



Pirkanmaan alueellisen ravitsemussuunnitelman 2011 päivitys

Ruoasta iloa ja hyvinvointia lapsiperheille

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellinen
ravitsemustyöryhmä 2021

Ruoasta iloa ja hyvinvointia lapsiperheille

Pirkanmaan alueellisessa ravitsemussuunnitelmassa kuvataan toimijoiden näkökulmasta tavoitteet lapsiperheiden hyvän ravitsemuksen edistämiseen.

Lasten ravitsemuksella on kauaskantoisia vaikutuksia kasvuun, terveyteen ja ruokatottumuksiin aikuisuudessa. Makutottumukset muodostuvat jo varhain. Perheiden yhdessä syömät ateriat lisäävät tutkitusti lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjen turvallisuutta. Lasten ravitsemukseen vaikuttavat perheen tottumusten lisäksi arkiympäristön mahdollistamat hyvät ateriat ja välipalat, ruokailu päiväkodeissa ja kouluissa sekä varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja harrastetoiminnoissa opitut asenteet ja mallit.

Alueellisen ravitsemussuunnitelman tavoitteet:

- o Arkiympäristö ja aikuiset ohjaavat hyviin ruokavalintoihin ja tarjoavat myönteisiä malleja.
- o Ravitsemuksellisesti laadukas ruoka antaa eväät terveeseen kasvuun ja kehitykseen.
- o Lapsi ja nuori kokee iloa ruoasta ja yhdessä syömisestä.
- o Lapsi ja nuori osallistuu ruokailun suunnitteluun ja valmistukseen.
- o Lapsi ja nuori oppii myönteisen ruoka- ja kehosuhteen.

Alueellisessa ravitsemussuunnitelmassa asioita käsitellään toimijoittain. Alussa on toiminnan mahdollistajat ja sitten toimijat vastuualueittain.

Alueellinen ravitsemussuunnitelma on tehty Word-muotoon ja tehdään taulukkomuotoon, jotta sitä on helpompi käyttää. Taulukon voi pyytää työryhmän sihteeriltä. Lisäksi jokaisen toimijan osuudesta tehdään oma versio. Tämä asiakirja ja toimijakohtaiset versiot julkaistaan Tays.fi-palvelussa.

Tässä asiakirjassa riittävien ja laadukkaiden palveluiden resursointi sisältää seuraavat asiat: osaava henkilöstö ja ajankäyttö, säännöllinen ravitsemusaiheinen täydennyskoulutus, ajanmukaiset digitaaliset ja muut työvälineet.

Laatija:

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä, 10.12.2021.

Antonen Jaakko, sisätautien vastuualuejohtaja, Tays, TA1, puheenjohtaja
Sammallahti Kirsti, johtava ravitsemusterapeutti, Tays, TA 3,
ravitsemusterapiayksikkö, sihteeri

Absetz Pilvikki, kansanterveystieteen professori, Tampereen yliopisto

Alatalo Tarja, liiketoimintajohtaja, Pirkanmaan Voimia

Hoviniemi Marika, hyvinvointikoordinaattori, Valkeakosken kaupunki, Koulutus-
ja hyvinvointikeskus

Huhtala Nina, osastonhoitaja, Tays, TA3, kuntoutumisosasto 5, Sastamala

Hummastenniemi Eija, ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö, Ruoveden kunta

Järnvall Minna, erikoislääkäri, Ylöjärven kaupunki, terveyskeskus

Kalttila Liisa, vastaava ravitsemusterapeutti, Tampereen kaupunki, Sosiaali - ja
terveyspalvelut

Linjama Hilpi, ravitsemussuunnittelija, Kangasalan kaupunki, Sosiaali- ja
terveyskeskus

Mäenpää Anu, ruoka- ja puhtauspalvelupäällikkö, Pirkkalan kunta/Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Pirkkala Heljä, kouluterveydenhuollon suunnittelija, Tampereen kaupunki

Pölönen Auli, koordinoitipäällikkö, Tays, TA 1

Ståhl Timo, johtava asiantuntija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Varjonen-Toivonen Maarit, ylilääkäri, PSHP, perusterveydenhuollon yksikkö,
varapuheenjohtaja

Viitala Hanna, vastaava ravitsemusterapeutti, Tays, TA 3,
ravitsemusterapiayksikkö

