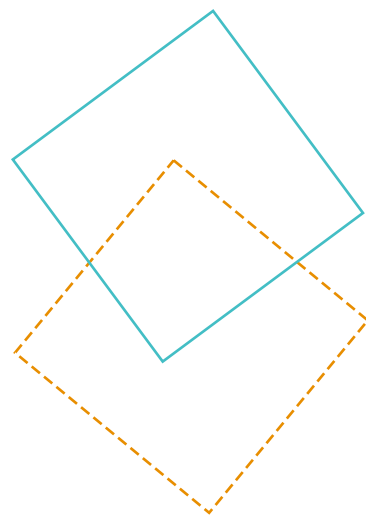




# Uudenkaupungin ravitsemussuunnitelma



UUSIKAUPUNKI



Julkaisija

Hyvinvointipalvelut 2023  
Uudenkaupungin kaupunki

## Johdanto

Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus omassa toiminnassaan edistää hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta (hytetu). Kunnan strategisessa suunnittelussa tulee asettaa saavutettavissa olevia tavoitteita ja toimenpiteitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (hyte).

Kunnan tulee myös raportoida terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja työn edistämisestä väestöryhmittäin. Raportointi toteutetaan tuottamalla laaja valtuustokauden mittainen hyvinvointikertomus sekä vuosittaiset hyvinvointiraportit. Kunnan tulee strategisessa ohjelmatyössään ja suunnitelmissaan asettaa kunnan strategian ja hyvinvointitiedon pohjalta paikalliset hyte-painopisteet, joiden mukaisesti hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen työtä tulee kunnassa toteuttaa. Paikallisen hyvinvointitiedon pohjalta voidaan todeta, että ylipaino ja liikkumattomuus ovat selkeitä hyvinvoinnin uhkia Uudessakaupungissa. Uudenkaupungin kaupungin yhdeksi hyte-painopisteeksi onkin vuosille 2023–2024 määritelty elintapaohjaus ja sen osa-alueiksi ravitsemuksen, liikkumisen ja kulttuurihyvinvoinnin edistäminen.

Ravitsemuksella on merkittävä rooli kaikenikäisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteissa ja palveluissa. Ravitsemusasiat ja vastuu niiden edistämisestä jakautuu monelle hallinnonalalle, minkä vuoksi ravitsemusterveyden edistäminen kunnassa vaatii koordinoitua ja poikkiammatillista yhteistyötä hyödyntävää hyvinvointijohtamista.

Näihin vaatimuksiin on pyritty vastaamaan laatimalla ravitsemusterveyden edistämiseen keskittyvä Uudenkaupungin ravitsemussuunnitelma. Uudessakaupungissa on aiemminkin suunniteltu ja toteutettu erilaisia ravitsemusterveyttä edistäviä toimenpiteitä, mutta ravitsemuksen osuus hyvinvointisuunnitelmissa tai erikseen laadittu ravitsemussuunnitelma on jäänyt puuttumaan. Laadittu ravitsemussuunnitelma on osa Uudenkaupungin hyvinvointisuunnitelmaa. Suunnitelma toimii eri väestöryhmien kanssa toimivien ammattilaisten tukena tarjoamalla käytännöllisiä toimenpiteitä, työkaluja ja mittareita päivittäiseen työhön ja strategiseen tiedolla johtamiseen. Suunnitelma ja sen toteuttaminen mahdollistavat näin ravitsemusterveyden edistämisen Uudessakaupungissa entistä systemaattisemmin ja kaikkia väestöryhmiä hyödyttäen.

Uudenkaupungin ravitsemusterveyden suunnitelmaa on ollut laatimassa kaupungin moniammatillinen liikunnan ja ravitsemuksen työryhmä, joka toimii UKIHYTE-ohjausryhmän alaisuudessa. Päävastuussa suunnitelman laatimisessa on ollut ravitsemusterapeutti, joka on yliopistokoulutettu ravitsemuksen asiantuntija. Suunnittelutyössä on hyödynnetty valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja kuntaliiton yhdessä kunnille, sosiaali- ja terveystalouksille sekä alueellisille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoille julkaisemaa Ravitsemuksella hyvinvointia -tukiaineistoa.

