

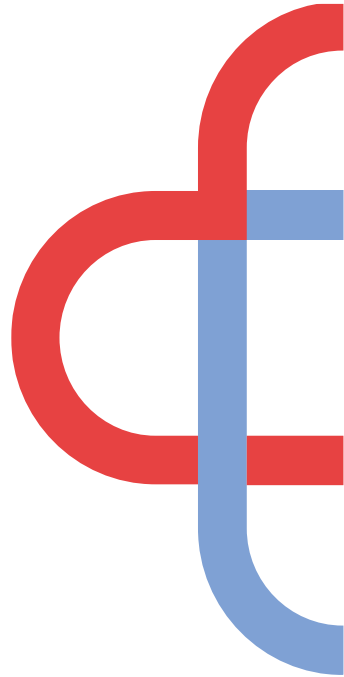
Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen toteutussuunnitelma 2025-2029



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Sisällysluettelo

<u>Ravitsemusterveyden edistäminen – mitä se on ja ketkä sitä tekevät?</u>	3
<u>Suunnitelman taustaa</u>	4
<u>Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet vuosille 2025-2029</u>	5
<u>Toimenpiteitä kuntatoimijoille</u>	6-14
<u>Toimenpiteitä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille</u>	15-22
<u>Toimenpiteitä kolmannen sektorin toimijoille</u>	23-27
<u>Toimenpiteitä kuntalaisille</u>	28-29
<u>Arviointi ja mittarit tavoitteille</u>	30-36
<u>Vinkkejä myönteiseen ravitsemusviestintään</u>	37-38
<u>Yhteenveto ja suunnitelmat jatkoon</u>	39



Ravitsemusterveyden edistäminen – mitä se on ja ketkä sitä tekevät?

Ravitsemusterveyden edistäminen on hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ravitsemuksen keinoin eri ikä- ja väestöryhmissä. Ravitsemusterveyden edistämällä pyritään turvaamaan lasten tervettä kasvua ja kehitystä, parantamaan työikäisten työ- ja toimintakykyä, tukemaan ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä ja kotona selviytymistä, lisäämään terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventamaan väestöryhmien välisiä terveyseroja. ([Ravitsemuksella hyvinvointia, Valtion ravitsemusneuvottelukunta](#)).

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. Asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistäminen kunnassa on hyvinvointipoliittinen päätös, johon myös kuntapäätäjien tulee sitoutua. ([Ravitsemuksella hyvinvointia, Valtion ravitsemusneuvottelukunta](#)).



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, jossa kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden järjestämät ruokaan, ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyvät toiminnot ja palvelut) sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamat palvelut (pienempi lautanen), (kuva yllä) ([Ravitsemuksella hyvinvointia, Valtion ravitsemusneuvottelukunta](#)).



Suunnitelman taustaa

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma koottiin ensimmäisen kerran vuosille 2015-2020, ja sen jälkeen se päivitettiin vuosille 2020-2025. Nyt on kyseessä kolmas, vuosille 2025-2029 ulottuva alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan sisällytetty käytännönläheinen toteutussuunnitelma ravitsemuksen osalta.

Suunnitelman taustalla ovat alueelliset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) kärjet, joista yksi on Pääteettömyys ja terveelliset elintavat. Sen tavoitteisiin *”Hyvinvointia ja terveyttä edistävät elintavat ovat vahvistuneet”* ja *”Elintapasairauksien ilmaantuvuus on pienentynyt”* ravitsemusterveyden edistäminen liittyy vahvimmin. Luontevasti ravitsemuksella voidaan vaikuttaa kuitenkin myös muihin hyte-kärkiin, kuten osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, mielen hyvinvointiin ja arjen turvallisuuteen.

Seuraavalla sivulla kuvatut ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet tukevat osaltaan hyte-kärkien tavoitteiden saavuttamista. Tavoitteet kulkevat värikoodien avulla läpi koko suunnitelman.

Suunnitelma sisältää **esimerkkejä konkreettisista toimenpiteistä** kuntien, sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) ja kolmannen sektorin toimijoille. Myös yksityisillä toimijoilla ja koulutusten järjestäjillä on mahdollisuus hyödyntää toimenpiteitä haluamallaan tavalla. Ensimmäistä kertaa suunnitelmassa on huomioitu myös se, miten kuntalaiset voivat edistää omaa ja läheistensä ravitsemusterveyttä.

Toimenpiteistä on tarkoitus valita omaan toimintaan **muutamia, joiden toteutumista seurataan**. Seuraavien vuosien aikana niitä voi valita lisää. Toimenpiteet helpottavat eri ammattilaisten ravitsemusterveyden edistämistyötä ja voivat innostaa siihen vielä aiempia vuosia enemmän. Suunnitelma voi herättää ideoimaan myös uusia, suunnitelmasta puuttuvia toimenpiteitä.

Toimenpidetaulukoissa on kuvattu vastuutahot ja itsearviointikysymyksiä, joita voi hyödyntää esimerkiksi yksikön oman toiminnan arvioinnissa. Lisäksi suunnitelmassa on ehdotuksia tavoitteiden toteutumisen arvioinnista

ja mittareista, joiden ajatellaan auttavan sekä kunta- että aluetason raportointia. Suunnitelman lopussa on vielä viestintää toteutettaville tarkoitettuja vinkkejä myönteiseen ravitsemusviestintään.

Suunnitelma muotoutui viidenkymmenen ammattilaisen ajatuksista ja kokemuksista, joita kuultiin keväällä 2025 toteutetuissa työpajoissa.

Suunnitelmasta ja sen raportoinnista vastaa hyvinvointialueen ravitsemusyksikkö yhdessä alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän kanssa. Vastuuhenkilönä on toiminut ravitsemusterapeutti Anna Päätaalo, jolle voi osoittaa suunnitelmaan liittyvät kysymykset.

Yhteystiedot: anna-leena.paatalo@paijatha.fi



Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet vuosille 2025-2029

1

RUOKA-
SUHDE

Kuntalaisten tasapainoinen ja myönteinen suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoonsa vahvistuu.

2

KASVIS

Kuntalaiset syövät kasvipainotteisempaa ruokaa.

3

KOULU

Arvostus kouluruokaa kohtaan ja osallistuminen kouluruokailuun lisääntyy.

4

IKÄ

Ikääntyneet ovat pidempään toimintakykyisiä riittävän ja monipuolisen ravitsemuksen avulla.

5

HOITO

Kuntalaiset saavat tarpeensa mukaisesti tutkimusnäyttöön ja hyviin hoitokäytäntöihin perustuvaa ravitsemushoitoa ja -ohjausta.

Vaikutukset, joihin suunnitelmalla pyritään:

Kuntalaisten myönteinen ruoka- ja kehosuhde on vahvistunut.

Kuntalaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on lisääntynyt.

Kouluruuan syöminen oppilailla on lisääntynyt.

Ikääntyneiden toimintakykyä tukeva ravitsemus on varmistettu.

Ravitsemushoito ja -ohjaus on tarpeen mukaisesti toteutettu.

Toimijat toteuttavat suunnitelmassa kuvattuja toimenpiteitä



Kuntalaisten ravitsemusterveys lisääntyy



Kuntalaisten kokonaisterveys lisääntyy



Hyte-kärjen tavoitteet:
Kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävät elintavat vahvistuvat ja elintapasairauksien riski pienenee



Hyte-kärki:
Päihitteettömyys ja terveelliset elintavat





Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Toimenpiteitä kuntatoimijoille

Sivujen 7-14 taulukot sisältävät värikoodattuihin tavoitteisiin liittyviä teemoitettuja toimenpide-esimerkkejä. Vastuutaho osoittaa, keitä ammattilaisia kyseinen toimenpide erityisesti koskettaa. Itsearviointia voi käyttää muistilistana ja arjen toiminnan arviointityökaluna omassa työyksikössä.



