

**Päijät-Hämeen ravitsemuskertomus 2015-2020  
ja ravitsemusterveyden edistämisen  
suunnitelma 2021-2025**



## Sisältö

1. Tiivistelmä	3
2. Johdanto	5
3. Päijät-Hämeen ravitsemuskertomus 2015-2020	7
3.1. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2015-2020	7
3.2. Moniammatillinen yhteistyö lisääntyi	8
3.2.1. Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä	8
3.2.2. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusverkot	8
3.2.3. Ravitsemusterveyden edistäminen peruskoulussa -verkosto	9
3.2.4. Ikääntyneiden vajaan ravitsemustyöryhmä	9
3.3. Ammattilaisten ravitsemusosaaminen vahvistui	10
3.4. Ravitsemus otettiin osaksi sairauksien ehkäisyä ja hoitoa	10
3.5. Ravitsemusterapiapalvelujen saatavuus lisääntyi	11
3.5.1. Uudet ravitsemusterapeuttien toimet	11
3.5.2. Ravitsemusyksikön käynnistyminen	11
3.5.3. Ravitsemusyksikön uusia tuulia	12
3.6. Myönteistä ravitsemusviestintää tehtiin monin tavoin	12
3.6.1. Päijät-Hämeen ravitsemusviikko ja muut yleisötilaisuudet ja tapahtumat	12
3.6.2. Yhteistyö Lahden - Euroopan Ympäristöpääkaupunki 2021 kanssa	13
3.6.3. Ravitsemus kuntien hyvinvointikertomustyössä	13
4. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2021-2025 (sisältää taulukot toimijoille)	14
5. Suunnitelman toimeenpano, seuranta ja arviointi	31

# 1. Tiivistelmä

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma on luonut pohjan moniammatilliselle yhteistyölle, joka on edellytys laaja-alaiselle ja vaikuttavalle ravitsemusterveyden edistämiselle. Vuosina 2015-2020 ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteina oli panostaa eri-ikäisten asukkaiden ruokatottumuksiin, ehkäistä ja hoitaa aikuisten ja lasten lihavuutta sekä ehkäistä, tunnistaa ja hoitaa ikääntyneiden vajaaravitsemusta.

Tavoitteiden saavuttamista edistäviksi toimenpiteiksi valittiin 1) moniammatillisen yhteistyön lisääminen 2) ammattilaisten ravitsemusosaamisen vahvistaminen 3) ravitsemusterapiapalvelujen saatavuuden varmistaminen 4) ravitsemuksen ottaminen osaksi hoitoa ja 5) myönteinen ravitsemusviestintä ja tapahtumien/tilaisuuksien järjestäminen. Toimenpiteet toteutuivat suurelta osin ja toimintojen kehittäminen jatkuu tulevina vuosina (taulukko 1).

Taulukko 1. Ravitsemusterveyden edistämisen toimenpiteet, niiden toteutuminen ja jatkosuunnitelmat.

Ravitsemusterveyden edistämisen toimenpiteet	Mitä tehtiin vuosina 2015-2020?	Miten toiminnot jatkuvat vuosina 2021-2025?
1) Vahvistetaan yhteistyötä eri toimijoiden kesken ja saadaan ravitsemus esille laajasti (luku 3.2)	Koottiin neljä ravitsemusverkostoa ja järjestettiin yhteensä 62 verkostotapaamista	Jatketaan olemassa olevaa verkostotyötä ja perustetaan tarpeen mukaan uusia tai kohdennettuja verkostoja ravitsemusasioiden kehittämiseksi
2) Vahvistetaan ammattilaisten ravitsemusosaamista koulutusten avulla (luku 3.3)	Järjestettiin 44 moniammatillista koulutusta, joihin osallistui yhteensä 1450 ammattilaista	Järjestetään ravitsemuskoulutuksia kentän tarpeiden mukaan erityisesti täsmäkoulutuksina, lyhyempinä koulutuksina ja etänä toteutettavina koulutuksina
3) Otetaan ravitsemus osaksi kaikkien potilaiden hoitoa ja huolehditaan kirjaamisesta (luku 3.4)	Koulutusten avulla vahvistettiin ravitsemuksen merkitystä osana eri sairauksien ja vajaaravitsemuksen ehkäisyä ja hoitoa	Kehitetään ravitsemushoitoa ja ravitsemusta tukevia käytäntöjä systemaattisen ja rakenteisen kirjaamisen avulla hoidon vaikuttavuuden mittaamiseksi
4) Varmistetaan laillistetun ravitsemusterapeutin tuki tarvittaessa (luku 3.5)	Käynnistettiin ravitsemusyksikkö palvelujen tuottamiseksi tasa-arvoisesti ja joustavasti kaikille asukkaille integroiden perus- ja erityistason palvelut sekä ravitsemusterveyden edistäminen	Lisätään erityisesti perustason ravitsemusterapiapalveluja ja varmistetaan ammattilaisille ravitsemusterapeutin konsultaatiomahdollisuus matalalla kynnyksellä
5) Viestitään ravitsemuksesta myönteisellä tavalla ja järjestetään ravitsemukseen liittyviä tapahtumia/tilaisuuksia eri kohderyhmille (luku 3.6)	Lisättiin eri tahoilla myönteistä kiinnostusta ja puhetta ruuasta ja järjestettiin vuosittainen Päijät-Hämeen ravitsemusviikko sekä lukuisia muita eri toimijoiden järjestämiä tilaisuuksia	Lisätään ravitsemusviestintää erityisesti päättäjille korostaen ravitsemuksen merkitystä asukkaiden terveyteen ja hyvinvointiin kustannusvaikutusten kautta sekä jatketaan tapahtumien ja tilaisuuksien sekä vuosittaisen ravitsemusviikon järjestämistä

Vuosille 2021-2025 on laadittu uusi ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma. Se tukee osaltaan kunta\*-, sote- ja järjestötoimijoiden sekä yksityisten toimijoiden ravitsemusterveyden edistämistyötä päijät-hämeäläisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tavoitteina on

- lapsiperheiden kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, lasten terveen painon tukeminen ja ylipainon/lihavuuden hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- nuorten aikuisten ja työikäisten kannustaminen tervettä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, ylipainon/lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- ikääntyneiden kannustaminen monipuolisten sekä terveyttä ja toimintakykyä tukevien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen ja hoito sekä sairauksien ravitsemushoito

Tavoitteisiin pääsemiseksi

- kaikki toimijat tukevat asukkaiden terveyttä edistävää ravitsemusta omassa toiminnassaan
- ravitsemusterapeutit vastaavat ravitsemusterapiapalveluista ja tukevat muita toimijoita

Keskeisiä kehittämisa alueita ovat

- ravitsemusterveyteen ja ravitsemushoitoon sopivien yhteisten käytäntöjen luominen
- terveydelle epäedullisesta ravitsemuksesta, heikosta ravitsemustilasta tai ravitsemushoidon puutteesta aiheutuvien kustannusten hillitseminen
- eri tahojen, kuten sote-, kunta- ja järjestökentän yhteistyön tukeminen
- eri ammattiryhmien ravitsemus- ja ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen
- hyvän ravitsemuksen edistämisen, siihen liittyvien tavoitteiden ja toimenpiteiden sekä seurannan ja arvioinnin kuvaaminen osana hyvinvointikertomusta

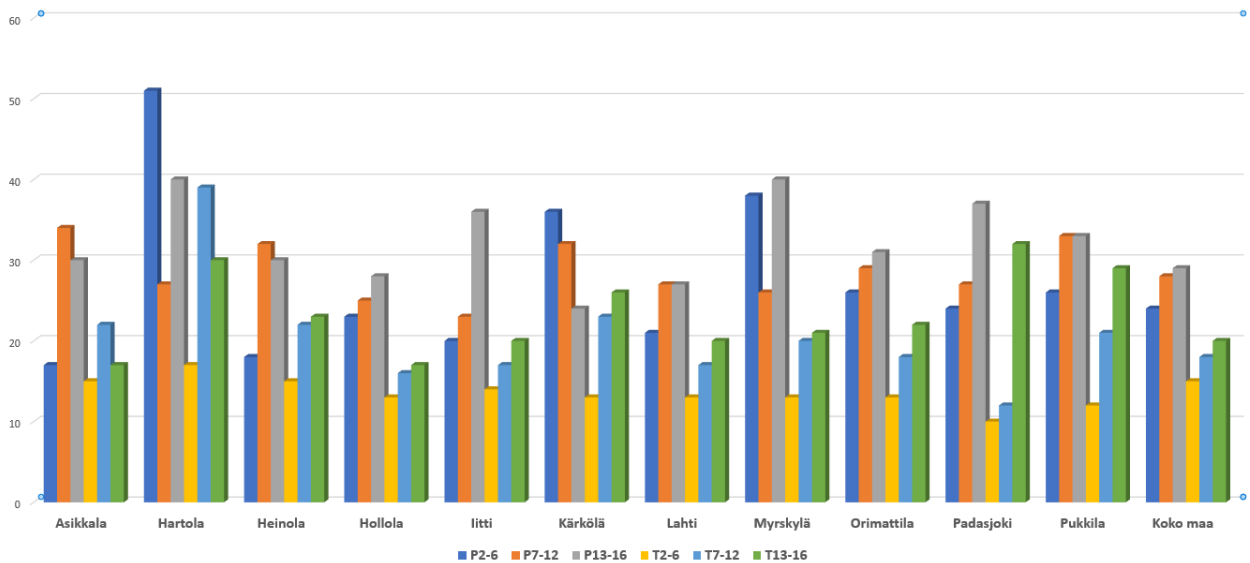
Toimintaa seurataan ja arvioidaan säännöllisesti kokoontuvan alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän toimesta ja yhteistyöverkoston kautta.

