



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

# HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA LAPSILLE JA LAPSIPERHEILLE

Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023–2025

30.11.2023

Kyyjärvi

Meeri Honkalehto, Marjo Villman,  
Hanna Luoma-aho, Minna Pitkänen

## 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: Lapset ja lapsiperheet (varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset)

| Tavoite                                                                                                                                    | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Toimenpiteet <ul style="list-style-type: none"><li>- Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä</li><li>- Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------|
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | K                                                                            | O | E | S ja aikataulu |
| 1. Kannustetaan <b>yhdessä syömiseen</b> ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ruokapalvelut</li><li>- Varhaiskasvatus</li><li>- Perusopetus</li><li>- Perhekeskukset</li></ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kolmas sektori, srk</li><li>- Perhekeskukset</li></ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Neuvola</li><li>- Kouluterveydenhuolto</li><li>- Suun terveydenhuolto</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen seuranta ja arviointi</b></li><li>• <b>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen</b></li><li>• <b>Kodin yhteisiin ruokailuhetkiin kannustaminen</b></li><li>• <b>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet houkuttelevat syömään</b></li><li>• <b>Yhteisten ruokailuhetkien ja ruuanvalmistuksen toteuttaminen</b></li></ul> | X                                                                            |   |   |                |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | X                                                                            |   |   |                |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | X                                                                            |   |   |                |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | X                                                                            |   |   |                |

| Tavoite                                                                                                                                                           | Vastuutaho / yhteistyö                                                 | Toimenpiteet<br>- Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä<br>- Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                        | K                                                                            | O | E | S ja aikataulu |
| 2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän <b>lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä</b> | <b>Kunta:</b><br>- Ruokapalvelut<br>- Varhaiskasvatus<br>- Perusopetus | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Noudatetaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta ja kouluruokailusuositusta</b></li> </ul>  | X                                                                            |   |   |                |

| Tavoite                                                                                                                                                                                                             | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Toimenpiteet<br>- Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä<br>- Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkaan                                                                                                           | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  | K                                                                            | O | E | S ja aikataulu |
| 3. Huolehditaan, että <b>ruoka- ja ravitsemusviestintä</b> on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä <b>tietoa</b> asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille. | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> <li>- Perhekeskukset</li> </ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viestintä, Hyvaks</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks</li> </ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää (perheiden käyttämät kanavat, saavutettavuus)</b></li> <li>• <b>Palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla</b></li> </ul> |                                                                              | X |   |                |
|                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivistystoimi</li> </ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koulutusorganisaatiot</li> <li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li> <li>- Kolmas sektori</li> </ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koulutuspalvelut</li> <li>- Oppiportti</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemusohjauksen ja ruokakasvatuksen osaaminen</b></li> </ul>                                                                                                | X                                                                            |   |   |                |

| Tavoite                                                                                                 | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Toimenpiteet<br>- Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä<br>- Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon                                                                                                                               | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | K                                                                            | O | E | S ja aikataulu |
| 4. Tarjotaan <b>käytännönläheistä ohjausta ja tukea</b> hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhekeskukset</li> <li>- Perhekerhot</li> <li>- Avoin päiväkot</li> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> </ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Kolmas sektori, srk</li> </ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Varhaisen tuen palvelut</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> <li>- Kuntoutus ja terapiatyö</li> <li>- Ravitsemustyöryhmä</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita</b></li> <li>• <b>Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien lasten ja perheiden ruokailuun</b></li> </ul> | X                                                                            |   |   |                |

| Tavoite                                                                                                                                                                                                                                       | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Toimenpiteet<br>- Esimerkkejä toimenpiteistä ohje -<br>liitteessä<br>- Toimenpide-esitykset viedään<br>ikäryhmän toteutustaulukkoon                                                                                             | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei /<br>Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 | K                                                                               | O | E | S ja aikataulu |
| <p>5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat <b>osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.</b> Ohjauksessa käytetään <b>vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja</b> eri ikäryhmien ohjaukseen</p> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhekeskukset</li> <li>- Perhekerhot</li> <li>- Avoin päiväkot</li> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> <li>- Liikuntapalvelut, liikuntaneuvonta, harrastustoiminta</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Kolmas sektori, srk</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> <li>- Kuntoutus ja terapiatyö</li> <li>- Ravitsemusterapia</li> <li>- Varhaisen tuen palvelut</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit.</b></li> </ul> |                                                                                 |   |   |                |