Vimpeli Tuula, asiakasneuvoja, Hämeenmaan Sydänpiiri ry

Sisällysluettelo

Ruoasta iloa ja hyvinvointia lapsiperheille.....	1
Alueellisen ravitsemussuunnitelman toimenpiteet ja tavoitteet.....	5
Ruokakasvatus	5
Tunnistaminen	5
Ravitsemusohjaus	5
Resursointi	5
Vaikuttaminen ja viestintä	5
Seuranta ja arviointi	6
Päätäjät kunta/alue.....	7
Ohjeita, oppaita, suosituksia ja käytännön työkaluja	9
Ruokapalvelut	12
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	14
Ravitsemusterapiapalvelut	17
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	20
Äitiys- ja lastenneuvolan tiimit.....	23
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	25
Varhaiskasvatuksen tiimit	28
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	30
Esi- ja perusopetus sekä toisen asteen opetus.....	32
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	36
Kouluterveydenhuollon tiimit.....	39
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	42
Opiskeluterveydenhuollon tiimit	44
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	47

Sosiaali- ja perhepalvelut	50
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	52
Lasten harrastetoiminnan ja nuorisotyön tiimit (julkinen ja kolmas sektori)	54
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	56
Avovastaanoton tiimit	59
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	61
Suun terveydenhuollon tiimit	65
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	67
Työterveyshuollon tiimit	69
Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita	71
Sanasto ja lyhenteet.....	74

Alueellisen ravitsemussuunnitelman toimenpiteet ja tavoitteet

Ruokakasvatus

Luodaan myönteinen asenne ruokaan ja ruokailuun sekä kyky terveellisten ruokavalintojen tekemiseen.

Tunnistaminen

Tunnistetaan ruoan ja syömiskäyttäytymisen merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle. Arvioidaan ravitsemustilaa, ruokailutottumuksia sekä tunnistetaan lihavuuden ja syömispulmien riskitekijöitä.

Ravitsemusohjaus

Annetaan vaikuttavaa ja luotettavaan tietoon perustuvaa ravitsemusohjausta ja -neuvontaa yksilöllisesti tai ryhmissä.

Resursointi

Turvaamalla osaava henkilöstö ja säännöllinen ravitsemusaiheinen täydennyskoulutus mahdollistetaan riittävien ja laadukkaiden palvelujen järjestäminen ja tuottaminen.