Toimijat voivat käyttää ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaa oman työnsä suunnittelun pohjana, ja kunnat voivat hyödyntää sitä hyvinvointikertomusten ja -suunnitelmien tekemisessä.

*\*Päijät-Hämeen kuntia ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä mukaan lukien Myrskylä ja Pukkila. Koko raportin tekstissä kunnilla tarkoitetaan kaikkia em. kuntia.*

## 2. Johdanto

Johdannoksi uuteen suunnitelmaan on tärkeää tarkastella ravitsemusterveyden tilannetta ja haasteita eri ikäryhmien osalta. Lasten ja nuorten suurimpana ravitsemuksellisena haasteena on ylipainon lisääntyminen. FinLapset 2019 -tutkimuksen mukaan joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava. Päijät-Hämeessä lasten lihavuuden yleisyys on keskimäärin samalla tasolla kuin koko maassa. Päijät-Hämeen yksittäisten kuntien osalta tiedot näkyvät kuvassa 1. Esimerkiksi Lahdessa alle kouluikäisistä pojista 21 % ja tytöistä 13 % on ylipainoisia. Alakouluikäisistä pojista 27 % ja tytöistä 17 % on ylipainoisia ja yläkouluikäisistä pojista 27 % ja tytöistä 20 %.



Kuva 1. Ylipainoisten lasten %-osuudet Päijät-Hämeessä, FinLapset-rekisteri 2019. Sysmä puuttuu kuvasta, sillä sen pituus- ja painotietojen kattavuus oli vain noin 10 %.

Ruokatottumukset muodostuvat varhain, ja lasten ja nuorten hyvällä ravitsemuksella voidaan ehkäistä lihavuutta ja monien sairauksien kehittymistä aikuisuudessa. Vanhemmat vaikuttavat lastensa ruokatottumuksiin roolimalleina ja kodin ruokasisustajina. Lisäksi varhaiskasvatuksessa toteutettu ruokailu ja ruokakasvatus kannustavat lapsia terveyttä edistäviin ja kestäviin ruokavalintoihin. Ruokakasvatus lisää ruokailoa, ruokarohkeutta ja mahdollisuuksia nauttia ruuasta ja yhdessä syömisestä. Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa monin tavoin, kuten hyödyntämällä Sapere-ruokakasvatusmenetelmää ja Neuvokas perhe -ruokakasvatusmateriaaleja.

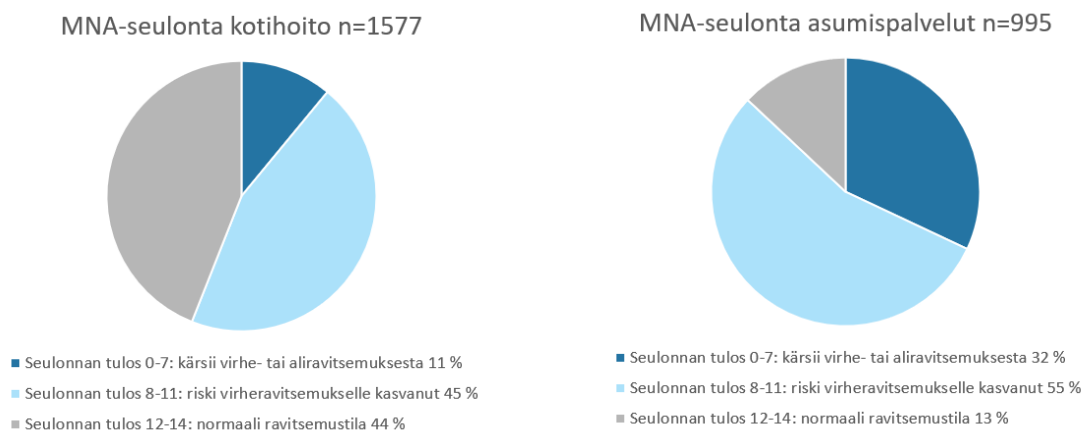
Kouluterveyskyselyn vuoden 2019 tulosten mukaan 29 % päijäthämäläisistä 4.-5. -luokkalaisista ja 41 % 8.-9. -luokkalaisista ei syö päivittäin aamupalaa, ja suuntaus on keskimäärin sama koko maassa. Yläkoulussa kolmasosa oppilaista ei syö päivittäin koululounasta. Maistuva koulu -toimintamalli antaa kouluille monenlaisia käytännön eväitä ruokakasvatuksen toteuttamiseen, ja malli on kevyt ja yksinkertainen koulujen toteutettavaksi.

Lasten tapaan aikuistenkin keskeisenä terveyshaasteena on ylipaino. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan 72 % miehistä ja 63 % naisista on ylipainoisia. FinRavinto 2017 -tutkimus osoittaa, että suomalaiset syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja liian vähän, ja punaista ja prosessoitua lihaa liian paljon suositukseen

nähdessä. Erityisen tärkeää on vahvistaa heikommassa asemassa olevien väestöryhmien mahdollisuuksia, voimavaroja ja motivaatiota tehdä terveysta edistäviä valintoja.

Ikääntyneiden ihmisten ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat kiinteästi yhteydessä terveydentilaan ja toimintakykyyn. Heikentynyt ravitsemustila on kotona asuvilla vastikään eläkkeelle siirtyneillä harvinaista, mutta sairauksien ja avuntarpeen lisääntyessä riski virheravitsemukselle lisääntyy. Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista, edesauttaa kotona asumista ja on tärkeää myös ihmisen psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Suomalaisten tutkimusten mukaan ympärivuorokautisessa hoidossa olevilla on heikoin ravitsemustila. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymässä tehtyjen RAI-toimintakykyarviointien mukaan yli puolella kotihoidon ja yli 80 %:lla asumispalvelun asiakkaista on vajaaravitsemuksen riski tai vajaaravitsemus (kuva 2). Ikääntyvän väestön ravitsemukseen onkin tärkeää kiinnittää huomioita jo ennen kuin ollaan palvelujen piirissä.



Kuva 2. Vajaaravitsemuksen tilanne hyvinvointiyhtymän kotihoidon ja asumispalvelujen asukkailla 1.1.-30.10.2020.

Ravitsemusterveyden edistämistä on hyvä tarkastella laajemminkin kuin vain terveyttä edistävien ruokavalintojen kautta. Myönteisen ruoka- ja keuhosuhteen ja syömisen taitojen vahvistaminen voivat lisätä kehotytyväisyyttä sekä vähentää syömishäiriöiden ja sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tämä kannattaa ottaa ravitsemusohjauksessa huomioon.

Ilmastonmuutoksen myötä ihmisillä on herännyt kiinnostus kestävämpiin ruokavalintoihin. Merkittävät ilmastohyödyt ja samalla terveyshyödyt saavutetaan, kun syödään kasvisvoittoisesti satokauden, lautasmallin ja oman energiantarpeen mukaisesti minimoiden myös ruokahävikkiä.

Asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistäminen on olennainen osa kunnan lakisääteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Jotta edellä mainittuihin haasteisiin pystytään vastaamaan, on maakunnalla ja kunnilla siinä keskeinen rooli. Hyvän ravitsemuksen edistäminen jakaantuu useille vastuutahoille ja lukuisille eri toteuttajille. Hyvään ravitsemukseen liittyvistä tavoitteista, toteutuksesta, seurannasta ja arvioinnista olisi hyvä olla kirjaus sekä alueellisissa että kuntien hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa, ja muissa alueellisissa ja kuntien omissa suunnitelmissa.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kuntaliitto ovat julkaisseet yhdessä kunnille, sosiaali- ja terveyspalveluille sekä alueellisille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoille Ravitsemuksella hyvinvointia -tukiaineistoa asukkaiden ja asiakkaiden hyvän ravitsemuksen edistämiseksi. Aineistoa voi hyödyntää kuntien hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyössä.

