



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

# HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA TYÖIKÄISILLE

Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023–2025

päivämäärä

Kyyjärvi

Marjo Vilman, Meeri Honkalehto,  
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: Työikäiset

| 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, aikataulu ja mittari |
| 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>- Sivistystoimi</li> <li>- Kulttuuripalvelut</li> <li>- Työelämäpalvelut</li> </ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolmas sektori, srk</li> <li>- Ruokakaupat</li> <li>- Hävikki-/ hyvikkiruokaan liittyvän yhteisruokailun järjestäjät</li> <li>- Työnantajat</li> <li>- Työterveyshuolto</li> </ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sote-palvelut</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Varmistetaan mahdollisuus yhdessä syömiseen työaikana</b></li> <li>• <b>Kehitetään yhteisöllisen syömis paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita (työttömät, työelämän ulkopuolella olevat)</b></li> </ul> |                                                                              | 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, aikataulu ja mittari |
| 2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän <b>lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä</b> | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li> <li>- Hankintapäätökset</li> </ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Työnantajat</li> <li>- Ateriatuki</li> <li>- Ruokakaupat</li> <li>- Lounasravintola-yrittäjät</li> <li>- Hävikki-/ hyvikkiruokaan liittyvän yhteisruokailun järjestäjät</li> </ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Noudatetaan ruokasuosituksia ruokapalveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa</b></li> <li>• <b>Työelämän ulkopuolella oleville on tarjolla edullisia/ tuetuja hyvinvointia ja terveyttä tukevia ruokapalveluita</b></li> </ul> | x                                                                            |   |   |                         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              | x |   |                         |

| Tavoite                                                                                                                                                                                                                           | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Toimenpiteet                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | K                                                                            | O | E | S, aikataulu ja mittari                                                                                   |
| <p>3. Huolehditaan, että <b>ruoka- ja ravitsemusviestintä</b> on saatutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa.</p> <p>Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä <b>tietoa</b> asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille.</p> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvinvointiryhmä</li> <li>- Hyvinvointikoordinaattori</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolmas sektori, srk</li> <li>- Viestintä, Hyvaks</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Työterveyshuolto</li> <li>- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Terveystarkastukset</li> <li>- Vastaanottopalvelut</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti työikäisten käyttämissä kanavissa</b></li> <li>• <b>Ravitsemuksesta, ruokailusta, ohjauksesta ja tuesta on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla</b></li> </ul> | x                                                                            |   |   | <p>- Tarkastellaan vuoden lopussa ravitsemusviestinnän määrää ja laatua.</p> <p>- vuoden 2024 aikana.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivistyspalvelut</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>                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen</b></li> </ul>                                                                                                                                                              | x                                                                            |   |   | <p>- Jatkuva mahdollisuus koulutukseen.</p>                                                               |

| Tavoite                                                                                                 | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Toimenpiteet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | K                                                                            | O | E | S, aikataulu ja mittari                                                                                                                                                                                                               |
| 4. Tarjotaan <b>käytännönläheistä ohjausta ja tukea</b> hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hyvinvointiryhmä</li><li>- Työpajatoiminta</li><li>- Kansalaisopistot</li><li>- Työelämäpalvelut</li></ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kolmas sektori, srk</li><li>- Työterveyshuolto</li><li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li></ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ruokapalveluiden tuottajat</li><li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Saatavilla on ohjausta käytännön taitojen lisäämiseksi (ruuanvalmistus, ruoka- ja elintarvikevalinnat, ateriaritmi, ruokailu osana liikunnallista elämäntapaa).</b></li><li>• <b>Järjestetään yhteistyössä tilaisuuksia, joissa tarjotaan tietoa ruokailusta hyvinvoinnin edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä</b></li><li>• <b>Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa</b></li></ul> | x                                                                            |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Syksyllä 2024 järjestettävät ruuanvalmistus kurssit, erilaiset luennot.</li><li>- Osallistujamäärät kyseisille kursseille</li><br/><li>- Osallistujamäärät kyseisiin tilaisuuksiin.</li></ul> |

