

Nykänen Eeva

**hyvinvointia ravitsemuksella nuorille**

Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023-2025

tekijät

kunta

päivämäärä

**HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA, Keski-Suomen hyvinvointialueen ravitsemussuunnitelma (vuosille 2023-2025)**

Alla oleva suunnitelmataulukko on tarkoitettu kunnan oman ravitsemussuunnitelman tekemiseen. Jäljempänä oleva toteutustaulukko on sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Vaikuttavuuden seurantataulukko sisältää valtakunnallisia ruokailun ja ravitsemuksen indikaattoreita ja niiden www-linkkejä.

|  |
| --- |
| **Suunnitelmataulukko: Nuoret (13-29-vuotiaat)** |
| **Tavoite**  | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet** * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä
* Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon
 | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittarit |
| 1. Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi | **Kunta:*** Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta
* Ruokapalvelut
* Sivistystoimi
* Vapaa-ajan toiminta

**Yhteistyö:*** Kolmas sektori, srk
* Ravitsemusterapiayksikkö

**Hyvaks:*** Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
* Oppilas- ja opiskelijahuolto
* Suun terveydenhuolto
 | * **Perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioiminen (Nykytila.fi)**
* **Perusopetuksen ja toisen asteen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen yhdessä nuorten kanssa**
* **Koulu- ja opiskelijaruokailun suosion lisääminen**
* **Yhteiset ruokailutilanteet ja ruuanvalmistustaidot**
 |  |  |  | -Laadunarviointikyselyt (käytössä perusopetuksessa)-Osallisuus |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite**  | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet** * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä
* Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon
 | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittarit |
| 2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisenravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä** | **Kunta:*** Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta
* Ruokapalvelut
* Sivistystoimi
* Hävikki-/ hyvikkiruokailun mahdollisuus

**Yhteistyö:*** Ravitsemusterapiayksikkö

**Hyvaks:*** Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
* Oppilas- ja opiskelijahuolto
* Suun terveydenhuolto
 | * **Perusopetuksessa ja toisella asteella noudatetaan annettuja suosituksia ruokailusta ja välipalasta**
* **Lämpimän aterian toteutuminen työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla**
 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite**  | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet** * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä
* Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon
 | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittarit |
| 3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.  | **Kunta:*** Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta
* Ruokapalvelut
* Sivistystoimi
* Oppilas- ja opiskelijahuolto

**Yhteistyö:*** Kaupat
* Ravitsemusterapiayksikkö
* Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks
* Kolmas sektori, srk

**Hyvaks:*** Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
* Suun terveydenhuolto
 | * **Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää nuorten käyttämissä kanavissa**
* **Nuorille suunnatuista palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla**
 |  |  |  |  |
| **Kunta:*** Sivistystoimi

**Yhteistyö:*** Koulutusorganisaatiot
* Ruokapalveluiden tuottajat
* Kolmas sektori

**Hyvaks:*** Koulutuspalvelut
* Oppiportti
* Ravitsemusterapiayksikkö
 | * **Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen**
 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite**  | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet** * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä
* Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon
 | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittarit |
| 4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi | **Kunta:*** Sivistystoimi
* Nuorisotyö ja -palvelut, työpajatoiminta
* Liikuntapalvelut, liikuntaneuvonta

**Yhteistyö:*** Ravitsemusterapiayksikkö
* Kolmas sektori, srk
* Kaupat
* Hävikki-/hyvikkiruoka (yksityiset ja julkiset toimijat)

**Hyvaks:*** Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
* Suun terveydenhuolto
* Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks
 | * **Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita**
* **Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien nuorten ruokailuun**
 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite**  | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet** * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä
* Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon
 | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittarit |
| 5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat **osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.**Ohjauksessa käytetään **vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja** eri ikäryhmien ohjaukseen | **Kunta:*** Sivistystoimi
* Ruokapalvelut
* Liikuntapalvelut liikuntaneuvonta
* Vapaa-ajan ja harrastustoiminta

**Yhteistyö:*** Ravitsemusterapiayksikkö
* Kolmas sektori, srk
* Ravitsemustyöryhmä

**Hyvaks:*** Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
* Suun terveydenhuolto
* Ravitsemustyöryhmä
* Kuntoutus- ja terapiatyö
* Ravitsemusterapia
 | * **Nuorten, perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit**
 |  |  |  |  |

Toteutustaulukko kunnassa sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Kohderyhmä: Nuoret (13-29-vuotiaat)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite: 1-5** | **Valitut toimenpiteet** | **Koordinointi ja yhteistyö** | **Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?** | **Milloin toteutamme?** | **Kuka vastaa?** | **Mahdolliset haasteet** |
|  |    |   |   |   |   |   |