### 3. Päijät-Hämeen ravitsemuskertomus 2015-2020

#### 3.1 Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2015-2020

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma laadittiin moniammatillisessa alueellisessa työryhmässä vuosina 2014-2015. Suunnitelma hyväksyttiin Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmässä kesäkuussa 2015. Suunnitelmassa kuvattiin tavoitteet ja ehdotukset toiminnasta, jotka mahdollistavat terveyttä edistävien ruokavalintojen tekemisen elämänsä eri vaiheissa. Keskiöön nostettiin hyvä arkirokoilu ja sitä tukevat toimenpiteet. Elo-syyskuussa 2020 alueen toimijoilla oli mahdollisuus vastata ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman arviointikyselyyn, jolla selvitettiin toiminnan toteutumista viiden vuoden aikana. Tähän Webropolilla toteutettuun kyselyyn tuli vastauksia yhteensä 67 kpl.

Suunnitelman päämääränä oli luoda ravitsemusterveyden ja ravitsemushoitoon yhteisiä käytäntöjä, jotka pienentävät ravitsemushoidosta aiheutuvia kustannuksia, tukea ja edistää eri tahojen yhteistyötä ja vahvistaa eri henkilöstöryhmien ravitsemusosaamista. Suunnitelman tavoitteet olivat 1) lapsiperheiden ruokatottumuksiin panostaminen ja lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito 2) nuorten aikuisten ja työikäisten kannustaminen terveellisen ruokavalion toteuttamiseen ja lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito ja 3) ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen tukeminen ja vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen ja hoito.

Tavoitteiden saavuttamista edistäviksi toimenpiteiksi valittiin 1) moniammatillisen yhteistyön lisääminen 2) ammattilaisten ravitsemusosaamisen vahvistaminen 3) ravitsemuksen ottaminen osaksi hoitoa 4) ravitsemusterapiapalvelujen saatavuuden varmistaminen ja 5) myönteinen ravitsemusviestintä ja tapahtumien/tilaisuuksien järjestäminen. Suunnitelman tavoitteet, toimenpiteet ja painopisteet toiminnassa näkyvät kuvassa 3.

LAPSET: Hyvät ruokatottumukset ja lihavuuden ehkäisy ja hoito	AIKUISET: Hyvät ruokatottumukset ja lihavuuden ehkäisy ja hoito	IKÄÄNTYNEET: Hyvät ruokatottumukset ja vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito
1) Vahvistetaan yhteistyötä eri toimijoiden kesken ja saadaan ravitsemus esille laajasti		
2) Vahvistetaan ammattilaisten ravitsemusosaamista koulutusten avulla		
3) Otetaan ravitsemus osaksi kaikkien potilaiden hoitoa ja huolehditaan kirjaamisesta		
4) Varmistetaan laillistetun ravitsemusterapeutin tuki tarvittaessa		
5) Viestitään ravitsemuksesta myönteisellä tavalla ja järjestetään ravitsemukseen liittyviä tapahtumia ja tilaisuuksia eri kohderyhmille		
Painopisteet toiminnassa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen</li><li>• Kouluruokailun kehittäminen</li><li>• Neuvokas perheen hyödyntäminen</li><li>• Ylipainoisen lapsen perheen tuki</li></ul>	Painopisteet toiminnassa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ravitsemukseen liittyvien ryhmien ja ryhmätilaisuuksien kehittäminen</li><li>• Ruokailu työpaikalla tai työelämän ulkopuolella</li><li>• Matalan kynnyksen neuvonta</li></ul>	Painopisteet toiminnassa: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vajaaravitsemuksen riskin tunnistuksen ja hoidon kehittäminen</li><li>• Ravitsemusterapeutin tuki</li><li>• Kotiruokailu ja ateriapalvelu</li><li>• Matalan kynnyksen neuvonta</li></ul>

Kuva 3. Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet, toimenpiteet ja painopisteet toiminnassa vuosina 2015-2020.

### 3.2 Moniammatillinen yhteistyö lisääntyi

Eri toimijoiden välisen yhteistyön vahvistamiseksi alueella on luotu erilaisia moniammatillisia verkostoja, jotka ovat syntyneet ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman tavoitteiden pohjalta. Verkostot on koottu pääasiassa niin, että aiheesta kiinnostuneet henkilöt ovat tulleet niihin mukaan.

Verkostoyhteistyö on ollut systemaattista, ja kaikki verkostot ovat kokoontuneet säännöllisesti pari kertaa vuodessa. Tapaamiset ovat olleet tavoitteellisia, toiminnallisia, osallistavia ja arvioivia. Toiminta on lähtenyt liikkeelle niistä asioista, joita on kyseisellä toimialalla toteutettu jo ennestään hyvin, ja kehitettävät asiat on suunniteltu yhdessä osallistujien kanssa. Verkostoissa on esimerkiksi suunniteltu ja toteutettu koulutuksia, tehty yhteisessä käytössä olevia materiaaleja ja viestitty ravitsemuksesta myönteisellä tavalla.

Verkostotapaamisia on ollut reilun viiden vuoden aikana yhteensä 62 kpl eli keskimäärin 10 tapaamista vuosittain. Tapaamisilla on ollut osallistujia eri Päijät-Hämeen kunnista 10-20 henkilöä/tapaaminen.

Alkusyksyllä 2020 toimijoille toteutetun kyselyn avulla selvisi, että yhteistyön myötä varhaiskasvatuksessa on toteutettu mm. ruokasuosituksia, [Sapere](#)-toimintaa, kasvisruokapäiviä ja sadonkorjuujuhlia.

Ikääntyneiden parissa on mm. tunnistettu vajaan ravitsemuksen riskiä, selvitetty ikääntyneiden toiveita ja lempiruokia, huolehdittu riittävästä ravinnonsaannista ja tehty yhteistyötä ravitsemusterapeutin kanssa. Ravitsemukseen liittyvä yhteistyö on lisääntynyt erityisesti työyksiköissä, joissa on tehty toiminnan suunnittelua ja yhteisiä sopimuksia sekä käyty vuoropuhelua, moniammatillista keskustelua ja tiedonvaihtoa asioista. Huomion kiinnittäminen ravitsemukseen ja myönteinen keskustelu ruuasta ovat myös lisääntyneet.

#### 3.2.1 Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä

Työryhmä on kokoontunut 9/2014-12/2020 välillä yhteensä 20 kertaa. Työryhmän tehtävänä on ollut suunnitella, kehittää, seurata ja arvioida ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman toimeenpanoa maakunnassa. Työryhmän kokoonpano on muuttunut vuosien aikana, ja viime vuosina siihen on tullut enemmän jäseniä kuntien eri toimialoilta. Vuoden 2020 lopussa jäseniä oli 14, ja suurin osa heistä on ollut mukana alusta alkaen. Työryhmän tuotoksia ovat ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2015-2020, tämä ravitsemuskertomus ja uusi päivitetty suunnitelma vuosille 2021-2025. Lisäksi työryhmässä ja sen vuosittain vaihtuvissa alatyöryhmissä on suunniteltu Päijät-Hämeen ravitsemuspäivät ja ravitsemusviikot.

#### 3.2.2 Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusverkostot

Verkostojen taustalla on alueellinen Sapere-työryhmä, joka kokoontui vuosien 2014-2018 aikana kaikkiaan seitsemän kertaa. Sen tuotoksena syntyi teemakuukausi Sapere-syyskuu varhaiskasvatukseen (v. 2016), [Sapere-esite](#) (v. 2017) ja ruokakasvatuksen vahvistuskoulutukset (v. 2018). Syksyllä 2018 perustettiin neljä ruokakasvatusverkostoa; Lahden, Orimattilan ja Hollolan verkostot sekä Asikkalan ja Padasjoen yhteinen verkosto, joissa on yhteensä 83 jäsentä. Kaikissa em. kunnissa pidettiin kaksi tapaamista v. 2018-2019. Lisäksi Heinolassa ja Iitissä toimii omat ruokakasvatustyöryhmät. Ruokakasvatusverkoston tapaamisia on kaiken kaikkiaan ollut vuosien 2015-2020 aikana yhteensä 20 kpl. Verkostoissa suunnitellaan, kehitetään, seurataan ja arvioidaan lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista alueella.

