

## Ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirje

Tämä on Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirje. Kirje julkaistaan neljä kertaa vuodessa ja siinä esitellään ajankohtaisia alueellisia ja valtakunnallisia ravitsemusterveyden edistämiseen liittyviä aiheita.



- Ikäihmisten ravitsemussuositukset käytäntöön
- Täyskaasulla eteenpäin - w ebinaari kokosi hyvinvointiverkostot yhteen
- Alavieskan yhtenäiskoululla toimii Ruokatoimikunta
- Lasten ja nuorten ruokakasvatuksen edistäminen Raahen seutukunnassa
- Marraskuussa vietettävä Ravitsemusviikko tekee ravitsemustiedettä tutummaksi
- Hyvä ruoka ja ravitsemus ikääntyessä - w ebinaari 3.12.2020

---

## Ikäihmisten ravitsemussuositukset käytäntöön

Vireyttä seniorivuosiin, ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovat tulleet voimaan. Kuten THL ja valtion ravitsemusneuvottelukunta on todennut, uudistetuilla suosituksella pyritään edistämään ja tukemaan ikääntyneiden ravitsemusta ja ohjaamaan laadukkaiden, ikääntyneiden tarpeisiin liittyviä ruokapalvelujen järjestämistä.

Ohjeiden tarkoituksena on antaa ohjeet ikääntyneiden ravitsemustilan määrittämiseen, ravitsemuksen seurantaan ja yksilöllisen ravitsemushoidon toteuttamiseen. Lisäksi suosituksissa kerrotaan ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä, joita on mm. kotona-asuvien, kotipalvelun piirissä olevien ja laitoshoidossa olevien henkilöiden käytäntöjen suunnitteluja ruokapalvelujen ja ravitsemushoidon kehittämiseen.

Ravitsemussuosituksissa keskeistä on hyvän ravitsemuksen tunnistaminen osana ikääntyvän hyvinvointia ja elämänlaadun ylläpitämistä.

Tietoa uudistuneista ruokasuosituksista löytyy [tästä linkistä](#).

Lisää ravitsemussuosituksia ollaan viety käytännön tasolle suunnittelemalla yhteistyössä eri asiakasryhmien kanssa ruokalistoja (kotipalvelu, hoiva- ja palveluasuminen). Kehittämällä reseptiikkaa ja maistelemalla tuotteita, joita on viety ruokalistoilta iltapalatuotteiksi ja lisäkkeiksi.

Lisäksi ollaan mietitty, miten voitaisiin laajentaa ikäihmisten mahdollisuutta ruokailla alueensa kouluissa tai varhaiskasvatuksen yksiköissä.

Suunnitelmien käytäntöön vieminen on eri toimijoiden vastuulla. Kaikkien toimijoiden ja eri asiakkaiden rajapinnassa työskentelevien tulisikin kokoontua yhteisen pöydän ääreen ja suunnitella oman kuntansa ja toimialueensa osalta yhteiset toimintaperiaatteet. Hyvällä suunnittelulla ja yhteistyöllä voidaan saavuttaa suosituksissa olevia tavoitteita.

Anne Hautamäki, toimialajohtaja  
lin ateria- ja tilapalveluliikelaitos

## Täyskaasulla eteenpäin - webinaari kokosi hyvinvointiverkostot yhteen

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiverkostojen yhteinen webinaari pidettiin 16.9.2020 teemalla Täyskaasulla eteenpäin - yhteistyössä hyvä arki ja mielekäs elämä. Webinaarin järjestivät Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Arjen Sankarit ja Yhdistyksistä hyvinvointia -hankkeet, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry sekä Ravitsemusterveyden verkosto. Tilaisuudessa pohdittiin, miten luomme yhdessä jokaiselle ihmiselle kunnissa edellytyksiä hyvään arkeen ja mielekkääseen elämään. Osallistujia oli laajasti eri puolilta maakuntaa.

Webinaarin aamupäivän ohjelma oli yhteinen kaikille verkostoille.

Dosentti Jaana Laitinen Työterveyslaitokselta puhui aiheesta Kuormittaako työ? Keinoja yksilön tai työyhteisö palautumiseen. Luennossaan hän käsitteli työhyvinvointia, työstä palautumista ja terveellisten elintapojen vaikutusta palautumiseen.

Tutkija, projektkoordinaattori Mia Lämsien ODL Liikuntaklinikalta aiheena oli Liikkumalla hyvinvointia- minkä verran ja millaista liikuntaa tarvitaan terveyden edistämiseksi. Hän kertoi, mikä liikkumisen suosituksissa on muuttunut ja miten NOVA2-hankkeessa tuetaan nuorten osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnan avulla.