Suunnitelmassa on kuvattu väestöryhmittäin ravitsemuksen edistämisen tavoitteet ja niihin liittyvät toimenpiteet, vastuutahot, seuranta- ja arviointimittarit sekä nykytila. Kukin suunnitelman tavoite toteuttaa Uudenkaupungin strategian ”Oikeenlaista kemialla” päämääriä, joita ovat vastuullinen kasvu, hyvä elämä ja toimiva yhteistyö.

Uudenkaupungin kaupunki huomioi toiminnassaan myös Yhdistyneiden kansakuntien (YK:n) seitsemäätoista (17) kestävän kehityksen tavoitetta, jotka ovat linjassa ravitsemussuunnitelman tavoitteiden kanssa. Ravitsemussuositukset ohjaavat syömään satokauden, lautasmallin ja oman energiantarpeen mukaisesti ja ruokahävikkiä vähentäen. Tällainen kasvispainotteinen syöminen tuottaa paitsi terveys- myös ilmastohyötyjä.

Ruokatottumukset muodostuvat varhain, ja **lasten ja nuorten** hyvää ravitsemusta edistämällä voidaan ehkäistä lihavuutta ja monien sairauksien kehittymistä aikuisuudessa. Tavoite on keskeinen, sillä viimeisimmässä Uudenkaupungin hyvinvointikertomuksessa 2021 todettiin lasten ja nuorten heikon kokemuksen omasta terveydentilasta sekä ylipainoisten suuren määrän olevan uhkia uusikaupunkilaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Aamupalan, koulu- tai opiskeluaterian sekä terveyttä edistävänä välipalan syömisessä on koululaisilla ja nuorilla haasteita. Varhaiskasvatuksessa tehtävää ruokakasvatusta, kouluruokailua ja harrastuspaikkojen ruokatarjontaa on varaa kehittää.

Uusikaupunki pyrkii vetoamaan erityisesti **työikäisiin**, jotka muodostavatkin suurimman osan väestöstä. Lasten ja nuorten tapaan myös aikuisten haasteena on ylipainoisuus. Työikäisten ravitsemusterveyttä voidaan edistää eri keinoin niin työpaikoilla kuin vapaa-ajallakin. Erityisen tärkeää on vahvistaa **heikommassa asemassa olevien** väestöryhmien mahdollisuuksia terveyttä edistäviin valintoihin. Suunnitelmassa on huomioitu myös työelämän ulkopuolella olevien sekä ulkomaalaistaustaisten tarpeet ja ravitsemuksen edistämisen keinot: esimerkiksi tarjoamalla edullista ja yhteisöllistä ruokailumahdollisuutta voidaan edistää hyvää ravitsemusta ja integroitumista kaupunkiin ja sen yhteisöihin sekä ehkäistä yksinäisyyttä ja osattomuutta, jotka on havaittu paikalliseksi hyvinvoinnin uhaksi erityisesti nuorten aikuisten osalta.

**Ikääntyneiden** ruokailutottumukset ja ravitsemustila ovat kiinteästi yhteydessä terveydentilaan ja toimintakykyyn. Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista, edesauttaa kotona asumista ja on tärkeää myös ihmisen psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistämiseksi on Uudessakaupungissa jo tehty paljon hyvää työtä ja toimintatavat ovat pitkälti vakiintuneita. Myös alueellisessa yhteistyössä ollaan mukana esimerkiksi Vireyttä seniorivuosiin -hankkeen kautta.

Jatkossa tulisi ravitsemusasioiden näkyvyyttä lisätä ja vahvistaa ravitsemusviestintää. Tavoitteena on panostaa kaikkien väestöryhmien ravitsemusterveyttä edistävään ryhmätoimintaan ja viestintään.

Ravitsemussuunnitelman toimeenpanosta ja seurannasta vastaa liikunnan ja ravitsemuksen työryhmä. Työryhmä koostaa seurantaraportin työn edistymisestä kerran vuodessa.