| Tavoite                                                                                                                                                                                                                                | Vastuutaho / yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Toimenpiteet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Toimenpiteiden eteneminen (Kyllä / Osittain / Ei / Suunnitelma ja aikataulu) |   |   |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | K                                                                            | O | E | S, aikataulu ja mittari                                                                                                                                                               |
| 5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat <b>osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa</b> . Ohjauksessa käytetään <b>vaiuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja</b> eri ikäryhmien ohjaukseen | <b>Kunta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hyvinvointiryhmä</li><li>- Hyvinvointikoordinaattori</li></ul> <b>Yhteistyö:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Työterveyshuolto</li><li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li><li>- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks</li></ul> <b>Hyvaks:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vastaanottopalvelut</li><li>- Sairaalapalvelut</li><li>- Ravitsemusterapia</li><li>- Kuntoutus- ja terapiatyö</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ravitsemusohjaus on kiinteä osa elämäntapaohjausta, pitkäaikaissairauksien ehkäisyä sekä sairauksien hoitoa ja perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja hoitoketjuihin</b></li><li>• <b>Asukkaiden, työntekijöiden ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaiuttavat elämäntapaohjauksen ja ravitsemusohjauksen aineistot ja toimintamallit sekä tarvittavat välineet</b></li><li>• <b>Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa</b></li></ul> |                                                                              |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Syksyllä 2024</li><li>- Vuoden 2025 alussa tarkastellaan palveluista tiedottaminen ja niiden ajanmukaisuus.</li><li>- Syksyllä 2024</li></ul> |

Toteutustaulukko kunnassa sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Kohderyhmä: Työikäiset

| Tavoite: 1–5                                                                                                                        | Valitut toimenpiteet                                                                                                                                                                                                                                                           | Koordinointi ja yhteistyö                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mitä voimme tehdä ja miten toteuttamme?                                                           | 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><b>Varmistetaan mahdollisuus yhdessä syömiseen työaikana</b></li> <li><b>Kehitetään yhteisöllisen syömiseen paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita (työttömät, työelämän ulkopuolella olevat)</b></li> </ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokapalvelut</li> <li>- Sivistystoimi</li> <li>- Kulttuuripalvelut</li> <li>- Työelämäpalvelut</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolmas sektori, srk</li> <li>- Ruokakaupat</li> <li>- Työnantajat</li> <li>- Työterveyshuolto</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sote-palvelut</li> <li>- Suun terveydenhuolto</li> <li>- Ravitsemusterapia-yksikkö</li> </ul> | <p>- Tiedottaminen yhdessä syömiseen merkityksestä.</p> <p>- Kuntouttavan työtoiminnan osana.</p> | <p>- syksyllä 2024</p> <p>- Mahdollista jo tällä hetkellä</p> | - Hyvinvointikoordinaattori | - Työpaikkojen/linjojen erilaiset työaikataulutukset. |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksettoman tai hinnaltaan edullisen ravitsemussuositukset täyttävän lämpimän aterian toteuttamista jokaisena päivänä</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Noudatetaan ruokasuosituksia ruokapalveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa</li><li>Työelämän ulkopuolella oleville on tarjolla edullisia/ tuettuja hyvinvointia ja terveyttä tukevia ruokapalveluita</li></ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ruokapalveluiden tuottajat</li><li>Hankintapäätökset</li><li>Kuntouttava työtoiminta</li></ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Työnantajat</li><li>Ateriatuki</li><li>Ruokakaupat</li><li>Lounasravintola-yrittäjät</li></ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ruokapalveluiden tuottajat</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Noudatetaan ravitsemuslaadun kriteereitä lounasruokailussa.</li><li>- Kehitetään erilaisia tapoja järjestää ravitsemuslaadultaan suositusten mukainen työaikainen ruokailu.</li><li>- Tarjotaan tietoa ja osaamista terveellisen eväslounaan kokoamiseen.</li><li>- Kuntouttavan työtoiminnan osana mahdollisuus ruokailuun.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ympäri vuoden, syksystä 2024 alkaen.</li><li>- Miten tähän laitetaan, että on jo toiminnansa?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ruokahuolto</li><li>- Kansalaisopisto, kolmas sektori, srk</li><li>- Hyvinvointikoordinaattori</li></ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**3. Huolehdi-**  
taan, että  
**ruoka- ja ravit-**  
**semusviestintä**  
on saavutetta-  
vaa, myönteistä  
ja hyvinvointia  
tukevaa.  
Tarjotaan luo-  
tettavaa, käy-  
tännönläheistä  
**tietoa** asuk-  
kaille, ammatti-  
laisille ja päättä-  
jille.

- Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti työikäisten käyttämissä kanavissa
- Ravitsemuksesta, ruokailusta, ohjauksesta ja tuesta on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla
- Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen

**Kunta:**

- Hyvinvointiryhmä
- Viestintä
- Paikallislehdet

**Yhteistyö:**

- Kolmas sektori, srk
- Viestintä, Hyvaks
- Ravitsemusterapiayksikkö
- Työterveyshuolto
- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks

**Hyvaks:**

- Ruokapalveluiden tuottajat
- Ravitsemusterapiayksikkö
- Terveystarkastukset
- Vastaanotto

- Teemaviikot;  
esim. Sydänviikko, luennot
- Erilaiset tietoisuuskäsitteet säännöllisesti
- Ravitsemusterapiayksikön  
kohdennettu viestintä
- Kampanjat

- Kunnan [www-sivut](#) ja [linkitys ravitsemusterapiayksikön \[www-sivuille\]\(#\)](#)
- Elämäntapaohjauksen [maakunnallinen palvelutarjotin](#) on käytössä ja linkitetty [kunnan sivuille](#).

- Järjestetään työntekijöille ravitsemuskoulutusta säännöllisin väliajoin.
- Täydennyskoulutusta voi toteuttaa itsenäisesti, toimitaan raportti/todistus esihenkilölle suoritetusta koulutuksesta.
- Koulutuksista saatavilla helposti tietoa.
- Jatkuvat koulutukset ja osaamisen ylläpito, mm. toimintamallit ja hoitopolut (Nova hoitoketjut-sivusto).

- Pitkin vuotta, eri ajankohtina.

- Syksyllä 2024

- Vuoden 2024 aikana.

- Kun palvelutarjo-  
tin on käytössä.  
(2024–2025)

- Läpi vuoden mahdollisuus osallistua koulutukseen ja kursseille.

- Hyvinvointikoordinaattori
- Järjestöt, srk
- Hyvaks

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>4. Tarjotaan käytännöllä-heistä ohjausta ja tukea hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saatavilla on ohjausta käytännön taitojen lisäämiseksi (ruuanvalmistus, ruoka-, elintarvikevalinnat, ateriaritmi, ruokailu osana liikunnallista elämäntapaa).</li> <li>• Järjestetään yhteistyössä tilaisuuksia, joissa tarjotaan tietoa ruokailusta hyvinvoinnin edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä</li> <li>• Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa</li> </ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivistys- ja hyvinvointipalvelut</li> <li>- Kansalaisopisto</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 palvelut</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Järjestetään erilaisia kursseja ja toimintaa käytännön ruuanvalmistuksen ja hyvinvointia edistävän ruokailun lisäämiseksi sekä parempien valintojen tekemiseen.</li> <li>- Varmistetaan eri ammattilaisten palveluiden saatavuus</li> <li>- Ryhmätoimintojen osana yhteistä ruuanvalmistusta, yhdessä syömistä, tietoa ja taitoja kehittävää toimintaa</li> <li>- Ravitsemusterapeutin osallistuminen eri toimijoiden ryhmiin ja tilaisuuksiin (Ravitsemusterapiayksikkö)</li> <li>- Ravitsemusterapeutti-chat</li> <li>- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)</li> <li>- Ravitsemusterapeutin konsultaatio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- syksyllä 2024</li> <li>- Ympäri vuoden, ryhmien kokoon-tuessa.</li> <li>- syksyllä 2024, kevät 2025</li> <li>- Huolehditaan, että sivustot ovat helposti löydettävissä, 2024.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kansalaisopisto</li> <li>- Srk, järjestöt</li> <li>- Sivistys- ja hyvinvointipalvelut</li> <li>- Kolmas sektori</li> <li>- Srk</li> <li>- Hyvaks</li> <li>- Kunnan viestintä</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>Ravitsemusohjaus on kiinteä osa elämäntapaohjausta, pitkäaikaissairauksien ehkäisyä sekä sairauksien hoitoa ja perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja hoitoketjuihin</b></li> <li><b>Asukkaiden, työntekijöiden ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen ja ravitsemusohjauksen aineistot ja toimintamallit sekä tarvittavat välineet</b></li> <li><b>Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa.</b></li> </ul> | <p><b>Kunta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvinvointityöryhmä</li> <li>- Hyvinvointikoordinaattori</li> </ul> <p><b>Yhteistyö:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Työterveyshuolto</li> <li>- Ravitsemusterapiayksikkö</li> <li>- Ravitsemustyöryhmä, Hyvaks</li> </ul> <p><b>Hyvaks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vastaanottopalvelut</li> <li>- Sairaalapalvelut</li> <li>- Ravitsemusterapia</li> <li>- Kuntoutus- ja terapiatyö</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravitsemusohjaus toteutuu maakunnallisen aikuisen elämäntapaohjauksen palveluketjun mukaisesti (2023)</li> <li>- Ravitsemusterapeutin palveluita on saatavilla ja niihin ohjataan sovitun käytännön mukaisesti</li> <li>- Elämäntapaohjauksen maakunnallinen palvelutarjotin on linkitetty kunnan sivuille (valmistuu 2024)</li> <li>- Tunnistettujen riskiryhmien ohjaus</li> <li>- Työterveyshuollon sopimukset</li> <li>- Palveluista tiedotetaan asukkaita.</li> <li>- Yhteiset koulutukset/tilaisuudet</li> <li>- Yhteisesti sovitut suositeltavat ravitsemusohjauksen materiaalit</li> <li>- Ravitsemusterapeutti-chat</li> <li>- Ravitsemusterapiaan ohjaaminen (erilliset kriteerit)</li> <li>- Ravitsemusterapeutin konsultaatio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kun valmistuu (2024–2025)</li> <li>- 2024–2025</li> <li>- Syksyllä 2024, kevät 2025</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvaks</li> <li>- Hyvinvointityöryhmä</li> <li>- Hyvinvointikoordinaattori</li> </ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