Keväällä 2019 käynnistyi Itä-Suomen yliopiston hallinnoima [Ruokakunta](#)-hanke, jota toteutetaan Keski-Suomen, Pohjois-Savon ja Päijät-Hämeen maakunnissa ja rahoitetaan Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystieteiden edistämisen määrärahalta. Päijät-Hämeessä yhteistyökumppaneina ovat neljä edellä mainittua



ruokakasvatusverkostoa. Ruokakunnassa kehitetään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta kunnissa muotoiluajattelua hyödyntämällä. Hankkeen tiimoilta järjestettiin yhteinen työpaja, hankekuntien omat verkostotapaamiset ja ruokakasvatuksen kohtaamis- ja koulutustilaisuudet vuoden 2020 aikana. Hanke jatkuu lokakuuhun 2021 saakka. Päijät-Häme on mukana myös ensi vuonna alkavassa kolmivuotisessa Kokoava-hankkeessa (Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen), jossa vahvistetaan ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta kouluun. Hanketta rahoittaa Maa- ja metsätalousministeriö, ja sitä hallinnoi myös Itä-Suomen yliopisto.

### 3.2.3 Ravitsemusterveyden edistäminen peruskoulussa -verkosto

Verkosto on kokoontunut 8/2016 alkaen yhteensä kahdeksan kertaa. Verkostossa on 20 jäsentä eri kunnista, ja jäsenet ovat pääasiassa ruokapalvelun työntekijöitä. Verkostossa suunnitellaan, kehitetään, seurataan ja arvioidaan ravitsemusterveyden edistämisasiota peruskoulussa. Verkoston tuoreimpana kehittämisasiana on [Maistuva koulu](#) -toimintamallin hyödyntäminen peruskoulussa, ja verkoston nimi on vuonna 2020 muutettu Maistuva koulu -verkostoksi.

### 3.2.4 Ikääntyneiden vajaaravitsemustyöryhmä

Työryhmä on kokoontunut 2/2016 alkaen yhteensä 14 kertaa. Työryhmän kokoonpano on vuosien mittaan muuttunut entistä moniammatillisemmaksi, ja siihen kuuluu 26 jäsentä. Työryhmässä suunnitellaan, kehitetään, seurataan ja arvioidaan ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukemista alueella.

Työryhmä on tuottanut [ikäntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukemisen toimintamallin](#) (kuva 4), jossa on keskeisesti mukana ravitsemus, suun terveys ja lihasvoiman ja tasapainon vahvistaminen. Prosessiin kuuluu ikääntyneiden vajaaravitsemuksen riskin tunnistus MNA-testillä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä hoito ja kirjaaminen yhdessä sovitulla tavalla. Ammattilaisille on tuotettu myös aiheeseen liittyvää tukimateriaalia. Toimintamallin jalkauttamiseksi työryhmässä suunniteltiin vuonna 2018 toteutetut moniammatilliset työpajat ammattilaisten osaamisen vahvistamiseksi.



Kuva 4. Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukemisen toimintamalli (päivitetty 11/2019).

### 3.3 Ammattilaisten ravitsemusosaaminen vahvistui

Ammattilaisten ravitsemusosaamisen vahvistamiseksi alueella on järjestetty koulutuksia kentältä nousseiden tarpeiden pohjalta (taulukko 2). Niillä on pyritty myös lisäämään yhteistyötä eri ammattiryhmien välillä. Koulutuksissa on jaettu ajankohtaista tietoa ja uusia työvälineitä asiakkaiden ravitsemusohjaamiseen ja tukemiseen, ja ne ovat olleet tavoitteellisia ja osallistavia. Viiden vuoden aikana koulutustilaisuuksia on ollut 44, ja niihin on osallistunut yhteensä 1450 henkilöä. Osallistujat ovat olleet mm. sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien, järjestöjen, oppilaitosten ja yksityisten palveluntuottajien edustajia.

Taulukko 2. Päijät-Hämeen alueelliset ravitsemuskoulutukset vuosina 2014-2020.

Koulutus	Ajankohta	Aihe	Osallistujat
Päijät-Hämeen ravitsemuspäivät	21.4.2016	Lasten ravitsemus (koko päivä)	130
	20.4.2017	Ikääntyneiden ravitsemus (koko päivä)	150
	6.9.2018	Työikäisten ravitsemus (koko päivä)	110
	5.9.2019	Lapsiperheiden ravitsemus (koko päivä)	120
	17.2.2021	Ravitsemusterveyden edistämisen koontipäivä (koko päivä)	
Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuskoulutukset	14.11.2014	Sapere-ruokakasvatuskoulutus (koko päivä)	100
	Vuosi 2018	Ruokakasvatuksen vahvistuskoulutukset 6 kpl (puoli päivää)	170
Vegaaniruokavalio koulutukset	12.4.2018	Vegaaniruokavalio tutuksi -koulutus (puoli päivää)	100
	16. ja 29.1.2019	Vegaani- ja FODMAP-ruokavalion toteuttaminen (2,5 h)	43
Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukemisen koulutukset	2017-18	Työpajat kotihoidon, asumispalvelujen ja vuodeosastojen henkilökunnalle 24 kpl (puoli päivää)	452
	Kevät 2019	Ravitsemuskoulutukset ruokapalvelujen, ateriapalvelujen ja laitoshuollon henkilökunnalle, 3 kpl (puoli päivää)	77
	Syky 2019	Ravitsemuksen esimieskoulutukset, 2 kpl (puoli päivää)	50
	Syky 2019	Kotihoidon kirjaamiskoulutus (1,5 h)	30

### 3.4 Ravitsemus otettiin osaksi sairauksien ehkäisyä ja hoitoa

Moniammatillisten koulutusten avulla on saatu vahvistettua ravitsemuksen merkitystä osana eri sairauksien ja vajaaravitsemuksen ehkäisyä ja hoitoa. Vajaaravitsemuksen tunnistusta ja hoitoa on kehitetty erityisesti keskussairaalassa ja ikääntyneiden palveluissa. Se on kirjattu myös yhtymän Laadun, asiakas- ja potilasturvallisuuden suunnitelmaan, ja tulokset on raportoitu arviointiraportissa.

Ravitsemus otettiin vuodesta 2002 alkaen tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn hoitomuodoksi osana Ikihyvä-elintaparyhmätoimintaa, jonka kirjaamista on kehitetty yhdessä ryhmänohjaajien kanssa. Vuosien 2002-2013 aikana maakunnassa toteutui yli 320 Ikihyvä-elintaparyhmää tyyppin 2 diabeteksen riskissä oleville henkilöille. Ikihyvä-ryhmäohjaus oli tavoitteellista ja toiminnallista sekä ryhmäläisen omaa muutosprosessia tukevaa elintapaohjausta. Lisäksi vuosien 2013-2016 aikana järjestettiin työttömille Ikihyvästä kehitettyjä arjen hallintaa tukevia Rytmiryhmiä yhteensä 16 kpl.

Vuonna 2015 Ikihyvän pohjalta kehitettiin StopDia-ryhmäohjausmalli, ja ryhmäohjausta tarjottiin erityisesti työikäisille T2D-riskihenkilöille. Vuosien 2015-2019 aikana toteutui lähes 70 StopDia-ryhmää. Yhteenlaskettuna Päijät-Hämeessä on vuosien 2002-2019 aikana toteutunut yhteensä noin 400 diabeteksen ennaltaehkäisyryhmää, joissa ravitseminen on ollut keskeinen osa ryhmätoimintaa. Sen jälkeen StopDia-ryhmätoiminta on jatkunut systemaattisena toimintana alueella.

Aikuisten lihavuuden hoitoprosessin kehittäminen aloitettiin vuonna 2019 Lean-koulutuksessa, ja mallin työstämistä jatketaan alueen toimijoiden kanssa. Lasten lihavuuden hoitopolun tekemisessä odotettiin Käypä hoito -suositusten päivitystä vuonna 2020, ja kehittämistyö aloitetaan vuoden 2021 aikana.

### 3.5 Ravitsemusterapiapalvelujen saatavuus lisääntyi


#### 3.5.1 Uudet ravitsemusterapeuttien toimet

Ikääntyneiden ravitsemusterapeutin toimen edistäminen aloitettiin jo vuonna 2012 Lahdessa. Ravitsemusterapeuttien lisätarve maakunnassa kirjattiin myös ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaan. Ikääntyneiden vajaaravitsemustyöryhmässä kehitetyn toimintamallin myötä tehtiin suunnitelma ikääntyneiden ravitsemusterapeutin toimen saamiseksi Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymään. Toimi käynnistyi vihdoin maaliskuussa 2018.