Toteutustaulukko kunnassa sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Kohderyhmä: lapset ja lapsiperheet (varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset)

| Tavoite: 1–5                                                                                                                        | Valitut toimenpiteet                                                                                                                       | Koordinointi ja yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Milloin toteutamme?                                                                                                                                                                 | Kuka vastaa?                                                                                                                                                                   | Mahdolliset haasteet |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Kannustetaan yhdessä syömiseen ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi | <ul style="list-style-type: none"> <li>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen seuranta ja arviointi</li> </ul> | Kunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruokahuolto</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Perusopetus</li> </ul> Yhteistyö: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolmassektori, srk</li> </ul> Hyvaks: <ul style="list-style-type: none"> <li>Neuvola</li> <li>Kouluterveyden-huolto</li> <li>Suun hammashoito</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arviointi tehdään säännöllisesti varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen yksiköissä. Tuloksia hyödynnetään ruokakasvatuksessa ja ruokailun kehittämisessä. <a href="http://Nykytila.fi">Nykytila.fi</a></li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arviointia tehdään päivittäin. Kerran vuodessa suoritetaan laajempi arviointi paikallisen vasu:n ja ops:n päivityksen yhteydessä.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Perusopetus</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Ruokahuolto</li> </ul>                                                                    |                      |
|                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen</li> </ul>          | Kunta: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruokahuolto</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Perusopetus</li> </ul> Hyvaks: <ul style="list-style-type: none"> <li>Neuvola</li> <li>Kouluterveyden-huolto</li> <li>Suun hammashuolto</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toteutetaan lasten- ja nuorten ravitsemussuosituksia.</li> <li>Päivitetään ruokalistoja huomioiden uudet ohjeistukset ja määräykset sekä tarjotaan uusia makuelämyksiä.</li> <li>Ruokakasvatukselle asetetut tavoitteet kirjataan kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan ja koulun opetussuunnitelmaan.</li> <li>Järjestetään huoltajille mahdollisuus tutustua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jatkuvasti</li> <li>Ympäri vuoden, teemojen mukaan.</li> <li>Koko vuoden ja juhlapyhät huomioiden.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruokahuolto</li> <li>Perusopetus</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Perusopetus</li> <li>Ruokahuolto</li> </ul> |                      |

|  |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet houkuttelevat syömään</b></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>koulun/päiväkodin ruokailuun ja ruokaan. mm. kodin ja koulunpäivä, muut teemapäivät.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokailutilanne on turvallinen, rauhallinen ja kiireetön.</li> <li>- Esimerkkiruokailut, kannustava ja myönteinen ohjaus.</li> <li>- Viihtyisät ruokailutilat.</li> <li>- Osallistetaan lapsia ruokailujen kehittämiseen, oppilaskunnan kyselyt yhdessä ruokahuollon kanssa.</li> <li>- Lapsille ja huoltajille mahdollistetaan palautteen anto, esim. palautelaatikko.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tätä toteutetaan jatkuvasti.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> <li>- Ruokahuolto</li> </ul>                                                                            |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kodin yhteisiin ruokailuhetkiin kannustaminen</b></li> </ul>                                | <p>Kunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> </ul> <p>Yhteistyö:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolmassektori, srk</li> </ul> <p>Hyvaks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveyden-huolto</li> <li>- Suun hammashoito</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vahvistetaan yhteistyötä huoltajien kanssa ruokakasvatuksessa, lisäämällä viestintää ruokakasvatuksessa.</li> <li>- Yhteisten ruokailuhetkien merkityksen puheeksi ottaminen esim. vasukeskustelut ja vanhempainillat.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatkuvasti</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perusopetus</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhoito</li> <li>- Hammashoito</li> <li>- Kolmassektori</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuosituksia täyttävän <b>lämpimän aterian toteutumista</b> jokaisena päivänä</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Noudatetaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta ja kouluruokailusuositusta</b></li> </ul>                           | <p>Kunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokahuolto</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noudatetaan varhaiskasvatuksen -ja kouluruokailun suosituksia.</li> <li>- <b>Otetaan käyttöön "Lasten hyvän ravitsemuksen edistäminen päiväkodeissa ja kouluissa-toimintasuositus ja suunnitelma."</b></li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jatkuvasti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokahuolto</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> </ul>                                                                                                                                                     |  |
| <p>3. Huolehditaan, että <b>ruoka- ja ravitsemusviestintä</b> on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä <b>tietoa</b> asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää (perheiden käyttämät kanavat, saavutettavuus)</b></li> </ul> | <p>Kunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viestintä, Hyvaks</li> <li>- Ravitsemusterapia-yksikkö</li> <li>- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Järjestetään luentoja/tilaisuuksia eri kohderyhmille, perheitä kuunnellen.</li> <li>- Välitetään tietoa luotettavista valtakunnallisista koulutuksista, webinaareista.</li> <li>- Ravitsemusviestintä Hyvaks-verkkosivujen kautta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- jatkuvasti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivistystoimi</li> <li>- Perusopetus</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> </ul> |  |