Vaikuttavuuden seurantataulukko kunnassa ja hyvinvointialueella sovittujen toimenpiteiden vaikuttavuuden seurantaan. Kohderyhmä: nuoret.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite** | **Yhteiset mittarit tavoitteille 1-5** | **Mittari** kunta-/ aluetaso | **Mittarin arvo ja seuranta** | **Tavoitetaso** |
| **Nuorten terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen** | * KUNNAN HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **\*\***Mittari perustuu kunnan hv-kertomuksen vähimmäistietosisältöön.
* HYTE-kerroin, kunnat. **\***Mittari perustuu kuntien HYTE-kertoimeen
* HVA:n HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **\*\***

[Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku) *(ohje: valitse ’vapaasanahaku’ ja kirjoita indikaattorinumero)* |
| **\*\*,\*\*Ei syö koululounasta päivittäin, (%)** * + **8. ja 9.lka oppilaat**
	+ lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk. (ko ikäryhmät eivät kuulu vähimmäistietosisältöön)

**Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, (%)** * + 8. ja 9.lka, lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk.

**Niukasti hedelmiä, marjoja ja kasviksia syövät, (%)** * + 8. ja 9.lka, lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk.
 | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)**\*\*3904**, **3923**, **3938** **319**, **323**, **325****4724** (vain v. 2017), **4726,** **4725**Lähde: Kouluterveyskysely, (THL). |  |  |
| **Lihavuuden yleisyys (%) 2-16-vuotiailla*** + \*\*Lihavuuden yleisyys (%) 2-16-vuotiailla

**\*\*Lihavien osuus, % 20 vuotta täyttäneistä, koulutusryhmittäin** | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)**\*\*3236** Lähde: Perusterveyden-huoltotilasto (THL). **4463, 4464, 4465** |  |  |
| \*,\*\*Ylipaino, %, 8. ja 9. luokan oppilaista * Ylipaino, %, lukion 1. ja 2. lka
* Ylipaino, %, ao 1. ja 2. vuoden opisk.
 | **\*3906** [tieto kunnittain](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s44yAgA=&region=q_IwN04xzzQzNy1Kz8k39jK1NtILiE8DkgUA&year=sy5zsi7T0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202103120740) **3925**, **3940**Lähde: Kouluterveyskysely (THL).  |  |  |
| **\*, \*\*Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan** [**kouluruokailusuositusta**](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAn_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y) **koululounaan ja välipalojen järjestämisessä** [Oppilasmäärällä painotettu keskiarvo kunnan peruskouluista, joissa noudatetaan kouluruokailusuositusta (2008, 2017) koululounaan ja välipalojen järjestämisessä.](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAda%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAn_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)*Kouluruokailussa lapsille ja nuorille opetetaan terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. Kouluruokailu ajoitetaan ja porrastetaan siten, että kaiken ikäisille oppilaille tarjoutuu mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen syömiseen. Makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja ei ainakaan kouluaikana ole säännöllisesti tarjolla. Oppilaan yksilölliset ravitsemukseen tai sairauden hoitoon liittyvät tarpeet sovitaan yhteistyössä oppilaan, huoltajan, ruokailusta vastaavan henkilöstön ja kouluterveydenhuollon kanssa. (7.), (8), (9.)* | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku) **\* 5317**Lähde: TEAviisari (THL). |  |  |
| **\*\*Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaista***Perusterveydenhuollon avoterveydenhuollon* [*SPAT-toimenpiteet*](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26) *(THL): Valitse oma alueesi, tuorein vuosi ja katso listasta ’OAB75 Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus’* | [SPAT-toimenpiteet](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26)[Lähde:](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26) Avohilmo |  |  |
| **Hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä (%)** * 8. ja 9. lka
	+ lukion 1. ja 2. lka
	+ ao 1. ja 2. vuoden opisk
 | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku) **3719****3720****3721** |  |  |
| **Ravitsemuskysely, Keski-Suomi,** (suunnitteilla 2023)* Nuoret (kunnat, Hyvaks)
* Ravitsemukseen liittyvät elintavat ja palveluiden käytön seuranta kunnan sisällä ja kuntien välillä
* Kerätään sovituin välein esim. kerran valtuustokaudessa. Saatava tieto esim. *perheen yhteinen ruokailu, välipalojen laatu ja osuus päivän ruokailussa*
 |  |  |  |

**Mittarit:**

**Asetus vähimmäistietosisällöksi (luonnos)**

* <https://www.lausuntopalvelu.fi/FI/Proposal/Participation?proposalId=05207c33-daf9-44f8-9362-a14c0fbb09ab>

**Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin**

* <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyte-kerroin-kannustin-hyvinvointialueille>

**HYTE-kerroin kunnille**

* <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille>

**Elintapaohjauksen tarkistuslista**

* [https://valtioneuvosto.fi/-//1271139/elintapaohjauksen-tarkistuslista-julkaistu](https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/elintapaohjauksen-tarkistuslista-julkaistu)

**Sotkanet**

* <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

**Kouluterveyskysely**

* <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>