



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA NUORILLE

Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023–2025

22.4.2024

Kyyjärvi

**Jaana Ojala, Meeri Honkalehto, Marjo Villman,
Päivi Heinonen ja 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: Nuoret (13–29-vuotiaat)

Tavoite	Vastuutaho / yhteistyö	Toimenpiteet - Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä - Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon	Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu)			
			K	O	E	S, aikataulu ja mittarit
1. Kannustetaan yhdessä syömiseen ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi	Kunta: - Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta - Ruokapalvelut - Sivistystoimi - Vapaa-ajan toiminta Yhteistyö: - Kolmas sektori, srk - Ravitsemusterapiayksikkö Hyvaks: - Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto - Oppilas- ja opiskelija-huolto - Suun terveydenhuolto	• Perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioiminen (Nykytila.fi)	X			-Laadunarviointikyselyt (käytössä perusopetuksessa)
		• Perusopetuksen ja toisen asteen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen yhdessä nuorten kanssa	X			-Osallisuus
		• Koulu- ja opiskelijaruokailun suosion lisääminen	X			
		• Yhteiset ruokailutilanteet ja ruuanvalmistustaidot	X			

Tavoite	Vastuutaho / yhteistyö	Toimenpiteet	Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu)			
			K	O	E	S, aikataulu ja mittarit
2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä	Kunta: - Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta - Ruokapalvelut - Sivistystoimi - Hävikki-/ hyvikkiruokailun mahdollisuus Yhteistyö: - Ravitsemusterapiayksikkö Hyvaks: - Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto - Oppilas- ja opiskelija-huolto - Suun terveydenhuolto	Perusopetuksessa ja toisella asteella noudatetaan annettuja suosituksia ruokailusta ja välipalasta Lämpimän aterian toteutuminen työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla	x			

Tavoite	Vastuutaho / yhteistyö	Toimenpiteet	Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu)			
			K	O	E	S, aikataulu ja mittarit
3. Huolehditaan, että ruoka- ja ravitsemusviestintä on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä tietoa asukaille, ammattilaisille ja päätäjille.	Kunta: ○ Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta ○ Ruokapalvelut ○ Sivistystoimi ○ Oppilas- ja opiskelija-huolto Yhteistyö: ○ Kaupat ○ Ravitsemusterapiayksikkö ○ Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks ○ Kolmas sektori, srk Hyvaks: ○ Koul- ja opiskeluterveydenhuolto ○ Suun terveydenhuolto	• Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää nuorten käyttämissä kanavissa • Nuorille suunnatuista palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla	X			
	Kunta: - Sivistystoimi Yhteistyö: - Koulutusorganisaatiot - Ruokapalveluiden tuottajat - Kolmas sektori Hyvaks: - Koulutuspalvelut - Oppiportti - Ravitsemusterapiayksikkö	• Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen	X			

Tavoite	Vastuutaho / yhteistyö	Toimenpiteet	Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu)			
			K	O	E	S, aikataulu ja mittarit
4. Tarjotaan käytännönläheistä ohjausta ja tukea hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi	Kunta: ○ Sivistystoimi ○ Nuorisotyö ja -palvelut, työpajatoiminta ○ Liikuntapalvelut, liikunta-neuvonta Yhteistyö: ○ Ravitsemusterapiayksikkö ○ Kolmas sektori, srk ○ Kaupat ○ Hävikki-/hyvikkiruoka (yksityiset ja julkiset toimijat) Hyvaks: ○ Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto ○ Suun terveydenhuolto ○ Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks	• Saatavilla on eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita • Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien nuorten ruokailuun	X			

Tavoite	Vastuutaho / yhteistyö	Toimenpiteet	Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu)			
			K	O	E	S, aikataulu ja mittarit
5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa . Ohjauksessa käytetään vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja eri ikäryhmien ohjaukseen	Kunta: ○ Sivistystoimi ○ Ruokapalvelut ○ Liikuntapalvelut liikunta-neuvonta ○ Vapaa-ajan ja harrastustoiminta Yhteistyö: ○ Ravitsemusterapiayksikkö ○ Kolmas sektori, srk ○ Ravitsemustyöryhmä Hyvaks: ○ Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto ○ Suun terveydenhuolto ○ Ravitsemustyöryhmä ○ Kuntoutus- ja terapiatyö ○ Ravitsemusterapia	• Nuorten, perheiden, ammatti-laisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit		X		- Syksyllä 2024 - Kysely keväällä 2025

