

RUOKA YHDISTÄÄ – YHDESSÄ TERVEEMPÄÄN

Alueellinen ravitsemussuunnitelma 2026–2029

Alueellinen ravitsemussuunnitelma

Alueellinen ravitsemustyöryhmä

19.12.2025

Sisällys

1. Johdanto.....	2
2. Ravitsemustyön ja alueellisen ravitsemussuunnitelman kehys Satakunnassa	2
2.1. Alueellisen ravitsemustyöryhmän rooli ja tehtävät.....	2
2.2. Visio	2
2.3. Alueellisen ravitsemussuunnitelman valmistelun lähtökohdat Satakunnassa	2
3. Alueellisen ravitsemussuunnitelman tavoitteet ja painopisteet	3
3.1. Alueellisen ravitsemussuunnitelman tavoitteet vuoteen 2035	3
3.2. Tavoitteet eri ikä- ja kohderyhmille vuoteen 2029	3
3.3. Painopisteet vuosille 2026–2029	3
3.4. Ravitsemusterveyden edistämisen painopisteet ja kehittämiskohteet kohderyhmittäin 2026–2029	5
4. Johtaminen, toteutus ja resurssointi.....	6
4.1. Ravitsemusterveyden edistämisen johtaminen kunnissa ja hyvinvointialueella	6
4.2. Ravitsemusterveyden edistämisen toteutus ja resurssointi	6
5. Kohderyhmien tavoitteet ja toimenpiteet	7
5.1. Lapset ja nuoret	7
5.2. Työikäiset	10
5.3. Ikääntyneet	12
5.4. Ravitsemusosaaminen	13
6. Lähteet.....	14

1. Johdanto

Alueellinen ravitsemussuunnitelma tarjoaa Sata-alueen kuntien ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille yhteisen, ravitsemussuosituksiin perustuvan työkalun ravitsemusterveyden edistämiseen. Suunnitelma ei ole velvoittava, vaan toimijat voivat valita siitä toimenpiteet, jotka parhaiten tukevat heidän omia tarpeitaan ja tavoitteitaan.

Suunnitelma sisältää tavoitteet, toimenpiteet, mittarit sekä nimetyt vastuu- ja toteuttajatahot. Suunnitelmaa hyödyntävä toimija voi tarkastella, mitkä toimenpiteet liittyvät omaan vastuualueeseensa, ja käyttää niitä oman toimintansa kehittämiseen. Vastuu- ja toteuttajatahojen nimeäminen auttaa toimijoita tunnistamaan, mitä osuuksia suunnitelmasta he voivat soveltaa ja edistää omassa työssään.

Tarkoituksena on tarjota selkeä ja helposti käyttöön otettava kokonaisuus, joka vahvistaa hyvinvointialueen ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä tukee ravitsemusterveyden huomioimista kunnan hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa.

2. Ravitsemustyön ja alueellisen ravitsemussuunnitelman kehys Satakunnassa

2.1. Alueellisen ravitsemustyöryhmän rooli ja tehtävät

Alueellinen ravitsemustyöryhmä toimii hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyönä, johon kuuluu monipuolinen joukko eri toimijoita. Sen tehtävänä on edistää asukkaiden hyvää ravitsemusta koko maakunnassa.

Työryhmän tärkeimmät tehtävät ovat:

- laatia alueellinen ravitsemussuunnitelma
- tukea terveyden edistämistä hyvinvointialueella ja kunnissa
- edistää yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Työryhmä vastaa myös ravitsemusterveyden suunnittelusta, kehittämisestä ja koordinoinnista koko maakunnan tasolla.

2.2. Visio

Terveelliset ja kestävät ruokavalinnat ovat osa kuntalaisten arkea kaikissa ikäryhmissä, ja niiden toteutumista tuetaan toimivalla yhteistyöllä hyvinvointialueella, kunnissa ja muiden alueellisten hyvinvointitoimijoiden välillä.

