

Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

SOILE HAATAJA, TUOTANTOKOORDINAATTORI, OULUN TUOTANTOKEITTIÖ OY, LÖÖKI

LEEJA JÄRVI, TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOORDINAATTORI, PPSHP

KARITA PESONEN, SUUNNITTELIJA, RAAHEN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄ

SAMI TUOHIMAA, SUUNNITTELIJA, OULUN TUOTANTOKEITTIÖ OY, LÖÖKI



Hyvä ravitsemus edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä luo alueellista elinvoimaa

- Hyvän ravitsemuksen edistäminen on olennainen osa kunnan lakisääteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.
- Hyvää ravitsemusta tuetaan kaikissa ikäryhmissä.
- Ravitsemukseen vaikuttavat ratkaisut luodaan yhteistyössä eri hallinnonalojen kanssa.
- Kestävää kehitystä ja ilmastonmuutoksen hillintää tukee ravitsemussuosittelun mukainen kasvispainotteinen ruokavalio ja ruokahävikin vähentäminen.

Kuntaliitto ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Hyvä ravitsemus on poliittinen päätös – opas (2019)



Ravitsemusterveyden verkosto

- Ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia varten perustettiin 2019 Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkosto
- Jäseniksi kutsuttiin ateriapalvelujen vastuuhenkilöt ja perusterveydenhuollon ravitsemusterapeutit
- Verkosto toimii Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvoinnin yhteistyöryhmän (HYR) alaisuudessa
- Sairaanhoidopiirin johtajaylilääkärin asettama monialainen työryhmä koordinoi toimintaa



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä valmisteli
- Ravitsemusterveyden verkosto kommentoi
- Hyvinvoinnin yhteistyöryhmä (HYR) hyväksyi maakunnalliseksi suunnitelmaksi 14.2.2020