Päijät-Hämeen keskussairaalan vastaavan ravitsemusterapeutin eläköityessä pohdittiin ravitsemusterapian ja ravitsemusterveyden edistämisen uudelleen järjestämistä ravitsemusyksikkönä. Ravitsemusyksikön johtajaksi haluttiin johtava ravitsemusterapeutti, ja toimeksi suunniteltiin vuosina 2017-2018. Toimi käynnistyi toukokuussa 2019, ja ravitsemusyksikkö aloitti toimintansa 1.1.2020.

#### 3.5.2 Ravitsemusyksikön käynnistyminen

Ravitsemusyksikössä integroidaan palvelut terveyden edistämisen ja perus- ja erityistason osalta (kuva 5). Resurssit kohdennetaan koordinoitusti sinne, missä niitä tarvitaan, ja palvelut tuotetaan tasalaatuisesti, tasa-arvoisesti ja joustavasti alueen asukkaille ja ammattilaisille tarpeen mukaan. Ravitsemushoitoa ja ravitsemusterveyden edistämistä kehitetään aktiivisesti, ja ravitsemusasiantuntemusta hyödynnetään laajalaisesti. Ravitsemusterapia ja ruokapalveluosaaminen tukevat sisällöllisesti toisiaan. Lisäksi yhteistyö vahvistuu eri ammattilaisten ja tahojen kanssa. Ravitseminen saadaan näkyvämmäksi alueella, ja viestintää kehitetään eri kanavia hyödyntäen. Johtava ravitsemusterapeutti johtaa ja koordinoi ravitsemusyksikön tuottamien palvelujen suunnittelua, toteuttamista ja kehittämistä ja vastaa ravitsemusterapeuttien työn toteutumisesta alueella.

Perus- ja erityistason ravitsemusterapiapalvelut ja ravitsemusterveyden edistäminen		Asukkaiden laajempi saavuttaminen ryhmämuotoisesti
Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen		Ravitsemusta tukevien käytäntöjen kehittäminen
Konsultaatio ja etäkonsultaatio ammattilaisille		Ravitsemusviestintä, tutkimukset ja julkaisut
Matalan kynnyksen palvelut asukkaille		Ravitsemusterapiapalvelujen myynti yksityisille palveluntuottajille

Kuva 5. Ravitsemusyksikön monipuoliset palvelut.

### 3.5.3 Ravitsemusyksikön uusia tuulia

Ravitsemusyksikössä on käynnistetty monenlaisia uudistuksia vuoden 2020 aikana. Ravitsemusterapeuttien kesken on sovittu työnjaoista ja työpareista, ja palveluja on laajennettu perustasolle koko yhtymän alueella. Ravitsemusyksikön intra-sivulta löytyvät palvelupyöntökriteerit ravitsemusterapiaan eri tahoilta. Ryhmätoimintoja on kehitetty esim. keskussairaalan uniapnea- ja painonhallintapotilaiden ohjaamiseen, ja myös muiden toimijoiden järjestämään ryhmätoimintaan on osallistuttu (esim. sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan ruokaryhmät). Vastaanottoja on korvattu osittain etävastaanotoilla, ja ne on toteutettu puhelimitse tai muun etäyhteyden (VideoVisit/Teams) kautta. Käyttöön on otettu myös tekstiviestimuistutus sovitusta vastaanottoajasta.

Ravitsemusterapeutit ovat tehneet työnsä tueksi potilaskortteja eli ravitsemusterapeutin toimintakortteja eri potilasryhmien ohjaamista varten. Kortteja hyödynnetään arjen työn lisäksi sijaisten ja uusien ravitsemusterapeuttien perehdytyksessä.

Neuvolan terveydenhoitajien akuutteja ravitsemuskysymyksiä varten on avattu ravitsemusterapeutin ”kuuma linja” neuvolan terveydenhoitajille (3 x vk). Tämä suora konsultaatiomahdollisuus on mahdollistettu myös kuntien liikuntaneuvojille.

Ravitsemusyksikössä suunnitellaan ravitsemusterapeuttien yhteisiä kuntapäiviä, jolloin ravitsemusterapiapalvelut viedään lähelle asukkaita sovittuna päivänä. Kuntapäivänä on mahdollista toteuttaa mm. ravitsemusterapeutin yksilö-, ryhmä- ja yhteisvastaanottoja, yleisötilaisuuksia tai tapaamisia/koulutuksia ammattilaisten kanssa.

Ravitsemusyksikkö on kehittänyt viestintänsä erityisesti sosiaalisessa mediassa, jossa tiedotetaan ajankohtaisista ravitsemusasioista myönteisellä tavalla niin asukkaille kuin ammattilaisillekin. Ravitsemusterapeutteja voi seurata sekä [Instagramissa](#) että [Facebookissa](#) @phhykyravitsemusterapeutit. Tämä korvasi käytössä olleen Ravitsemustaidoilla hyvinvointia -Facebook-sivun kautta tapahtuvan viestinnän vuonna 2020.

## 3.5 Myönteistä ravitsemusviestintää tehtiin monin tavoin

### 3.6.1 Päijät-Hämeen ravitsemusviikko ja muut yleisötilaisuudet ja -tapahtumat

Ravitsemuksen teemaviikko ideoitiin vuonna 2016 ravitsemusterveyden edistämisen työryhmässä, ja viikon suunnittelemiseksi järjestettiin eri toimijoista koostuva ideointityöpaja. Ravitsemusviikko on toteutettu viisi kertaa teemalla Pieniä ja hyviä ruokatekoja. Viikon aikana toimijat eri puolella maakuntaa ovat toteuttaneet mm. yleisötilaisuuksia, tapahtumia ja tempauksia, ravitsemusviestintää, ruokapalvelun tekoja sekä yhteisöllistä ruuanlaittoa ja ruokailua. Ravitsemusviikolla asukkaita on myös kannustettu tekemään omia ruokatekoja esim. lisäämään kasvien käyttöä.

Vuonna 2019 ravitsemusviikko toteutettiin samanaikaisesti ja yhteistyössä seudullisen ympäristöviikon kanssa. Päijät-Hämeen ateriapalvelujen kanssa toteutettiin kasvistempaus, jossa päiväkodit äänestivät metsäretkelle mukaan otettavan hevi-korin. Lisäksi Lahden keskustan ravintoloita kannustettiin tarjoamaan asiakkailleen tavanomaista enemmän kasvisruokia viikon aikana. Samalla kasvisruokaa tarjoavia ravintoloita nostettiin myös VisitLahti -sivuille. Ravitsemusviikolla 2020 ravitsemusyksikkö toteutti kestävän ravitsemuksen some-haastekampanjan Instagramissa ja Facebookissa [#kestavaruokateko](#).

Ravitseminen on ollut esillä monenlaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa vuosien aikana. Tällaisia tapahtumia ovat olleet mm. perheiden hyvinvointitapahtumat, senioreiden hyvinvointipäivät, maahanmuuttajien hyvinvointitapahtuma, omaishoitajavalmennukset, opetustilaisuudet ja ravitsemuksen pop up -tilaisuudet.

### 3.6.2 Yhteistyö Lahti – Euroopan ympäristöpääkaupunki 2021 kanssa

Keväällä 2020 ravitsemusyksikkö teki ehdotuksen ravitsemusyhteistyöstä Lahden – Euroopan ympäristökaupunki 2021 kanssa. Yhteistyön päämääränä oli, että väestö edistää ruokavalinnoillaan hiilineutraalin Lahden toteutumista. Tavoitteeksi asetettiin, että tietoisuus kestävästä ja terveellisestä ravitsemuksesta lisääntyy ja väestö löytää keinoja kyseisten ruokavalintojen tekemiseen. Yhteistyön lähtölaukaus oli syyskuinen ravitsemusviikko, jolloin kestävä ravitsemuksen some-haastekampanja oli osa GreenLahti -tapahtumia.

Ympäristöpääkaupunkiyhteistyön kautta avautui yhteistyö myös S-Hämeenmaan kanssa kestävä ja terveyttä edistävän ravitsemuksen osalta. Yhteistyössä Ympäristöpääkaupungin ja Hämeenmaan asiantuntijoiden kanssa suunniteltiin kestävä ravitsemuksen vuosikello teemavuoden käyttöön.