|  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |                                                                                                      |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla</b></li></ul>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tiedotetaan kunnan verkkosivuilla.</li><li>- Kunnan työntekijät osaavat käyttää ja välittää tietoa palveluista.</li><li>- Lasten ja lapsiperheiden elämäntapaohjaukseen on maakunnallinen palvelupolku.</li></ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- jatkuvasti</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sivistystoimi</li><li>- Hyvaks</li></ul>                     |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemusohjauksen ja ruokakasvatuksen osaaminen</b></li></ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sivistystoimi</li></ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Koulutusorganisaatiot</li><li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li><li>- Kolmas sektori</li></ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Koulutuspalvelut</li><li>- Oppiportti</li></ul> <p>Ravitsemusterapiayksikkö</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Järjestetään henkilökunnalle säännöllisesti koulutusta.</li><li>- Hyödynnetään valtakunnallisia, maksuttomia koulutuksia esim. <a href="#">Neuvokas perhe</a> ja <a href="#">Maistuva koulu</a></li><li>- Koulutusyhteistyö ravitsemusterapiayksikön kanssa.</li></ul> |                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sivistystoimi</li><li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li></ul> |  |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>4. Tarjotaan käytännönläheistä ohjausta ja tukea hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita</li> </ul>                                                       | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruokapalvelut</li> <li>Varhaiskasvatus</li> <li>Perusopetus</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ravitsemusterapia-yksikkö</li> <li>Kolmas sektori, srk</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Neuvola</li> <li>Kouluterveydenhuolto</li> <li>Varhaisen tuen palvelut</li> <li>Suun terveydenhuolto</li> <li>Kuntoutus ja terapiatyö</li> <li>Ravitsemustyö-ryhmä</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lisätään yhteistyötä toiminnan järjestämisessä esim. järjestöt</li> <li>Kannustetaan huoltajia tekemään ruokaa yhdessä lasten kanssa ja osallistamaan heitä ikätasoisesti.</li> <li>Erilaiset tietopaketit terveellisyydestä, edullisuudesta, helppoudesta, erilaisten perheiden huomioiminen</li> <li>Haetaan Harrastamisen Suomen malli -toimintaan avustusta (1.–9. luokille)</li> <li>Kannustetaan yhdistyksiä/järjestöjä huomioimaan ruokakasvatuksen elementit ja suositukset kerhotoiminnassaan.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ympäri vuoden</li> <li>tarvittaessa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sivistystoimi</li> <li>Hyvaks</li> </ul>                  |  |
|                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien lasten ja perheiden ruokailuun</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Varhaiskasvatuksen ja koulun ruokailutilanteissa varmistetaan riittävä tuki erityistä tukea tarvitseville lapsille. On sovittu yhteiset toimintatavat lapsen ruokailun edistämiseen yksilöllisellä tavalla.</li> <li>Tunnistetaan erityistä tukea tarvitsevat perheet ja ohjataan heidät palveluiden äärelle.</li> </ul>                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ympäri vuoden, tarvittaessa</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Varhaiskasvatus ja perusopetus</li> <li>hyvaks</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat <b>osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.</b> Ohjauksessa käytetään <b>vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja</b> eri ikäryhmien ohjaukseen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit.</b></li> </ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Varhaiskasvatus</li> <li>- Perusopetus</li> <li>- <b>Liikuntapalvelut, liikuntaneuvonta, harrastustoiminta</b></li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemusterapia-yksikkö</li> <li>- Kolmas sektori, srk</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvola</li> <li>- Kouluterveydenhuolto</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> <li>- Kuntoutus ja terapiatyö</li> <li>- Ravitsemusterapia</li> <li>- Varhaisen tuen palvelut</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyritään jakamaan tietoa ravitsemuksesta ja hyvinvointia tukevista ruokailuista.</li> <li>- <b>”Neuvokas perhe”-toimintamallin ja materiaalin käytön vahvistaminen ja tiedottaminen.</b></li> <li>- Jaetaan tietoa eri materiaaleista ja malleista esim. <b>”Kattava koululounas ja välkyt välipalat, Maistuva koulu”</b></li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivistystoimi</li> <li>- Kolmassektori</li> <li>- hyväks</li> </ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