Ravitsemustyöryhmän puolesta  
*Rosemarie Lee, ravitsemusterapeutti*  
*Jan Vuorenlaakso, hyvinvointijohtaja*



## Systemaattinen ruokakasvatus

### Ruokakunta-toimintamallia (RK) hyödyntäen

Moniammatillinen yhteistyö kunnan ruokakasvatuksen edistämiseksi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokakasvatustyöryhmän kokoaminen ja toiminnan käynnistäminen (ks. RK)</li> <li>- Ruokakasvatuksen pyöreä pöytä -kohtaamis- ja koulutustilaisuudet (ks. RK)</li> </ul>	HyVa/hyte Ruokakasvatustyöryhmä	Työryhmän toteutuneet kokoukset (lkm. / v.) Toteutuneet tilaisuudet (lkm.) Osallistujien hlö- ja toimialamäärä	        	Vastuullinen kasvu Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut Monipuolinen ja laadukas koulutus Toimiva yhteistyö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
Nykytila.fi -työkalun käyttöönotto (vaka ja koulut)	Opetustoimi HyVa/hyte	Osuus yksiköistä, joissa arviointi tehty		
Ruokakasvatuksen toimintamallien käyttöönotto, esim. Neuvokas perhe, Luontoaskel hyvinvointiin, Maistuva koulu, RuokaTutka	Opetustoimi	Osuus yksiköistä, joissa hyödynnetään toimintamalleja		
Toiminnan kirjaaminen ja raportointi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokakasvatuksen pohjapiirros (ks. RK)</li> <li>- Ruokakasvatuksen kirjaaminen osaksi toimintasuunnitelmia, kuten varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmat sekä lukuvuosisuunnitelmat</li> <li>- Kunnan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan nykytila-arvioinnin perusteella ruokailun ja ruokakasvatuksen tila, tavoitteet, toimenpiteet, resurssit, vastuutahot sekä seuranta- ja arviointimittarit</li> </ul>	HyVa/hyte Opetustoimi HyVa/hyte Ruokakasvatustyöryhmä	Laadittu kuvaus Osuus yksiköistä/suunnitelmista, joissa huomioitu  Nykytila-arviointi päiväkodeille ja kouluille		"Oikeenlaista" johtamista
(Suunnittelun ja seurannan tukimuotojen hyödyntäminen / tunnustuksen hakeminen toteutuneelle toiminnalle: Makuakkoset- ja Kouluruokadiplomi -toimintamallit)	Opetustoimi Ruokapalvelu	Haettujen ja myönnettyjen diplomien osuus yksiköistä		

## Yhteistyö ja osallisuus hyvän ravitsemuksen edistämässä

Lapset ruokailua kehittämässä -toimintamalli (varhaiskasvatus; ks. RK)	Opetustoimi	Osuus yksiköistä, joissa toteutuu	    	Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut Sosiaalisesti vahva yhteisö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
Oppilaskuntien osallistuminen kouluruokailun kehittämiseen	Opetustoimi	Osuus oppilaitoksista, joissa toteutuu		
Yhteistyö huoltajien kanssa, mm. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapsen syömisen ja ruokailun tähti vasu-keskusteluissa (ks. RK)</li> <li>- Ruokakasvatuksen perheviestintä (ks. RK)</li> <li>- Huoltajien tutustuminen kouluruokailuun</li> </ul>	Opetustoimi (vaka) Ruokapalvelu	Osuus yksiköistä, joissa toteutettu Osuus yksiköistä, joissa toteutettu Osuus yksiköistä, joissa toteutunut / lukuvuosi		

## Varhainen puuttuminen syömispulmiin

Käytännöistä sopiminen ja niiden kirjaaminen (mm. pieniruokaisuus, valikoiva syöminen; miten tuetaan ja milloin jatkoselvittelyihin terveydenhuoltoon)	Varhaiskasvatus	Osuus yksiköistä, joissa kirjattu		Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut
--	-----------------	-----------------------------------	--	--



ei toteudu nykyään



ei toteudu systemaattisesti tai toteutuu vain joiltakin osin



toteutuu tällä hetkellä



ei tietoa

## Monikulttuurisuus hyvän ravitsemuksen edistämisessä

Tavoitteiden ja konkreettisten toimenpiteiden kirjaaminen toimintasuunnitelmiin, kuten <i>Ukilaistuminen – kotouttamisen toimenpideohjelma</i> ja siten käytäntöön osaksi jatkuvaa toimintaa Järjestöyhteistyö	Opetustoimi / kansalaisopisto Ruokapalvelu Hyte/elintapa-ohjaus	Osuus yksiköistä, joissa kirjattu Osuus suunnitelluista toimenpiteistä, jotka toteutuneet	●	Hyvä elämä Monipuolinen ja laadukas koulutus Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
Päiväkoti-, koulu- ja opiskelijaruokailuissa, esim. teemaviikot	Opetustoimi Ruokapalvelu	Osuus yksiköistä, joissa toteutunut / lukuvuosi		