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ruuasta ja erilaisista kehoista myönteisesti lisäämällä kehorauhaa .	Kaikki toimijat	Onko ruokapuhe muuttunut myönteisemmäksi?
	Huomaamme hyvät puolet lasten ja perheiden ruokatottumuksissa ja vahvistamme niitä Neuvokas perhe -menetelmää hyödyntäen.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut Liikuntaneuvonta	Kohdataanko perheet vahvuus- ja voimavaralähtöisesti?
	Huomioimme ravitsemus- ja elintapaohjauksessa myönteisen ruoka- ja kehosuhteen tukemisen.	Kaikki toimijat	Sisältyykö myönteisen ruoka- ja kehosuhteen tukeminen osaksi omaa työtä?
	Hyödynnämme nuorten ja aikuisten kohtaamisissa Elämänlaatua ruuasta –toimintaa ja materiaaleja kokonaisvaltaisen ravitsemusterveyden tukemiseksi.	Nuorten ja aikuisten parissa toimivat	Miten Elämänlaatua ruuasta –toimintaa tai materiaaleja on hyödynnetty?
	Vahvistamme ammattilaisten myönteistä asennetta ja suhtautumista ruokaan perehtymällä koulutusvideoon Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin .	Kaikki toimijat	Mitä ajatuksia myönteinen työote on herättänyt?
Ruoka ja ruokailutilanteet	Kiinnitämme huomiota ruuan houkuttelevuuteen raaka-aineiden, värien, tuoksujen, maun, muotojen, astioiden, asettelun, ruokalajien nimien ja maustepöydän avulla.	Ruokapalvelut	Onko ruuan houkuttelevuuden lisäämiseen kiinnitetty huomiota?
	Laitamme esille malliaterian tai kuvan ateriasta hahmottamaan ateriakokonaisuutta.	Ruokapalvelut	Onko malliateria käytössä päivittäin?
	Otamme käyttöön kuvallisen ruokalistan hahmottamaan, mistä raaka-aineista ateria koostuu.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Onko kuvallinen ruokalista käytössä?
	Annamme lasten annostella itse ruokansa ja ottamaan sitä tarvittaessa lisää. Tällä autamme lapsia harjoittelemaan nälän ja kylläisyyden tunnistamista.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Saavatko lapset ikätasoisesti annostella itse ruokansa?
	Osallistamme lapset ja nuoret ruokailun ja ruokalistojen suunnitteluun kuulemalla heidän mielipiteitään ja toiveitaan, ja ottamalla ne huomioon.	Varhaiskasvatus Ruokapalvelut Perusopetus	Onko lasten ja nuorten toiveita kuultu?
	Tarjoamme erityistä tukea ruokailutilanteissa ja mahdollistamme turvaruuat niitä tarvitseville syömispulmaisille lapsille ja nuorille moniammatillisella yhteistyöllä (hv-alueen turvaruokaohjeistus tulossa).	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko tuen tarpeessa olevien ruokailuun kiinnitetty huomiota ja onko turvaruuista sovittu?
	Korostamme juhlapäivinä ja juhla- ja teemaviikkoina yhdessä ruokailua ja ruuasta nauttimista.	Kaikki toimijat	Näkyykö ruokailo tapahtumissa?
	Otamme ruuan osaksi teemapäivää, kuten vauvanpäivää tai lasten oikeuksien päivää korostamalla lasten oikeutta hyvään ruokaan.	Lasten parissa toimivat	Onko ruoka näkynyt lapsiin liittyvissä teemapäivissä?
Ruokakasvatus	Toteutamme ruokakasvatusta ruokailutilanteissa huomioimalla ruokailutilan viihtyisyyden, riittävän ajan ruokailulle, myönteiset ja rauhalliset ruokailutilanteet, ruokailun ohjauksen ja esimerkkiruokailun, rohkaisun, kehumisen ja kannustamisen.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut	Toteutuuko ruokakasvatus ruokailutilanteissa?
	Toteutamme ruokakasvatusta ruokailutilanteiden ulkopuolella osana viikko- tai päivärytmiä (Neuvokas perhe -ruokakasvatus , Maistuva koulu , Ruokatutka).	Varhaiskasvatus Perusopetus	Hyödynnetäänkö ruokakasvatuksen työkaluja osana kasvatus- ja opetusta?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ruokakasvatus (jatkuu)	Osallistamme huoltajat pohtimaan vahvuuslähtöisesti perheen arkea ja ruokakasvatusta hyödyntäen Neuvokas perhe –tähtityökaluja , kuten Lapsen ruokailun ja syömisen tähteä .	Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko tähtityökaluja hyödynnetty keskusteluissa perheiden kanssa?
	Otamme käyttöön pedagogisen ruokailun ja maistelupaketit ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Ovatko pedagoginen ruokailu ja maistelupaketit käytössä?
	Otamme käyttöön ruokakasvatuksen vuosikellot ruokakasvatuksen toteuttamiseksi osana kasvatusta ja opetusta: vuosikello varhaiskasvatukseen ja vuosikello perusopetukseen .	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut	Onko ruokakasvatuksen vuosikellot käytössä?
	Huomioimme kasvatuksessa ja opetuksessa myönteiseen ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä asioita, kuten tyytyväisyyden omaan kehoon.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä asioita huomioitu kasvatuksessa ja opetuksessa?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi ulkona tapahtuvaa opetusta, toimintaa ja retkiä.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko ruoka tai ravitseminen ollut osana ulkona tapahtuvaa toimintaa?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi teemapäiviä, -viikkoja, opetuskokonaisuuksia, tilaisuuksia, tapahtumia, vanhempainiltoja ja kodin ja koulun päiviä.	Perusopetus Ruokapalvelut	Onko ruokakasvatus ollut osana muuta toimintaa?
Ruokakasvatuksen suunnittelu	Varmistamme ruokailun ja ruokakasvatuksen kirjaukset varhaiskasvatussuunnitelmassa, paikallisessa opetussuunnitelmassa ja palvelukuvauksissa tai -sopimuksissa.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut	Onko ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttaminen kirjattu suunnitelmiin ja sopimuksiin?
	Teemme ruokailun ja ruokakasvatuksen Nykytila.fi-arvioinnin vuosittain kaikissa varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yksiköissä.	Yksiköiden toimijat Ruokapalvelut	Onko Nykytila.fi-arviointi tehty yksiköissä vuosittain?
Yhdessä syöminen	Vahvistamme yhteistyötä perheiden kanssa kutsumalla huoltajat ja/tai isovanhemmat syömään päiväkotiin tai kouluun järjestämällä esim. yhteisen aamiaisen, isovanhempien päivän tai lapsi-huoltaja –illan.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut	Onko läheisille järjestetty yhteisiä ruokailuhetkiä päiväkodissa tai koulussa?
	Järjestämme yhteisöllisiä ruokailumahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa esim. kohtaamispaikoissa ja puistoissa.	Ruokapalvelut Yhteistyökumppanit	Onko yhteisöllisiä ruokailuja järjestetty eri toimijoiden kanssa yhteistyössä?
	Tiedotamme saavutettavista yhteisistä ruokailuista ja ruokajaosta Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödyntäen.	Ruokapalvelut Hyte-toimijat	Onko Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödynnetty tiedottamisessa?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Tuomme säännöllisesti esille ruokakasvatukseen liittyviä asioita henkilökunnan kesken ja sovimme yhteisistä linjauksista.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko ruokakasvatuksen yhteisistä linjauksista sovittu?
	Varmistamme ammattilaisten yhteistyön toteutumisen ruokakasvatustyöryhmän avulla.	Kaikki toimijat	Toimiiko kunnassa ruokakasvatustyöryhmä?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista antamalla heille mahdollisuuden osallistua ruokakasvatukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Kaikki toimijat	Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?
	Hyödynnämme valtakunnallisia ruokakasvatukseen liittyviä koulutuksia, tapahtumia, hankkeita ja uutiskirjeitä (Neuvokas perhe , Ruokku ja Maistuva koulu) arjen työn tukena.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ruokapalvelut	Onko valtakunnallista tukea hyödynnetty?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ja viestimme kasviksista ja niihin liittyvistä mielikuvista myönteisesti.	Kaikki toimijat	Ovatko kasviksiin liittyvät keskustelut tai mielikuvat muuttuneet myönteisemmiksi?
	Rohkaisemme ja kannustamme kasvisten ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen.	Kaikki toimijat	Onko kasvisten käytön lisäämiseen kannustettu?
	Pyrimme eroon liha- ja kasvisruokien vastakkainasettelusta asettamalla kasvisruuat samanarvoiseen asemaan muiden ruokien kanssa.	Kaikki toimijat	Ovatko kaikki ruuat samanarvoisia esim. puheissa tai tarjonnassa?
	Hyödynnämme planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortteja arjen pienten tekojen toteuttamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko vinkkikortteja hyödynnetty?
Ruuanvalmistus	Lisäämme ruuanvalmistuksessa kasvisten, palkokasvien ja muiden kasviproteiinien käyttöä hyödyntäen esimerkiksi ilmastokestäviä kasvisruokareseptejä .	Ruokapalvelut	Onko kasviksia ja kasviproteiineja lisätty ruuanvalmistuksessa?
	Kehitämme uusia kasvis- ja perunaroukareseptejä, ja nimeämme ruuat luovasti.	Ruokapalvelut	Onko uusia reseptejä kehitetty?
	Lisäämme sesonki- ja luomuruuan sekä paikallisten ja kotimaisten tuotteiden määrää.	Ruokapalvelut	Onko sesonki- ja luomuruuan tai paikallisten/kotimaisten tuotteiden määrä lisääntynyt?
	Otamme lapset ja nuoret mukaan kasvisruokien ideoimiseen ja kehittämiseen.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko lapsia ja nuoria hyödynnetty uusien reseptien kehittämisessä?
Kasvisten ja kasvisruokien tarjoilu	Tarjoamme monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja kaikilla aterioilla, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.	Kaikki toimijat	Onko kasviksia ollut helposti saatavana eri tilanteissa?
	Tarjoamme pienille lapsille kasviksia, hedelmiä ja marjoja maistiaisina ja sormiruokana.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Ovatko kasvismaistiaiset toteutuneet?
	Kiinnitämme huomiota kasvisten ja kasvisruokien esteettiseen houkuttelevuuteen eri aisteilla, ja laitamme ne näkyvästi tarjolle.	Ruokapalvelut	Onko kasvisten esteettisen houkuttelevuuden lisäämiseen kiinnitetty huomiota?
	Tarjoamme uutta kasvisruokaa tutun ruuan rinnalla maisteluannoksina, ja huomioimme, että uusiin kasvisruokiin tottuminen vie aikaa.	Ruokapalvelut	Onko uusia ruokia tarjottu toistuvasti?
	Tarjoamme päivittäisen pääruuan kasvisvaihtoehdon ensimmäisenä linjastolla osana normaalia ateriakokonaisuutta.	Ruokapalvelut	Onko päivittäinen kasvisruokavaihtoehto toteutunut?
	Tarjoamme viikoittaisen kasvisruuan pääruokana, ja mahdollisuuksien mukaan laitamme tarjolle kaksi kasvisruokavaihtoehtoa.	Ruokapalvelut	Onko viikoittainen kasvisruokapäivä toteutunut?
	Tarjoamme salaattiainekset ja lämpimät kasvikset mahdollisuuksien mukaan erillisinä komponentteina, ja laitamme tarjolle myös salaattinkastiketta ja siemensekoitusta.	Ruokapalvelut	Onko kasvikset tarjottu erillisinä komponentteina?
	Tarjoamme pääruuan kasviskeittovaihtoehdon alkuruokana kaikille ennen toista keittoa.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Onko kasviskeittoa kokeiltu alkukeittona?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ruokakasvatus	Tutustumme kasviksiin eri aistien avulla hyödyntäen Sapere-menetelmää .	Varhaiskasvatus	Toteutetaanko aistilähtöistä ruokakasvatusta?
	Tutustumme kasviksiin ja hedelmiin pelien ja leikkien avulla.	Varhaiskasvatus	Hyödynnetäänkö kasvispelejä tai –leikkejä?
	Varmistamme varhaiskasvattajille mahdollisuuden tilata tarvikkeita ruokapalveluilta lasten kanssa toteutettaviin ruokapuuhiin.	Varhaiskasvatus Ruokapalvelut	Onko tarviketilauksista sovittu yhteistyössä?
	Hyödynnämme Ruoka-askeleen ruokakasvatusmateriaaleja ja WWF:n oppimateriaaleja tutustuttamaan lapsia ja nuoria terveyden ja ympäristön kannalta kestäviin ruokavalintoihin.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko ympäristön kannalta kestävät ruokavalinnat tehty tutuiksi lapsille ja nuorille?
	Laitamme varhaiskasvatuksen eteiseen kasvisvinkkejä perheille, esim. vinkit viikon vihannekseen.	Varhaiskasvatus	Onko perheille annettu kasvisvinkkejä?
	Teemme kasviksia tutuksi ruokailijoille kasvisasetelmien, -kuvien ja -julisteiden avulla.	Ruokapalvelut	Onko havainnollistavaa kasvismateriaalia hyödynnetty?
	Valmistamme kasvisruokia ja kokeilemme erilaisia kasviproteiineja kotitaloustunneilla sekä hyödynnämme opetusvideota Kouluruokaa pallon ja oman kehon parhaaksi .	Perusopetus	Onko kotitaloustunneilla valmistettu kasvisruokia?
	Mahdollistamme ruuan alkuperään tutustumisen marjastamalla, sienestämällä, ruokaa itse kasvattamalla ja tori- tai maatilavierailuilla.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Miten ruuan alkuperään on tutustuttu?
Ammattilaisten osaaminen	Otamme kasvipainotteisuuden osaksi teemapäiviä, -viikkoja, MOK-kokonaisuuksia, tilaisuuksia, tapahtumia, vanhempainiltoja sekä kodin ja koulun päiviä.	Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko kasvipainotteisuus ollut osana toimintaa?
	Mahdollistamme kuntalaisille kasvisten viljelyn esim. yhteisöllisillä hedelmäpuilla, marjapensaille ja viljelylaatikoilla sekä yhteisöpuutarhoilla ja palstaviljelyllä.	Kuntapäättäjät Viranhaltijat	Onko kuntalaisille tarjottu mahdollisuus kasvisten yhteisölliselle viljelylle?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista ja myönteistä suhtautumista kasvipainotteisempaan ruokaan uusien ravitsemussuosituksen , koulutusten, verkostojen ja yksikön palavereiden avulla.	Kaikki toimijat	Onko ammattilaisten suhtautuminen kasvisruokaa kohtaan muuttunut myönteisemmäksi?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista tehdä monipuolista ja edullista kasvisruokaa ja hyödyntää erilaisia kasviproteiineja.	Ruokapalvelut Kotitalousopetus	Onko ammattilaisten osaaminen tehdä erilaisia kasvisruokia lisääntynyt?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista ja innostusta hyödyntää kasviksista jäänyttä hävikkiä.	Ruokapalvelut	Onko kasvishävikin hyödyntäminen lisääntynyt?
Sopimukset ja päätöksenteko	Hyödynnämme ruokapalveluiden ammattilaisille suunnattuja Neuvokas perhe -materiaaleja ja ideoita lasten ruokakasvatukseen sekä kasvattajien ruokakasvatustyön tukemiseen.	Ruokapalvelut	Onko Neuvokas perheen ruokapalveluille suunnattuja materiaaleja hyödynnetty?
	Varmistamme, että ruokapalveluiden palvelukuvaukset ja -sopimukset tukevat ravitsemus-, ruokakasvatus- ja ympäristötavoitteita.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko palvelukuvaukset tai –sopimukset tehty ja päivitetty?