### 3.6.3 Ravitseminen kuntien hyvinvointikertomustyössä

Ravitsemusterapeutin mukanaolo kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden verkostossa on mahdollistanut sen, että ravitseminen on otettu entistä vahvemmin huomioon kuntien hyvinvointikertomustyössä. Kunnat ja hyvinvointiyhtymä ovat yhdessä valinneet neljä maakunnallista hyvinvointia ja terveyden edistämistä tukevaa painopistealuetta eli ns. hyte-kärkeä vuosille 2020-2025. Maakunnalliset hyte-kärjet ovat mielen hyvinvointi, osallisuus ja yhteisöllisyys, arjen turvallisuus ja päihteettömyys ja terveelliset elintavat. Ravitsemusasiat on huomioitu päihteettömyys ja terveelliset elintavat -painopistealueessa ja sille määritellyissä tavoitteissa. Elintavat ovat terveelliset -tavoitteessa korostuu ravitsemusterveyden edistäminen, ja siihen tarvitaan vahvaa maakunnallista ravitsemusyhteistyötä ravitsemusyksikön tuella.

Kunnan hyvinvointikertomus ja -suunnitelma on hyvinvointipolitiikan suunnittelun, arvioinnin ja raportoinnin työväline. Asiakirja valmistellaan kerran valtuustokaudessa ja sen tavoitteita ja toimenpiteitä päivitetään vuosittain osana kuntasuunnittelua. Kunnissa hyvinvointikertomus- ja suunnitelmatyö on alkanut tai on alkamassa vuoden 2021 alussa. Tulevissa kuntien hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa pyritään huomioimaan ravitsemusasiat kaikissa ikäryhmissä, ja niille asetetaan tavoitteita ja toimenpiteitä. Hyvinvointikoordinaattorit voivat hyödyntää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Kuntaliiton tuottamia [Ravitsemuksella hyvinvointia -tukiaineistoa](#) hyvinvointikertomustyössään.

Kuntien hyvinvointiverkostossa on sovittu yhteisistä seurattavista indikaattoreista, ja ne on tavoitteena saada kattavasti kaikista kunnista. Indikaattoreiden valinnassa on huomioitu ravitsemusasiat, ja osa indikaattoreista soveltuu myös hyte-kärkeen. Ravitsemukseen liittyvät indikaattorit ovat:

- Syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %-osuus 4-5 -luokkalaisista (KTK\*)
- Ei syö koululounasta päivittäin, %-osuus 8. ja 9. luokan oppilaista + lukio ja ammattiopisto (KTK)
- Osallistunut kouluruokailun suunnitteluun, %-osuus 4-5 -luokan oppilaista (KTK)
- Ylipaino, %-osuus 8. ja 9. luokan oppilaista (KTK)

\* KTK=Kouluterveyskysely

## 4. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2021-2025

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma tukee osaltaan kunta-, sote- ja järjestötoimijoiden sekä yksityisten toimijoiden ravitsemusterveyden edistämistyötä päijäthämäläisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tavoitteina on

- lapsiperheiden kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, lasten terveeseen painon tukeminen ja ylipainon/lihavuuden hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- nuorten aikuisten ja työikäisten kannustaminen tervettä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, ylipainon/lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- ikääntyneiden kannustaminen monipuolisten sekä terveyttä ja toimintakykyä tukevien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen ja hoito sekä sairauksien ravitsemushoito

Tavoitteisiin pääsemiseksi

- kaikki toimijat tukevat asukkaiden terveyttä edistävää ravitsemusta omassa toiminnassaan
- ravitsemusterapeutit vastaavat ravitsemusterapiapalveluista ja tukevat muita toimijoita

Keskeisiä kehittämisalueita ovat

- ravitsemusterveyden ja ravitsemushoitoon sopivien yhteisten käytäntöjen luominen
- terveydelle epäedullisesta ravitsemuksesta, heikosta ravitsemustilasta tai ravitsemushoidon puutteesta aiheutuvien kustannusten hillitseminen
- eri tahojen, kuten sote-, kunta- ja järjestökentän yhteistyön tukeminen
- eri ammattiryhmien ravitsemus- ja ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen
- hyvän ravitsemuksen edistämisen, siihen liittyvien tavoitteiden ja toimenpiteiden sekä seurannan ja arvioinnin kuvaaminen osana hyvinvointikertomusta

Ravitsemusterveyden edistämisen vastuutahot ja painopisteet eri ikäryhmien osalta on esitetty kuvassa 6. Vuosina 2021-2025 jatketaan edelliseen suunnitelmaan kirjattujen asioiden toteuttamista kiinnittäen nyt erityistä huomiota taulukoissa 3-5 oleviin painopisteisiin ja toimenpide-ehdotuksiin lasten ja lapsiperheiden (taulukko 3), aikuisten (taulukko 4) ja ikääntyneiden (taulukko 5) hyvän ravitsemuksen tukemiseksi. Toimijat voivat hyödyntää taulukoiden perässä olevia työkaluja omien suunnitelmiansa tekemisessä. Työkalujen avulla voidaan määritellä vastuutahot, toteutuksen tavat, aikataulut ja toteutuksen seuranta ja arviointi, ja niitä voidaan käsitellä esim. hyte-työryhmissä tai johtoryhmissä.

Ravitsemusyksikkö viestittää ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmasta sekä yhtymän sisällä että ulkopuolella (kunnat, muut toimijat ja järjestökenttä). Kaikki toimijat välittävät viestiä omilla tahoillaan suunnitelmaan kirjatusta asioista. Viestintää toteutetaan monialaisesti kohdennettuna eri kohderyhmille, kuten päättäjille, johtajille, esimiehille, työntekijöille ja yhteistyökumppaneille erityisesti yhtymän ja kuntien sisäisiä viestintäkanavia hyödyntäen. Suunnitelmasta viestitään myös kuntalaisille eri medioiden kautta (nettisivut, sosiaalinen media, lehdet, radio) sekä tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Viestinnän tukena voidaan hyödyntää taulukkoa 6.

## KUNTA-, SOTE- JA JÄRJESTÖTOIMIJAT SEKÄ YKSITYISET TOIMIJAT

tukevat asukkaiden terveyttä  
edistävää ravitsemusta  
omassa toiminnassaan

## RAVITSEMUSTERAPEUTIT

vastaavat ravitsemusterapia-  
palveluista ja tukevat muita  
toimijoita

### Lapset ja lapsiperheet:

- Vahvistetaan yhteistyössä vanhempien kanssa lasten ja nuorten tasapainoisen ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen rakentumista ja syömisen taitoa
- Tuetaan lapsiperheiden säännöllistä ruokarytmiä sekä terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja
- Vahvistetaan ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta kouluun
- Tuetaan hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet

### Aikuiset:

- Vahvistetaan aikuisten tasapainoista ja myönteistä ruoka- ja kehosuhdetta sekä syömisen taitoa
- Tuetaan työssä käyvien, etätöitä tekevien ja työelämän ulkopuolella olevien aikuisten säännöllistä ruokarytmiä sekä terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja
- Tuetaan hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet

### Ikääntyneet:

- Tuetaan yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä
- Tuetaan ikääntyneiden säännöllistä ruokarytmiä sekä monipuolisia, terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja
- Tuetaan hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet

### Lapsiperheet, aikuiset ja ikääntyneet:

- Varmistetaan ravitsemusasioissa tukea tarvitsevien asukkaiden palvelut ennakoiden, joustavasti ja tasa-arvoisesti
- Varmistetaan ravitsemuksen asiantuntijatuki ammattilaisille

Kuva 6. Ravitsemusterveyden edistämisen vastuutahot ja painopisteet eri ikäryhmien osalta.

Taulukko 3. Painopisteet ja toimenpide-ehdotukset lasten ja lapsiperheiden terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumiseksi eri toimijoiden osalta.

