



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden 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. Kouluruokailun kehittäminen	6
8. Ikääntyneen ravitsemus.....	7
9. Kunnan ravitsemustyöryhmä.....	8
10. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen.....	9
11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille.....	10
12. Ravitsemusterapeuttipalvelujen saatavuus	11
13. Jatkotoimenpiteet	11

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
Päivi Hirsson, ylilääkäri, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Sirpa Hyyrönmäki, aluekoordinaattori, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Leea Järvi, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Henna Kallio, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Kaisa Ketonen, 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.

Ravitsemusterveyden alueellisen suunnitelman ydin on koottu kahteen kuvaan ja kahteen toimenpidetaulukoon. Kuvat hahmottavat ravitsemusterveyden kokonaisuuden ja sen eri osa-alueet. Toimenpidetaulukoissa on

esitetty suunnitelmat kouluruokailun kehittämiseksi ja palvelujen piirissä olevan ikääntyvän väestön ravitsemuksen parantamiseksi. Tavoitteina seuraavalle nelivuotiskaudelle on kouluruokailun ja ikääntyvän väestön ruokapalvelujen kehittäminen sekä ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

2. Tavoitteet

Kehittämiskohteeksi on valittu kouluruokailu ja tukipalvelujen piirissä olevien yli 65 -vuotiaiden ravitsemus. Lisäksi tavoitteena on monialaisten ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

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.

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 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. Ravitsemussuositukset laatii Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on Maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin.

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 ravitsemussuositukset \(2014\)](#)
9. [Ravitsemushoitosuositus \(2023\)](#)

5. Ravitsemusterveyden edistämisen palvelut

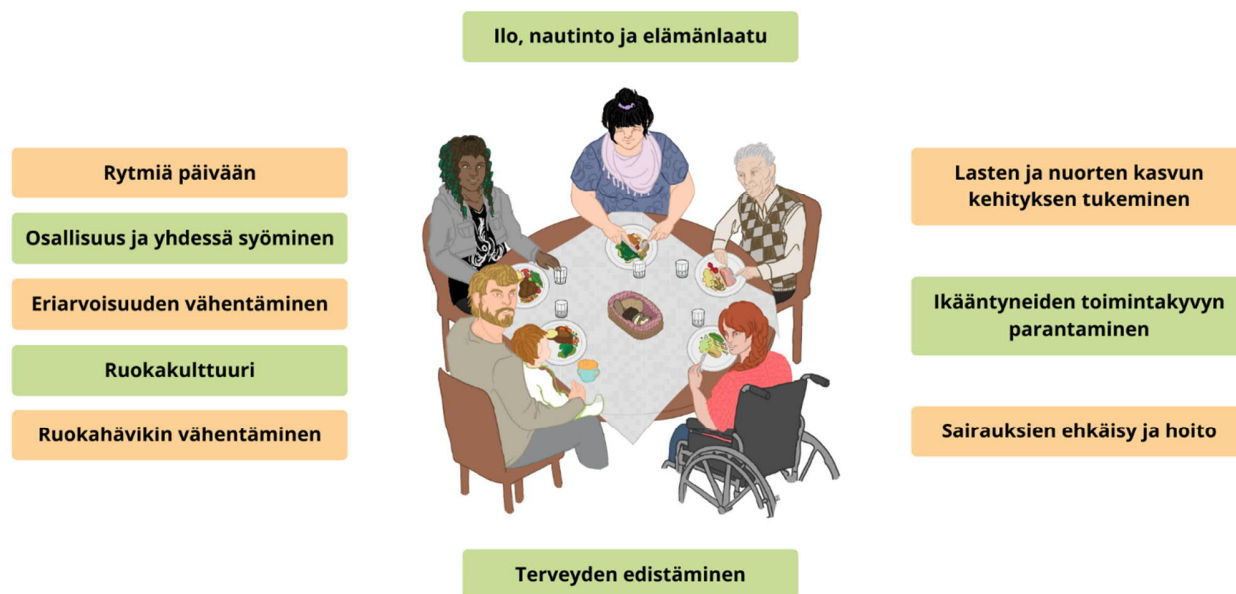
Ravitsemusterveyden edistämisen palvelujen kokonaisuutta voidaan kuvata tarjottimella ja siinä olevilla lautasilla: perustan muodostavat yksilöiden omaehtoinen toiminta ravitsemuksen edistämiseksi (tarjotin, jossa viestintä- ja digipalvelut) ja sitä tukevat toimenpiteet eri ryhmille, perheille ja yksilöille (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 normaalien elintoimintojen kannalta. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella ruokaan liittyy olennaisesti sosiaalinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, kulttuuri- ja tapakasvatusta, 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. Kouluruokailun kehittäminen

Kouluruokailu on osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Pohjois-Pohjanmaalla kouluruokailun piirissä on 7-16 -vuotiasta lapsia päivittäin noin 57 000. 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, se on nautinto, joka lisää koulussa viihtyvyyttä.

Alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen 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. Taulukossa 1 on kuvattu kouluruokailun kehittämisen toimintamalli.

Taulukko 1. Kouluruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla.

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Kunnan monialainen ravitsemustyöryhmä vastaa siitä, että kouluruokailusuositukset toteutuvat	Kaikki oppilaat/opiskelijat syövät suosituksen mukaisen koululounaan, tilanne paranee nykyisestä	Koululounaan ja sen kaikki aterianosat päivittäin syövät (kouluterveyskysely: lukumäärä/vuosi)
Kouluruokailusuositukset ovat käytössä kaikissa kouluissa	Kuntiin on nimetty monialainen ravitsemustyöryhmä	Koulujen opetussuunnitelmassa on kuvattu kouluruokailun järjestämisessä tehtävä yhteistyö ruokailusta vastaavien henkilöiden kanssa (TEA-viisari)
Kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden toteutuminen raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa	Lapsille, nuorille ja perheille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Suositukset käytössä, kyllä/ ei (Ravitsemuksella hyvinvointia -kysely)
Oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun perustamalla ruokaraateja	Koululounaalla on tarjolla kasvisvaihtoehto	Kuntiin on nimetty ravitsemustyöryhmä kyllä/ ei (kysely)
Kouluruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta ja siitä tehdään palautekysely säännöllisesti		Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei
Ruokakasvatus on osana koulun oppisisältöjä		
Ruokapalveluhenkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen		
Aikuiset/opettajat syövät oppilaiden kanssa		
Ruokailuun vartaan riittävästi aikaa		
Malliannos on käytössä kouluruokailussa		
Sydänmerkkikriteerit ja Ravitsemussitoumus(VRN) on otettu käyttöön		
Koululle haetaan kouluruokadiplomia		
Koulumaito- ja kouluhedelmätuki hyödynnetään		
Ravitsemusterapeutti on mukana yhteistyössä Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä		
Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit poistetaan kouluista ja oppilaitoksista		

8. 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 2 on kuvattu ikääntyvän väestön ravitsemukseen liittyvät tavoitteet, toimintatavat ja arviointimittarit.

Taulukko 2. Toimintasuunnitelma yli 65-vuotiaiden palvelujen piirissä olevien pohjoispohjalaisten ravitsemuksen parantamiseksi.

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Asiakkaiden ravitsemusta arvioidaan terveys-, hoiva-, ja tukipalveluissa säännöllisin punnituksin ja painon muutosta seuraten sekä käyttäen ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä menetelmiä (MNA, NRS2002)	Vajaaravitsemusriski on arvioitu kaikilta yli 65-vuotialta, palvelujen piirissä olevilta	Paino ja sen muutokset BMI
Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti	Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity	MNA ja NRS2002
Ravitsemussuosituksen noudattaminen todennetaan ravitsemuslaskelmilla	Kaikille yli 65 -vuotiaalle ja kotihoidon piirissä oleville on tarjolla laadukkaat ja tarpeen mukaiset ruokapalvelut	RAI- arvioinnin mittarit riittämättömästä ravinnonsaannista
Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyvälle väestölle ruokailumahdollisuus	Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Ravitsemuslaatu ateriapalvelujen hankintakriteerinä kyllä/ ei
Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville		Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei
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)		