Ilmapäivällä verkostot jakautuivat omiin työpajoihinsa. Ravitsemusterveyden verkoston työpajassa Oulun kaupungin ravitsemussuunnittelija Tanja Seppä esitteli, mitä uutta sisältöä ja uusia työkaluja Vireyttä seniorivuosiin -ravitsemussuosituksessa on aikaisempaan suositukseen verrattuna. Toimialajohtaja Anne Hautamäki lin ateria- ja tilapalvelut liikelaitoksesta kertoi, miten suositus on otettu käyttöön lissä ja mikä on ruokailun merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta. Alustusten jälkeen käytiin vilkasta keskustelua uuden suosituksen käyttöönotosta kunnissa.

Webinaaripäivän päätteeksi verkostot kokoontuivat vielä yhteen kuuntelemaan ravitsemusterapeutti Anette Palssan luentoa aiheesta Hyvä ravitsemus on iloa, nautintoa ja koko kehon hyvinvointia.

Tämä ensimmäinen verkostojen yhteinen tapahtuma onnistui erinomaisesti sekä sisällön että tekniikan puolesta. Webinaarin tavoite toteutui ja saimme monenlaisia eväitä viedä täyskaasulla hyvinvointia Pohjois-Pohjanmaalla eteenpäin.

Karita Pesonen, suunnittelija  
Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä

---

## Alavieskan yhtenäiskoululla toimii Ruokatoimikunta



Alavieskan yhtenäiskoululla on ruokatoimikunta, joka on kokoontunut jo useamman vuoden ajan, vähintään kaksi kertaa lukuvuodessa tai aina tarvittaessa.

Toimikunnan tehtävänä on edistää ja tukea koulussa tapahtuvaa ruokailua, ruokakasvatusta sekä lasten ja nuorten hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä.

Ruokatoimikuntaan kuuluu kaksi – neljä oppilasjäsentä, kaksi opettajaedustajaa, joista toinen koulun kotitalouden opettaja, rehtorit, koulun vastaava ravitsemistyöntekijä sekä ruokapalveluohjaaja. Kokoukset on pyritty pitämään yhden tunnin mittaisina ja kokouksipaikkana on toiminut koulumme ruokasali. Kokouksista on myös tehty muistio.

**Ruokatoimikunnan kokouksissa käsitellyjä asioita:** Ruokatoimikunnan kokouksissa on keskusteltu mm. ajankohtaisista kouluruokailuun liittyvistä asioista, ruokailuajoista, ruokasalin viihtyisyyden lisäämisestä, ruokalistamuutoksista, välipaloista, retkieväistä, toiveruuista, ruokahävikistä, lautasmallista, hyvistä ruokailutavoista, metelistä jne.

**Yhteisiä sopimuksia ja/tai päätöksiä:** Ruokatoimikunnan kokouksissa on sovittu mm. ruokalistamuutoksista siten, että tehdään niitä ruokia, jotka maistuvat koulumme lapsille ja nuorille - tietysti tärkeintä eli kouluruokasuosituksia unohtamatta. Leipävalikoimaa on laajennettu, jolloin perinteisen näkkileivän rinnalle on tullut pehmeä leipä. Lasten ja nuorten toiveiden mukaisesti perinteisten kuorittujen perunoiden tilalla on aina silloin tällöin myös kuoriperunoita. Salaattikomponentteja on lisätty, salaattinkastiketta on myös tarjolla aina salaatin kanssa. Koulumme ruokalassa on myös mahdollisuuksien mukaan tarjolla tuoreita kasviksia ja /tai hedelmiä, kuten porkkana, lanttu, nauris- tai omenapaloja.

Ruokarajoituksista on luovuttu, sillä periaatteella, että ”lisää saa aina ottaa kun lautanen on ns. tyhjä”. Neljän viikon ruokalistan lisäksi koulullamme on ruokailuun liittyviä toiveruokapäiviä, jotka ovat oppilaiden ideoimia. Ruokalassa olevat ketsuppi- ja sinappi-automaatit ovat myös ruokatoimikunnan esittämä - toteutunut idea. Ruokasalin viihtyvyyttä on parannettu ruokaryhmien sijoittelulla, informatiivisilla julisteilla, teemapäivien koristeluilla jne. Yhteisen päätöksen mukaisesti ruokalassa keskitymme itse ruokailuun siten, että kännykät eivät kuulu ruokailuhetkeen. Ruokakasvatusta pyritään edistämään myös esim. vuosittaisen nälkäpäivän merkeissä. Välipala-aikoja on suunniteltu yhdessä ja eväspaketit on hiottu yhdessä lasten ja nuorten toiveita kuunnellen.