2.3. Alueellisen ravitsemussuunnitelman valmistelun lähtökohdat Satakunnassa

Satakunnassa ravitsemusterveyden edistäminen on perustunut pitkään alueelliseen yhteistyöhön, jota ovat tukeneet muun muassa Vesote- ja SataLipake-hankkeet. Alueellisen ravitsemustyöryhmän perustaminen vuonna 2022 on vahvistanut yhdyspintatoimijoiden yhteistyötä ravitsemusteeman ympärillä.

Työryhmän yhtenä tehtävänä on laatia alueellinen ravitsemussuunnitelma. Suunnitelman valmistelu alkoi tammikuussa 2024 Kestävän kasvun Satakunta 2 -hankkeen rahoituksella ja työryhmän ohjauksessa. Työn pohjana ovat olleet myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan

vuoden 2023 toimenpidekannanotot, jotka korostavat ravitsemuksen edistämisen tavoitteiden ja toimenpiteiden selkeää kuvaamista osana hyvinvointialueen strategiaa ja hyvinvointikertomuksia.

3. Alueellisen ravitsemussuunnitelman tavoitteet ja painopisteet

3.1. Alueellisen ravitsemussuunnitelman tavoitteet vuoteen 2035

Alueellinen ravitsemussuunnitelma on työkalu kuntien, hyvinvointialueen ja alueen muiden toimijoiden ravitsemusterveyden edistämiseksi. Ravitsemussuunnitelma on osa alueellista hyvinvointisuunnitelmaa ja se voidaan liittää osaksi kuntien hyvinvointikertomusta ja –suunnitelmaa.

1. Sovitaan ravitsemusterveyden edistämisen rakenteista, johtamisesta ja työnjaosta.
2. Lisätään väestöryhmien ja ammattilaisten ravitsemusosaamista
3. Toteutetaan ravitsemushoito yhteistyössä ja sovittujen käytäntöjen mukaan
4. Kehitetään ravitsemuksen tiedolla johtamista
5. Edistetään luotettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa ravitsemusviestintää

3.2. Tavoitteet eri ikä- ja kohderyhmille vuoteen 2029

Suunnitelman lähtökohtana on, että ravitsemuksen edistäminen koskee kaikkia ikä- ja väestöryhmiä. Erityisesti huomioidaan ne, jotka tarvitsevat eniten tukea. Lisäksi kiinnitetään huomiota ravitsemukseen liittyvien sairauksien ehkäisyyn sekä nykytilanteessa havaittuihin kehitystarpeisiin. Näiden pohjalta alueellisen ravitsemustyöryhmän työpajoissa on määriteltä alueen tärkeimmät kehittämiskohteet ja painopisteet.

Tavoitteet vuosille 2026–2029 on jaettu eri ikä- ja ryhmäkohtaisesti:

- **Lapset ja nuoret:** Ylipainon ja lihavuuden määrä vähenee. Lisäksi ehkäistään syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä ongelmia.
- **Työikäiset:** Lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen esiintyvyyden kasvu pysähtyy ja kääntyy laskuun.
- **Ikääntyneet:** Vajaaravitsemus ja siihen liittyvät riskit vähenevät.
- **Erityisen tuen tarpeessa olevat:** Sosiaalisesti heikommassa asemassa oleville on suunniteltu erityisiä ravitsemuksen tukitoimia, ja ravitsemukseen liittyvät terveyserot kaventuvat.

3.3. Painopisteet vuosille 2026–2029

Painopisteet on jaennetty kaksivaiheiseksi kokonaisuudeksi. Ensimmäisessä vaiheessa (2026–2029) toimenpiteet kohdentuvat ensisijaisesti lapsiin ja perheisiin. Toisessa vaiheessa, joka käynnistyy vuonna 2029, painopiste laajenee kattamaan myös muut ikä- ja väestöryhmät. Vaikka vaihe 2 on aikataulutettu alkamaan vuodesta 2029 alkaen, eri toimijat voivat halutessaan hyödyntää sen sisältöjä ja toimintamalleja jo aiemmassa vaiheessa oman työnsä ja kohderyhmiensä tarpeiden mukaisesti.