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

Tavoite: 1–5	Valitut toimenpiteet	Koordinointi ja yhteistyö	Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?	Milloin toteutamme?	Kuka vastaa?	Mahdolliset haasteet
1. Kannustetaan yhdessä syömiseen ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi	- Perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen arvioiminen (Nykytila.fi) • Perusopetuksen ja toisen asteen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen yhdessä nuorten kanssa • Koulun ja opiskelijaruokailun suosion lisääminen. • Yhteiset ruokailutilanteet ja ruuanvalmistustaidot.	Kunta: - Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta - Ruokapalvelut - Sivistystoimi - Vapaa-ajan toiminta Yhteistyö: - Kolmas sektori, srk - Ravitsemusterapiayksikkö Hyvaks: - Koulun ja opiskeluterveydenhuolto - Oppilas- ja opiskelijahuolto - Suun terveydenhuolto	- Arviointi tehdään säännöllisesti perusopetuksen yksikössä ja tuloksia hyödynnetään ruokakasvatuksessa ja ruokailun kehittämisessä. - Otetaan nuoret mukaan suunnittelemaan terveellistä ruokailua ja välipaloja esim. kotitaloustuntien yhteyteen, oppilaskunta. - Luodaan ruokailutilanteista turvallisia, rauhallisia ja houkuttelevia - Vahvistetaan yhteistyötä huoltajien kanssa, jaetaan tietoa ruokakasvatuksesta ja yhteisten ruokailuhetkien merkityksestä esim. vanhempainillat, kodin ja koulunpäivä. - Opetellaan ruuanvalmistustaitoja ja jaetaan ravitsemustietoutta. - Ruokavalmistukseen liittyvä kerhotoiminta: kokkikerhot	- jatkuvasti - jatkuvasti - erilaiset kyselyt lukuvuoden aikana	- Ruokahuolto - Perusopetus	

2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnoitellun edullisen ravitsemussuositukset täyttävän lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä	• Perusopetuksessa ja toisella asteella noudatetaan annettuja suosituksia ruokailusta ja välipalasta. • Lämpimän aterian toteutuminen työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla.	Kunta: - Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta - Ruokapalvelut - Sivistystoimi Yhteistyö: - Ravitsemusterapiayksikkö Hyvaks: - Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto - Oppilas- ja opiskelija-huolto - Suun terveydenhuolto	- Kouluruokailusuositus (perusopetus) - Noudatetaan ravitsemuslaadun kriteereitä lounasruokailussa. - Terveelliset välipalat saatavilla. - Lämmin ruoka nuorten työpajakausilla.	- Huomioidaan jatkuvasti, läpi vuoden kyseiset asiat.	- Ruokapalvelut - Perusopetus Hyvaks. - Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto - Oppilas- ja opiskelija-huolto - Suun terveydenhuolto	
--	---	--	---	---	--	--

3. Huolehditaan, että ruoka- ja ravitsemusviestintä on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa. Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä tietoa asukaille, ammattilaisille ja päättäjille.	• Toteutetaan luotettavaa, myönteistä ravitsemusviestintää nuorten käyttämissä kanavissa. • Nuorille suunnatuista palveluista on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla. • Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen.	Kunta: - Nuorisotyö ja –palvelut, työpajatoiminta - Ruokapalvelut - Sivistystoimi - Oppilas- ja opiskelijahuolto Yhteistyö: - Kaupat - Ravitsemusterapiayksikkö - Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks - Kolmas sektori, srk Hyvaks: - Koulu- ja opiskelu-terveydenhuolto - Suun terveydenhuolto	- Yhteisöllisen oppilashuoltotyön vuosikello, missä ravitsemukseen liittyviä asioita. - Feel Good-messut yläkouluikäisille. - Opetussisällöissä ravitsemusteemoja. - Tarjonta harrastuksissa ja vapaa-ajan ympäristöissä tukee terveyttä edistäviä valintoja. - Ravitsemusviestintä Hyvaks-verkkosivujen kautta (ravitsemusterapiayksikkö). - Palveluista löytyy helposti tietoa esim. kunnan ja hyvinvointialueen verkkosivuilta. - Järjestetään työntekijöille mahdollisuus säännölliseen koulutukseen. - Järjestetään tarvittaessa tarvittavat palvelut yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.		- Perusopetus - Nuorisotyö - Sivistystoimi - Kolmas sektori - Hyvaks: - Koulu- ja opiskelu-terveydenhuolto - Suun terveydenhuolto - Hyvinvointikoordinaattori - Sivistystoimi - Hyvaks: - Omaks (laita linkki kunnan sivuille) - Sivistystoimi - Hyvaks	
---	--	---	--	--	---	--