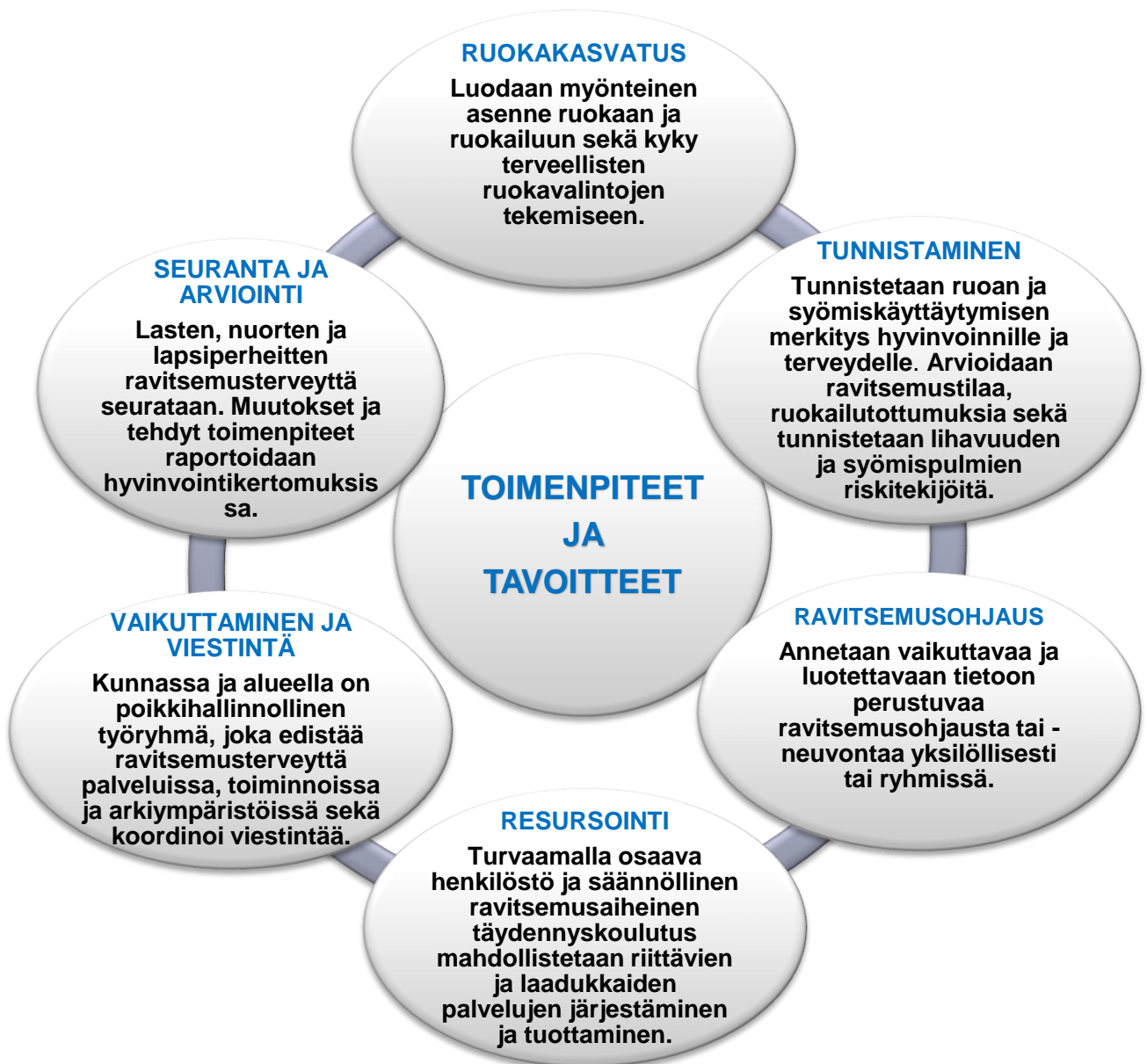
Vaikuttaminen ja viestintä

Kunnassa ja alueella on poikkihallinnollinen työryhmä, joka edistää ravitsemusterveyttä palveluissa, toiminnoissa ja arkiympäristöissä sekä koordinoi viestintää.

Seuranta ja arviointi

Lasten, nuorten ja lapsiperheitten ravitsemusterveyttä seurataan. Muutokset ja tehdyt toimenpiteet raportoidaan hyvinvointikertomuksissa.

Seuraavassa kuvassa on alueellisen ravitsemussuunnitelman toimenpiteet ja tavoitteet, jotka on kerrottu edellä tekstissä.



Päättäjät kunta/alue

Ruokakasvatus

Lasten ja nuorten ruokakasvatus sisältyy kunnan ja alueen hyvinvointikertomukseen.

Toteutumisen arviointi: Kunnassa/alueella on asetettu tavoitteita tai määritetty toimenpiteitä hyvinvointia ja terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi ikäryhmittäin/lapset ja nuoret. Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Kuntajohto/ Sitoutuminen).

Tunnistaminen

Kunnan/alueen palveluja suunnittelevalla luottamus- ja virkamiesjohdolla on kokonaisnäkemys ravitsemuksen yhteydestä terveyteen ja hyvinvointiin.

Toteutumisen arviointi: Syömiskäyttäytymistä ja kasvatietoja kuvaavat mittarit sisältyvät kunnan ja alueen hyvinvointikertomukseen. Kyllä/ei. Esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tulokset, kouluruokailuun osallistumisen ja erityisruokavalioiden lukumäärät, FinLapset-tulokset. Perusterveydenhuollossa seurataan lasten ja nuorten ylipainoa ikäryhmittäin ja tietoja raportoidaan luottamushenkilöhallinnolle. Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Seuranta ja tarveanalyysi).

Ravitsemusohjaus

Päättäjät resursoivat vaikuttavan ja näyttöön perustuvan ravitsemusohjauksen ja -hoidon.

Toteutumisen arviointi: Henkilöstömitoitukset toteutuvat valtakunnallisten suositusten mukaisesti. Perusterveydenhuollossa on käytettävissä omana toimintana tai ostopalveluna ravitsemusterapeutti tai ravitsemussuunnittelija (RTY 2020 suositus 1/20 000 asukasta). Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/ Voimavarat).