## Maukkaat ja ravitsemuksellisesti laadukkaat ateriat varhaiskasvatuksessa ja oppilaitoksissa

Päiväkoti-, koulu- ja opiskelija-ateriat ravintosisällöltään ruokailusuositusten mukaisia - huomioidaan omassa tuotannossa - kirjataan ehdoksi tarjouspyyntöihin ja palvelusopimuksiin	Ruokapalvelu Opetustoimi	Toteutunut toiminta / Kirjattu sopimuksiin	●	Hyvä elämä Monipuolinen ja laadukas koulutus
Hankinnoissa pyritään varmistamaan lähiruoka- ja luomuraaka-aineiden käyttö - kirjataan ehdoksi tarjouspyyntöihin ja palvelusopimuksiin	Ruokapalvelu Opetustoimi	Toteutunut toiminta		
Ruokailusuositusten mukainen välipala koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä oppilaitoksissa vapaasti ostettavissa edulliseen hintaan	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta	●	Vastuullinen kasvu
EU:n koulujakelujärjestelmän hyödyntäminen - koulumaitotuki - kouluhedelmätuki	Ruokapalvelu	Osuus yksiköistä, joissa hyödynnetään	●	Hyvä elämä Monipuolinen ja laadukas koulutus
Ruokailuhetki järjestelyineen ruokailusuositusten mukaisesti (mm. ruoan esillepano, itse annostelevminen, malliruokailu, ruokapuhe, riittävästi aikaa)	Opetustoimi Ruokapalvelu	Osuus yksiköistä, joissa kirjattu suunnitelma Suunniteltujen toimien toteutuminen (esim. Makuuakkoset- ja Kouluruokadiplomi_-työkaluja hyödyntäen)	●	Hyvä elämä Monipuolinen ja laadukas koulutus Toimiva yhteistyö

## Mahdollisuus ravitsemussuosituksen mukaiseen ateriointiin kodin ulkopuolella

Ravitsemussuosituksen mukaiset ateria- ja välipalavaihtoehdot kunnan ylläpitämällä harrastus- ja liikuntapaikoilla kuten uimahalli, nuorisotalot, puistoruokailu-toiminta Järjestöyhteistyö, mm. urheilutapahtumat	HyVa	Osuus kohteista, joissa toteutuu	⊗	Hyvä elämä Turvallinen, kaunis ympäristö ja sosiaalisesti vahva yhteisö Toimiva yhteistyö
Kaikille avoin ruokapalvelu esim. kouluilla tai henkilöstöravintolassa	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta		

## Järjestettyä hyvää ravitsemusta tukevaa toimintaa lapsiperheille ja nuorille

Omana toimintana ja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa (hyte-avustusta hyödyntäen), esim. imetystukiryhmät; välipalojen kokkausta, leivontaa ja satokausituotteisiin tutustumista perhekerhoissa ja -kahviloissa; lasten ja nuorten kokkauserhot	HyVa Harrastamisen malli -kerhot	Toteutuneet ryhmät / tapaamiset (lkm. / v.)	●	Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut Turvallinen, kaunis ympäristö ja sosiaalisesti vahva yhteisö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
--	-------------------------------------	---	---	--

# Lapset ja nuoret



ei toteudu nykyään



ei toteudu systemaattisesti tai toteutuu vain joiltakin osin



toteutuu tällä hetkellä



ei tietoa

## Avointa, matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa lapsiperheille ja nuorille

## Kohdennettu ravitsemusviestintä

Omissa toimipaikoissa ja järjestöyhteistyönä esim. kerhotoiminnassa, perhekahviloissa, lapsiperhetapahtumissa	HyVa	Toteutunut toiminta
Omana toimintana ja järjestö- ja yritysyhteistyötä hyödyntäen, esim. verkkosivujen, somen ja yksityisten palveluntuottajien kautta; kohteissa, joissa ruokailumahdollisuus	HyVa	Toteutunut toiminta