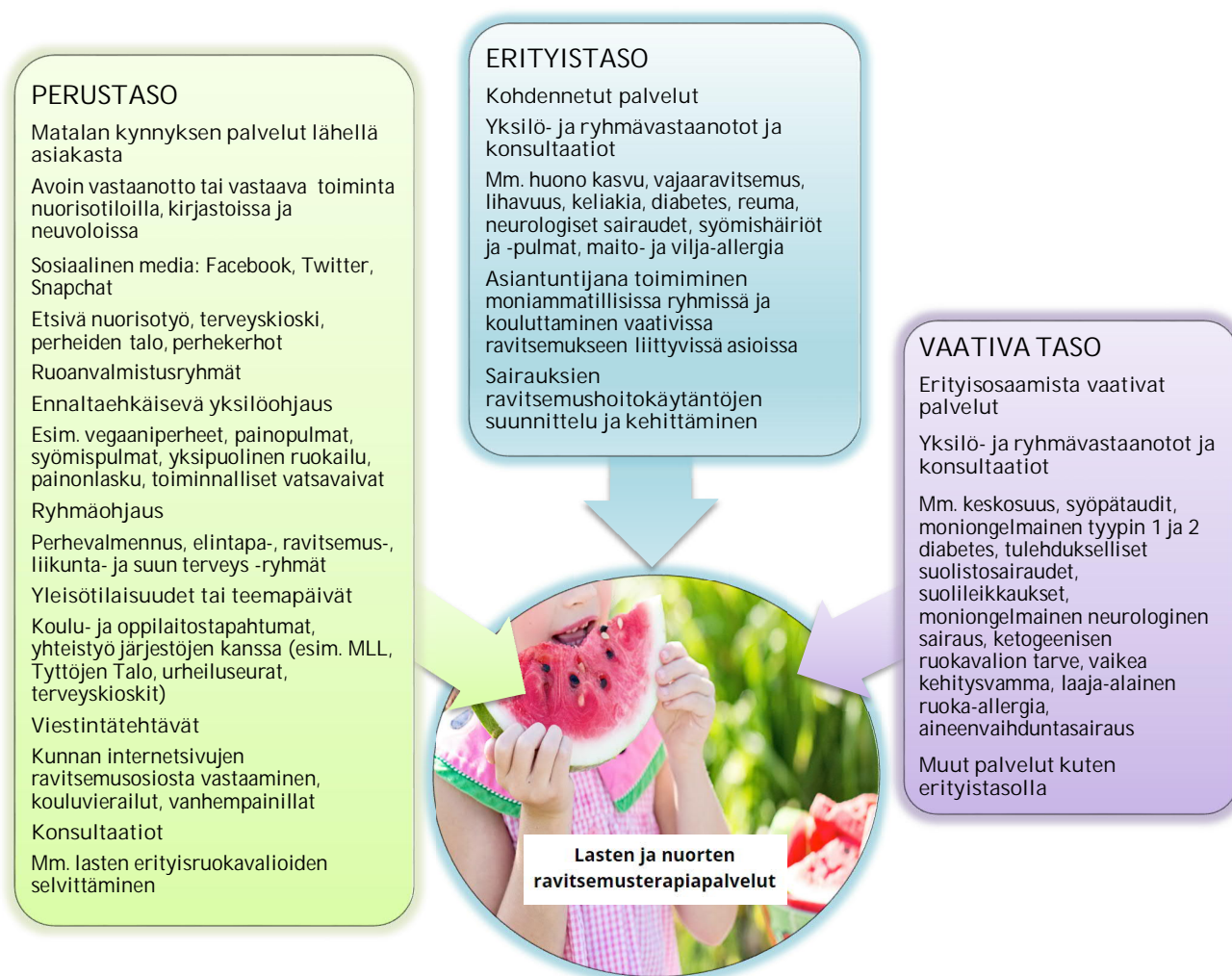
9. Kunnan ravitsemustyöryhmä

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.

10. 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.

Ravitsemusterapiapalvelut asiakkaille sosiaali- ja terveystalouksissa / lapset ja nuoret



Pirkanmaan terveyskeskusravitsemusterapeutit ja Pirkanmaan alueellisen ravitsemustyöryhmän pienryhmä 15.5.2017

Kuva 3. Lasten ja nuorten ravitsemusterapiapalvelut.

11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille

Ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus keskustella ravitsemusasioista ravitsemusterapeutin kanssa silloin, kun heillä tai hoitoon osallistuvilla henkilöillä on herännyt huoli ravitsemuksen riittävydestä. Jotkut ikääntyneet henkilöt tarvitsevat sairauden vuoksi erityisruokavaliota, jonka toteuttaminen ilman ravitsemusterapeutin ohjausta saattaa olla vaikeaa. Ravitsemusterapiapalvelut tulee kuulua pitkäaikaissairaan ja/tai monisairaana ikääntyneen hoitoon. Erityisesti vajaaravitsemuksen hoidossa ja seurannassa ravitsemusterapeutin tuki on välttämätön. Kuviossa 4 on kuvattu ikääntyneen henkilön ravitsemusterapiapalvelut.

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

Ravitsemusterapiapalvelut asiakkaille sosiaali- ja terveyspalveluissa / ikääntyneet



Lähde: Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Kuva 4. Ikääntyneen ravitsemuspalvelut.

12. Ravitsemusterapeuttipalvelujen saatavuus

Laillistettujen ravitsemusterapeuttien määräksi suositellaan 1/20 000 asukasta (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2022). Suuressa osassa Pohjois-Pohjanmaan alueen kuntia julkisia ravitsemusterapeuttipalveluja on saatavissa vain vähän tai ei lainkaan.

13. Jatkotoimenpiteet

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.

Kannen kuva: Anni Huhtala / Raahen kaupunki, Hanketoiminta ja kehittäminen (2020).