Vastuutaho	Painopisteet	Toimenpide-ehdotukset
Kaikki toimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan yhteistyössä vanhempien kanssa lasten ja nuorten tasapainoisen ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen rakentumista ja syömisen taitoa</li> <li>Tuetaan lapsiperheiden säännöllistä ruokarytmiä sekä terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja</li> </ol>	<p>Hyödynnetään <a href="#">Syödään yhdessä - ruokasuositusta</a> lapsiperheiden terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa</p> <p>Hyödynnetään <a href="#">Neuvokas perhe -toimintamallia</a> lapsiperheiden arjen tukemisessa ja ammattilaisten työssä</p> <p>Hyödynnetään <a href="#">KEHUVA-työtettä</a> ja verkkokoulutusta ammattilaisten toteuttamassa ruoka- ja kehosuhdetyöskentelyssä</p> <p>Hyödynnetään digimateriaaleja, oppimisasipelejä ja pelisovelluksia ravitsemuskasvatuksessa</p> <p>Varmistetaan, että harrasteympäristöissä on tarjolla terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja</p> <p>Kannustetaan perheitä hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)</p>
Kuntatoimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta kouluun</li> <li>Tuetaan lapsiperheiden hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja ruokailumahdollisuudet</li> </ol>	<p>Hyödynnetään <a href="#">Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta</a> ja <a href="#">Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositusta</a> ruokakasvatuksen ja ruokailun toteuttamisessa</p> <p>Kehitetään ruokailua ja ruokakasvatusta <a href="#">nykytila.fi -työkalua</a> hyödyntäen sekä varhaiskasvatuksessa että koulussa</p> <p>Hyödynnetään varhaiskasvatuksessa <a href="#">Neuvokas perhe -ruokakasvatusmateriaaleja</a> ja koulussa <a href="#">Maistuva koulu -toimintamallia</a> ruokakasvatuksen toteuttamisessa</p> <p>Varmistetaan lapsiperheiden yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)</p>



Vastuutaho	Painopisteet	Toimenpide-ehdotukset
Sote-toimijat	<p>5. Varmistetaan ravitsemusasioissa tukea tarvitsevien perheiden palvelut ennakoiden, joustavasti ja tasa-arvoisesti</p> <p>6. Varmistetaan ravitsemuksen asiantuntijatuki ammattilaisille</p>	<p>Kehitetään eri toimijoiden kanssa malli lasten varhaisten syömispulmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi</p> <p>Tuetaan ylipainoisten ja lihaviin lasten perheitä varhaisessa vaiheessa moniammatillisena yhteistyönä tulevan hoitopolun mukaisesti</p> <p>Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski Strong Kids -mittarilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito</p> <p>Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille</p> <p>Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa järjestämällä yksilö- ja ryhmävastaanottoja, yhteisvastaanottoja ja ryhmätoimintaa</p> <p>Vahvistetaan ravitsemusterapiaresurssia erityisesti syömishäiriöisten nuorten tukemisessa ja hoidossa</p>

Taulukko 3.1. Työkalu kaikille toimijoille lasten ja lapsiperheiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Hyödynnetään <a href="#">Syödään yhdessä - ruokasuositusta</a> lapsiperheiden terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa				
Hyödynnetään <a href="#">Neuvokas perhe - toimintamallia</a> lapsiperheiden arjen tukemisessa ja ammattilaisten työssä				
Hyödynnetään <a href="#">KEHUVA-työtettä</a> ja verkkokoulutusta ammattilaisten toteuttamassa ruoka- ja kehosuhde-työskentelyssä				
Hyödynnetään digimateriaaleja, oppimispelien ja pelisovelluksia ravitsemuskasvatuksessa				
Varmistetaan, että harrasteympäristöissä on tarjolla terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja				
Kannustetaan perheitä hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)				

Taulukko 3.2. Työkalu kuntatoimijoille lasten ja lapsiperheiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Hyödynnetään <a href="#">Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta</a> ruokakasvatuksen ja ruokailun toteuttamisessa				
Hyödynnetään <a href="#">Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositusta</a> ruokakasvatuksen ja ruokailun toteuttamisessa				
Kehitetään ruokailua ja ruokakasvatusta <a href="#">nykytila.fi -työkalua</a> hyödyntäen sekä varhaiskasvatuksessa että koulussa				
Hyödynnetään varhaiskasvatuksessa <a href="#">Neuvokas perhe - ruokakasvatusmateriaaleja</a> ruokakasvatuksen toteuttamisessa				
Hyödynnetään koulussa <a href="#">Maistuva koulu -toimintamallia</a> ruokakasvatuksen toteuttamisessa				
Varmistetaan lapsiperheiden yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)				

Taulukko 3.3. Työkalu sote-toimijoille lasten ja lapsiperheiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Kehitetään eri toimijoiden kanssa malli lasten varhaisten syömispulmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi				
Tuetaan ylipainoisten ja lihaviiden lasten perheitä varhaisessa vaiheessa moniammatillisena yhteistyönä tulevan hoitopolun mukaisesti				
Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski Strong Kids -mittarilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito				
Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille				
Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta äitiys- ja lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollossa järjestämällä yksilö- ja ryhmävastaanottoja, yhteisvastaanottoja ja ryhmätoimintaa				
Vahvistetaan ravitsemusterapiaresursseja erityisesti syömishäiriöisten nuorten tukemisessa ja hoidossa				

Taulukko 4. Painopisteet ja toimenpide-ehdotukset aikuisten terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumiseksi eri toimijoiden osalta.

Vastuutaho	Painopisteet	Toimenpide-ehdotukset
Kaikki toimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan aikuisten tasapainoista ja myönteistä ruoka- ja kehosuhdetta sekä syömisen taitoa</li> <li>Tuetaan työssä käyvien, etätöitä tekevien ja työelämän ulkopuolella olevien aikuisten säännöllistä ruokarytmiä sekä terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja</li> </ol>	<p>Hyödynnetään <a href="#">Terveyttä ruoasta - suomalaisia ravitsemussuosituksia</a> aikuisten terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa</p> <p>Hyödynnetään <a href="#">KEHUVA-työotetta</a> ja verkkokoulutusta ammattilaisten toteuttamassa ruoka- ja kehosuhdetyöskentelyssä</p> <p>Hyödynnetään <a href="#">Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokasuositusta</a> ja tulevaa Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositusta opiskelijaruokailun toteuttamisessa</p> <p>Varmistetaan terveyttä edistävien ruokavalintojen mahdollistuminen henkilöstöruokailussa</p> <p>Varmistetaan terveyttä edistävien tarjoilujen toteutuminen kokouksissa ja tilaisuuksissa</p> <p>Varmistetaan terveyttä edistävien välipalavaihtoehtojen toteutuminen harrasteympäristöissä</p> <p>Kannustetaan aikuisia hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)</p>
Kuntatoimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tuetaan työikäisten hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja ruokailumahdollisuudet</li> </ol>	<p>Varmistetaan työelämän ulkopuolella olevien yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)</p>

Vastuutaho	Painopisteet	Toimenpide-ehdotukset
Sote-toimijat	<p>4. Varmistetaan ravitsemusasioissa tukea tarvitsevien aikuisten palvelut ennakoiden, joustavasti ja tasa-arvoisesti</p> <p>5. Varmistetaan ravitsemuksen asiantuntijatuki ammattilaisille</p>	<p>Tehdään näkyväksi aikuisille tarkoitetut ryhmätoimintamahdollisuudet, kuten Arkeen voimaa - itsehoitokurssi, StopDia-elintaparyhmät ja painonhallintaryhmät</p> <p>Tuetaan ylipainoisia ja lihavia aikuisia moniammatillisena yhteistyönä tulevan mallin mukaisesti</p> <p>Hyödynnetään ravitsemukseen liittyviä digisovelluksia ravitsemusohjauksen tukena</p> <p>Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski NRS-2002 -menetelmällä eri tahoilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito</p> <p>Vahvistetaan pitkäaikaissairaita hoitavien ammattilaisten ravitsemusosaamista</p> <p>Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille</p> <p>Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta avovastaanottotoiminnassa vahvistamalla erityisesti ryhmätoimintaa</p> <p>Vahvistetaan ravitsemusterapiaresurssia erityisesti mielenterveysongelmaisten aikuisten tukemisessa ja hoidossa</p>

Taulukko 4.1. Työkalu kaikille toimijoille aikuisten ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Hyödynnetään <a href="#">Terveyttä ruoasta - suomalaisia ravitsemussuosituksia</a> aikuisten terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa				
Hyödynnetään <a href="#">KEHUVA-työotetta</a> ja verkkokoulutusta ammattilaisten toteuttamassa ruoka- ja kehosuhdetyöskentelyssä				
Hyödynnetään <a href="#">Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - ruokasuositusta</a> ammatillisten oppilaitosten ja lukiodien ruokailun toteuttamisessa				
Hyödynnetään tulevaa Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositusta opiskelijaruokailun toteuttamisessa				
Varmistetaan terveyttä edistävien ruokavalintojen mahdollistuminen henkilöstöruokailussa				
Varmistetaan terveyttä edistävien tarjoilujen toteutuminen kokouksissa ja tilaisuuksissa				

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Varmistetaan terveyttä edistävien välipalavaihtoehtojen toteutuminen harrasteympäristöissä				
Kannustetaan aikuisia hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)				

Taulukko 4.2. Työkalu kuntatoimijoille aikuisten ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Varmistetaan työelämän ulkopuolella olevien yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)				



Taulukko 4.3. Työkalu sote-toimijoille aikuisten ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Tehdään näkyväksi aikuisille tarkoitetut ryhmätoimintamahdollisuudet, kuten Arkeen voimaa -itsehoitokurssi, StopDia-elintaparyhmät ja painonhallintaryhmät				
Tuetaan ylipainoisia ja lihavia aikuisia moniammatillisena yhteistyönä tulevan mallin mukaisesti				
Hyödynnetään ravitsemukseen liittyviä digisovelluksia ravitsemusohjauksen tukena				
Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski NRS-2002 -menetelmällä eri tahoilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito				
Vahvistetaan pitkäaikaissairaita hoitavien ammattilaisten ravitsemusosaamista				
Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille				
Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta avovastaanotto toiminnassa vahvistamalla erityisesti ryhmätoimintaa				
Vahvistetaan ravitsemusterapiaresurssia erityisesti mielenterveysongelmaisten aikuisten tukemisessa ja hoidossa				

Taulukko 5. Painopisteet ja toimenpide-ehdotukset ikäntyneiden terveyttä edistävän ja toimintakykyä tukevan ravitsemuksen toteutumiseksi.