Resursointi

Päättäjät osoittavat sivistystoimeen, sosiaali- ja terveydenhuoltoon sekä ruokapalveluihin resurssit laadukkaiden ja ravitsemussuositusten mukaisten palvelujen järjestämiseen ja tuottamiseen.

Toteutumisen arviointi: Ravitsemusterapian*, neuvola- ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstömitoitus** toteutuu valtakunnallisten suositusten mukaan. Ruokapalveluissa on asiantunteva tuotannonohjaus ja ravitsemuslaadun valvonta. Ravitsemusasiantuntijuutta resursoidaan hyvinvointityöhön eri toimialoille ja yhdyspinnoille sekä ravitsemusviestintään.

Vaikuttaminen ja viestintä

Kunnan/alueen hyvinvointiryhmä hyödyntää lasten ja nuorten ravitsemuksen, ruokakasvatuksen ja ruokapalveluiden asiantuntijoita palveluiden vaikuttavuuden arvioinnissa ja viestinnässä. Kunta/alue viestii hyvinvointityön ravitsemusteemoista.

Toteutumisen arviointi: Lasten ja nuorten ravitsemustilaa, ruokatottumuksia ja ruokapalveluita koskevat mittaritiedot sisältyvät kunnan/alueen hyvinvointikertomukseen. Perusterveydenhuolto, ravitsemusterapeutit ja muut toimijat tiedottavat yhdessä seurantatuloksista ja arvioivat palvelujen vaikuttavuutta. Perusterveydenhuolto ja ravitsemusterapeutit tiedottavat paikallislehdessä, verkkosivujen kautta tai sosiaalisessa mediassa terveellisestä ruokavaliosta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Muut ydintoiminnat).

Seuranta ja arviointi

Kunnassa/alueella on tehty suunnitelma alueellisen ravitsemussuunnitelman toimeenpanosta ja seurannasta. Kunnassa/alueella toteutetaan alueella sovittuja yhtenäisiä ravitsemusohjauksen, -hoidon, seurannan, arvioinnin ja tilastoinnin kirjaamiskäytäntöjä. Lasten ja nuorten harrastetoiminnan ja

nuorisotyön toimijoiden rahoituksessa edellytetään ravitsemusterveyden edistämistä.

Toteutumisen arviointi: Ennaltaehkäisevän työn tavoitteet on kirjattu kunnan ja alueen hyvinvointikertomuksiin. Kyllä/ei. Lasten ja nuorten harrastetoiminnan ja nuorisotyön toimijoiden toimintakertomuksiin sisältyy ravitsemusterveyden edistäminen. Kyllä/ei. Kunnassa/alueella on sovittu yhteistyöstä/hoido- ja palveluketjuista terveyskeskuksen ja sairaanhoitopiirin/erikoissairaanhoidon välillä lasten ylipainoisuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/ Perusterveydenhuolto/Johtaminen).

Ohjeita, oppaita, suosituksia ja käytännön työkaluja

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Varhaiskasvatuslaki (540/2018)

Kuntalaki (410/2015)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Perustuslaki (731/1999)

Perusopetuslaki (21.8.1998/628)

***Hyvät ravitsemuskäytännöt - Ravitsemusterapeutit ja ravitsemusasiantuntijat osana terveyden edistämistä ja ravitsemushoitoa. Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2020. RTY.fi**

****Äitiys- ja lastenneuvolan sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon henkilöstövoimavarat terveyskeskuksissa 2004–2019, THL 2021, julkari.fi,**

*** taulukossa 1 kooste valtakunnallisista henkilöstömitoitussuosituksista.**

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011)

Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009, uusi numero 338/2011) perustelut ja soveltamisohjeet. STM. 2009.

Perusteluja asetuksen säännöksille, ohjeita niiden soveltamiseen sekä muita keskeisiä tekijöitä kuntien huomioonotettavaksi.

Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021–2024 /toimeenpanosuunnitelma ehdotuksia ja esimerkkejä kunnille

Hyvä ravitseminen on poliittinen päätös. VRN ja Kuntaliitto. 2019.

Opas hyvän ravitsemuksen edistämiseksi, tavoitteista ja toimenpiteiden asettamisesta sekä niiden kirjaamisesta hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan.

Ravitsemuksella hyvinvointia -tarkistuslista kunnille. VRN ja Kuntaliitto. 2020.

Ravitsemusta tukevien tavoitteiden asettamisen, päätöksenteon ja toteutuksen seurantaan kunnille.

