellisiin elintapoihin eri tilanteissa