Vastuutaho	Painopisteet	Toimenpide-ehdotukset
Kaikki toimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tuetaan yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä</li> <li>Tuetaan ikääntyneiden säännöllistä ruokarytmiä sekä monipuolisia, terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja</li> </ol>	<p>Hyödynnetään <a href="#">Vireyttä seniorivuosiin - ruokasuositusta</a> ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen toteuttamisessa ja ruokailun järjestämisessä</p> <p>Hyödynnetään <a href="#">Voimaa ruuasta -sivustoa</a> ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa</p> <p>Huolehditaan ikääntyneen suun terveydestä ja lihasvoiman ja tasapainon vahvistamisesta</p> <p>Varmistetaan terveyttä edistävien tarjoilujen toteutuminen eri tilaisuuksissa</p> <p>Varmistetaan terveyttä edistävien välipalavaihtoehtojen toteutuminen harrasteympäristöissä</p> <p>Kannustetaan ikääntyneitä hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)</p>
Kuntatoimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tuetaan ikääntyneiden hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja ruokailumahdollisuudet</li> </ol>	<p>Varmistetaan ikääntyneiden yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)</p>
Sote-toimijat	<ol style="list-style-type: none"> <li>Varmistetaan ravitsemusasioissa tukea tarvitsevien ikääntyneiden palvelut ennakoiden, joustavasti ja tasa-arvoisesti</li> <li>Varmistetaan ravitsemuksen asiantuntijatuki ammattilaisille</li> </ol>	<p>Varmistetaan ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteutuminen moniammatillisena yhteistyönä ruokapalveluista kotihoitoon, asumispalveluihin ja vuodeosastoille huomioiden myös suun terveys ja lihasvoiman ja tasapainon vahvistaminen</p> <p>Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski <a href="#">MNA-testillä</a> eri tahoilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito</p> <p>Vahvistetaan ikääntyneitä hoitavien ammattilaisten ravitsemusosaamista</p> <p>Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille</p> <p>Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta erityisesti kotihoidossa</p> <p>Vahvistetaan ravitsemusterapiaresurssia erityisesti vajaaravitsemuksen hoidossa</p>

Taulukko 5.1. Työkalu kaikille toimijoille ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Hyödynnetään <a href="#">Vireyttä seniorivuosiin - ruokasuositusta</a> ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen toteuttamisessa ja ruokailun järjestämisessä				
Hyödynnetään <a href="#">Voimaa ruuasta - sivustoa</a> ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa				
Huolehditaan ikääntyneen suun terveydestä ja lihasvoiman ja tasapainon vahvistamisesta				
Varmistetaan terveyttä edistävien tarjoilujen toteutuminen eri tilaisuuksissa				
Varmistetaan terveyttä edistävien välipalavaihtoehtojen toteutuminen harrasteympäristöissä				
Kannustetaan ikääntyneitä hyödyntämään olemassa olevia mobiilisovelluksia kestävien ruokavalintojen toteuttamisessa (ruokaostosten ravintosisältö, kotimaisuusaste ja hiilijalanjälki)				

Taulukko 5.2. Työkalu kuntatoimijoille ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Varmistetaan ikääntyneiden yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien toteutuminen ja ruoka-apu tarvittaessa eri toimijoiden välisenä yhteistyönä (esim. kunta, sote, seurakunta, järjestöt)				

Taulukko 5.3. Työkalu sote-toimijoille ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

Toimenpide-ehdotus	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Miten toteutuminen näkyy meillä?
Varmistetaan ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteutuminen moniammatillisena yhteistyönä ruokapalveluista kotihoitoon, asumispalveluihin ja vuodeosastoille huomioiden myös suun terveys ja lihasvoiman ja tasapainon vahvistaminen				
Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski <a href="#">MNA-testillä</a> eri tahoilla ja varmistetaan vajaaravitsemuksen hoito, kirjaaminen ja jatkohoito				
Vahvistetaan ikääntyneitä hoitavien ammattilaisten ravitsemusosaamista				
Varmistetaan ravitsemusterapeutin suora konsultaatiomahdollisuus ammattilaisille				
Lisätään ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta erityisesti kotihoidossa				
Vahvistetaan ravitsemusterapiaresurssia erityisesti vajaaravitsemuksen hoidossa				

Taulukko 6. Ravitsemusterveyden edistämisen viestinnän suunnitelma toimijoille.

Aihe	Kuka viestii?	Mitä viestii?	Kenelle viestii?	Milloin viestii?
Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2021-2025 kokonaisuudessaan				
Lasten ja lapsiperheiden terveyttä edistävän ravitsemuksen tavoitteet, painopisteet ja toimenpide-ehdotukset				
Aikuisten terveyttä edistävän ravitsemuksen tavoitteet, painopisteet ja toimenpide-ehdotukset				
Ikääntyneiden terveyttä edistävän ja toimintakykyä tukevan ravitsemuksen tavoitteet, painopisteet ja toimenpide-ehdotukset				

## 5. Suunnitelman toimeenpano, seuranta ja arviointi

Tavoitteena on, että mahdollisimman moni toimija tutustuu ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaan ja löytää sieltä sopivia toimintatapoja edistää ravitsemusterveyttä omalla toimintakentällään.

Suunnitelma esitellään hyvinvointiyhtymän toimialoille

- Terveys- ja sairaanhoitopalvelujen johtoryhmässä 14.1.2021
- Perhe- ja sosiaalipalvelujen johtoryhmässä 14.1.2021
- Ikäntyneiden palvelujen ja kuntoutuksen johtoryhmässä 21.1.2021

Suunnitelma esitellään myös kunnanvaltuustoille vuoden 2021 aikana. Esittelyjen ajankohdat sovitaan kuntien hyte-koordinaattoreiden kautta.

Kunnat voivat hyödyntää ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaa hyvinvointikertomusten ja -suunnitelmien tekemisessä, ja sen on hyvä toimia kunnan hyvinvointityön pohjana ravitsemuksen osalta. Suunnitelmaan kirjattujen asioiden on hyvä näkyä toiminnassa ja niitä tulee seurata ja arvioida eri toimialoilla. Ravitsemusterveyden edistämisen toimien toteutumista voidaan seurata ja arvioida hyte-työryhmissä ja toimialojen johtoryhmissä em. mainittujen taulukoiden 3-5 työkalujen avulla.

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman on laatinut alueellinen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Työryhmä tukee, seuraa ja arvioi alueella toteutettavia ravitsemusterveyden edistämisen toimia eri verkostojen kautta, ja se jatkaa säännöllistä yhteistyötään tulevina vuosina.

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä 18.12.2020:

Huttunen Johanna	Hartola, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
Kuronen Risto	Phhyky, avosairaanhoito
Kylänpää Keijo	Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu
Lavonius Mikko	Phhyky, lastentautien yksikkö
Lehtovaara Heli	Phhyky, avosairaanhoito
Lääveri Elsi	Heinolan kaupunki, ruoka- ja siivouspalvelut
Mäkilä Kirsi	Heinolan kaupunki, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
Pettinen Minna	Asikkala, tukipalvelut
Päätalo Anna	Phhyky, ravitsemusyksikkö (koord.)
Räisänen Sari	Phhyky, ravitsemusyksikkö
Valve Raisa	Phhyky, ravitsemusyksikkö
Varjonen Anu	Phhyky, ravitsemusyksikkö
Viiru Mari	Heinolan kaupunki, terveystyöpalvelut
Virtanen Eija	Phhyky, neuvolapalvelut