Ravitsemuksella hyvinvointia -tarkistuslista sosiaali- ja terveystaloukselle. VRN ja Kuntaliitto. 2020.

Ravitsemusta tukevien tavoitteiden asettamisen, päätöksenteon ja toteutuksen seurantaan sosiaali- ja terveystaloukselle sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä ravitsemuksen yhteistyöryhmille.

Lihavuuden ehkäisyn tavoitteiden tarkistuslista kuntapäätäjille. THL. 2017.

Kansallisen lihavuusohjelman tavoitteiden tarkistuslista.

Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL. Opas 22/2012.

Laajojen terveystarkastusten järjestäminen ja kehittäminen.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. STM. 2004. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Toimeenpanosuunnitelma. Valtioneuvoston julkaisu. 2021.

Toimet, vastuut, seuranta ja aikataulutus periaatepäätöksen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. STM. 2008.

Tavoitteet ja kehittämislinjat eri ikä- ja väestöryhmille paikallistason päätöksentekoon, muuhun arkiympäristön kehittämiseen, eri ammattiryhmien kouluttamiseen sekä seurantaan ja tutkimukseen. Toimenpiteitä pyritään edistämään myös nykyisissä politiikkaohjelmissa.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. STM. 2010.

Toimenpidesuositus joukkoruokailun kehittämiseksi. Ohjeita ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankintaan. Ehdotuksia

laadukkaiden ruokapalveluiden käytön tukemiseen, saatavuuden parantamiseen sekä palveluiden käytön ja ravitsemuslaadun seurantaan.

FinSote-tutkimus. THL. 2017-

Tietoa väestön palvelutarpeiden tyydyttymisestä sekä näkemyksistä sote-palvelujärjestelmästä, palveluiden saatavuudesta, laadusta ja käytöstä. Tulokset: Terveysomme.fi.

Terveysten edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. STM. 2008.

Nykytila.fi

Arviointityökalu kunnassa ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arvioinniksi. Arviointilomake varhaiskasvatuksen, ala- ja yläkoulujen osalta.

Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kuntalaisten arjessa. THL Julkari.fi

Ruokakunta, ruokakunta.com.

Ruokakunnassa kehitetään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta kunnissa muotoiluajattelua hyödyntämällä.

Ruokapalvelut

Ruokakasvatus

Ruokapalvelu edistää terveellistä ruokailua ja viihtyisien ruokahetkien luomista yhdessä lasten ja nuorten sekä muiden toimijoiden kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Lasten ja nuorten osallistaminen ruokailun suunnitteluun, esimerkiksi makuraadit, ruokatyöryhmät, ruokajärjestäjät/-agentit.

Työkalut: Sapere-, Maistuva koulu- ja Makuaakkoset-toimintamallit, Ruokadiplomit.

Toteutumisen arviointi: Ruokapalveluissa on käytössä toteutumisen ja laadun seurannan järjestelmä. Kyllä/ei. Käytössä on asiakasraadit ja -kyselyt.

Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Ruokapalvelut seuraavat ruokailusuositusten toteutumista, ruokailuaktiivisuutta ja erityisruokavalioiden toteutumista ja määrää.

Toteutumisen arviointi: Tilatut/syödyt erityisruokavaliot, Kouluterveyskysely/päivittäin lounaan syövät, osallistumisaste (%) lautaslaskennalla säännöllisin välein, opiskelija- tai KELA-korttikuitausten määrä, aterian eri osien syöminen oppilaiden kirjaamana. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Ruokailutilanne ja ateriat toteutuvat varhaiskasvatuksen, koulu- ja opiskelijaruokailusuositusten mukaisesti.

Keinoina hyödynnettävissä: Ikäryhmäkohtaiset suositukset, Sydänmerkkikriteerit täyttävät ateriat, malliannos esillä päivittäin ruokalassa, salaattilinjasto ennen pääruokalinjastoa, tarjolla rasvattomia/vähärasvaisia kalsiumpitoisia ruokajuomia.

Toteutumisen arviointi: Kilpailutettujen elintarvikkeiden kriteeristöt, varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokalistat. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Ruokapalveluhenkilöstön säännöllinen täydennyskoulutus suositusten mukaisen ruoan tekemiseen, erityisruokavalioihin, laadunvalvontaan ja asiakaspalveluosaamiseen. Hankintojen tekemiseen on riittävät resurssit.

