

Ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirje

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



Hyvinvointia ruoasta - vinkkejä ruoanvalmistukseen ja hyvään ravitsemukseen miehille



Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä on käynnistynyt yhdessä Oulun maa- ja kotitalousnaisten kanssa ESR-rahoitteinen hanke **Arjen sankarit – miehet kuntoon ja työllistymisen polulle (2020-2022)**. Parhaillaan hankkeen piiriin etsitään työikäisiä, työelämän ulkopuolella olevia miehiä.

Ensimmäisenä miehille tarjotaan mahdollisuus osallistua Hyvinvointia ruoasta -ruoanvalmistusryhmään. Ryhmässä opetellaan valmistamaan terveellistä ja edullista arkiruokaa. Ruoanlaiton ja yhdessäolon lomassa osallistujat saavat tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja arjen hyvistä valinnoista sekä jokaisen kerran ruokareseptit. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa 2 viikon välein. Miehille tarjotaan mahdollisuus osallistua terveystarkastukseen ryhmän alussa. Kurssi on osallistujille maksuton.

Ruoanvalmistuskurssi jälkeen miehillä on mahdollisuus jatkaa työ- ja toimintakykyä edistävissä toimissa ja suorittaa hygieniapassikoulutus. Miehille järjestetään mm. ohjattua liikuntaa, vertaistukiryhmiä ja työpajoja työllistymisen edistämiseksi.

Arjen sankarit -hankkeen tavoitteena on kehittää hyvinvointia ja toimintakykyä parantava ja terveisiin elintapoihin ohjaava maakunnallinen toimintamalli työelämän ulkopuolella oleville, työikäisille miehille, joilla syrjäytymisen uhka on tunnistettu.

Lisätietoja:

Sirpa Hyyrönmäki, sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi, p. 040 505 7836

Kaisa Myllykangas, kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi, p. 0400 399 865

ppshp.fi/Arjen-sankarit

proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit

Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma kuntien käyttöön

2020



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin yhteistyöryhmä hyväksyi kokouksessaan 14.2.2020 Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman maakunnalliseksi suunnitelmaksi ja päätti lähettää sen jäsenkuntiin, sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymiin ja koulutus kuntayhtymiin käsiteltäväksi.

Suunnitelman tavoitteina ovat kouluruokailun ja ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen sekä monialaisen ravitsemuksen kehittäjäryhmän perustaminen kuntakohtaisesti.

Suunnitelma on luettavissa [täältä](#)

Koordinaatioryhmän jäsenet tulevat mielellään esittelemään suunnitelmaa kuntiin.

Yhteydenotot

Karita Pesonen, karita.pesonen@ras.fi

Leea Järvi, leea.jarvi@ppshp.fi

Soile Haataja, soile.haataja@ouka.fi

Sami Tuohimaa, sami.tuohimaa@kempele.fi

Tulevaisuuden säästöt tehdään nyt, huomio lasten ja nuorten ruokaympäristöön

Terveyttä edistävien ruokavalintojen tulisi olla edullisia, vaivattomia ja miellyttäviä jokaiselle. Ruokaympäristön tulisi olla sellainen, jossa jokaisen lapsen, nuoren ja perheen on helppoa ja houkuttelevaa tehdä ravitsemuksellisesti laadukkaita ruokavalintoja sekä omaksua hyvinvointia ja terveyttä tukevat ruokatottumukset. Tietoa ja työvälineitä on saatavilla lasten ja nuorten ruokaympäristön edistämiseen.

Nyt tarvitaan toimia niiden saattamiseksi käytäntöön.

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus



Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus on tuore valtakunnallinen laatusuositus, jolla edistetään ja tuetaan ikääntyneiden ravitsemusta ja ohjataan laadukkaiden, ikääntyneiden tarpeisiin perustuvien ruokapalvelujen järjestämistä.

Suosituksessa kuvataan terveyttä edistävä ruokavalio, joka sopii kaikille ikääntyneille omien ruokavalintojen perustaksi. Suosituksen mukainen syöminen turvaa hyvän ravitsemustilan ylläpitämistä ja edistää näin terveyttä, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalista hyvinvointia ja elämänlaatua.

Suosituksessa on ohjeet ikääntyneiden ravitsemustilan määrittämiseen, sen seurantaan ja yksilöllisen ravitsemushoidon toteuttamiseen.

Täyskaasulla eteenpäin - yhteistyössä hyvä arki ja mielekäs elämä, Ravitsemus- ja hyvinvointiwebinaari 16.9.2020

Mikä meitä puhuttaa hyvinvoinnin edistämässä tänä päivänä? Osallistu 16.9.20 maksuttomaan webinaariin, jossa alustajina ovat mm. ravitsemusterapeutti **Anette Palsa**, johtava asiantuntija, dosentti, ravitsemusterapeutti **Jaana Laitinen** ja ravitsemusterapeutti **Tanja Seppä** sekä useita **liikunta-alan asiantuntijoita**.

Webinaari on tarkoitettu ravitsemuksen ja muun hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa työskenteleville sekä alan yhdistyksissä toimiville henkilöille.

[Ohjelmaluonnos](#)

Voit ilmoittautua jo nyt: [Ilmoittautuminen](#)

Lisätieto: leea.jarvi@ppshp.fi tai ilkka.kurttila@popli.fi

Tietoa syksy 2020 toiminnasta

- Pohjois-Pohjanmaan **ravitsemusterveyden koordinaatioryhmän** skype-kokous 25.8.20 klo 9-10
- Pohjois-Pohjanmaan **Ravitsemusterveyden verkoston etäinfo** 5.10.20 klo 14-15. Aiheena alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman käyttöönotto kunnissa
- **Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumi** 13.10.20
- **Valtakunnalliset ravitsemuspäivät** 8-9.10.20 Sairaalan hyvää ravitsemusta. Päivät järjestetään virtuaalisena, [ohjelma](#).

Muumipeikon kesäruno

-Tove Jansson-

Pään painan ruohikolle
ja oion jalkojain.
En jaksa pohdiskella,
mä tahdon olla vain.

Sen viisaammat voi tehdä,
mä päivän kultaan jään.
Mä tunnen kaikki tuokset
ja luonnon loiston nään.

Voi leikitellä mielikseen,
voi ottaa jättää paikoilleen
tai olla niin kuin luonnostaan
ja maata vaan.

Mä peikko siihen uskoon jään,
on maailmaa tää minkä nyt mä nään.

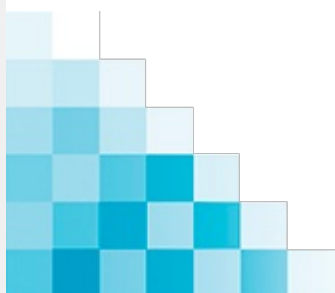


ppshp POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPIIRI

Yhteystiedot

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Perusterveydenhuollon yksikkö
PL 10, 90029 OYS

Rekisteriseloste



Powered by Postiviidakko™