Hyvä elämä Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
Hyvä elämä "Oikeenlaista johtamista"





ei toteudu nykyään



ei toteudu systemaattisesti tai toteutuu vain joiltakin osin



toteutuu tällä hetkellä



ei tietoa

## Ravitsemuksen edistäminen osana työhyvinvoinnin edistämistä ja työ-toimintaa

Rakennetaan yhteistyötä työterveyshuollon ja HVA:n toimijoiden kanssa, esim. ravitsemusaiheet luennot/työpajat/ryhmät; integroidaan osaksi jatkuvaa toimintaa	Kaikki kaupungin yksiköt	Toteutunut toiminta		Hyvä elämä Toimiva yhteistyö Houkutteleva työpaikka
---	--------------------------	---------------------	--	---

## Terveyttä edistäviä valintoja tukeva työympäristö (tuoppaus)

StopDia -työkalupakin toimet	Kaikki kaupungin yksiköt	Osuus yksiköistä, joissa toteutettu Lähtötilanteen kartoitus ja toteutettavien toimien suunnittelu -lomake		Hyvä elämä Toimiva yhteistyö Houkutteleva työpaikka
------------------------------	--------------------------	---	--	---

## Mahdollisuus ravitsemussuositusten mukaiseen ateriointiin kodin ulkopuolella

Maukas ja ravintosisällöltään suositusten mukainen työpaikkalounas - huomioidaan omassa tuotannossa - kirjataan ehdoksi tarjouspyyntöihin ja palvelusopimukseen	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta		Hyvä elämä Houkutteleva työpaikka
Hankinnoissa pyritään varmistamaan lähiruoka- ja luomuraaka-aineiden käyttö - kirjataan ehdoksi tarjouspyyntöihin ja palvelusopimukseen	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta		Vastuullinen kasvu
Terveyttä edistävät eväsruekailu-, välipala-, kahvihuone- ja kokoustarjoilukäytännöt, esim. kampanja, käytänteiden linjaaminen, tarjonnan kehittäminen	Ruokapalvelu Kaikki kaupungin yksiköt	Osuus yksiköistä, joissa kampanja toteutettu / käytänteet ja toimet suunniteltu		Hyvä elämä Toimiva yhteistyö Houkutteleva työpaikka
Edullinen ruokailumahdollisuus työelämän ulkopuolella oleville (mm. kuntouttava työpajatoiminta) Järjestöyhteistyö (tukea ja ohjausta ravitsemuslaadun huomiointiin)	Ruokapalvelu HyVa	Toteutunut toiminta		Hyvä elämä Turvallinen, kaunis ympäristö ja sosiaalisesti vahva yhteisö Toimiva yhteistyö

## Monikulttuurisuus hyvän ravitsemuksen edistämiseksi

Yhteistyökumppaneiden kanssa (mm. henkilöstöravintolaruokailu, harrastustoiminta)	Ruokapalvelu / yhteistyökumppanit	Toteutuneet toimet		Hyvä elämä Sosiaalisesti vahva yhteisö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
---	-----------------------------------	--------------------	--	---

## Ravitsemusaiheista vapaa-ajantoimintaa

Omana toimintana ja/tai järjestöyhteistyönä hyte-avustusta hyödyntäen; esim. kansalaisopistojen tai paikallisten järjestöjen kurssit ja ravitsemusaiheet tapahtumat	HyVa / Kansalaisopisto	Toteutuneet ryhmät / tapaamiset (lkm. / v.)		Hyvä elämä Sosiaalisesti vahva yhteisö
---	------------------------	---	--	---

## Matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa

- Liikuntaneuvonta - Arkeen voimaa -ryhmät - Rakennetaan yhteistyötä HVA:n toimijoiden kanssa, mm. hyte/elintapaohjaus	HyVa	Toteutunut toiminta		Hyvä elämä Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
--	------	---------------------	--	--