	Näemme lasten ja nuorten terveyden ja ympäristöstävälliset valinnat tärkeinä arvoina, ja varmistamme sen esim. kuntastrategiassa, ruokapalveluiden kilpailutuksessa, budjettipäätöksissä, varhaiskasvatussuunnitelmassa ja paikallisessa opetussuunnitelmassa.	Kuntapäättäjät Esihenkilöt	Onko kasvipainotteisuuden hyödyt huomioitu suunnitelmissa ja kunnan päätöksenteossa?
	Hyödynnämme ruokaan ja ruokakasvatukseen liittyvien päätösten tekemisessä Ruoka-askel –toimintamallia terveys-, ympäristö- ja kustannusvaikutusten osalta.	Kuntapäättäjät Esihenkilöt	Onko Ruoka-askel -toimintamallia hyödynnetty päätöksenteossa?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ja viestimme kouluruuasta myönteisesti.	Kaikki toimijat	Onko kouluruokaan liittyvä keskustelu muuttunut myönteisemmäksi?
	Luomme myönteisen ryhmäilmiön ruokailuun osallistumiseksi ja kouluruuan syömiseksi.	Kaikki toimijat	Onko kouluruokailuun osallistuminen lisääntynyt?
	Kannustamme oppilaita aamupalan ja koululounaan syömiseen erityisesti oppitunneilla jaksamisen näkökulmasta.	Perusopetus	Onko oppilaita kannustettu aamupalan ja koululounaan syömiseen?
	Vahvistamme yhteistyön avulla koulun ammattilaisten ja oppilaiden lähipiirin myönteistä suhtautumista kouluruokaan.	Perusopetus	Onko kouluruokailuun suhtautuminen muuttunut myönteisemmäksi yhteistyön avulla?
Ruoka ja ruokailutilanteet	Varmistamme kouluruokailun sopivan ajankohdan ja suositeltavan pituuden (30 min) ottamalla kouluruuan vahvemmin osaksi opetussuunnitelmaa.	Perusopetus Ruokapalvelut	Onko riittävä ruokailuaika varmistettu?
	Sovimme kouluruokailun pelisäännöt mahdollistamaan viihtyisä ja rauhallinen ruokailuhetki sekä oppilaille että opettajille.	Perusopetus Ruokapalvelut	Onko yhteiset ruokailusäännöt sovittu yhdessä oppilaiden kanssa?
	Otamme käytännöksi oppilaiden siirtymisen kouluravintolaan opettajien johdolla, ja mahdollistamme valvonta-ateriaedun ja esimerkkiruokailun opettajille.	Perusopetus Kuntapäättäjät	Onko opettajien valvonta-ateriaetu mahdollistettu?
	Laitamme kouluaterian raaka-aineet esille kuvaamaan ruuan sisältöä tai alkuperää.	Ruokapalvelut	Ovatko esille laitetut aterian raaka-aineet houkuttaneet ottamaan kouluruokaa?
	Varmistamme ruokaseuran kaikille oppilaille järjestämällä kaveripöydän kouluravintolaan.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko kaveripöytää kokeiltu kouluravintolassa?
	Suunnittelemme koulureppuun tai retkelle sopivat eväät oppilaiden kanssa.	Perusopetus	Onko eväitä suunniteltu oppilaiden kanssa?
	Tutustumme oppitunnilla kouluruokailun historiaan ruuan arvostuksen lisäämiseksi.	Perusopetus	Onko kouluruokailun historiaan tutustuttu?
	Jaamme ylijäämäruokaa eri tahoille, kuten nuorisotilaan oppilaiden syötäväksi koulun jälkeen.	Ruokapalvelut Nuorisopalvelut	Onko ylijäämäruokaa hyödynnetty nuorisotiloissa?
	Tarjoamme esikoululaisille ja heidän huoltajilleen lounaan kouluun tutustumispäivänä.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko esikoululaisille ja huoltajille tarjottu lounas kouluun tutustumispäivänä?
Ruokakasvatus	Toteutamme ruokakasvatusta ruokailutilanteissa ja niiden ulkopuolella osana kasvatusta ja opetusta (Maistuva koulu , Ruokatutka).	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko ruokakasvatuksen materiaaleja hyödynnetty?
	Otamme käyttöön ruokakasvatuksen vuosikellon ruokakasvatuksen suunnittelun tueksi.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko ruokakasvatuksen vuosikello käytössä?
	Lahjoitamme oppilaille kotitalouden oppikirjat ruuanvalmistustaitojen tueksi.	Perusopetus	Ovatko oppilaat saaneet kotitalouden oppikirjat omaan käyttöönsä?
	Hyödynnämme kuvallisia ruokaohjeita vähäistä suomen kielen taitoa omaavien kanssa.	Perusopetus	Onko kuvallisia ruokaohjeita hyödynnetty?
	Hyödynnämme yhteistyömahdollisuuksia, kuten hankkeita valtakunnallisten toimijoiden kanssa koulun ruokakasvatuksen kehittämiseksi.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko koulussa hyödynnetty valtakunnallista ruokakasvatusyhteistyötä?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Osallisuus	Perustamme kouluruokatoimikunnan, makuraadin tai kouluruoka-agenttitoiminnan oman koulun kouluruokailun kehittämiseksi tai hyödynnämme siinä oppilaskuntaa/ yhteisöllistä opiskeluhoitoa.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko koulussa kehitetty pysyviä rakenteita kouluruokailun kehittämiseksi?
	Järjestämme opetuskokonaisuuden (esim. MOK) kouluruokailun kehittämiseksi hyödyntämällä lapset ruokailua kehittämässä –toimintamallia .	Perusopetus	Onko opetuksessa huomioitu kouluruokailun kehittämisen teemaa?
	Tuunaamme kotitalousopetuksessa kouluruokaa entistä herkullisemmaksi.	Perusopetus	Onko kouluruokaa päästy tuunaamaan?
	Pyydämme oppilailta ja heidän huoltajiltaan palautetta kouluruuasta, esim. palautelaatikon, kyselyjen, QR-koodin tai sähköisen ruokalistan avulla, ja kehitämme ruokaa saadun palautteen perusteella.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko oppilailta ja huoltajilta kerätty palautetta kouluruuasta?
	Mahdollistamme esikoululaisille ja oppilaille tutustumisen koulun keittiöön ja henkilökuntaan esim. keittiöön tutustumispäivänä, ruokajärjestäjätoiminnalla tai TET-jaksoilla.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko koulun keittiöön tutustuminen mahdollistettu oppilaille?
Tilaisuudet ja tapahtumat	Järjestämme ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä ja tapahtumia yhdessä oppilaiden kanssa.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko ruokaan tai ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä tai tapahtumia järjestetty?
	Järjestämme kouluruokavuodet-juhlaviikon tarjoamalla oppilaille kouluruokaa eri vuosikymmeniltä.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko oppilaita tutustutettu eri aikojen kouluruokiin?
	Otamme kouluruuan keskusteluaiheeksi tilaisuuksissa, esim. vanhempainillassa tai koulun rehtorin kyselytunnilla.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko koulun toimintaan liittyviä tilaisuuksia hyödynnetty kouluruokateemalla?
	Järjestämme markkinakartoitustilaisuuden lähiruokatuottajien kanssa lähiruuan lisäämiseksi.	Ruokapalvelut	Onko lähiruokatuottajia kartoitettu?
Yhteistyö kotien kanssa	Tiedotamme esikoululaisten huoltajia kouluun valmistautumisesta ja aamupalan syömisen tärkeydestä.	Perusopetus	Onko huoltajia muistutettu lapsen aamupalan syömisen tärkeydestä ennen koulun alkua?
	Kannustamme huoltajia keskustelemaan lasten kanssa kouluruuan tärkeydestä erityisesti alakoulusta yläkouluun siirtymävaiheessa.	Perusopetus Ruokapalvelut	Onko huoltajia kannustettu keskustelemaan lastensa kanssa kouluruuan tärkeydestä?
	Tarjoamme huoltajille mahdollisuuden osallistua kouluruokailuun , esim. vanhempainillassa, iltakoulussa, aamupalakokeilussa tai muun tapahtuman yhteydessä.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko huoltajille tarjottu mahdollisuus tutustua kouluruokaan?
	Lisäämme yhteistyötä kotien kanssa ottamalla ruuan, ravitsemuksen tai ruokakasvatuksen osaksi kodin ja koulun päivää tai muuta vastaavaa tapahtumaa.	Ruokapalvelut Perusopetus	Onko ruoka ollut osana perheille suunnattuja tapahtumia?
Päätöksenteko	Kutsumme valtuutetut ja muut päättäjät sekä esihenkilöt keskustelemaan kouluruuasta ja sen järjestämisestä, ja tarjoamme heille mahdollisuuden tutustua kouluruokaan.	Ruokapalvelut Kuntapäättäjät Esihenkilöt	Onko kouluruuasta keskusteltu kunnan päätöksistä vastaavien kanssa?
	Varmistamme riittävät resurssit kouluruuan tekemiseen näkemällä kouluruuan investointina lasten ja nuorten hyvinvointiin, terveyteen ja tulevaisuuteen.	Kuntapäättäjät	Onko kouluruuan järjestämiselle myönnetty riittävät resurssit?
	Otamme uusien koulujen suunnittelussa huomioon sijainnin esim. luonnon läheisyyteen, ruokakauppoihin tai kioskeihin nähden.	Kuntapäättäjät Esihenkilöt	Onko uusien koulujen suunnittelussa huomioitu kouluruokailua tai ruokakasvatusta tukevat tai häiritsevät tekijät?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Kohtaamme ikääntyneet myönteisesti ja arvostavasti ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Ovatko kohtaamiset ruuan parissa olleet myönteisiä?
	Keskustelemme ravitsemuksen ja riittävän syömisen tärkeydestä osana hyvinvoinnin edistämistä, ja etsimme yhdessä ratkaisuja terveyttä ja toimintakykyä tukeviin valintoihin.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ravitsemus ollut osana hyvinvoinnin tukemista ja elintapaneuvontaa?
Ravitsemuksen tuki	Edistämme aivoterveystä tukemalla ruokailua, liikkumista, unta ja rentoutumista, aivotreenejä, sosiaalisia suhteita ja verisuoniterveyden hoitoa (Finger).	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko aivoterveysteen vaikuttavia asioita huomioitu ohjauksessa?
	Hyödynnämme ikääntyneiden hyvää ravitsemusta tukevia materiaaleja, kuten Ravitsemusopas ikääntyneille , Ikääntyneen ravitsemus ja Ikääntyneen suunterveys .	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä materiaaleja hyödynnetty?
	Tarjoamme vinkkejä kauppaliistan ruokavalion monipuolistamiseksi , ja annamme tietoa suositeltavista valmisruokavaihtoehdoista.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ikääntyneille annettu tietoa monipuolisista ruokavalinnoista?
	Jaamme ravitsemustietoa myönteisellä tavalla kunnan muiden tiedotusten yhteydessä.	Hyte-toimijat Yhteistyökumppanit	Onko ravitsemus ollut osana muuta tiedotusta?
Ruoka ja ruokailu	Mahdollistamme edullisen ruokailun lähipäiväkodissa tai -koulussa hyödyntäen ylijäämäruokaa.	Ruokapalvelut Hyte-toimijat	Onko ikääntyneillä mahdollisuus ruokailla päiväkodissa tai koululla?
	Mahdollistamme ylijäämäruuan saamisen tai ostamisen päiväkodeista ja kouluista.	Ruokapalvelut Hyte-toimijat	Onko ikääntyneillä mahdollisuus saada tai ostaa päiväkodin tai koulun ylijäämäruokaa?
	Järjestämme yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia esim. kerrostaloissa, senioritaloissa ja yhteisöllisen asumisen yksiköissä yhteistyökumppaneiden kanssa.	Hyte-toimijat Yhteistyökumppanit	Onko yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia järjestetty?
	Hyödynnämme yhteisessä ruuanvalmistuksessa kuvallisia ruokaohjeita vähäistä ruuanvalmistuskokemusta omaavien kanssa.	Hyte-toimijat Yhteistyökumppanit	Onko kuvallisia ruokaohjeita hyödynnetty?
	Tuemme omaisia tai läheisiä ikääntyneiden ravitsemuksen toteuttamisessa esim. suunnittelemalla yhdessä kauppaliistaa tai ruokailua täydentäviä välipaloja.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko omaisia tai läheisiä tuettu ikääntyneiden ravitsemuksen toteuttamisessa?
	Kehitämme edullisia ja helposti saatavia kotiateriapalveluita yhdessä muiden toimijoiden kanssa, ja lisäämme arvostusta niitä kohtaan.	Ruokapalvelut Yhteistyökumppanit	Onko kotiateriapalveluja kehitetty ja niiden käyttöön kannustettu?
Tilaisuudet ja tapahtumat	Järjestämme ikääntyneille ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä, hyvinvointitapahtumia tai keskustelutilaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.	Hyte-toimijat Yhteistyökumppanit	Onko ravitsemukseen liittyviä tapahtumia järjestetty?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi ikääntyneiden olemassa olevia kohtaamispaikkoja, kerhoja, tilaisuuksia ja tapahtumia.	Hyte-toimijat Yhteistyökumppanit	Onko ruoka tai ravitsemus ollut osana kunnan muuta toimintaa tai tapahtumia?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Vahvistamme ammattilaisten ymmärrystä, osaamista ja yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemuksen tukemiseksi ja vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ammattilaisten osaamista vahvistettu?
	Varmistamme ammattilaisille mahdollisuuden osallistua ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ravitsemuksen tuki	Varmistamme tutkittuun ravitsemustietoon perustuvan materiaalin kunnan verkkosivuille.	Hyte-toimijat Esihenkilöt	Onko verkkosivuilla oleva materiaali tutkittuun tietoon perustuvaa?
	Kannustamme kuntalaisia hyödyntämään hyvinvointialueen Hyvinvointiopasta elintapojen, terveystaitojen ja ravitsemuksen osalta.	Kaikki toimijat	Onko Hyvinvointiopasta markkinoitu?
	Varmistamme ravitsemus- ja elintapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen ajantasaisuuden hyödyntämällä eri ikäryhmille suunnattuja ravitsemussuosituksia .	Kaikki toimijat	Onko ravitsemus- ja elintapaohjaus ajantasaisten suositusten mukaista?
	Hyödynnämme ohjauksessa Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja ja ammattilaisten sivustoa sekä kannustamme Sydänmerkki-tuotteiden käyttämiseen.	Kaikki toimijat	Onko Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja hyödynnetty?
	Kannustamme tarpeen mukaan Terveyskylän Itsehoito-ohjelmien , Mielenterveystalon Omahoito-ohjelmien ja Diabetesliiton Diabetespolkujen käyttöön.	Liikuntaneuvojat Senioriohjaajat	Onko itsehoitoa ja omahoitoa tukevia verkkopalveluja kannustettu käyttämään?
	Kannustamme ikääntyneitä hyödyntämään Päijät-Hämeen seniorineuvola hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko seniorineuvolan käyttöön kannustettu?
	Ohjaamme ravitsemuksessa enemmän tukea tarvitsevat, kuten syömispulmaisten lasten perheet terveydenhuollon piiriin.	Varhaiskasvatus Perusopetus Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ravitsemuksessa enemmän tukea tarvitsevat ohjattu terveydenhuoltoon?
	Sitoudumme ateriapalveluja tuottaessa hyvinvointialueen ravitsemuskäsikirjan, ravitsemussuositusten ja ravitsemushoitosuosituksen noudattamiseen sekä Sydänmerkki-aterioiden tarjoamisen lisäämiseen palvelukuvauksen tai –sopimuksen mukaan.	Ruokapalvelut	Noudatetaanko ateriapalveluja tuottaessa alueellisia ja valtakunnallisia ohjeita ja suosituksia?
Ammattilaisten osaaminen, yhteistyö ja resurssit	Vahvistamme ravitsemukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyhteistyötä lisätty?
	Varmistamme riittävästi osaamista ja työaika ravitsemusohjauksen ottamiseksi osaksi ammattilaisten työtä.	Esihenkilöt	Onko ammattilaisilla riittävästi osaamista ja työaika ravitsemukselle?
	Hyödynnämme ravitsemusyksikön tarjoamaa tukea, materiaaleja ja koulutuksia oman osaamisen vahvistamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyksikön tukea hyödynnetty?