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

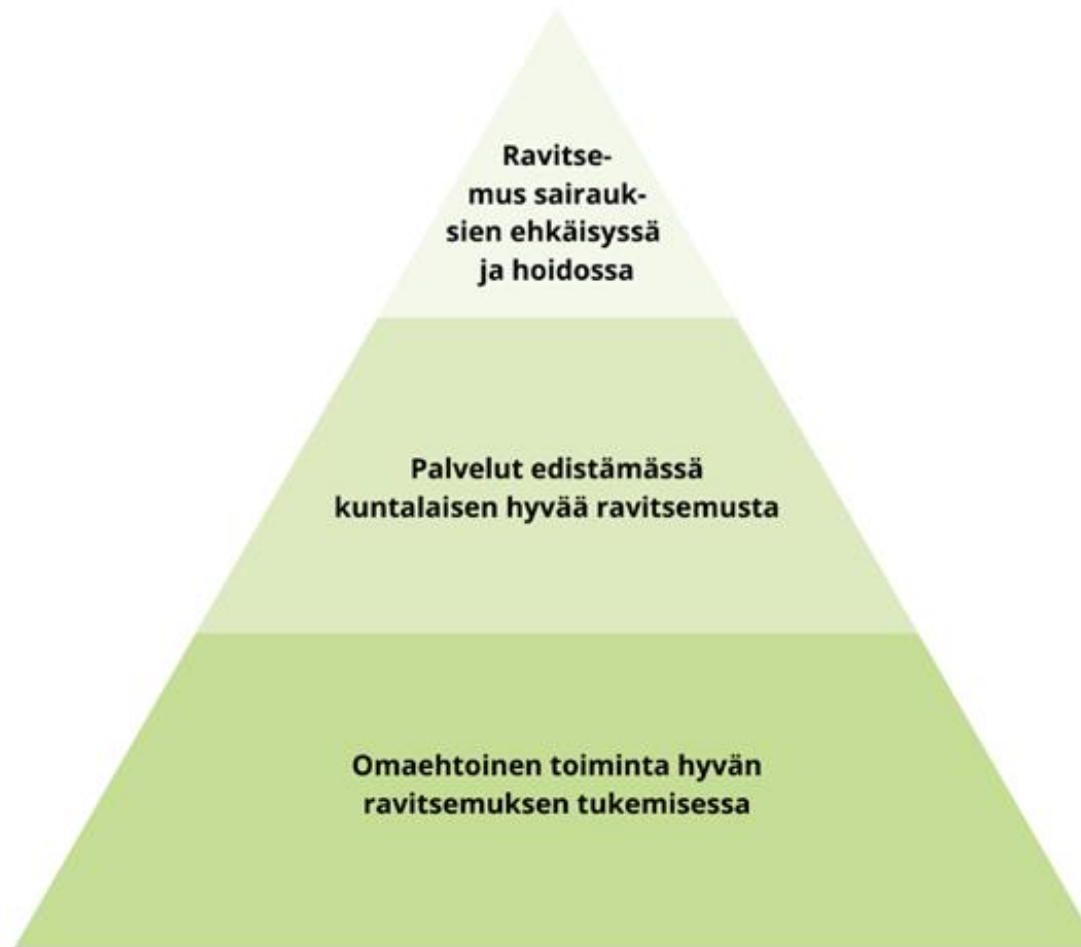


Ravitsemusterveys ja sen edistäminen

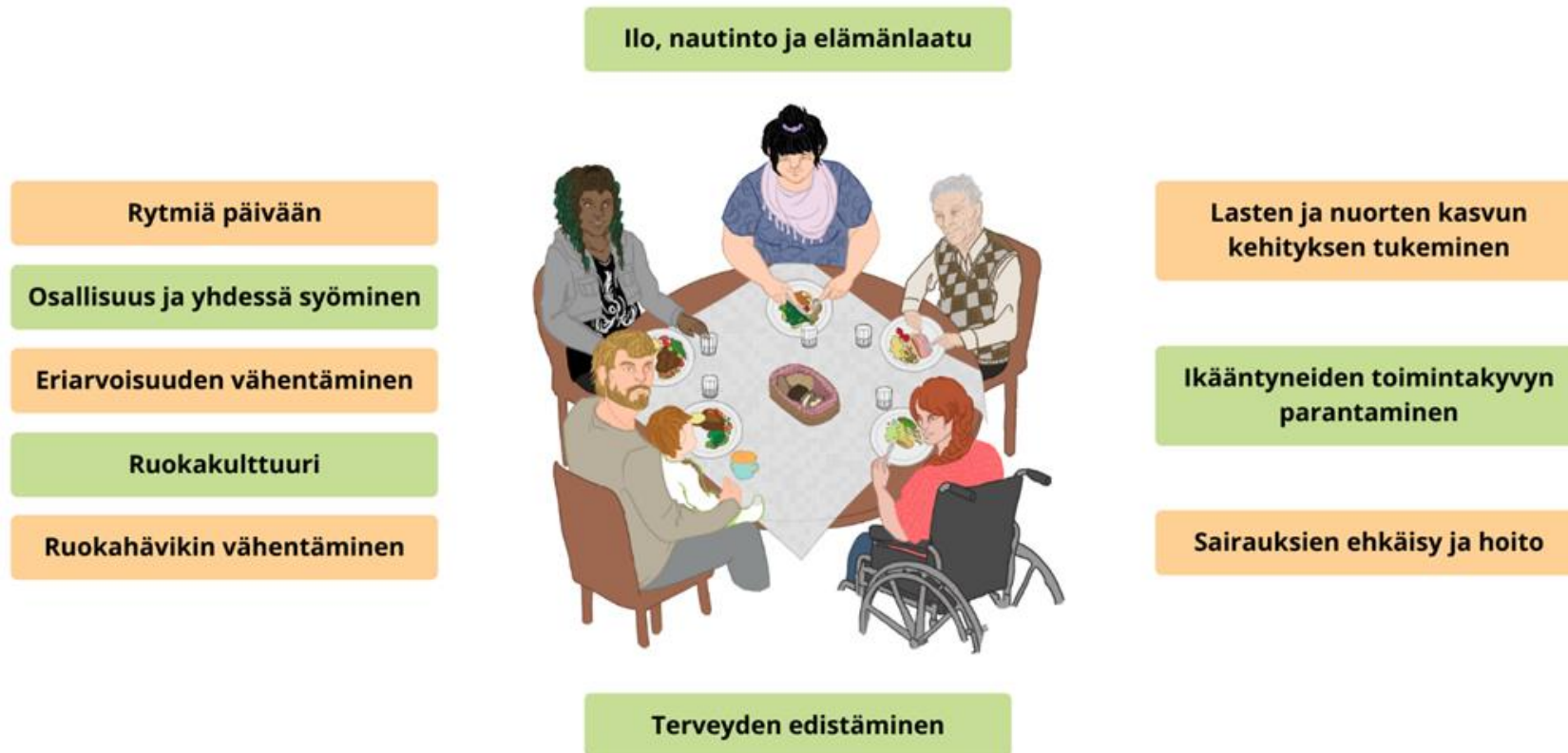
- Terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä
- Terveystietämisen vähentämistä
- Väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämistä



Ravitsemusterveys



Hyvinvointia ravitsemuksesta



Ravitsemussuositukset ohjaavat

1. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus \(2020\)](#)
2. [Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(2019\)](#)
3. [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(2019\)](#)
4. [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(2018\)](#)
5. [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(2017\)](#)
6. [Juomat ravitsemuksessa \(2017\)](#)
7. [Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus \(2016\)](#)
8. [Suomalaiset ravitsemussuositukset \(2014\)](#)
9. [Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin \(2010\)](#)



Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet Pohjois-Pohjanmaalla

- Kouluruokailun kehittäminen
- Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen
- Ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin



Kouluruokailun kehittäminen

Tavoitteet

- Kaikki oppilaat/opiskelijat syövät suosituksen mukaisen koululounaan, tilanne paranee nykyisestä
- Kuntiin on nimetty monialainen ravitsemustyöryhmä
- Lapsille, nuorille ja perheille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta
- Koululounaalla on tarjolla kasvisvaihtoehto



Kouluruokailun kehittäminen

Toiminta

- Kunnan monialainen ravitsemustyöryhmä vastaa siitä, että kouluruokailusuositukset toteutuvat
- Kouluruokailusuositukset ovat käytössä kaikissa kouluissa
- Kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden toteutuminen raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa
- Oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun perustamalla ruokaraateja
- Kouluruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautetta ja siitä tehdään palautekysely säännöllisesti
- Ruokakasvatus on osana koulun oppisisältöjä
- Ruokapalveluhenkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen
- Aikuiset/opettajat syövät oppilaiden kanssa
- Ruokailuun vartaan riittävästi aikaa
- Malliannos on käytössä kouluruokailussa
- Sydänmerkkikriteerit ja Ravitsemussitoumus(VRN) on otettu käyttöön
- Koululle haetaan kouluruokadiplomia
- Koulumaito- ja kouluhedelmätuki hyödynnetään
- Ravitsemusterapeutti on mukana yhteistyössä
- Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä
- Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit poistetaan kouluista ja oppilaitoksista

Kouluruokailun kehittäminen

Arviointi/mittarit

- Koululounaan ja sen kaikki aterian-osat päivittäin syövät (kouluterveyskysely)
- Koulujen opetussuunnitelmassa on kuvattu kouluruokailun järjestämisessä tehtävä yhteistyö ruokailusta vastaavien henkilöiden kanssa (TEA-viisari)
- Suositukset käytössä, kyllä / ei (Ravitsemuksella hyvinvointia -kysely)
- Kuntiin on nimetty ravitsemustyö-ryhmä kyllä / ei (kysely)
- Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä / ei (kysely)



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Tavoitteet

- Vajaaravitsemusriski on arvioitu kaikilta yli 65-vuotialta, palvelujen piirissä olevilta
- Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity
- Kaikille yli 65 -vuotiaille ja kotihoidon piirissä oleville on tarjolla laadukkaat ja tarpeen mukaiset ruokapalvelut
- Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Toiminta

- Asiakkaiden ravitsemusta arvioidaan terveyst-, hoiva-, ja tukipalveluissa säännöllisin punnituksin ja painon muutosta seuraten sekä käyttäen ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä menetelmiä (MNA)
- Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti
- Ravitsemussuositusten noudattaminen todennetaan ravintosisältölaskelmilla
- Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyvälle väestölle ruokailumahdollisuus
- Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville
- Tiedotetaan eri toimijoiden tarjoamista, ikääntyvälle väestölle sopivista ruokapalveluista eri tiedotuskanavissa
- Kerätään säännöllisesti asiakkailta palautetta ruoan maittavuudesta ja otetaan ikääntyneet mukaan kehittämään ruokapalveluja
- Hyvät käytännöt dokumentoidaan ja ne kootaan kunnan yhteiselle sivustolle (palvelutarjotin)



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Arviointi/mittarit

- Paino ja sen muutokset
- BMI
- MNA -testi
- RAI-arvioinnin mittarit riittämättömästä ravinnonsaannista
- Ravitsemuslaatu ateriapalvelujen hankintakriteerinä (kyllä / ei)
- Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja (kyllä / ei)



Kunnan ravitsemustyöryhmä

- Voi olla jo olemassa oleva kunnan työryhmä, esim. hyvinvointityöryhmä, tai sen alatyöryhmä
- Edistää alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman tavoitteiden toteutumista