## Kohdennettu ravitsemusviestintä

Omana toimintana ja järjestö- ja yritys yhteistyötä hyödyntäen, esim. verkkosivujen, somen ja yksityisten palveluntuottajien kautta; kohteissa, joissa ruokailumahdollisuus	HyVa	Toteutunut toiminta		Hyvä elämä "Oikeenlaista johtamista"
---	------	---------------------	--	---





## Mahdollisuus ravitsemussuositusten mukaiseen ateriointiin kotona varhaisen tuen palveluilla

Kotiateriapalvelu	Ikäihmisten palvelut	Toteutunut toiminta
Kuljetus-, asiointi- ja kauppakassipalvelut omana toimintana / yritysysteistyönä, mm. - kutsutaksi (käyttöoikeus kaikilla yli 65-vuotiailla uusikaupunkilaisilla) - ruokakauppojen kauppakassipalvelut ikäihmisille	Ikäihmisten palvelut	Toteutunut toiminta



Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut Toimiva yhteistyö
---



## Mahdollisuus ravitsemussuositusten mukaiseen ateriointiin kodin ulkopuolella

Avoin, yhteisöllisyyden mahdollistava edullinen ruokailumahdollisuus esim. palvelutaloilla, hoivakodeissa, ikääntyneiden hyvinvointikeskuksissa, kunnan henkilöstöravintoloissa, kouluilla, kylätaloilla tai kerhotiloissa (tukea ja ohjausta ravitsemuslaadun huomiointiin)	Ikäihmisten palvelut Ruokapalvelu / yhteistyökumppanit	Toteutunut toiminta
--	---	---------------------



Hyvä elämä Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut Sosiaalisesti vahva yhteisö Toimiva yhteistyö
--

## Monikulttuurisuus hyvän ravitsemuksen edistämiseksi

Joukkoruokailun tarjoilussa Harrastustoiminnassa, esim. kokkauskerhot - kansalaisopiston kurssit	Ruokapalvelu / yhteistyökumppanit Ikäihmisten palvelut HyVa	Toteutunut toiminta
--	---	---------------------



Hyvä elämä Sosiaalisesti vahva yhteisö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
---

## Ravitsemusaiheista vapaaehtoistoimintaa

Ruokakurssit, liikunta-ravitsemusryhmät, yhteinen keittiö - toiminta	Ikäihmisten palvelut	Toteutuneet ryhmät / tapaamiset (1km)
--	----------------------	---------------------------------------



Hyvä elämä Sosiaalisesti vahva yhteisö Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
---

## Matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa

- Seniorineuvola Kompassi	Ikäihmisten palvelut	Toteutunut toiminta
---------------------------	----------------------	---------------------



Hyvä elämä Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet
--

## Kohdennettu ravitsemusviestintä

Omana toimintana ja järjestö- ja yritysysteistyötä hyödyntäen, esim. tietoisuus Sakunkulmassa ja ikääntyneiden ryhmätoiminnassa; verkkosivujen, somen, kirjastokassipalvelun ja yksityisten palveluntuottajien kautta; kohteissa, joissa ruokailumahdollisuus	Ikäihmisten palvelut	Toteutunut toiminta
---	----------------------	---------------------



Hyvä elämä "Oikeenlaista johtamista"
---

## Toimintatavat ravitsemustilan arvioimiseksi ja vajaaravitsemuksen seulomiseksi

Systemaattinen MNA-testaus palvelujen piirissä oleville omassa toiminnassa ja yhteistyökumppaneiden kanssa, mm. Seniorineuvola Kompassi, palveluohjaajien ehkäisevät kotikäynnit, apteekin palvelut, ym.	Ikäihmisten palvelut	Tehtyjä MNA-testauksia (1km / aika tai pistokoetus)
Määritellään toimintatavat vajaaravitsemuseulan tulokseen reagointiin	Ikäihmisten palvelut	Laadittu kuvaus



Hyvä elämä
"Oikeenlaista johtamista"



## Alueellinen yhteistyö ikääntyneiden ravitsemuksen tukemiseksi

Rakennetaan yhteistyötä HVA:n toimijoiden ja järjestöjen kanssa; osallistuminen kansallisiin tai alueellisiin hankkeisiin	Ikäihmisten palvelut	Esim. järjestetyt koulutustilaisuudet ja koulutustilaisuuteen osallistuneiden hlömäärä
---	----------------------	--