Toimenpiteitä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoille

Sivujen 16-22 taulukot sisältävät värikoodattuihin tavoitteisiin liittyviä teemoitettuja toimenpide-esimerkkejä. Vastuutaho osoittaa, keitä ammattilaisia kyseinen toimenpide erityisesti koskettaa. Itsearviointia voi käyttää muistilistana ja arjen toiminnan arviointityökaluna omassa työyksikössä.

Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ruuasta ja erilaisista kehoista myönteisesti lisäämällä kehorauhaa .	Kaikki toimijat	Onko ruokapuhe muuttunut myönteisemmäksi?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen puheeksi myönteisellä tavalla kaikissa kohtaamisissa, joissa se soveltuu tilanteeseen.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemus otettu kohtaamisissa puheeksi myönteisellä tavalla?
	Huomaamme hyvät puolet perheiden arjessa ja ruokatottumuksissa, ja vahvistamme niitä Neuvokas perhe -menetelmää ja tähtityökaluja hyödyntäen.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Kohdataanko perheet vahvuus- ja voimavaralähtöisesti?
	Hyödynnämme nuorten ja aikuisten kohtaamisissa Elämänlaatua ruuasta –toimintaa ja materiaaleja kokonaisvaltaisen ravitsemusterveyden tukemiseksi.	Nuorten ja aikuisten parissa toimivat	Miten Elämänlaatua ruuasta –toimintaa tai materiaaleja on hyödynnetty?
	Vahvistamme ammattilaisten myönteistä asennetta ja suhtautumista ruokaan perehtymällä koulutusvideoon Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin .	Kaikki toimijat	Mitä ajatuksia myönteinen työote on herättänyt?
Ravitsemus- ja elintapaohjaus	Otamme ruuan ja ravitsemuksen vahvasti osaksi lasta odottavien perheiden ohjausta raskauden alusta alkaen.	Äitiysneuvola	Tuetaanko lasta odottavien perheiden ravitsemusta raskauden alusta alkaen?
	Kannustamme lapsiperheitä hyödyntämään Meidän perheen ruokaviikkoa arjen tukena.	Lastenneuvola	Onko lapsiperheiden ruoka-arkea tuettu?
	Tuemme huoltajia ruokaan liittyvissä arjen haasteissa, ja kannustamme heitä toimimaan esimerkkeinä lapsen syömiselle ruokapuheissa ja -valinnoissa sekä ruokailutilanteissa.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Onko huoltajia tuettu ja kannustettu lapsen syömisessä haasteissa?
	Keskustelemme ruuasta ja ravitsemuksesta hampaiden hoidon näkökulmasta esim. ateriaritmin, kasvisten syömisestä ja janojuoman osalta LC-kirjausten pohjalta.	Suun terveys	Onko ravitsemus osana suun terveyden ohjausta?
	Huomioimme ruuan ja ravitsemuksen vahvan läsnäolon mielenterveyspotilaiden ohjauksessa ruuan mielialaan merkittävästi vaikuttavana tekijänä.	Mielenterveystyö	Onko ravitsemus huomioitu mielenterveyspotilaiden ohjauksessa?
Ruoka ja ruokailutilanteet	Teemme yhteistyötä päiväkotien ja koulujen kanssa mahdollistamalla erityistä tukea ruokailutilanteissa ja turvaruuat niitä tarvitseville syömispuolmaisten lapsille ja nuorille moniammatillisella yhteistyöllä (hv-alueen turvaruokaohjeistus tulossa).	Lastenneuvola Kouluterveydenhuolto	Onko yhteistyötä tehty syömispuolmaisten lasten tai nuorten osalta?
	Varmistamme miellyttävät ja rauhalliset ruokailutilanteet, ja varaamme ruokailulle riittävästi aikaa.	Asumispalvelut Vuodeosastot	Ovatko ruokailuhetket miellyttäviä ja rauhallisia?
	Otamme ruuan osaksi teemapäivää, kuten vauvanpäivää tai lasten oikeuksien päivää korostamalla lasten oikeutta hyvään ruokaan.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Onko ruoka näkynyt lapsiin liittyvissä teemapäivissä?
	Tiedotamme saavutettavista yhteisistä ruokailuista ja ruokajaosta Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödyntäen.	Kaikki toimijat	Onko Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödynnetty tiedottamisessa?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Tuomme säännöllisesti esille ravitsemukseen liittyviä asioita henkilökunnan kesken ja sovimme yhteisistä linjauksista.	Kaikki toimijat	Keskustellaanko työyksikössä ravitsemukseen liittyvistä asioista säännöllisesti?
	Varmistamme ammattilaisille mahdollisuuden osallistua ravitsemukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Kaikki toimijat	Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?
	Hyödynnämme valtakunnallisia ravitsemukseen liittyviä koulutuksia, tapahtumia ja uutiskirjeitä (Neuvokas perhe , Ruokku ja Maistuva koulu) arjen työn tukena.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Onko valtakunnallista tukea hyödynnetty?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ja viestimme kasviksista ja niihin liittyvistä mielikuvista myönteisesti.	Kaikki toimijat	Ovatko kasviksiin liittyvät keskustelut tai mielikuvat muuttuneet myönteisemmiksi?
	Rohkaisemme ja kannustamme kasvien ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen.	Kaikki toimijat	Onko kasvien käytön lisäämiseen kannustettu?
	Pyrimme eroon liha- ja kasvisruokien vastakkainasettelusta asettamalla kasvisruuat samanarvoiseen asemaan muiden ruokien kanssa.	Kaikki toimijat	Ovatko kaikki ruuat samanarvoisia esim. puheissa tai tarjonnassa?
	Hyödynnämme planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortteja arjen pienten tekojen toteuttamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko vinkkikortteja hyödynnetty?
Ravitsemus- ja elintapaohjaus	Lisäämme tietoa ja ymmärrystä kasvien ja täysjyväviljan käytön tärkeydestä hiilihydraattien laadun ja riittävän kuidun saannin turvaamiseksi.	Vastaanottotyö	Onko kasvien ja täysjyväviljan käytön lisäämistä perusteltu?
	Jaamme vinkkejä ja esimerkkejä kasvien maistuvuuden lisäämiseksi hyödyntäen esimerkiksi Sydänmerkki-reseptejä .	Vastaanottotyö Kotiin vietävät palvelut	Onko kasvien maistuvuuden lisäämiseksi jaettu vinkkejä tai esimerkkejä?
	Tuemme helppoon ja monipuoliseen kasvien käyttöön, kuten kasvispakasteiden hyödyntämiseen ja kasvien syömiseen alku- tai välipalaksi.	Vastaanottotyö Kotiin vietävät palvelut	Onko tuettu helppoon ja monipuoliseen kasvien käyttöön?
	Laitamme vastaanottotilan seinälle kasviskuvia tai -julisteita, ja hyödynnämme niitä keskusteltaessa asiakkaan kanssa mieluisista kasviksista ja niiden käyttömääristä.	Vastaanottotyö	Onko kasviskuvia tai –materiaaleja hyödynnetty?
	Kannustamme kokeilemaan erilaisia kasviproteiineja , ja lisäämme tietoisuutta kasvipainotteisista valmisruuista.	Vastaanottotyö Kotiin vietävät palvelut	Onko kannustettu kokeilemaan erilaisia kasviproteiineja?
	Huomioimme kasvikset ja hedelmät ikääntyneiden kauppatilauksissa.	Kotihoito	Onko kasvikset huomioitu kauppatilauksissa?
Kasvien tarjoilu ja ruuanvalmistus	Sitoudumme ateriapalveluja tuottaessa kasvipainotteisuuden osalta ravitsemussuosituksen ja ravitsemushoitosuosituksen noudattamiseen hyvinvointialueen ja ateriapalvelutuottajan välisen palvelusopimuksen ja -kuvauksen mukaisesti.	Ateriapalvelut	Noudatetaanko ateriapalveluja tuottaessa ravitsemussuosituksia kasvien käytön osalta palvelusopimuksen mukaisesti?
	Mahdollistamme kasvien viljelyn ja sadon hyödyntämisen ruuanvalmistuksessa.	Asumispalvelut	Onko kasvien viljely mahdollista toiminnassa?
Tilat ja tapahtumat	Hyödynnämme odotustiloja kasvien syömiseen kannustamiseksi esim. kuvien, materiaalien, kasvismaistiaisten tai vinkkien jakamisen mahdollistamisen avulla.	Vastaanottotyö Neuvola	Onko odotustiloja hyödynnetty kasvien syömiseen kannustamiseksi?
	Järjestämme kasvien käyttöön kannustavia tapahtumia, teemaviikkoja tai kampanjoita.	Kaikki toimijat	Onko kasvien käyttöön kannustavia tapahtumia järjestetty?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Vahvistamme ammattilaisten osaamista ja myönteistä suhtautumista kasvipainotteisempaan ruokaan uusien ravitsemussuosituksen , koulutusten, verkostojen ja yksikön palaverien avulla.	Kaikki toimijat	Onko ammattilaisten suhtautuminen kasvisruokaa kohtaan muuttunut myönteisemmäksi?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista tehdä monipuolista ja edullista kasvisruokaa ja hyödyntää erilaisia kasviproteiineja.	Ateriapalvelut ja muut ruuanvalmistusta toteuttavat	Onko ammattilaisten osaaminen tehdä erilaisia kasvisruokia lisääntynyt?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ja viestimme kouluruuasta myönteisesti.	Kaikki toimijat	Onko kouluruokaan liittyvä keskustelu muuttunut myönteisemmäksi?
	Kannustamme oppilaita aamupalan ja koululounaan syömiseen erityisesti oppitunneilla jaksamisen näkökulmasta.	Kouluterveydenhuolto Koulukuraattorit	Onko oppilaita kannustettu aamupalan ja koululounaan syömiseen?
	Kohtaamme oppilaat kouluravintolassa yhteisen koululounaan äärellä, ja kehumme heitä ruokailuun osallistumisesta.	Kouluterveydenhuolto Koulukuraattorit	Onko oppilaita kohdattu koululounaan äärellä?
	Vahvistamme yhteistyön avulla koulun ammattilaisten ja oppilaiden lähipiirin myönteistä suhtautumista kouluruokaan.	Kouluterveydenhuolto	Onko kouluruokailuun suhtautuminen muuttunut myönteisemmäksi yhteistyön avulla?
Ravitsemus- ja elintapaohjaus	Otamme ruuan ja ravitsemuksen myönteisellä tavalla osaksi terveystarkastuksia, ja varaamme mahdollisuuksien mukaan erillisen ohjauskäynnin ravitsemusasioita varten.	Kouluterveydenhuolto	Onko ruoka ja ravitsemus otettu myönteisellä tavalla osaksi terveystarkastuksia?
	Huomaamme hyvät puolet oppilaiden ruokatottumuksissa ja vahvistamme niitä.	Kouluterveydenhuolto	Keskustellaanko syömiseen liittyvistä asioista vahvuuslähtöisesti?
	Keskustelemme terveystarkastuksissa ruokaan liittyvistä ajatuksista ja tunteista oppilaiden kanssa.	Kouluterveydenhuolto	Onko ruokaan liittyvät ajatukset ja tunteet huomioitu keskusteluissa?
	Otamme ruuan ja syömisen teemaksi ryhmäterveystarkastuksissa, jolloin opettajat voivat luontevasti jatkaa aiheen parissa oppitunneilla.	Kouluterveydenhuolto	Onko ruoka ollut teemana ryhmäterveystarkastuksissa?
Yhteistyö koulun kanssa	Vaikutamme kouluruokailun sopivaan ajankohtaan ja suositeltavaan pituuteen (30 min) mahdollistamaan rauhallinen ruokailuhetki sekä oppilaille että henkilökunnalle.	Kouluterveydenhuolto	Onko riittävään ruokailu aikaan pystytty vaikuttamaan?
	Varmistamme kouluterveydenhoitajien käyntien sijoittumisen koululounaan ulkopuolelle, jotta oppilailla ei jää koululounas väliin käyntien takia.	Kouluterveydenhuolto	Onko käyntien ajoittumisesta sovittu?
	Teemme yhteistyötä koulun opetus- ja ruokapalveluhenkilökunnan kanssa kouluruokailun kehittämiseksi.	Kouluterveydenhuolto Ravitsemusterapia	Onko yhteistyötä tehty kouluruokailun kehittämiseksi?
	Osallistumme ruokaan ja ravitsemukseen liittyviin teemapäiviin ja tapahtumiin sekä hyvinvointipäiviin ravitsemuksen teemalla.	Kouluterveydenhuolto	Onko ruokaan tai ravitsemukseen liittyviin teemapäiviin tai tapahtumiin osallistuttu?
	Osallistumme kouluruokaan liittyviin keskustelutilaisuuksiin, kuten koulun rehtorin kyselytunteihin.	Kouluterveydenhuolto	Onko kouluruokailuun liittyviin tilaisuuksiin osallistuttu?
	Osallistumme kouluruokatoimikuntaan oman koulun kouluruokailun kehittämiseksi.	Kouluterveydenhuolto	Onko kouluruokatoimikuntaan osallistuttu?
	Nostamme yhteistyössä kouluruokailuun liittyviä asioita esille veso-päivässä.	Kouluterveydenhuolto	Onko kouluruoka ollut aiheena veso-päivässä?
Yhteistyö kotien kanssa	Kannustamme huoltajia keskustelemaan lasten kanssa kouluruuan tärkeydestä erityisesti alakoulusta yläkouluun siirtymävaiheessa.	Kouluterveydenhuolto	Onko huoltajia kannustettu keskustelemaan lastensa kanssa kouluruuan tärkeydestä?
	Järjestämme yhteistyössä toiminnallisia vanhempainiltoja, joissa käsittelemme kouluruokaan liittyviä teemoja, ja tarjoamme huoltajille mahdollisuuden kouluateriaan.	Kouluterveydenhuolto	Onko järjestetty vanhempainiltoja, joissa on käsitelty kouluruokaa?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Kohtaamme ikääntyneet myönteisesti ja arvostavasti ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Ovatko kohtaamiset ruuan parissa olleet myönteisiä?
	Keskustelemme ravitsemuksen ja riittävän syömisen tärkeydestä osana hyvinvoinnin edistämistä, ja etsimme yhdessä ratkaisuja terveyttä ja toimintakykyä tukeviin valintoihin.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ravitsemus ollut osana hyvinvoinnin tukemista ja elintapaneuvontaa?
	Varaamme riittävästi aikaa kohtaamisiin, ja olemme uteliaan kiinnostuneita ikääntyneiden ruokatavoista ja –valinnoista ennen ja nyt.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ruokaan liittyviin kohtaamisiin varattu riittävästi aikaa?
Ravitsemusohjaus	Hyödynnämme ikääntyneiden hyvää ravitsemusta tukevia materiaaleja, kuten Ravitsemusopas ikääntyneille , Ikääntyneen ravitsemus ja Ikääntyneen suunterveys .	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä materiaaleja hyödynnetty?
	Tarjoamme vinkkejä kauppalistaan ruokavalion monipuolistamiseksi , ja annamme tietoa suositeltavista valmisruokavaihtoehdoista.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko kauppalistan vinkkejä hyödynnetty?
	Edistämme aivoterveyttä tukemalla ruokailun lisäksi liikkumista, unta ja rentoutumista, aivotreenejä, sosiaalisia suhteita ja verisuoniterveyden hoitoa (Finger).	Vastaanottotyö Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko aivoterveyttä tukevia tekijöitä huomioitu ohjauksessa?
	Tuemme ikääntyneiden toimintakykyä huomioimalla ravitsemukseen liittyen myös lihasvoiman vahvistamisen ja suun terveydestä huolehtimisen.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ravitsemuksen lisäksi kiinnitetty huomiota muihin toimintakykyä tukeviin asioihin?
	Kiinnitämme varhaisessa vaiheessa huomiota ravitsemuksen haasteisiin, kuten yksipuoliseen tai niukkaan syömiseen.	Vastaanottotyö Kotiin vietävät palvelut	Kiinnitetäänkö ravitsemuksen haasteisiin huomiota varhaisessa vaiheessa?
	Hyödynnämme etä- ja digimahdollisuuksia ravitsemuksen tukemisessa.	Kotihoito Etähoiva Vastaanottotyö	Onko etä- ja digimahdollisuuksia hyödynnetty?
Ruoka ja ruokailu	Varmistamme ikääntyneiden aamupalan syömisen varhaisemmilla kotihoitokäynneillä.	Kotihoito	Onko aamupalan syöminen varmistettu?
	Varmistamme ikääntyneiden ruokailun lämmittämällä aterian valmiiksi ja olemalla ruokaseurana, ja myönnämme työntekijälle aikaa siihen valvottuna ruokailuna.	Kotihoito Esihenkilöt	Onko lämpimän aterian syöminen varmistettu ja oltu ruokaseurana ikääntyneelle?
	Kysymme ikääntyneiden mieliruokatoiveet ja pyrimme toteuttamaan niitä.	Kotihoito Vuodeosastot Asumispalvelut	Onko mieliruokia huomioitu ruokailussa?
	Huomioimme ruokahalun lisäämiseen vaikuttavia asioita ruokailun toteuttamisessa, esim. yhdessä syöminen, ruuan annostelu kauniisti ja värikkäästi lautaselle, aterian sopiva lämpötila, makulisäkkeet, lempimausteet, aperitiivi, jälkiruoka ennen pääruokaa, ruuanvalmistukseen osallistuminen ja muu tekeminen ruokaillessa.	Kotihoito Vuodeosastot Asumispalvelut	Onko ruokahalun lisäämiseen vaikuttavia asioita otettu huomioon ruokailun toteuttamisessa?
	Huomioimme Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuosituksen ruokailun toteuttamisessa.	Kotihoito Vuodeosastot Asumispalvelut	Onko ruokasuositusta otettu huomioon ruokailun toteuttamisessa?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ruoka ja ruokailu (jatkuu)	Kehitämme edullisia ja helposti saatavia kotiateriapalveluita yhdessä muiden toimijoiden kanssa, ja lisäämme arvostusta niitä kohtaan.	Esihenkilöt Yhteistyökumppanit	Onko kotiateriapalveluja kehitetty ja niiden käyttöön kannustettu?
	Järjestämme asiakas- tai makuraateja ikääntyneiden ateriapalvelujen kehittämiseksi.	Esihenkilöt	Onko asiakas- tai makuraateja järjestetty?
	Järjestämme yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia esim. yhteisöllisen asumisen yksiköissä.	Esihenkilöt Yhteistyökumppanit	Onko yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia järjestetty?
	Hyödynnämme yhteisessä ruuanvalmistuksessa kuvallisia ruokaohjeita vähäistä ruuanvalmistuskokemusta omaavien kanssa.	Ruuanvalmistusta toteuttavat	Onko kuvallisia ruokaohjeita hyödynnetty?
Ravitsemuksen arviointi	Huomioimme ravitsemuksen osana terveydentilan selvittämistä.	Vastaanottotyö	Onko ravitseminen otettu huomioon osana terveydentilan selvittämistä?
	Arvioimme palvelutarpeen arvioinnissa ikääntyneen ravitsemusta osana kokonaisvaltaista RAI-toimintakykyarviointia (kyky valmistaa ruokaa, mahdollinen painonpudotus, nautittu ruuan ja nesteen määrä, aterioiden syöntikerrat ja ravinnon saantitapa).	Asiakasohjaus	Onko palvelutarpeen arvioinnissa huomioitu ravitsemusasioita?
	Arvioimme palvelutarpeen arvioinnissa ikääntyneen kykyä hankkia ruokatarvikkeita kotiin, ja ohjaamme tarvittaessa kauppapalvelujen tai kotiateriapalvelujen piiriin.	Asiakasohjaus	Onko palvelutarpeen arvioinnissa huomioitu ikääntyneen kykyä hankkia ruokaa, ja ohjattu palveluihin sen pohjalta?
	Huomioimme hoito- ja palvelusuunnitelmassa ravitsemuksen osana hoitoa.	Kotihoito Vuodeosastot Asumispalvelut	Onko ravitseminen osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa?
Yhteistyö omaisten tai läheisten kanssa	Tuemme omaisia tai läheisiä ikääntyneiden ravitsemuksen toteuttamisessa esim. suunnittelemalla yhdessä kauppalistaa tai ruokailua täydentäviä välipaloja.	Kotihoito Ravitsemusterapia Geriatría	Onko omaisia tai läheisiä tuettu ikääntyneiden ravitsemuksen toteuttamisessa?
	Otamme vuodeosastoilla ja asumispalveluissa läheiset mukaan ruokakeskusteluun.	Vuodeosastot Asumispalvelut Ravitsemusterapia	Onko läheiset otettu mukaan ruokakeskusteluun?
Tilaisuudet ja tapahtumat	Järjestämme ikääntyneille ja heidän omaisilleen ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä, hyvinvointitapahtumia tai keskustelutilaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.	Esihenkilöt Yhteistyökumppanit	Onko ravitsemukseen liittyviä tapahtumia järjestetty?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi ikääntyneiden olemassa olevia kohtaamispaikkoja, kerhoja, tilaisuuksia ja tapahtumia.	Esihenkilöt Yhteistyökumppanit	Onko ruoka tai ravitseminen ollut osana muuta toimintaa tai tapahtumia?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Vahvistamme ammattilaisten ymmärrystä, osaamista ja yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemuksen tukemiseksi ja vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ammattilaisten osaamista vahvistettu?
	Varmistamme ammattilaisille mahdollisuuden osallistua ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?
	Varmistamme ravitsemuksen läsnäolon muissa teemaan sopivissa koulutuksissa.	Esihenkilöt	Onko ravitseminen ollut mukana muissa koulutuksissa?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ravitsemuksen riskien tunnistaminen	Tunnistamme varhaisessa vaiheessa lapset ja nuoret, joilla on syömisen pulmia.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Tunnistetaanko syömispulmaiset lapset ja nuoret varhain?
	Tunnistamme varhaisessa vaiheessa syömishäiriön riskissä olevat sovituilla menetelmillä.	Kouluterveydenhuolto Vastaanottotyö	Tunnistetaanko syömishäiriön riskissä olevat?
	Hyödynnämme kansansairauksien riskitestiä tunnistamaan riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja muistisairauksiin.	Aikuisten parissa toimivat	Hyödynnetäänkö kansansairauksien riskitestiä?
	Tunnistamme ikääntyneiden vajaaravitsemuksen riskin tai vajaaravitsemuksen MNA-testillä osana RAI-toimintakykyarviointia.	Ikääntyneiden palvelut	Onko vajaaravitsemuksen riskin tunnistus toteutunut systemaattisesti?
	Tunnistamme sairaalapotilaiden vajaaravitsemuksen riskin tai vajaaravitsemuksen NRS 2002 –menetelmällä (Medanets).	Vuodeosastot	Onko sairaalapotilaiden vajaaravitsemuksen riski tunnistettu osana hoitoa?
	Tunnistamme ikääntyneiden gerastenian sovitun käytännön mukaisesti (CFS-asteikko), ja tuemme toimintakykyä arvioinnin pohjalta.	Vuodeosastot Kotihoito Vastaanottotyö	Onko ikääntyneiden gerastenia tunnistettu ja toimintakykyä tuettu?
Ravitsemus- ja elintapaohjaus	Huomioimme ravitsemusohjauksessa jo ennestään hyvin toimivat asiat, ja kannustamme tekemään niiden pohjalta omaan arkeen sopivia pieniä ravitsemustekoja.	Kaikki toimijat	Toteutuuko ravitsemusohjauksessa vahvuuslähtöisyys?
	Kohdennamme elintapaohjausta ravitsemukseen laajoissa terveystarkastuksissa.	Lastenneuvola Kouluterveydenhuolto	Onko elintapaohjausta kohdennettu ravitsemukseen laajoissa terveystarkastuksissa?
	Kirjaamme ravitsemusohjauksen ja -hoidon sovituilla kirjaamiskäytännöillä.	Kaikki toimijat	Onko kirjaamisen käytännöistä sovittu?
	Varmistamme ravitsemus- ja elintapaohjauksen ajantasaisuuden hyödyntämällä eri ikäryhmille suunnattuja ravitsemussuosituksia .	Kaikki toimijat	Onko ravitsemus- ja elintapaohjaus ajantasaisten suositusten mukaista?
	Hyödynnämme ohjauksessa Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja ja ammattilaisten sivustoa sekä kannustamme Sydänmerkki-tuotteiden käyttämiseen.	Kaikki toimijat	Onko Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja hyödynnetty?
	Kannustamme asiakkaita ja potilaita hyödyntämään hyvinvointialueen Hyvinvointiopasta elintapojen, terveystaitojen ja ravitsemuksen osalta.	Kaikki toimijat	Onko Hyvinvointiopasta markkinoitu?
	Hyödynnämme asiakkaan tai potilaan itse täytettävää Ravitsemusnavigaattoria ruokailutottumusten arvioimisen, puheeksi oton ja ravitsemusohjauksen tueksi.	Vastaanottotyö	Onko Ravitsemusnavigaattoria hyödynnetty?
	Kannustamme asiakkaita ja potilaita Ravitsemuspoluille ja saamaan tietoa ja käytännön vinkkejä terveyttä edistäviin ja kestäviin ruokavalintoihin.	Vastaanottotyö	Onko asiakkaita ja potilaita kannustettu Ravitsemuspoluille?
	Hyödynnämme syömispulmaisten lasten perheiden kanssa käydyissä keskusteluissa Muru-opasta ratkaisujen löytämiseksi arjen ruokahaasteisiin.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Onko Muru-opasta hyödynnetty ohjauksen tukena?
	Kannustamme vertaistuen saamiseksi kuntalaisia osallistumaan hyvinvointialueen painonhallintaryhmiin, StopDia-ryhmiin (tyypin 2 diabeteksen riskissä olevat) ja Tulppa-ryhmiin (sydänkuntoutujat) sekä kolmannen sektorin tarjoamiin ryhmiin.	Aikuisten parissa toimivat	Onko ryhmätoimintoja tarjottu vertaistuen saamiseksi?





Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ravitsemus- ja elintapaohjaus (jatkuu)	Lisäämme ravitsemukseen liittyvää ryhmätoimintaa vertaistuen mahdollistamiseksi.	Esihenkilöt Vastaanottotyö	Onko ryhmätoimintaa lisätty?
	Ohjaamme asiakkaita ja potilaita tutustumaan Päijät-Sote –sovelluksessa oleviin Digipolkuihin ja Videokirjaston ravitsemussisältöihin.	Nuorten ja aikuisten parissa toimivat	Onko asiakkaita ja potilaita ohjattu Digipolkujen ja Videokirjaston pariin?
	Kannustamme tarpeen mukaan Terveyskylän Itsehoito-ohjelmien , Mielenterveystalon Omahoito-ohjelmien ja Diabetesliiton Diabetespolkujen käyttöön.	Kaikki toimijat	Onko itsehoitoa ja omahoitoa tukevia verkkopalveluja kannustettu käyttämään?
	Kannustamme ikääntyneitä hyödyntämään Päijät-Hämeen seniorineuvolaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko seniorineuvolan käyttöön kannustettu?
Ravitsemushoito	Ravitsemusohjauksemme perustuu tutkittuun tietoon ja menetelmiin (Käypä Hoito) sekä sovittuihin tai hyvin toimiviin prosesseihin.	Kaikki toimijat	Perustuuko ohjaus tutkittuun tietoon ja menetelmiin?
	Huomioimme terveys- ja hoitosuunnitelmaa tehdessä ravitsemusasiat omahoidon toteuttamisen ja hoidon jatkuvuuden tueksi.	Vastaanottotyö	Huomioidaanko ravitsemus terveys- ja hoitosuunnitelmaa tehdessä?
	Varmistamme ravitsemuksellisesti sopivan ruuan asukkaille ja potilaille hyvinvointialueen ravitsemuskäsikirjan (IMS) avulla.	Keskussairaala Vuodeosastot Asumispalvelut Toimintakeskukset	Onko sopiva ruokavalio varmistettu ravitsemuskäsikirjasta?
	Hyödynnämme vajaaravitsemuksen hoidon toteuttamisessa MNA-pikaohjeita (IMS) kotihoitoon , vuodeosastolle ja asumispalveluihin .	Kotihoito Vuodeosastot Asumispalvelut	Onko vajaaravitsemuksen hoidon pikaohjeita hyödynnetty?
	Varmistamme ravitsemusterapian tuen kaikille sitä tarvitseville sovittujen palvelupyyntökriteerien mukaisesti (IMS).	Kaikki toimijat	Ovatko ravitsemusterapian palvelupyyntökriteerit tiedossa?
	Sitoudumme ateriapalveluja tuottaessa ravitsemussuosituksen ja ravitsemushoitosuosituksen noudattamiseen sekä Sydänmerkki-aterioiden tarjoamisen lisäämiseen hyvinvointialueen ja ateriapalvelutuottajan välisen palvelusopimuksen ja -kuvauksen mukaisesti.	Esihenkilöt Ateriapalvelut	Noudatetaanko ateriapalveluja tuottaessa ravitsemussuosituksia palvelusopimuksen mukaisesti?
Ammattilaisten osaaminen, yhteistyö ja resurssit	Varmistamme riittävästi osaamista ja työaikaa ravitsemusohjauksen ottamiseksi osaksi ammattilaisten työtä.	Esihenkilöt	Onko ammattilaisilla riittävästi osaamista ja työaikaa ravitsemukselle?
	Tuomme säännöllisesti esille ravitsemukseen ja ravitsemushoitoon liittyviä asioita henkilökunnan kesken ja sovimme yhteisistä linjauksista.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemushoidon yhteisistä linjauksista sovittu?
	Varmistamme ammattilaisten osaamisen ravitsemukseen liittyvien ryhmien ohjaamiseen.	Esihenkilöt	Onko ryhmänohjausosaamista vahvistettu?
	Vahvistamme ravitsemukseen ja ravitsemushoitoon liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyhteistyötä lisätty?
	Hyödynnämme ravitsemusyksikön tarjoamaa tukea, materiaaleja ja koulutuksia oman osaamisen vahvistamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyksikön tukea hyödynnetty?