Ensimmäisenä painopisteenä lapset ja perheet, erityisesti ylipainon ennaltaehkäisy ja ravitsemusosaamisen lisääminen. Ravitsemusosaamisen lisääminen tarkoittaa käytännössä

sitä, että lapsilla, nuorilla ja heidän perheillään on riittävästi tietoa ja taitoja tehdä terveellisiä ruokavalintoja arjessaan. Se auttaa ymmärtämään, miten ruoka vaikuttaa hyvinvointiin ja antaa käytännön vinkkejä terveelliseen ruokailuun arjessa. Näin terveellinen ruokailu tulee luonnolliseksi osaksi elämää. Elintapaohjaus on voimavarakeskeistä kuten Neuvokas perhe -menetelmässä ja elintapaohjauksen mallissa.

Vaihe 1: Lapset ja perheet (2026–2029)

Ensimmäisessä vaiheessa painopiste on lapsissa ja perheissä. Tavoitteena on, että perheet pystyvät tekemään terveellisiä ruokavalintoja arjessaan ja että terveellinen ruokailu muodostuu luontevaksi osaksi elämää.

Keskeisiä toimenpiteitä:

- Ruokakasvatuksen vahvistaminen kouluissa ja päiväkodeissa
- Perheen voimavaroja ja pystyvyyttä korostava keskustelun vahvistaminen vanhempien kanssa
- Käytännön vinkit terveelliseen ruokavalioon ja aterioiden suunnitteluun
- Tietoisuuden lisääminen siitä, miten ravitsemus vaikuttaa lapsen kasvuun, oppimiseen ja jaksamiseen

Samalla tunnistetaan muiden kohderyhmien (työikäiset, ikääntyneet, erityistä tukea tarvitsevat) tarpeita ja tarjotaan tukea heidän ravitsemuksensa parantamiseksi.

Vaihe 2: Laajentaminen muihin kohderyhmiin (vuodesta 2029 eteenpäin)

Vuodesta 2029 alkaen painopistettä laajennetaan asteittain muihin kohderyhmiin. Laajentamisen perustana käytetään edellisen vaiheen aikana kerättyjä kokemuksia ja mittaritietoa.

Toimenpiteitä kehitetään ja kohdennetaan seuraavasti:

- Kohderyhmäkohtaiset painopisteet määritellään tunnistettujen tarpeiden mukaan
- Toimiviksi todettuja käytäntöjä skaalataan laajemmin alueen eri kunnissa
- Seurantaa ja arviointia hyödynnetään jatkuvassa kehittämissä

3.4. Ravitsemusterveyden edistämisen painopisteet ja kehittämiskohteet kohderyhmittäin 2026–2029

RAVITSEMUSTERVEYDEN EDISTÄMISEN PAINOPISTEET JA KEHITTÄMISKOHTEET KOHDERYHMITÄIN 2026-2029				
Kohderyhmä	Lapsiperheet ja lasta odottavat perheet, koululaiset ja nuoret	Nuoret aikuiset ja työikäiset	Ikääntyneet	Erityisen tuen tarpeessa olevat
Painopisteet 2026–2029	Ylipainon esiintyvyys vähentynyt Syömis- ja kehonkuvan häiriöiden ennaltaehkäisylle on asetettu toimenpiteet	Lihavuuden ilmaantuvuuden kasvu on pysähtynyt Tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuus on laskenut	Vajaaravitseminen ja vajaaravitsemuksen riski on kääntynyt laskuun	Sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville on määritetty ravitsemusterveyden edistämisen toimenpiteet Sosioekonomisesta asemasta johtuvat terveyserot ovat kaventuneet
Kehittämiskohteet	Lapset ja nuoret saavat ruokakasvatusta vakassa ja koulussa	Alueellista elintapaohjauksen mallia kehitetään	Ikääntyneiden ateriapalveluiden ravitsemuksellinen laatu on suositusten mukainen Ikääntyneiden ravitsemustila arvioidaan säännöllisesti	
Ravitsemuskoulutus ammattilaisille	Neuvokas Perhe Sapere Nykytila-arvio Ravitsemussuositukset	Puheeksiotto Elintapaohjaus/ Hyte-valmennus Verkkopuntari	Jatkuva avoin koulutus vajaaravitsemuksen tunnistamisesta, ehkäisystä ja hoidosta	
Ravitsemusterveyden edistämisen vastuut ja työnjako on sovittu, kuvattu ja resursoitu alueellisesti. Alueelliset ravitsemusyhdyshenkilöverkostot toimijoina ravitsemusterveyden edistämisessä Ravitsemusohjauksen vastuut ja työnjako on määritetty alueellisesti Ravitsemusviestinnälle on määritetty vastuutaho Ruokailusuosituksia noudatetaan joukkoruokailussa				