4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi

- **Saatavilla eri toimijoiden järjestämää ohjausta ja palveluita.**
- **Käytännönläheinen yhteisesti sovittu malli, ohjaus ja tuki erityistä tukea tarvitsevien nuorten ruokailuun**

Kunta:

- Sivistystoimi

Yhteistyö:

- Koulutusorganisaatiot
- Ruokapalveluiden tuottajat
- Kolmas sektori

Hyvaks:

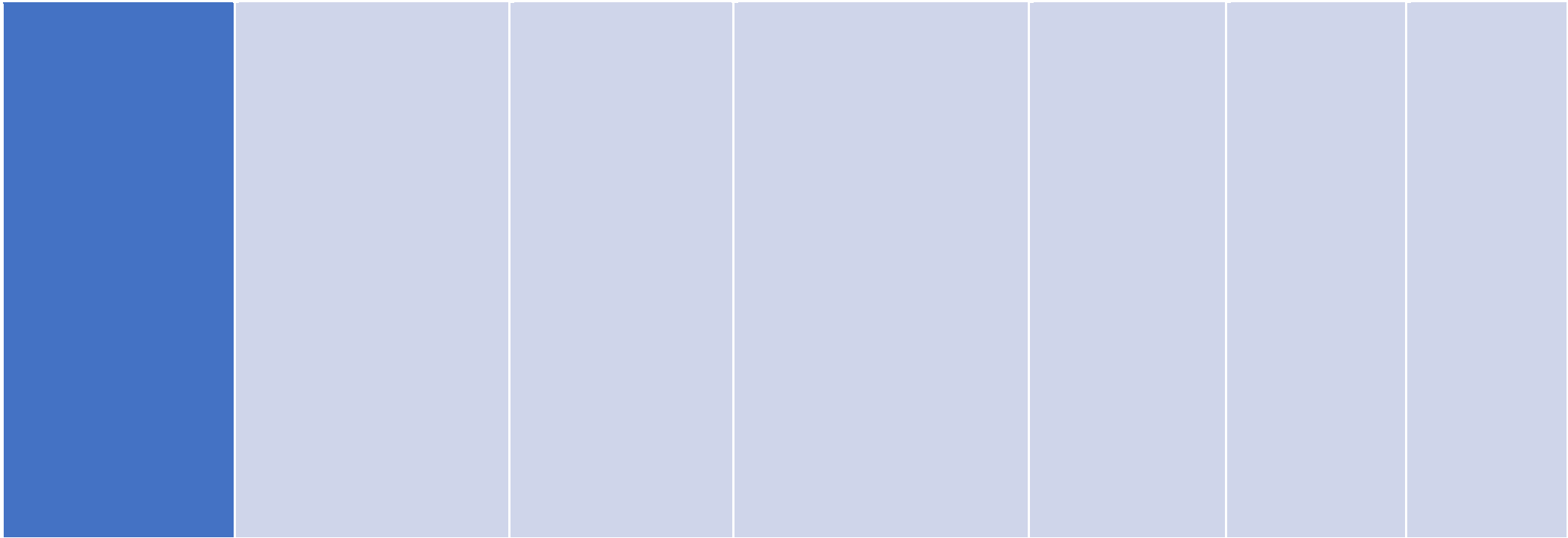
- Koulutuspalvelut
- Oppiportti
- Ravitsemusterapiayksikkö

- Harrastamisen Suomen malli
- Harrastuksissa ja vapaa-ajan toiminnassa tuetaan ja ohjataan terveyttä edistävin valintoihin.
- Käytössä ravitsemusterapeutti-chat (tulossa 2023–2024)