Taru Savukoski, kotitalousopettaja  
Alavieskan yhtenäiskoulu

---

## Lasten ja nuorten ruokakasvatuksen edistäminen Raahen seutukunnassa



Raahen seutukunnassa on tehty seudullista yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi monin eri tavoin. Alueen kunnat (Raahen, Siikajoki, Puhjoki) vastaavat mm. ruokapalveluista.

Ravitsemusterveyttä on edistetty kahden edeltävän vuoden ajan Lasten ja nuorten ruokakasvatus- työryhmän jäsenten kautta eri toimialueilla.

Työryhmää on vetänyt ruokapalvelupäällikkö Riitta Pekkala, jonka mukaan monialainen yhteistyö on tärkeää ruokakasvatuksen edistämiseksi. Yhteistyön onnistumiseksi ja ruokakasvatuksen vakiintumiseksi osaksi normaalia toimintaa asioista on hyvä sopia ruokapalvelun palvelusopimuksessa.

## Esimerkkejä käytännön toimista

**Aamupuuron** tarjoaminen Raahen koulutus kuntayhtymän ammatillisen koulutuksen opiskelijoille sai alkunsa kouluterveyskyselyn havainnosta, jonka mukaan noin puolet opiskelijoista ilmoitti aloittavansa päivän ilman aamupalaa. Lisäksi opiskelijoiden energijuomien ja erilaisten välipalatuotteiden käyttö on lisääntynyt. Koulutus kuntayhtymä ja ravintopalvelut aloittivat opiskelijoiden aamupuurotarjoilun kouluamuina klo 7.30 - 8.00 välisenä aikana. Opiskelijat voivat käydä nauttimassa puuroaamiaisen lisukkeineen aina halutessaan. Kuntayhtymän johtaja, rehtori Jaana Ritola kertoi, että opiskelijat ovat antaneet puurotarjoilusta hyvää palautetta. Puurotarjoilun tavoitteena on auttaa opiskelijoita terveellisen ruokailun toteutumisessa ja antaa opiskelijoille rytmiä päivään. Se on ollut iso apu esimerkiksi kauempaa tuleville tai itsenäisesti asuville opiskelijoille. Toiveissa on saada kokeilusta vakiintunut käytäntö.

Siikajoella Ruukin koululla on tarjolla joka päivä **kasvisruokavaihtoehto** oppilaille. Palaute tästä on ollut myönteistä, kertoo ruokapalvelupäällikkö Tuula Nevala. Lisäksi Siikajoella ruokakasvatus on liitetty osaksi varhaiskasvatussuunnitelmaa. Ruokakasvatusta on pyritty edistämään asteittain ja mm. Tuulenpesän päiväkotini on saanut **Makuaakkoset diplomini**. Kouluilla kehitetään vuosikelloa, johon voitaisiin yhdistää ruokakasvatus osaksi opetusta. Gumeruksen ja Ruukin kouluilla on käytössä **Kouluruokadiplomini**.

Pyhäjoella on tavoitteena perustaa ravitsemustyöryhmä, kertoo ruokapalvelupäällikkö Eija Sarpola. Viime aikoina on tehty töitä mm. varhaiskasvatuksen puolella ja panostettu mm. ruokahävikin minimoimiseen ja päivitetty erityisruokavalioiden tarvetta. Asiakkaiden tyytyväisyys on ravintopalveluille tärkeää ja mielipidettä tarjotusta ruuasta on kysytty aivan pienimmiltäkin kuntalaisilta. Lapset antoivat palautetta mielellään. Erään päiväkotilaisen mieliruokaa oli ”tavallinen keitto, jossa on porkkanaa, perunaa, lihaa ja lientä”. Lisäksi hän oli kertonut, että ei tykkää pihlajanmarjoista. Tosin emme ole niitä päivähoidossa tarjonneet, mutta ei hän niin väittänytään, kertoi Eija Sarpola 😊.

Kaisa Ketonen, ravitsemusterapeutti,  
Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä

---

## Marraskuussa vietettävä Ravitsemusviikko tekee ravitsemustiedettä tutummaksi

**ENNAKKOTIEDOTE 21.9.2020**



Ravitsemustiede saa oman vuotuisen teemaviikkonsa. Ensimmäistä ravitsemusviikkoa vietetään marraskuun toisella viikolla **9.-13.11.2020**.

Ravitsemusviikko tekee ravitsemustiedettä tutummaksi: se avaa ajankohtaista tutkimusta, ravitsemustieteilijöiden tekemää työtä ja tuo esille luotettavan ravitsemustiedon edustajat.