4. Johtaminen, toteutus ja resurssointi

4.1. Ravitsemusterveyden edistämisen johtaminen kunnissa ja hyvinvointialueella

RAVITSEMUSTERVEYDEN EDISTÄMISEN JOHTAMINEN KUNNISSA JA HYVINVOINTIALUEELLA			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Hyvinvointialueella tuetaan hyvää ravitsemusta	Ravitsemuksella hyvinvointia- tarkistuslista sosiaali- ja terveyspalveluissa – itsearviointikysely (kysely)	Kysely täytetty ja kirjattu: Kyllä/Ei	Sata-alue, HYTE-toimikunta
Sosiaali- ja terveyspalveluissa tuetaan hyvää ravitsemusta	Ravitsemuksella hyvinvointia-tarkistuslista sosiaali- ja terveyspalveluille (pdf)	Tarkistuslista täytetty: Kyllä/Ei	Sote-johtoryhmä
Kunnissa tuetaan hyvää ravitsemusta	Ravitsemuksella hyvinvointia- tarkistuslista kunnille (pdf), valtuustokausittain täytettävä	Kuntatarkistuslista käytössä: Kyllä/Ei	Kunnat
Kunnissa on suunnitelma alueellisen ravitsemussuunnitelman toimeenpanosta ja seurannasta	Kuntaan on nimetty ravitsemusterveyden edistämisen vastuutaho toteuttajaksi	Vastuutaho nimetty: Kyllä/Ei	Kunnat

4.2. Ravitsemusterveyden edistämisen toteutus ja resurssointi

RAVITSEMUSTERVEYDEN EDISTÄMISEN TOTEUTUS JA RESURSSOINTI			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Alueelliset ravitsemusyhdyshenkilöverkostot	Perustetaan ravitsemusyhdyshenkilöverkostot potilas- ja aihieryhmittäin	Onko perustettu: Kyllä/Ei	Alueellinen ravitsemustyöryhmä
Ravitsemusterapeuttien määrä riittävä hyvinvointialueella	Varmistetaan ravitsemusterapeuttien riittävä määrä	Ravitsemusterapeutteja 1/20000 asukasta alueella: Kyllä/Ei	HA

5. Kohderyhmien tavoitteet ja toimenpiteet

5.1. Lapset ja nuoret

LAPSET JA NUORET			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Lasten ja lapsiperheiden terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen	Edistetään hyvää ravitsemusta opetuksessa, vanhempainilloissa ja tiedottamalla	Ei syö aamupalaa joka arkipäivä, % 4. ja 5. lk. (**8. ja 9. lk kuuluu vähimm. tietosisältöön) Sotkanet 4820 Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki	Hyte-tiimi, ravitsemusasiantuntijat, alueellinen ravitsemustyöryhmä
	Elintapaohjauksen toimintamallia kehitetään ja juurrutetaan Tuetaan varhaista puheeksiottoa Neuvokas Perhe-menetelmän avulla	**Lihavuuden yleisyys (%) 2–16-vuotiailla 0–6 v, 7–12 v Sotkanet **3232 Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki , 3234 Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki Lähde: Perusterveydenhuoltotilasto (THL). Ylipaino, % 8. ja 9. luokan oppilaista THL: Kouluterveyskysely, Sotkanet-verkkopalvelu Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki	Hyte-tiimi
Kaikki satakuntalaiset lapset ja nuoret saavat ruokakasvatusta ja -opetusta. Ruokakasvatuksen menetelmistä ja yhteistyöstä on sovittu alueellisesti ja niitä seurataan.	Kuntiin on nimetty lasten ja nuorten ruokakasvatusta koordinoiva moniammatillinen työryhmä.	Työryhmä on perustettu. Kyllä/Ei	Kunta
	Varhaiskasvatuksen ja koulujen yksiköihin on nimetty ruokakasvatusvastaava.	Ruokakasvatusvastaava on nimetty: Kyllä/Ei	Vakan ja koulujen vastaava
	Jalkautetaan Nykytila-arviointia kuntiin.	Nykytila-arvio tehdään säännöllisesti kunnan varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yksiköissä: Kyllä/Ei	Hyte-toimikunta, alueellinen ravitsemustyöryhmä

		Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila - Nykytila.fi	
	Päiväkoteja kannustetaan hakemaan Makuaakkoset-diplomia	Makuaakkoset-diplomi haettu: Kyllä/Ei Haetut diplomit	Kunta/vakan vastaava
	Kannustetaan kouluja hakemaan Kouluruoka-diplomia	Kouluruoka-diplomi haettu: Kyllä/Ei Diplomikoulut	Kunta/perusopetuksen vastaava
	Lasten syömispulmat tunnistetaan varhain	Toimintakäytäntö/ -malli lasten varhaisten syömispulmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi on käytössä, kyllä/ei Syömispulmaisten lasten hoitoketju ARTER @ IMS Satakunta	Syömispulmat työryhmä
	Kunnat varmistavat, että varhaiskasvatussuunnitelmat sisältävät lasten ruokakasvatuksen järjestämisen varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN 2018) mukaan.	Hyödynnetään ruokakasvatuksen työkaluja ja toimintamalleja varhaiskasvatuksessa Ruokakasvatuksen tavoitteet ja hyvät käytännöt on kirjattu kunnan varhaiskasvatuksen suunnitelmaan: Kyllä/Ei	Kunnat
Kuntien ateria- ja ruokapalveluissa on noudatettu ruokailusuosituksia.	Ruokailusuosituksia noudatetaan kaikissa varhaiskasvatuksen yksiköissä ja peruskouluissa	Varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka täyttää varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (VRN 2018) määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset: Kyllä/Ei	Kunnan ruokapalvelu
		Päiväkotien ja koulujen välipalat täyttävät ruokailusuositukset: Kyllä/Ei	
		Kouluissa ei ole automaateissa tai myyjäisissä säännöllisesti myytävänä makeita herkuja tai virvoitusjuomia, jotka	Kunnan ruokapalvelu Rehtorit

		eivät täytä sydänmerkkikriteerejä: Kyllä/Ei	
		Kunnassa toteutuu kouluruokailusuositus (VRN 2017) kouluissa, kyllä / ei: Sotkanet 5317 <u>Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki</u> Lähde: TEAviisari (THL) - tarjotun ruoan ravitsemuslaatu – Arkilounaskriteerit Kouluruokailusuositus Liite 5 - kuntatarkistuslista (pdf)	Kunnan ruokapalvelu Rehtorit
	Ruokapalvelut seuraavat ruokailuaktiivisuutta ja oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen	Oppilaat ovat osallistuneet kuluvan lukuvuoden aikana kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamisen arviointiin, kyllä / ei (kuntatarkistuslista pdf) Päivittäin lounaan syövät <u>Metadata - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki</u>	Kunnan ruokapalvelu Rehtorit
		Vanhemmat / huoltajat ovat osallistuneet kodin ja koulun väliseen kouluruokailua koskevaan yhteistyöhön, kyllä / ei: kouluruokailun toteutumisen arviointi (kuntatarkistuslista pdf)	Kunnan ruokapalvelu Rehtorit
	Toteutetaan ruokalistoista vastaavien ja perhepäivähoitajien vuosittainen koulutus ja osaamisen ylläpito	Onko koulutus toteutettu: Kyllä/Ei	Hyvinvointialueen ravitsemussuunnittelija Kunnan ruokapalvelut Kunnan sivistystoimi
	Lisätään sydänmerkkikriteerit täyttävien aterioiden määrää alueen päiväkodeissa ja kouluissa.	Sydänmerkkikriteerit täyttävien aterioiden osuus %. <u>Sydänmerkki-aterioita tarjoavat ravintolat Sydänmerkki</u>	Kunnan ruokapalvelut Hyvinvointialueen ravitsemussuunnittelija Satakunnan sydänpiiri