- syksyllä 2024
- Huomioidaan jatkuvasti
- Käytössä

- Kolmassektori, srk
- Perusopetus
- Hyvaks

5. Varmistetaan, että ravitseminen ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa. Ohjauksessa käytetään vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja eri ikäryhmien ohjaukseen	• Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa. • Nuorten, perheiden, ammattilaisten ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ruokakasvatuksen aineistot ja toimintamallit.	Kunta: - Sivistystoimi - Nuorisotyö ja -palvelut, työpajatoiminta Yhteistyö: - Ravitsemusterapiayksikkö - Kolmas sektori, srk - Kaupat Hyvaks: - Koulu- ja opiskeluterveyden-huolto - Suun terveydenhuolto - Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks	- Sovitaan yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa. - Palveluohjaus - Ravitsemusterapeutti-chat - Ravitsemusterapiaan ohjaaminen - Ravitsemusterapeutin konsultaatio. - Hyvät toimintamallit ja materiaalit nuorten elämäntapaohjaukseen - Terveyttä tukevia ruokaohjeita ja materiaalia mm. nuorten työpajoihin. - Elämäntapaohjauksen maa-kunnallinen palvelutarjotin on linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)	- Jatkuvasti - Joka toinen vuosi. - Jatkuvaa - Tarkastetaan ja tarkennetaan materiaaleja tarpeen vaatiessa. (vähintään kerran vuodessa) - Kun valmistuu 2024–2025	- Sivistystoimi - Hyvaks - Nuorisotyö - Hyvinvointikoordinaattori - Nuorisotyö - Järjestöt, srk - Hyvaks	
---	---	--	---	---	--	--



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

Tavoite	Yhteiset mittarit tavoitteille 1-5	Mittari kunta-/ aluetaso	Mittarin arvo ja seuranta	Tavoitetaso
Nuorten terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen	- <u>KUNNAN</u> HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **Mittari perustuu kunnan hv-kertomuksen vähimmäistietosisältöön. - <u>HYTE-kerroin</u>, kunnat. *Mittari perustuu kuntien HYTE-kertoimeen - <u>HVA:n</u> HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. ** Sotkanet (ohje: valitse 'vapaasanahaku' ja kirjoita indikaattorinnumero)			

****, ** Ei syö koululounasta päivittäin, (%)**

- 8. ja 9.lka oppilaat
- lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk. (ko ikäryhmät eivät kuulu vähimmäistietosisältöön)

Ei syö aamupalaa joka arkiaamu, (%)

- 8. ja 9.lka, lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk.

Niukasti hedelmiä, marjoja ja kasviksia syövät, (%)

- 8. ja 9.lka, lukion 1. ja 2. lka, ao 1. ja 2. vuoden opisk.

[Sotkanet](#)

****3904,**
3923, 3938

319, 323, 325

4724 (vain v. 2017),
4726, 4725
Lähde: Kouluterveys-
kysely, (THL).

Lihavuuden yleisyys (%) 2-16-vuotiailla

- **Lihavuuden yleisyys (%) 2-16-vuotiailla

****Lihavien osuus, % 20 vuotta täyttäneistä, koulutusryhmittäin**

[Sotkanet](#)

****3236**

Lähde: Perusterveyden-
huoltotilasto
(THL).

4463, 4464, 4465

***, ** Ylipaino, %, 8. ja 9. luokan oppilaista**

- Ylipaino, %, lukion 1. ja 2. lka
- Ylipaino, %, ao 1. ja 2. vuoden opisk.

***3906** [tieto kun-](#)
[nittain](#)

3925,
3940

Lähde: Kouluterveys-
kysely (THL).

***, ** Koulussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan [kouluruokailusuositusta](#) koululounaan ja välipalojen järjestämisessä**

[Oppilasmäärällä painotettu keskiarvo kunnan peruskouluista, joissa noudatetaan kouluruokailusuositusta \(2008, 2017\) koululounaan ja välipalojen järjestämisessä.](#)

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,

[Sotkanet](#)

*** 5317**

Lähde: TEAviisari
(THL).

	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.)			
	**Terveiden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaista <i>Perusterveydenhuollon avoterveydenhuollon SPAT-toimenpiteet (THL): Valitse oma alueesi, tuorein vuosi ja katso listasta 'OAB75 Terveiden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus'</i>	SPAT-toimenpiteet Lähde: Avohilmo		
	Hampaiden harjaus harvemmin kuin kahdesti päivässä (%) ○ 8. ja 9. lka ○ lukion 1. ja 2. lka ○ ao 1. ja 2. vuoden opisk	Sotkanet 3719 3720 3721		
	Ravitsemuskysely, Keski-Suomi, (suunnitteilla 2023) - Nuoret (kunnat, Hyvaks) - Ravitsemukseen liittyvät elintavat ja palveluiden käytön seuranta kunnan sisällä ja kuntien välillä - Kerätään sovituin välein esim. kerran valtuustokaudessa. Saatava tieto esim. <i>perheen yhteinen ruokailu, välipalojen laatu ja osuus päivän ruokailussa</i>			

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>