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

| Tavoite                                                                                       | Yhteiset mittarit tavoitteille 1–5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mittari<br>kunta- / aluetaso                                                      | Mittarin arvo ja<br>seuranta | Tavoitetaso |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|
| Lasten ja lapsiperheiden<br>terveyttä edistävän<br>ruokailun ja ravitsemuksen<br>toteutuminen | <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>KUNNAN</u> HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **Mittari perustuu kunnan hv-kertomuksen vähimmäistietosisältöön.</li><li>- <u>HYTE-kerroin</u>, kunnat. *Mittari perustuu kuntien HYTE-kertoimeen</li><li>- HVA:n HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **</li></ul> <p><a href="#">Sotkanet</a> (ohje: valitse 'vapaasanahaku' ja kirjoita indikaattorinumero)</p> |                                                                                   |                              |             |
|                                                                                               | Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi<br>varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="#">Nykytila.fi</a><br><br>Toteutetaan<br>vuosittain/joka<br>toinen vuosi |                              |             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p><b>Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4. ja 5. lk. (**8. ja 9. lk kuuluu vähimm.tietosisältöön)</li> </ul> <p><b>Ei syö hedelmiä, marjoja ja kasviksia joka pvä, %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4. ja 5. lk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><a href="#">Sotkanet</a><br/><b>4820</b></p> <p><b>4821</b><br/>Lähde:<br/>kouluterveyskysely</p>                 |  |  |
|  | <p><b>**Lihavuuden yleisyys (%) 2–16-vuotiailla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2-6 v, 7-12 v</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><a href="#">Sotkanet</a><br/><b>**3232, 3234</b></p> <p>Lähde:<br/>Perusterveydenhuoltotilasto (THL).</p>         |  |  |
|  | <p><b>*,**Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisessä</b></p> <p><a href="#">Oppilasmäärällä painotettu keskiarvo kunnan peruskouluista, joissa noudatetaan kouluruokailusuositusta (2008, 2017) koululounaan ja välipalojen järjestämisessä.</a></p> <p><i>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.)</i></p> | <p><a href="#">Sotkanet</a><br/><b>5317</b></p> <p>Lähde: TEAviisari (THL).</p>                                      |  |  |
|  | <p><b>**Terveiden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaista</b></p> <p><i>Perusterveydenhuollon avoterveydenhuollon <a href="#">SPAT-toimenpiteet</a> (THL):<br/>Valitse oma alueesi, tuorein vuosi ja katso listasta 'OAB75 Terveiden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus'</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><a href="#">SPAT-toimenpiteet</a></p>                                                                             |  |  |
|  | <p><b>**Tervehampaiset 12-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä suun terveydenhuollon tarkastuksessa käyneistä</b></p> <p><b>Hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä, %</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4. ja 5. lk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><a href="#">Sotkanet</a><br/><b>5022</b></p> <p><b>4819</b><br/>Lähde:<br/>Perusterveydenhuoltotilasto (THL).</p> |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <b>Ravitsemuskysely, Keski-Suomi, (suunnitteilla, 2023)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapsiperheet ja alakoululaiset (kunnat, Hyvaks)</li> <li>- Ravitsemukseen liittyvät elintavat ja palveluiden käytön seuranta kunnan sisällä ja kuntien välillä</li> <li>- Kerätään sovituin välein esim. kerran valtuustokaudessa.<br/><i>Saatava tieto esim perheiden yhteinen ruokailu, vapaa-ajan ja muun toiminnan yhteydessä tapahtuva ruokailu</i></li> </ul> |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

### **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>

### **Sotkanet**

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

### **Kouluterveyskysely**

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