	Ravitsemussitoumuksen tekemiseen kannustetaan alueella https://sitoumus2050.fi/koti#/Ravitsemussitoumus - Ruokavirasto	Toimet ravitsemussitoumusten määrän lisäämiseksi. Alueella 2025–2029 tehtyjen ravitsemussitoumusten lukumäärä.	Alueellinen ravitsemustyöryhmä Hyte-tiimi Hyvinvointialueen ravitsemussuunnittelija
Ravitsemus otetaan vahvemmin ja useammin puheeksi ja puheeksi otossa hyödynnetään yhdessä sovittuja toimintamalleja ja menetelmiä kuten Neuvokas perhe.	Laajennetaan Neuvokas perhe -menetelmäosaamista varhaiskasvatukseen, opetukseen, sosiaalihuoltoon, järjestökentälle terveydenhuollon lisäksi. Juurrutetaan menetelmä monialaiseen yhteistyöhön säännöllisin koulutuksin.	Neuvokas perhe -koulutusten määrä ja koulutukseen osallistuneet ammattilaiset.	Hyte-tiimi Lasten, nuorten ja perheiden toimialue Kunnat Järjestöt
Lasten ja nuorten positiivista ruoka- ja keuhosuhdetta on tuettu aktiivisin toimin kaikkien toimijoiden osalta.	Kaikissa ravitsemuskoulutuksissa huomioidaan kehonkuva ja syömishäiriöiden riski ja hyödynnetään painopolun, Neuvokas perhe ja Kehuva-toimintamallien hyväksi todettuja tapoja.	Onko varmistettu, että kehonkuva ja syömishäiriöriski huomioidaan ravitsemuskoulutuksissa: Kyllä/Ei	Alueellinen ravitsemustyöryhmä Ravitsemusasiantuntijat Hyte-tiimi

5.2. Työikäiset

TYÖIKÄISET			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Lihavuuden kasvu pysähtyy ja esiintyvyys kääntyy laskuun	Ravitsemusohjaus osana työikäisten terveystarkastuksia	Työikäisten ylipaino-% (Terve Suomi - tutkimus)	Työterveyshuolto, HA, ravitse musterapeutit

	Aikuisten elintapaohjauksen toimintamalli, elintapaohjauksen ryhmät	Elintapaohjauksen toimintamalli kehitetty: Kyllä/Ei Elintapaohjausryhmien määrä ja osallistujamäärä	HA, kunnat ja järjestöt
Tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuus vähenee	Toteutetaan elintapaohjaus korkean riskin henkilöille (DM2-riskipisteet) Aikuisväestön diabetesseula Aikuisten elintapaohjauksen toimintamalli Hyödynnetään digitaalisia ohjelmia kuten Verkkopuntari , kansansairauksien riskitesti ja Ravitsemusnavigaattori	Elintapaohjaukseen osallistuneiden määrä, oab72, oab75 Ohjelmien hyödyntäminen	HA, työterveyshuolto, ravitsemusterapeutit HA, kunnat ja järjestöt
Työikäisille tarjotaan ravitsemusohjausta ja palvelujen saatavuus varmistetaan	Kehitetään alueellista elintapaohjauksen mallia Tarvittaessa ohjataan lähetekriteerien mukaisesti ravitsemusterapeutille ja varmistetaan saavutettavuus myös digitaalisten palveluiden avulla Asiakkaita ja potilaita kannustetaan Ravitsemuspolulle Työttömien terveystarkastuksiin sisältyvät ravitsemusasiat	Elintapaohjauksen toimintamalli kehitetty: Kyllä/Ei Käyntien määrä Käyntien määrä	 HA, työterveyshuolto, ravitsemusterapeutit, kunnat, järjestöt
Ravitsemuksen kirjaamista ja seurantaa kehitetään työikäisten palveluissa	Sovitetaan kirjaamisen periaatteet työikäisten terveystarkastuksissa ja sosiaali- ja terveyspalveluissa	Kirjaamis- ja tilastointiohjeet on laadittu: Kyllä/Ei	Kirjaamistyöryhmä
Työyhteisöjen ravitsemusterveyttä vahvistetaan	Työnantajat sitoutuvat työpaikkaruokailun kehittämiseen ja henkilöstön ravitsemusosaamisen tukemiseen; toteutetaan ravitsemuskoulutuksia ja tietoiskuja työhyvinvoinnin osana.	Ruokailusuositusten toteutuminen työpaikkaruokailussa Henkilöstökoulutusten määrä ja osallistujat	Työterveyshuolto, työnantajat, HR, hyvinvointialueen ja kuntien ateriapalvelut, ravitsemussuunnittelijat