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

| Tavoite | Yhteiset mittarit tavoitteille 1-5                                                                                                                       | Mittari<br>kunta-/aluetaso | Mittarin arvo ja<br>seuranta | Tavoitetaso |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|         | - <u>KUNNAN</u> HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **Mittari perustuu kunnan hv-kertomuksen vähimmäistietosisältöön. |                            |                              |             |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Työikäisten terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">HYTE-kerroin</a>, kunnat. *Mittari perustuu kuntien HYTE-kertoimeen</li> <li>- <a href="#">HVA:n</a> HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **</li> </ul> <p><a href="#">Sotkanet</a> (ohje: valitse 'vapaasanahaku' ja kirjoita indikaattorinumero)</p> |                                                                                                                 |  |
|                                                                                | <b>Kasviksia ja hedelmiä ravitsemussuositusten mukaan käyttävien osuus, %</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 20-64-vuotiaat</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <a href="#">Sotkanet</a><br><br><b>5251</b>                                                                     |  |
|                                                                                | <b>Ylipainoisten osuus (%),</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 20-54 v, 55-74 v, 75+ v</li> </ul> <b>Lihavien osuus (%),</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 20-54 v, 55-74 v, 75+ v</li> </ul>                                                                                                                            | <a href="#">Ylipainoisten osuus (2017-18)</a><br><br><a href="#">Lihavien osuus (2017-18)</a> Terveytemme, THL, |  |
|                                                                                | <b>Lihavien osuus (%)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 20-64-vuotiaat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="#">Sotkanet</a><br><b>4460</b>                                                                         |  |
|                                                                                | <b>**Elintapaneuvonnan toteutuminen tyypin 2 diabetesriskissä oleville Käypä hoito -suosituksen mukaisesti</b> <p><i>%-luku, joka kertoo elintapaneuvonnan toteutumisen henkilöille, joilla on kohonnut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen</i></p>                                                                                         | <i>Lähde: Avohilmo, Kanta</i>                                                                                   |  |
|                                                                                | <b>**Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaita</b> <p><i>Perusterveydenhuollon avoterveydenhuollon <a href="#">SPAT-toimenpiteet</a> (THL): Valitse oma alueesi, tuorein vuosi ja katso listasta 'OAB75 Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus'</i></p>                                      | <a href="#">SPAT-toimenpiteet</a><br><br>Lähde: Avohilmo                                                        |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|
|  | <b>Vähintään kahdesti päivässä hampaansa harjaavien osuus, %</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 20-64-vuotiaat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <a href="#">Sotkanet</a><br><b>4439</b> |  |  |
|  | <b>Ravitsemuskysely, Keski-Suomi</b> (suunnitteilla, 2023) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Työikäiset (kunnat, Hyvaks)</li> <li>- Ravitsemukseen liittyvät elintavat ja palveluiden käytön seuranta kunnan sisällä ja kuntien välillä</li> <li>- Kerätään sovituin välein esim. kerran valtuustokaudessa. Saatava tieto esim: <i>painoindeksi sähköisen laskurin avulla, mahdollisuus järjestettyyn työpäivän aikaiseen lounasruokailuun, ruokapalveluiden saatavuus, päivittäin 1 tai 2 lämmintä ateriaa syövien osuus</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>