Toimenpiteitä kolmannen sektorin toimijoille

Sivujen 24-27 taulukot sisältävät värikoodattuihin tavoitteisiin liittyviä teemoitettuja toimenpide-esimerkkejä. Vastuutaho osoittaa, keitä toimijoita kyseinen toimenpide erityisesti koskettaa. Itsearviointia voi käyttää muistilistana ja arjen toiminnan arviointityökaluna omassa työyksikössä.

Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ruuasta ja erilaisista kehoista myönteisesti lisäämällä kehorauhaa .	Kaikki toimijat	Onko ruokapuhe muuttunut myönteisemmäksi?
	Otamme ruuan ja ravitsemuksen puheeksi myönteisellä tavalla kaikissa kohtaamisissa, joissa se soveltuu tilanteeseen.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemus otettu kohtaamisissa puheeksi myönteisellä tavalla?
	Huomaamme hyvät puolet perheiden arjessa ja ruokatottumuksissa, ja vahvistamme niitä Neuvokas perhe -menetelmää ja tähtityökaluja hyödyntäen.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Kohdataanko perheet vahvuus- ja voimavaralähtöisesti?
	Hyödynnämme nuorten ja aikuisten kohtaamisissa Elämänlaatua ruuasta –toimintaa ja materiaaleja kokonaisvaltaisen ravitsemusterveyden tukemiseksi.	Nuorten ja aikuisten parissa toimivat	Miten Elämänlaatua ruuasta –toimintaa tai materiaaleja on hyödynnetty?
	Vahvistamme ammattilaisten myönteistä asennetta ja suhtautumista ruokaan perehtymällä koulutusvideoon Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin .	Kaikki toimijat	Mitä ajatuksia myönteinen työote on herättänyt?
Ruoka ja ruokailut	Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi toimintaa matalalla kynnyksellä esim. ruokaan liittyvän keskustelun tai maistiaisten avulla.	Kaikki toimijat	Onko ruoka tai ravitsemus otettu osaksi toimintaa?
	Järjestämme yhteistä ruuanvalmistusta, aamu- tai välipalatarjoiluja tai yhteisiä ruokailuja arjen taitojen, yhdessäolon ja vertaistuen lisäämiseksi.	Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Onko yhteisen ruuanlaiton tai ruokailun mahdollisuuksia järjestetty?
	Hyödynnämme yhteisessä ruuanvalmistuksessa kuvallisia ruokaohjeita vähäistä ruuanvalmistuskokemusta tai suomen kielen taitoa omaavien kanssa.	Ruuanvalmistusta toteuttavat	Onko kuvallisia ruokaohjeita hyödynnetty?
	Tiedotamme saavutettavista yhteisistä ruokailuista ja ruokajaosta Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödyntäen.	Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Onko Ruoka-apu.fi-sivustoa hyödynnetty tiedottamisessa?
	Kannustamme valmistamaan helppoa kotiruokaa ruokajakelussa saaduista ruoka-aineista valmiiden reseptien avulla.	Ruokajakelua toteuttavat	Onko ruokajakelussa jaettu ruuanlaittovinkkejä?
	Otamme ruuan osaksi ulkona tapahtuvaa toimintaa esim. järjestämällä ulkona kokoontuvia ruokaryhmiä, puistoruokailua tai puistoperhekahviloita yhteistyökumppaneiden kanssa.	Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Onko ruoka otettu osaksi ulkona tapahtuvaa toimintaa?
	Järjestämme ruokaan tai ravitsemukseen liittyviä keskustelutilaisuuksia tai tapahtumia hyödyntäen yhteistyökumppaneita.	Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Onko ruokaan tai ravitsemukseen liittyviä tilaisuuksia järjestetty?
	Otamme ruuan osaksi teemapäivää, kuten vauvanpäivää tai lasten oikeuksien päivää korostamalla lasten oikeutta hyvään ruokaan.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Onko ruoka näkynyt lapsiin liittyvissä teemapäivissä?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Teemme ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa kerhoissa ja kohtaamispaikoissa.	Kaikki toimijat	Onko ruokaan liittyvää yhteistyötä tehty eri toimijoiden kanssa?
	Varmistamme ammattilaisille mahdollisuuden osallistua ravitsemukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Kaikki toimijat	Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Puhumme ja viestimme kasviksista ja niihin liittyvistä mielikuvista myönteisesti.	Kaikki toimijat	Ovatko kasviksiin liittyvät keskustelut tai mielikuvat muuttuneet myönteisemmiksi?
	Rohkaisemme ja kannustamme kasvien ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen.	Kaikki toimijat	Onko kasvien käytön lisäämiseen kannustettu?
	Pyrimme eroon liha- ja kasvisruokien vastakkainasettelusta asettamalla kasvisruuat samanarvoiseen asemaan muiden ruokien kanssa.	Kaikki toimijat	Ovatko kaikki ruuat samanarvoisia esim. puheissa tai tarjonnassa?
	Hyödynnämme planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortteja arjen pienten tekojen toteuttamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko vinkkikortteja hyödynnetty?
Kasvien tarjoilu	Tarjoamme monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja kaikilla aterioilla, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.	Kaikki toimijat	Onko kasviksia ollut helposti saatavana eri tilanteissa?
	Laitamme kasviksia ja hedelmiä tarjolle eri tahoilla, kuten perhekahviloissa, kohtaamispaikoissa ja muissa yhteisissä tiloissa.	Kaikki toimijat	Onko kasviksia laitettu tarjolle yhteisiin tiloihin?
	Tarjoamme pienille lapsille kasviksia, hedelmiä ja marjoja maistiaisina ja sormiruokana.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Ovatko kasvismaistiaiset toteutuneet?
	Kiinnitämme huomiota kasvien ja kasvisruokien esteettiseen houkuttelevuuteen eri aisteilla, ja laitamme ne näkyvästi tarjolle.	Kaikki toimijat	Onko kasvien esteettisen houkuttelevuuden lisäämiseen kiinnitetty huomiota?
Ravitsemusohjaus, ruokakasvatus ja ruuanvalmistus	Jaamme vinkkejä ja esimerkkejä kasvien maistuvuuden lisäämiseksi hyödyntäen esimerkiksi Sydänmerkki-reseptejä .	Kaikki toimijat	Onko kasvien maistuvuuden lisäämiseksi jaettu vinkkejä tai esimerkkejä?
	Tutustumme kasviksiin eri aistien avulla hyödyntäen Sapere-menetelmää .	Lapsiperheiden parissa toimivat	Toteutetaanko aistilähtöistä ruokakasvatusta?
	Tutustumme kasviksiin ja hedelmiin pelien ja leikkien avulla.	Lapsiperheiden parissa toimivat	Hyödynnetäänkö kasvispelejä tai –leikkejä?
	Valmistamme yhteisessä ruuanvalmistuksessa tai kokkikerhossa kasvisruokaa tai –välipaloja.	Ruuanvalmistusta toteuttavat	Onko kasvisruokaa tehty yhdessä?
Tilat ja tapahtumat	Hyödynnämme yhteisiä tiloja kasvien syömiseen kannustamiseksi esim. kuvien, materiaalien, kasvismaistiaisten tai vinkkien jakamisen mahdollistamisen avulla.	Kaikki toimijat	Onko odotustiloja hyödynnetty kasvien syömiseen kannustamiseksi?
	Järjestämme kasvien käyttöön kannustavia tapahtumia, teemaviikkoja tai kampanjoita.	Kaikki toimijat	Onko kasvien käyttöön kannustavia tapahtumia järjestetty?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Vahvistamme ammattilaisten osaamista ja myönteistä suhtautumista kasvipainotteisempaan ruokaan uusien ravitsemussuositusten , koulutusten, verkostojen ja oman toiminnan palaverien avulla.	Kaikki toimijat	Onko ammattilaisten suhtautuminen kasvisruokaa kohtaan muuttunut myönteisemmäksi?
	Vahvistamme ammattilaisten osaamista tehdä monipuolista ja edullista kasvisruokaa ja hyödyntää erilaisia kasviproteiineja.	Ruuanvalmistusta toteuttavat	Onko ammattilaisten osaaminen tehdä erilaisia kasvisruokia lisääntynyt?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Kohtaaminen	Kohtaamme ikääntyneet myönteisesti ja arvostavasti ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Keskustelemme ravitsemuksen ja riittävän syömisen tärkeydestä osana hyvinvoinnin edistämistä, ja etsimme yhdessä ratkaisuja terveyttä ja toimintakykyä tukeviin valintoihin. Varaamme riittävästi aikaa kohtaamisiin, ja olemme uteliaan kiinnostuneita ikääntyneiden ruokatavoista ja –valinnoista ennen ja nyt.	Ikääntyneiden parissa toimivat Ikääntyneiden parissa toimivat Ikääntyneiden parissa toimivat	Ovatko kohtaamiset ruuan parissa olleet myönteisiä? Onko ravitsemus ollut osana hyvinvoinnin tukemista ja elintapaneuvontaa? Onko ruokaan liittyviin kohtaamisiin varattu riittävästi aikaa?
Ravitsemuksen tuki	Edistämme aivoterveyttä tukemalla ruokailua, liikkumista, unta ja rentoutumista, aivotreenejä, sosiaalisia suhteita ja verisuoniterveyden hoitoa (Finger). Hyödynnämme ikääntyneiden hyvää ravitsemusta tukevia materiaaleja, kuten Ravitsemusopas ikääntyneille, Ikääntyneen ravitsemus ja Ikääntyneen suunterveys. Tarjoamme vinkkejä kauppalistaan ruokavalion monipuolistamiseksi, ja annamme tietoa suositeltavista valmisruokavaihtoehdoista . Jaamme ravitsemustietoa myönteisellä tavalla toiminnan muiden tiedotusten yhteydessä.	Kaikki toimijat Ikääntyneiden parissa toimivat Ikääntyneiden parissa toimivat Kaikki toimijat	Onko aivoterveysteen vaikuttavia asioita huomioitu ohjauksessa? Onko ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä materiaaleja hyödynnetty? Onko ikääntyneille annettu tietoa monipuolisista ruokavalinnoista? Onko ravitsemus ollut osana muuta tiedotusta?
Yhteinen ruokailu	Järjestämme yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia esim. kerrostaloissa, senioritaloissa ja yhteisöllisen asumisen yksiköissä yhteistyökumppaneiden kanssa, ja pyrimme houkuttelemaan niihin mukaan myös vähemmän aktiivisia ikääntyneitä. Järjestämme ikämiesten kokkikerhoja leskeksi jääneiden miesten ruuanvalmistustaitojen vahvistamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi.	Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat Yhteistyökumppanit Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Onko yhteisen ruokailun tai ruuanlaiton mahdollisuuksia järjestetty? Onko ikääntyneille miehille järjestetty yhteisen ruuanlaiton mahdollisuuksia?
Tilaisuudet ja tapahtumat	Järjestämme ikääntyneille ravitsemukseen liittyviä teemapäiviä, hyvinvointitapahtumia tai keskustelutilaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Otamme ruuan ja ravitsemuksen osaksi ikääntyneiden olemassa olevia kohtaamispaikkoja, kerhoja, tilaisuuksia ja tapahtumia.	Ikääntyneiden parissa toimivat Yhteistyökumppanit Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ravitsemukseen liittyviä tapahtumia järjestetty? Onko ruoka tai ravitsemus ollut osana muuta toimintaa tai tapahtumia?
Ammattilaisten osaaminen ja yhteistyö	Vahvistamme ammattilaisten ymmärrystä, osaamista ja yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemuksen tukemiseksi. Varmistamme ammattilaisille mahdollisuuden osallistua ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviin alueellisiin ja valtakunnallisiin koulutuksiin ja verkostoihin.	Kaikki toimijat Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko ammattilaisten osaamista vahvistettu? Onko koulutuksiin ja yhteistyöhön osallistuttu?