5.3. Ikääntyneet

IKÄÄNTYNEET			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Ateriapalvelut asianmukaisesti järjestetty	Varmistetaan ravitsemussuositusten toteutuminen • tehostetussa palveluasumisessa/ arviointiyksiköissä • ikääntyneiden kotipalveluaterioissa • osastohoidossa	Ravitsemussuositukset huomioidaan kilpailutuksessa ja hankinnoissa: Kyllä/Ei Kotihoidon ravitsemuksen laatuksiterit huomioitu: Kyllä/Ei <u>Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus</u>	HA, ikääntyneiden toimialue Ateriapalvelut HA ateriapalveluiden ravitsemussuunnittelija Ikääntyneiden palveluiden rav.asiantuntija
Yhteisöllisen ruokailun mahdollisuuksia lisätään	Kouluilla tai muissa keskuksissa järjestetään yhteisöllistä ruokailua	Yhteisöllisten ruokailujen määrä Osallistujien määrä	Kunnat Järjestöt
Vajaaravitsemusriskiä arvioidaan kotihoidossa ja palveluyksiköissä	Säännöllinen seulonta riskitestillä Painoa seurataan säännöllisesti Suun terveys arvioidaan säännöllisesti	<u>MNA/NRS</u> • MNA asiakkuuden alussa ja 6 kk välein tai tarvittaessa Onko sovittu: Kyllä/Ei • Osastohoidossa NRS Painoa mitataan ja kirjataan: Kyllä/Ei Suun terveys arvioidaan: Kyllä/Ei	HA, ikääntyneiden toimialue
Ravitsemushoitosuunnitelma kirjataan asiakassuunnitelmiin ja tilastoidaan	Vajaaravitsemusriskitestin tulos, ravitsemusohjaus ja toimenpiteet kirjataan	Kirjaamis- ja tilastointiohjeet on laadittu: Kyllä/Ei	Kirjaamistyöryhmä
Ikääntyneet ja heidän omaisensa saavat tarvittavaa ravitsemusohjausta matalalla kynnyksellä, toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kotona asumisen edellytysten tukemiseksi	Ikäkeskuksen ennaltaehkäisevä toiminta, pysäkit ja ryhmät Hoito henkilöstö antaa ohjausta ja ohjaa palveluiden piiriin Kolmannen sektorin antama ohjaus Tarvittaessa lähetekriteerien täyttyessä ohjaus ravitsemusterapeutille	Käyntien määrä Osallistujien määrä tilaisuuksissa Sisältömerkinnät/toimenpidekoodit	Geronomit, hoitajat Ikääntyneiden palveluiden rav.asiantuntija Järjestöt Ravitsemusterapeutit

Hoitohenkilökunnan osaamista vahvistetaan	Koulutukset Yhdyshenkilöverkostojen kokoontumiset	Koulutusten määrä Kokoukset	Ravitsemusterapeutit HA ateriapalveluiden ravitsemussuunnittelija Ikääntyneiden palveluiden ravitsemusasiantuntija
---	--	--------------------------------	--