Ruoka ja ravitseminen ovat kaikkia koskettavia, toisaalta arkipäiväisiä, toisaalta muoti-ilmiöiksi nousevia aiheita. Jokainen tietää näistä aiheista jotakin, mutta kokonaisuuden merkitystä on vaikeampi arvioida. Julkisuudessa ravitsemusohjeita jakavat monen alan edustajat peruskoulutuksesta riippumatta. Kun tietoa on paljon tarjolla, tavallisen ihmisen voi olla haasteellista erottaa, millaiseen tietoon uskaltaa luottaa ja millaiseen taas ei.

### **Ravitsemustiedon tulkinta vaatii ruoka- ja terveysymmärrystä**

Yliopistokoulutettujen ravitsemusasiantuntijoiden tietämys ja toiminta perustuvat tutkittuun tietoon. Ravitsemustieteellisen tutkinnon voi suorittaa Helsingin tai Itä-Suomen yliopistossa: nykyiset tutkintonimikkeet ovat elintarviketieteiden maisteri (ETM), filosofian maisteri (FM) ja terveystieteiden maisteri (TtM).

Osa ravitsemustieteellisen yliopistokoulutuksen suorittaneista on suuntautunut sairauksien vaatimaan ravitsemushoitoon, ravitsemusterapiaan. Ravitsemusterapeutit ovat sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston (Valvira) laillistamia ja valvomia terveydenhuollon ammattihenkilöitä, joilla on oikeutus toimia terveydenhuollossa.

”Kaikilla yliopistokoulutetuilla ravitsemusasiantuntijoilla on ruoka- ja terveysymmärrystä, joka on välttämätön taito alati kasvavan ravitsemustiedon tulkinnassa. Tutkittuun tietoon pohjautuva koulutustausta auttaa ymmärtämään tutkimustuloksia, hahmottamaan syitä ja seurauksia sekä ilmiöiden yhteyksiä ja suuruusluokkia”, sanoo toiminnanjohtaja Leena Rechartt Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:stä.

### **Seuraa ravitsemusviikon viestintää somessa**

Ravitsemusviikolla yliopistokoulutetut ravitsemusasiantuntijat ovat näkyvästi esillä työpaikoillaan ja sosiaalisessa mediassa. Ravitsemusviikon keskustelua voi somessa seurata aihetunnisteilla #ravitsemusviikko ja #siksiravitsemustiede. Ravitsemusviikon järjestävät Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry (Twitter: @ravitseminen) ja Suomen ravitsemustieteen yhdistys ry (Twitter: @ravitsemustiede).

Ravitsemuksen teemaviikkoja järjestetään säännöllisesti myös muissa maissa, muun muassa Australiassa, Etelä-Afrikassa ja Britanniassa. Yhdysvalloissa koko maaliskuu on ravitsemuksen Eat right-teemakuukausi.

### **Lisätietoja ja vinkkejä haastateltavista ravitsemusasiantuntijoista:**

#### **Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, [www.rty.fi](http://www.rty.fi)**

toiminnanjohtaja Leena Rechartt, p. 050 438 7860, [leena.rechartt@rty.fi](mailto:leena.rechartt@rty.fi)

puheenjohtaja Tiina Jääskeläinen, p. 050 4150274, [tiina.jaaskelainen@helsinki.fi](mailto:tiina.jaaskelainen@helsinki.fi)

#### **Suomen ravitsemustieteen yhdistys ry, [www.suomenravitsemustieteenyhdistys.fi](http://www.suomenravitsemustieteenyhdistys.fi)**

puheenjohtaja Kirsi Laitinen, p. 029 450 2428, [kirsi.laitinen@suomenravitsemustieteenyhdistys.fi](mailto:kirsi.laitinen@suomenravitsemustieteenyhdistys.fi)

---

## **Hyvä ruoka ja ravitseminen ikääntyessä -webinaari 3.12.2020**

VRN, THL ja Ikäruoka 2.0 -hanke järjestävät yhdessä webinaarin ”Hyvä ruoka ja ravitseminen ikääntyessä” torstaina 3.12.2020 klo 12-16.

[Ohjelma ja linkki](#)

Webinaari on maksuton. Osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista. Tallenne on myös katsottavissa 14 vrk tilaisuuden jälkeen. Tavoitteena on tuottaa tilaisuuden esityksistä koulutusmateriaalia myös jatkokäyttöön.

”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus” on ladattavissa [pdf-tiedostona](#) ja saatavissa painettuna [THL:n kirjakaupasta](#).

Ystävällisin terveisin

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri

Valtion ravitsemusneuvottelukunta



## Yhteystiedot

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri  
Perusterveydenhuollon yksikkö  
PL 10, 90029 OYS

Rekisteriseloste