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
Ravitsemuksen tuki	Varmistamme tutkittuun ravitsemustietoon perustuvan materiaalin oman toiminnan verkkosivuille.	Harrastustoiminta Järjestöt ja yhdistykset	Onko verkkosivuilla oleva tieto ja materiaali luotettavaa?
	Kannustamme kuntalaisia hyödyntämään hyvinvointialueen Hyvinvointipasta elintapojen, terveystaitojen ja ravitsemuksen osalta.	Kaikki toimijat	Onko Hyvinvointipasta markkinoitu?
	Varmistamme ravitsemus- ja elintapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen ajantasaisuuden hyödyntämällä eri ikäryhmille suunnattuja ravitsemussuosituksia .	Harrastustoiminta Järjestöt ja yhdistykset	Onko ravitsemus- ja elintapaohjaus ajantasaisten suositusten mukaista?
	Hyödynnämme ohjauksessa Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja ja ammattilaisten sivustoa sekä kannustamme Sydänmerkki-tuotteiden käyttämiseen.	Kaikki toimijat	Onko Sydänliiton ravitsemusmateriaaleja hyödynnetty?
	Kannustamme lapsiperheitä hyödyntämään Meidän perheen ruokaviikkoa arjen ruuanvalmistuksen helpottamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko lapsiperheiden ruoka-arkea tuettu?
	Kannustamme toiminnassa mukana olevia tarpeen mukaan Terveyskylän Itsehoito-ohjelmien , Mielenterveystalon Omahoito-ohjelmien ja Diabetesliiton Diabetespolkujen käyttöön.	Kaikki toimijat	Onko itsehoitoa ja omahoitoa tukevia verkkopalveluja kannustettu käyttämään?
	Kannustamme ikääntyneitä hyödyntämään Päijät-Hämeen seniorineuvola hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi.	Ikääntyneiden parissa toimivat	Onko seniorineuvolan käyttöön kannustettu?
	Ohjaamme ravitsemuksessa enemmän tukea tarvitsevat terveydenhuollon piiriin tai muihin tarvitsemiinsa palveluihin.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemuksessa enemmän tukea tarvitsevat ohjattu eteenpäin saamaan tukea?
Ammattilaisten osaaminen, yhteistyö ja resurssit	Sitoudumme ateriapalveluja tuottaessa ravitsemussuosituksien noudattamiseen.	Harrastustoiminta Järjestöt ja yhdistykset Seurakunnat	Noudatetaanko ravitsemussuosituksia ateriapalveluja tuottaessa?
	Vahvistamme ravitsemukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyhteistyötä lisätty?
	Varmistamme riittävästi osaamista ja työaikaa ravitsemusohjauksen ottamiseksi osaksi ammattilaisten työtä.	Toiminnasta vastaavat	Onko ammattilaisilla riittävästi osaamista ja työaikaa ravitsemukselle?
	Hyödynnämme ravitsemusyksikön tarjoamaa tukea, materiaaleja ja koulutuksia oman osaamisen vahvistamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko ravitsemusyksikön tukea hyödynnetty?





Kuva: Kuvapankki

Toimenpiteitä kuntalaisille

Seuraavalla sivulla olevat vinkit on tarkoitettu kaikille pääjätämäläisille. Jokainen voi poimia niistä itselleen parhaiten sopivat tavat edistää omaa ja läheisten ravitsemusterveyttä.



Miten voin edistää omaa ja läheisteni ravitsemusterveyttä ja hyvinvointia?



Ruokapuhe ja suhtautuminen syömiseen:

Puhun ja viestin ruuasta ja erilaisista kehoista myönteisesti. Toivon, että jokainen voi tuntea olonsa hyväksi omassa kehossaan ja löytää iloa syömisestä.

Suhtaudun ruokaan ja syömiseen lempeästi ja joustavasti.

Puhun kasviksista ja kasvisruuista myönteisesti. Ne voivat olla herkullinen ja luonnollinen osa arjen ruokailua.

Näen liha- ja kasvisruuat keskenään samanarvoisina vaihtoehtoina.

Olen kiinnostunut lapsen ja nuoren kouluruokailusta.

Puhun kouluruuasta myönteisesti, ja kannustan lapsia ja nuoria syömään koulussa.

Kannustan läheisiäni kokeilemaan rohkeasti erilaisia ruokia ja makuja.

Kohtaan ikääntyneet läheiseni myönteisesti ja kannustavasti, kun keskustelemme ruuasta ja syömisestä.

Ruokatavat ja –valinnat:

Huolehdin siitä, että lapsi tai nuori syö aamupalan ennen kouluun lähtöä.

Syön yhdessä läheisteni ja ystävieni kanssa.

Syön säännöllisesti ja monipuolisesti valiten ruokia, jotka tukevat sekä omaa että luonnon hyvinvointia.

Hyödynnän ruokavalinnoissani satokauden antimia ja lähellä tuotettua ruokaa.

Tarjoan ja syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja kaikilla aterioilla, ja rohkaisen läheisiäni maistamaan niitä.

Lisään ruuanvalmistuksessa kasvien, palkokasvien ja muiden kasviproteiinien käyttöä.

Huomioin, että uusiin kasviksiin ja kasvisruokiin tottuminen vie aikaa.

Tuen ikääntyneiden läheisteni monipuolista ja riittävää syömistä varmistamalla heille päivittäiset ateriat ja ruokatarvikkeet.





Arviointi ja mittarit tavoitteille

Sivujen 31-35 taulukot sisältävät tavoitteisiin 1-5 liittyviä ehdotuksia mitattavista asioista kolmella tasolla. Kunta- ja aluetason mittareilla voidaan arvioida tavoitteiden toteutumista, kun aiemmin kuvattuja toimenpiteitä on tehty. Valtakunnallisten mittareiden käyttö auttaa hahmottamaan tilannetta muuhun maahan nähden. Yhdessä sovitut mittarit helpottavat erilaisten raporttien tekemistä. Sivun 36 esimerkki kuvaa toimenpiteiden toteutumisen vaikutuksia valituissa mittareissa.



Kuntalaisten tasapainoinen ja myönteinen suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoonsa vahvistuu

Kuntakohtainen arviointi	Alueellinen arviointi	Valtakunnalliset mittarit
- Ruokailun ja ruokakasvatuksen kirjaukset varhaiskasvatussuunnitelmassa, paikallisessa opetussuunnitelmassa ja palvelukuvauksissa tai – sopimuksissa - Ruokailun ja ruokakasvatuksen Nykytila.fi-arviointi yksiköittäin - Henkilöstön osaaminen, Nykytila.fi (saanut koulutusta viimeisen viiden vuoden aikana ruokakasvatukseen) - Asiakastyytyväisyyskyselyjen tulokset ruokailun osalta (lapset ja nuoret) - Heikommassa asemassa olevien huomioiminen: ruoka-apuun menevän ylijäämäruuan ja yhteisten ruokailujen määrä - Ravitsemukseen liittyvä yhteistyö yhteistyökumppaneiden, kuten oman kunnan toimijoiden, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kanssa	- Kuntalaisille suunnatun hyvinvointikyselyn tulokset ravitsemuksen osalta - Ruokailun ja ruokakasvatuksen Nykytila.fi-arviointi kunnittain - Ruoka-apu.fi-sivuilta löytyvien kuntien määrä - Näyttöön perustuvien ja vaikuttavien toimintamallien käyttö - Liikuntaneuvonnan asiakkaiden määrä (ravitseminen osana liikuntaneuvontaa) - Ravitsemusyksikön järjestämien koulutusten, tilaisuuksien ja tapahtumien määrä - Havainnot myönteiseen ruokapuheeseen liittyvästä uutisoinnista alueen medioissa	Kouluterveyskysely: - Ei syö aamupalaa joka arkipäivä, % 4. ja 5. luokan, 8. ja 9. luokan ja lukion ja aol:n 1.-2.vk oppilaista Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL): - Ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys (%) 2-6-, 7-12 ja 13-16 -vuotiailla Terve Suomi –tutkimus: - Lihavien osuus (kehon painoindeksi BMI $\geq$ 30 kg/m² (%), 20-64-vuotiaat ja 65 vuotta täyttäneet

Ideoita arviointiin jatkossa:

- Asiakastyytyväisyyskyselyihin ja kuntalaisille suunnattuun hyvinvointikyselyyn kysymys ruokaan ja omaan kehoon suhtautumisesta
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen toteuttaman nuorten ravitsemusseurannan tulokset
- Palautteet kuntalaisille järjestetyistä ravitsemukseen liittyvistä tilaisuuksista





Kuntalaiset syövät kasvipainotteisempaa ruokaa

Kuntakohtainen arviointi	Alueellinen arviointi	Valtakunnalliset mittarit
• Asiakastyytyväisyyskyselyjen tulokset kasvien ja kasvisruokien käytön osalta (lapset ja nuoret) • Kasvis- ja kasvipainotteisten ruokien määrä ruokalistalla • Salaattien tarjoaminen erillisinä komponentteina • Ruokailijoiden määrä kasvisruokapäivinä • Kasvien ja kasvisruokien menekki ja käyttömäärät sekä kasvishävikin määrä • Tehdyt ja päivitetty palvelukuvaukset tai – sopimukset	• Kuntalaisille suunnatun hyvinvointikyselyn tulokset kasvien käytön osalta • Näyttöön perustuvien ja vaikuttavien ruokakasvatuksen toimintamallien käyttö • Havainnot kasvien käyttöön liittyvästä myönteisestä uutisoinnista alueen medioissa	Terve Suomi –tutkimus: • Useita kertoja päivässä kasviksia sekä hedelmiä ja marjoja syövien osuus (%), 20-64 – vuotiaat sekä 65 ja 75 vuotta täyttäneet

Ideoita arviointiin jatkossa:

- Asiakastyytyväisyyskyselyihin ja kuntalaisille suunnattuun hyvinvointikyselyyn kysymys kasviksiin ja kasvisruokien käyttöön suhtautumisesta
- Terveystieteiden laitoksen toteuttaman nuorten ravitsemusseurannan tulokset kasvien käytön osalta
- S- ja K-ryhmän keräämien ostokäyttäytymistietojen hyödyntäminen esim. käyttäjien oman arvion pohjalta





Arvostus kouluruokaa kohtaan ja osallistuminen kouluruokailuun lisääntyy

Kuntakohtainen arviointi	Alueellinen arviointi	Valtakunnalliset mittarit
- Kouluruokailuun osallistuneiden määrä, %-osuus kaikista oppilaista - Syöty ruokamäärä koulukohtaisesti - Ruokakasvatusmateriaalien käyttö koulukohtaisesti (Maistuva koulu, Ruokatutka) - Oppilaiden kuulemisen tavat kouluruokailun kehittämiseksi (esim. makuraadit) - Kouluruokailun palautteet - Asiakastytyväisyyskyselyjen tulokset kouluruuan osalta (lapset ja nuoret)	- Koulun ruokakasvatusmateriaalien käyttö (Maistuva koulu, Ruokatutka) kunnittain - Havainnot kouluruokailuun liittyvästä myönteisestä uutisoinnista alueen medioissa	Kouluterveyskysely: - Ei syö koululounasta päivittäin, % 8. ja 9. luokan oppilaista TEAvisari: - Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisessä (hyte-kerroin kunnille) - Kouluruokailuun käytettävissä oleva aika

Ideoita arviointiin jatkossa:

- Asiakastytyväisyyskyselyihin kysymys kouluruokaan suhtautumisesta*





Ikääntyneet ovat pidempään toimintakykyisiä riittävän ja monipuolisen ravitsemuksen avulla

Kuntakohtainen arviointi	Alueellinen arviointi	Valtakunnalliset mittarit
- Yli 75-vuotiaiden kotona asuvien määrä - Yhteisöllisten ruokailujen määrä - Eläkeläisruokailijoiden määrä yhteisöllisissä ruokailupaikoissa - Ravitsemusmateriaalien hyödyntäminen ikääntyneiden kohtaamisissa - Ikääntyneille suunnattujen ravitsemukseen liittyvien tilaisuuksien tai tapahtumien määrä	- Kuntalaisille suunnatun hyvinvointikyselyn tulokset ikääntyneiden ravitsemuksen osalta - Yhteisöllisten ruokailujen määrä kunnittain - Kotiateriapalvelujen piirissä olevien määrä - Palvelujen piirissä olevien RAI-arviointien tulokset riittämättömien aterioiden ja tahattoman painonlaskun osalta - Havainnot ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvästä uutisoinnista alueen medioissa	Terveys-Hilmo, Avohilmo (THL): - Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön (hyte-kerroin kunnille) - Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (hyte-kerroin hyvinvointialueille) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: - Kansallisen terveystiedon tulokset ravitsemukseen tai muihin elintapoihin liittyvien sairauksien osalta



Kuntalaiset saavat tarpeensa mukaisesti tutkimusnäyttöön ja hyviin hoitokäytäntöihin perustuvaa ravitsemushoitoa ja -ohjausta

Sote-yksikkökohtainen arviointi	Alueellinen arviointi	Valtakunnalliset mittarit
- Näyttöön perustuvien ja vaikuttavien toimintamallien käyttö - Ravitsemuskirjaukset laajoissa terveystarkastuksissa - Ravitsemuskirjaukset terveys- ja hoitosuunnitelmissa - Ravitsemuskirjaukset hoito- ja palvelusuunnitelmissa - Sovittujen toimenpidekoodien käyttö ravitsemus- ja elintapaohjauksessa - Ravitsemusterapeuttien käyntien, yhteisvastaanottojen ja ryhmien määrä	Ravitsemusterveyden edistäminen hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalouksissa –itsearviointikyselyn hyödyntäminen - Kuvattu toimintakäytäntö lasten varhaisten syömispuolien toteutukseksi ja tuen antamiseksi - Liikuntaneuvonnan asiakkaiden määrä (ravitsemus osana liikuntaneuvontaa) - Valtimotautipotilaiden ryhmien määrä (StopDia- ja Tulppa-ryhmät) - Vajaaravitsemusriskissä olevien ja vajaaravitettujen määrä (MNA ja NRS-2002) - Sairaalapotilaiden gerastenia-aste - Ravitsemusyksikön järjestämien koulutusten, tilaisuuksien ja tapahtumien määrä	Kouluterveyskysely: - Terveystta edistäviä elintapoja – summaindikaattori, % 4. ja 5. luokan sekä 8. ja 9. luokan oppilaista Terve Suomi –tutkimus: - Terveystdelle suotuisat elintavat (%) - summaindikaattori, 20-69 –vuotiaat Terveyst-Hilmo, Avohilmo (THL): - Elintapaneuvonnan toteutuminen tyyppin 2 diabetesriskissä oleville Käypä hoito -suosituksen mukaisesti (hyte-kerroin hyvinvointialueille) Terveystden ja hyvinvoinnin laitos: - Kansallisen terveystindeksin tulokset ravitsemukseen tai muihin elintapoihin liittyvien sairauksien osalta

Ideoita arviointiin jatkossa:

- Vajaaravitsemuksen hoidon toteutuminen, esim. muutos vajaaravitsemuksen riskipisteissä



Esimerkki toimenpiteiden vaikutuksista kohderyhmässä lapset ja nuoret

Tavoite 2. Kuntalaiset syövät kasvipainotteisempaa ruokaa

Toimenpiteet vuosina 2025-2029:

Eri toimijat toteuttavat x määrän toimenpiteitä olemassa olevilla resursseilla, esim.