5.4. Ravitsemusosaaminen

RAVITSEMUSOSAAMINEN			
Tavoite	Toimenpide	Mittari	Vastuutaho, toteuttaja
Ammattilaisten ravitsemusosaamisen vahvistaminen	Selvitetään koulutustarpeet, mahdollinen opinnäyteysteistyö	Onko tehty kartoitus koulutustarpeista: Kyllä/Ei	Alueellinen ravitsemustyöryhmä Ravitsemusasiantuntijat
	Koulutussuunnitelman laatiminen ja koulutuksien työnjaosta on sovittu	Koulutussuunnitelma luotu: Kyllä/Ei	Alueellinen ravitsemustyöryhmä Ravitsemusasiantuntijat Hyte-tiimi
	Ravitsemuskoulutuksien järjestäminen	Järjestettyjen koulutusten määrä Koulutuksiin osallistuneiden määrät	Ravitsemusasiantuntijat Järjestöt
Ravitsemustietoa on helposti saatavilla	Alueellinen ravitsemuskäsikirja	Onko alueellinen ravitsemuskäsikirja valmisteltu ja ajan tasalla: Kyllä/Ei	Ravitsemusasiantuntijat
	Hyvinvointialueen verkkosivujen ravitsemustiedon ylläpitäminen	Onko tiedot ja linkit ajan tasalla: Kyllä/Ei	Alueellinen ravitsemustyöryhmä Viestintä

6. Lähteet

Ravitsemussuositukset

Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille

Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta : ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin

Vireyttä seniorivuosiin : ikääntyneiden ruokasuositus

Ravitsemushoitosuositus

Ravitsemuksella hyvinvointia- tarkistuslistat

Ravitsemuksella hyvinvointia - Ruokavirasto

Ruokakasvatus, aistilähtöinen ruokakasvatus, materiaalia ja työkaluja

Etusivu - Neuvokas perhe

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/ruokakasvatus/ruokakasvatuksen-tietopankki/sapere-aistilahtoinen-ruokakasvatus/>

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/ruokakasvatus/>

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/ruokakasvatus/ruokakasvatuksen-tietopankki/yhteistyö/>

Tietoa - Nykytila.fi

Info - Maistuva koulu

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Tutkimuksia: Koulun ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatus ja ruokailu - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Tutkimuksia: Aistilähtöinen ruokakasvatus (Makukoulu/Sapere) - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Tutkimuksia: Valikoiva syöminen - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Kasvisten käytön lisääminen

<https://ilmastoruoka.fi/>

<https://ruoka-askel.fi/materiaalipankki/>

Syömispulmaisten lasten huomiointi ruokailussa

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/erityinen-tuki/>

<https://nykytila.fi/kunnat/turvaruoka-paivakoti-ja-kouluruokailussa/>

<https://nykytila.fi/lasten-syomispulmia-ehkaistaan-yhteistyolla/>

Positiivinen keho- ja ruokasuhte

Etusivu - KEHUVA lyhyesti

Lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen ruokailun kehittämisessä

<https://nykytila.fi/lasten-ja-nuorten-osallisuus-ruokailun-kehittamisessa/>

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokailun-pelisaannot/>

<https://nykytila.fi/kouluruokailun-osallistumisaste-nousuun/>

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/esimerkkiruokailu/>
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokatoimikunta-ja-vaikuttajat/>
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/lapset-ruokailua-kehittamassa/>
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/syodaan-yhdessa/>

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) Käypä hoito -suositus
Tervetuloa mukaan - Ruokavirasto Ravitsemussitoumus
Sydänmerkki ammattikeittiössä | Sydänmerkki

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023(Vieraile ulkoisella sivustolla. Linkki avautuu uuteen välilehteen.)

Hyvät ravitsemuskäytännöt - Ravitsemusterapeutit ja ravitsemusasiantuntijat osana terveyden edistämistä ja ravitsemushoitoa. Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2020. RTY.fi

Hyvä ravitsemus on poliittinen päätös. VRN ja Kuntaliitto. 2019. Opas hyvän ravitsemuksen edistämisestä, tavoitteista ja toimenpiteiden asettamisesta sekä niiden kirjaamisesta hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan.

Kansansairauksien riskitesti, Diabetesliitto. Linkki: [Kansansairauksien riskitesti - Diabetesliitto.](#)

Ravitsemusnavigaattori. Linkki: [Kansansairauksien riskitesti - Diabetesliitto.](#)

Ravitsemuspolku. Linkki: [Ravitsemuspolun etusivu - Ravitsemuspolku.](#)

Terve Suomi –tutkimus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Linkki: [Terve Suomi -tutkimus - THL.](#)
 Verkkopuntari. Linkki: [Verkkopuntari.](#)