Hyvä elämä Toimiva yhteistyö
---------------------------------



## Mahdollisuus ravitsemussuositusten mukaiseen aterointiin kodin ulkopuolella / tuetusti

Avoin, yhteisöllisyyden mahdollistava edullinen ruokailumahdollisuus järjestöyhteistyönä ja/tai omana toimintana (tukea ja ohjausta ravitsemuslaadun huomiointiin)	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta
--	--------------	---------------------



Hyvä elämä  
Toimivat ja asukaslähtöiset palvelut  
Sosiaalisesti vahva yhteisö  
Toimiva yhteistyö

Hävikkiruoan jako omasta tuotannosta ja järjestö- ja yritys yhteistyönä	Ruokapalvelu	Toteutunut toiminta Osuus kouluista, joissa toteutetaan
---	--------------	--



Vastuullinen kasvu  
Hyvä elämä  
Toimiva yhteistyö

## Ravitsemusaiheista vapaa-ajantoimintaa

Omana toimintana ja/tai järjestöyhteistyönä hyte-avustusta hyödyntäen; esim. ruoanlaittokurssit maahanmuuttajille ja yksinasuville miehille	HyVa	Toteutuneet ryhmät / tapaamiset (lkm. / v.)
---	------	---



Hyvä elämä  
Turvallinen, kaunis ympäristö ja sosiaalisesti vahva yhteisö

## Matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntaneuvonta</li> <li>- Arkeen voimaa -ryhmät</li> <li>- Rakennetaan yhteistyötä HVA:n toimijoiden kanssa, mm. hyte/elintapaohjaus</li> </ul>	HyVa	Toteutunut toiminta
--	------	---------------------



Hyvä elämä  
Innostava ilmapiiri ja toimivat kumppanuudet

## Kohdennettu ravitsemusviestintä

Omana toimintana ja järjestö- ja yritys yhteistyötä hyödyntäen, esim. verkkosivujen, somen ja yksityisten palveluntuottajien kautta; kohteissa, joissa ruokailumahdollisuus	HyVa	Toteutunut toiminta
---	------	---------------------



Hyvä elämä  
"Oikeenlaista johtamista"

## Lisätietoa ja verkosta löytyvät työkalut:

Ruokakunta-toimintamalli: <https://nykytila.fi/kunnat/tyokalut-ja-toimintamallit/>

Nykytila-arviointi: <https://nykytila.fi/>

Neuvokas perhe -toimintamalli:

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

Luontoaskel hyvinvointiin -toimintamalli:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/luontoaskel-hyvinvointiin>

Maistuva koulu -toimintamalli: <https://maistuvakoulu.fi/>

Ruokatutka -toimintamalli: <https://www.ruokatutka.fi/>

Makuaakkoset-diplomi: <https://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>

Kouluruoka-diplomi: <https://www.kouluruokadiplomi.fi/>

Materiaalia varhaiskasvatuksen perheviestintään:

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/perheiden-kanssa-tehtava-yhteistyö/>

Lapsen ruokailun ja syömisen tähti:

<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ideakortti/lapsen-ruokailun-ja-syomisen-tahti/>

StopDia-materiaalipankki: <https://sites.uef.fi/stopdia/materiaalipankki/>

## Työryhmä:

Rosemarie Lee, ravitsemusterapeutti

Jan Vuorenlaakso, hyvinvointijohtaja

Outi Nurmi, ikäihmisten palveluiden fysioterapeutti

Arja Kitola, opetustoimenjohtaja

Helvi Hyrynsalmi, ruokapalvelupäällikkö

Maria Nurmi, vanhusneuvola kompassin terveydenhoitaja

Taru Elo, ennaltaehkäisevän terveydenhuollon esihenkilö

Mia Jansen, ennaltaehkäisevän terveydenhuollon esihenkilö

Annina Kiiveri, varhaiskasvatuksen johtaja

Taru Joutsa-Huutola, liikuntapalveluiden vastaava

Henna Lilja, vastaava liikunnanohjaaja

Ilana Stolberg, ravitsemusterapeutti

Henriikka Lohtaja, kaupunkisuunnittelun suunnittelija (konsultoiva jäsen)

Taitto: Sonja Stenman