- Kasviksista puhutaan ja viestitään myönteisesti.
- Kasvisten ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen rohkaistaan ja kannustetaan.
- Kasviksia, hedelmiä tai marjoja laitetaan tarjolle.
- Kasvisruuat asetetaan samanarvoiseen asemaan muiden ruokien kanssa.
- Kasviksiin tutustutaan eri aistien avulla.
- Kasvisten alkuperään tutustutaan.
- Kasvisruokia valmistetaan kotitaloustunneilla, ryhmätoiminnassa tai kokkikerhoissa.
- Ruuanvalmistuksessa kokeillaan erilaisia kasviproteiineja.
- Kasvisten käyttöön liittyviä tapahtumia tai teemapäiviä järjestetään, ja niihin kutsutaan myös kohderyhmän lähipiiriä.
- Ammattilaisten osaamista vahvistetaan.

Toiminnan vaikutukset lisääntyvät, kun

- Toimijat toteuttavat monipuolisesti erilaisia toimenpiteitä.
- Toimenpiteitä toteutetaan toistuvasti.
- Toimenpiteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan.
- Eri toimijat toteuttavat samansuuntaisia toimenpiteitä.
- Kohderyhmä ja hänen lähipiirinsä innostuvat toimenpiteistä.
- Viestintä tukee toimenpiteiden toteutumista.

Vaikutuksilla kohti vaikuttavuutta pitkällä tähtäimellä

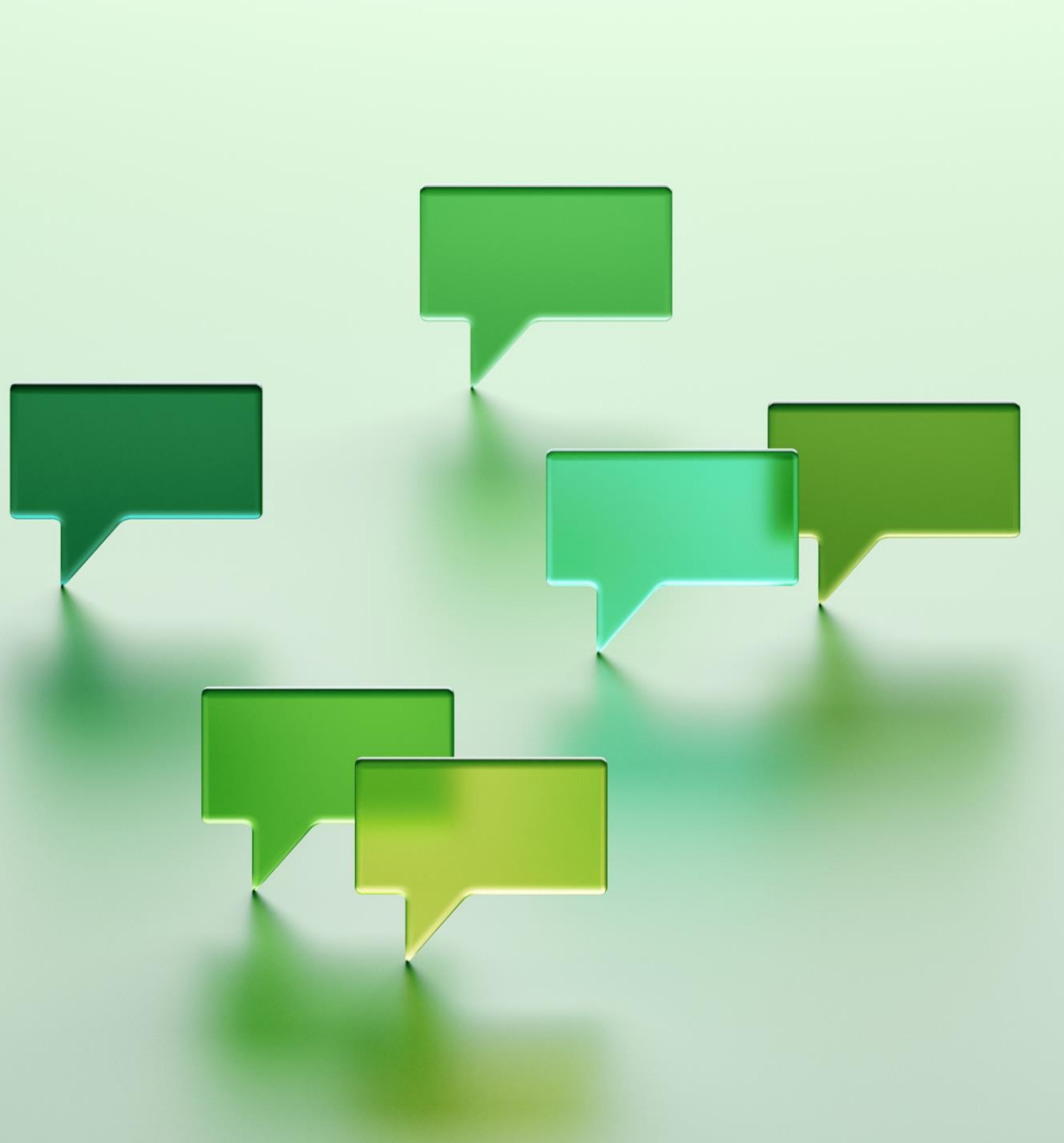
- Kasvipainotteisen ruuan lisääntyminen näkyy ihmisten hyvinvoinnissa
- Ylipainon ja elintapoihin liittyvän sairastuvuuden vähenemisellä saadaan yhteiskunnallista hyötyä
- Ennaltaehkäisevän toiminnan kustannusvaikuttavuus voidaan osoittaa

Missä muutos näkyy vuonna 2029?

Toiminnan vaikutukset näkyvät mittareissa, esim.

- Lasten ja nuorten kasvisten ja kasvisruokien syöminen on lisääntynyt.
- Kasviksiin aiempaa myönteisempi suhtautuminen on näkynyt asiakastyytyväisyyskyselyissä.
- Kasvis- ja kasvipainotteisten ruokien määrä ruokalistalla on lisääntynyt.
- Kasvisruokien menekki on lisääntynyt ja kasvishävikki vähentynyt.
- Ruokailijoiden määrä kasvisruokapäivinä on lisääntynyt.
- Kasvisten käyttöä tukevien ruokakasvatuksen toimintamallien käyttö on ollut alueella aktiivista.
- Alueen medioissa on näkynyt aiempaa enemmän myönteistä viestintää liittyen kasvisten käyttöön.





Vinkkejä myönteiseen ravitsemusviestintään

Myönteinen tapa viestiä ravitsemuksesta tukee ihmisten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Jokainen, joka viestii ravitsemuksesta, on myös ruokakasvattaja ja -vaikuttaja. Viestinnän sävy ja tyyli vaikuttavat siihen, miten viesti vastaanotetaan kohderyhmässä.

Seuraavalla sivulla olevat vinkit on tarkoitettu ravitsemusasioista viestiville toimijoille. Vinkkejä voi hyödyntää erilaisilla viestintäkanavilla, kuten verkkosivuilla, sanomalehdissä, radiossa ja sosiaalisessa mediassa. Keskeistä viestinnässä on huomioida myönteiset kokemukset ja ruokailo.

Miten voin viestiä ravitsemuksesta?



Haastattelut ja tarinat:

Kerron ihmisten onnistumisista muuttaa ruokatottumuksiaan.

Haastattelen ihmisiä ruokaan ja kehoon liittyvistä erilaisista näkökulmista.

Kerron lasten ja nuorten myönteisistä kouluruokakokemuksista.

Kirjoitan tarinoita eri ikäisten ihmisten mukavista ruokamuistoista.

Jaan julkisuudessa tai nuorten suosiossa olevien henkilöiden terveyttä edistäviä vinkkejä.

Ruokakuvat:

Otan houkuttelevia kuvia päivän ruuista ja tarjolla olevista kasviksista.

Kuvaan lasten ruokapuuhiä, kuten eväsretkiä, leipomista, kasvisten pilkkomista ja aistilähtöisesti eri ruokiin tutustumista.

Kuvaan taidenäyttelyä varten ruokaan liittyviä taideteoksia kuvataiteen tai kotitalouden oppitunneilla, kursseilla tai kerhoissa.

Nostan esille ruokailun tuottaman ilon, nautinnon ja yhdessäolon kuvaamalla teema- tai juhlapäivien ruokailuja eri tahoilla.

Teen jutun ruokapalvelun tiloista ja ammattilaisista kuvien tai videon avulla.

Tiedotukset ja uutiset:

Tiedotan ajantasaisista ravitsemussuosituksista korostaen mahdollisuuksia rajoitusten sijaan.

Vältän ravitsemusuutisoinnissa vastakkainasettelua ja klikkiotsikoita.

Tiedotan ruokailun palautteiden tai asiakastyytyväisyyskyselyjen tuloksista ja siitä, miten ruokia on kehitetty saatujen palautteiden pohjalta.

Kerron ruokailun toteuttamisen reunaehdoista eli millaisia mahdollisuuksia erilaisiin ruokiin on suurtalouskeittiössä olemassa olevilla resursseilla.

Tapahtumat ja kampanjat:

Järjestän kampanjan myönteisen ruokapuheen levittämiseksi.

Mainostan ruokaan liittyviä tilaisuuksia ja tapahtumia innostavalla ja houkuttelevalla tavalla.

Kerron mukana olostamme ja kokemuksistamme valtakunnallisessa ruokaan tai ravitsemukseen liittyvässä teemapäivässä, -viikossa tai -tapahtumassa.

Hyödynnän viestinnässäni opasta
[Vastuullista ja vaikuttavaa ruoka- ja ravitsemusjournalismia](#)



Yhteenveto ja suunnitelmat jatkoon

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen toteutussuunnitelman avulla pyritään tuottamaan ruokailoa ja edistämään kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä ravitsemuksen keinoin. Suunnitelma linkittyy alueellisen hyvinvointisuunnitelman lisäksi myös kymmenvuotiseen Luontoaskel terveyteen –ohjelmaan 2022-2032, joka yhdistää Päijät-Hämeen alueen terveys- ja ympäristötavoitteet. Ohjelman yhtenä tehtävänä on ”Ravitsemusta muutetaan terveellisemmäksi ja kestävämmäksi”, mikä on linjassa ravitsemusterveyden edistämisen toteutussuunnitelman tavoitteiden kanssa.

Suunnitelmaan on koottu paljon konkreettisia toimenpiteitä, jotka toimivat esimerkkeinä ja voivat innostaa ravitsemusterveyden edistämistyöhön eri tahoilla. Toimenpiteiden runsaus hahmottaa lukijalle sitä, kuinka monenlaisia asioita kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi voidaan tehdä. Esimerkiksi kouluruuan arvostusta pystytään lisäämään kymmenin suunnitelmassa kuvatuin tavoin.

Osa toimenpiteistä koskee erityisesti tiettyjä ammattiryhmiä ja osa kaikkia toimijoita. Viimeksi mainittuja toimenpiteitä ovat esimerkiksi ”*Puhumme ruuasta ja erilaisista kehoista myönteisesti*” ja ”*Rohkaisemme ja kannustamme kasvien ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen*”. Huomionarvoista on, että monilla toimenpiteillä voidaan vaikuttaa useaan suunnitelman tavoitteeseen. Tällaisia ovat esimerkiksi ruokakasvatukseen liittyvät toimenpiteet ja vahvuuslähtöinen ravitsemusohjauksen tapa.

Jalkautusvaiheen pyrkimyksenä on, että jokaisessa työyhteisössä otetaan käyttöön muutamia toimenpiteitä, joita lähdetään aktiivisesti edistämään. Parhaimmillaan suunnitelma toimii ammattilaisten arjen työkalun tukena ja oman yksikön toiminnan arvioinnin muistilistana.

Tälle valtuustokaudelle nostetaan keskeiseksi ravitsemusterveyden edistämisen muutostavoitteeksi suunnitelman tavoite 2 ”*Kuntalaiset syövät kasvipainotteisempaa ruokaa*”, joka on myös uusien ravitsemussuositusten perusteella ajankohtainen. Tavoitteen toteutumista arvioidaan kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä tapahtuvina muutoksina. Muutostavoitteen valintaa tukee se, että kasvien käyttö on alueellamme kaikissa ikäryhmissä vähäisempää kuin terveyden kannalta olisi hyödyllistä.

Ravitsemusterveyden edistämisen verkostotyötä organisoidaan uudelleen vuoden 2026 alusta. Alueellisten ikäryhmäkohtaisten avointen ravitsemusverkostojen avulla edistetään suunnitelman toimenpiteiden jalkautusta. Verkostoihin ovat tervetulleita kuntien, sotien ja kolmannen sektorin toimijat sekä yksityiset toimijat ja koulutusten järjestäjät. Verkostojen toiminnassa hyödynnetään tulevaa hyte-työpöytää. Avointen ravitsemusverkostojen lisäksi toimivaksi havaittu kuntien ruokapalvelupäälliköiden työryhmä jatkaa työskentelyään entiseen tapaansa.

Suunnitelman jalkauttamisessa hyödynnetään syksyllä 2025 toteutettua asukaskuulemistä, joka toteutettiin Polis-ravitsemuskeskustelun avulla. Tulokset otetaan huomioon verkostotapaamisten teemoissa.

Ravitsemusterveyden edistämisen toimenpiteiden toteutumista arvioidaan osana alueellista hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyötä, ja arviointia tehdään yhteistyössä edellä mainittujen alueellisten ravitsemusverkostojen kanssa.

Suunnitelmasta viestitään kuntiin, hyvinvointialueelle, kolmannelle sektorille ja muille asiaan kuuluville tahoille sekä osana alueellista hyvinvointisuunnitelmaa että itsenäisenä suunnitelmana.





Päijät-Hämeen
hyvinvointialue