Keinoina hyödynnettävissä: Kunnan ruokapalveluiden elintarvikkeiden hankinnassa ja ruokatuotannossa käytetään ravitsemuskriteereitä ja tehokkaita toimintatapoja.

Toteutumisen arviointi: Henkilöstön täydennyskoulutukset, Sydänmerkkikriteerit täyttävien aterioiden osuus (%), Nykytila.fi-arviointi. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Ruokapalvelut vastaavat kunnan vastuulla olevien ostopalveluna hankittavien ruokapalveluiden laadunvalvonnasta ja ohjauksesta. Ruokalistat saatavilla verkkosivuilta. Monialainen yhteistyö ruokapalveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Laadunarviointi yhdessä asiakkaiden kanssa, esimerkiksi laatukatselmukset ja -käynnit.

Keinoina hyödynnettävissä: Asiakasraadit ja -kyselyt, jatkuvan palautteen kerääminen, tiedottaminen ruokailukäytännöistä, teemaviikot ja kampanjat.

Toteutumisen arviointi: Ruokailun osallistumisaste (%) esimerkiksi lautasten laskennalla, opiskelija- tai KELA-korttikuitausten määrät. Yhteenveto

raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Ruokapalveluissa on käytössä ruokailun ja ravitsemuslaadun seurantajärjestelmä.

Keinoina hyödynnettävissä: Ravintosisältötiedot, kouluterveyskyselyt, asiakasraadit ja -kyselyt, henkilöstön täydennyskoulutukset, Sydänmerkki-kriteerit täyttävien aterioiden osuus (%), ruokailuaktiivisuus, esim. lautasten laskenta, opiskelija- tai KELA-korttikuittausten määrät.

Toteutumisen arviointi: Laadunvalvonnan yhteenveto raportoidaan vuosittain osana ruokapalveluiden toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänmerkki-ateria. Sydänliitto.

Ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa.

Makuaakkoset-diplomi

Päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävästä päiväkotiruokailun edistämisestä.

Kouluruokadiplomi

Kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävästä kouluruokailun edistämisestä.

Maistuva koulu, maistuvakoulu.fi

Toimintamalli alakoulun ruokakasvatukseen: työkaluja ja ideoita ruokakasvatukseen alakoulussa.

Nykytila.fi

Työkalu koulun tai päiväkodin ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointiin.

Ravitsemuksen hyvinvointimatriisi. Pirkanmaan Voimia ja Tampere.

Asiakasryhmäkohtaisia tuloksia kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden kehittymisestä ravitsemuksen näkökulmasta.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. THL. 2018.

Ravitsemus, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.

Ruokavirasto.fi

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. VRN ja THL. 2017.

Ohjeistus kouluruokailun järjestämisestä, yhteistyöstä koulun sisällä ja kotien kanssa sekä toiminnan seurannasta ja arvioinnista. Ruokavirasto.fi

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta: ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. VRN. 2019.

Opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset ja ravitsemussuositukset. Ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyöhön, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja arviointiin. Ruokavirasto.fi

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset. Ruokavirasto.fi

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta. Ruokavirasto.fi

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus. Ruokavirasto.fi

Ruoka2030.

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta.

Ruokapoliittisen selonteon toimeenpanosuunnitelma. 2019.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. STM. 2010.

Toimenpidesuositus joukkoruokailun kehittämiseksi. Ohjeita ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankintaan. Ehdotuksia laadukkaiden ruokapalveluiden käytön tukemiseen, saatavuuden parantamiseen sekä palveluiden käytön ja ravitsemuslaadun seurantaan.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveystieteisiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. VRN. 2010. Uusi suositus 2022–2023 taitteessa. Ruokailu, elintarvikkeiden hankinta ja ruokavaliot.

Varhaiskasvatuslaki (540/2018)

Perusopetuslaki (21.8.1998/628)

Lukiolaki (714/2018)

Laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017)

Ravitsemusterapiapalvelut

Ruokakasvatus

Yksilötaso

Ruokakasvatusmenetelmien hyödyntäminen ravitsemusterapeutin työssä.

Keinoina hyödynnettävissä: Ruokakasvatusmenetelmien esittely vanhemmille (Sapere), ruokakasvatuksen työkalut ja tuki lapsen ruokatottumusten ohjaamiseen, ruokakasvatus- ja ravitsemusteemat tapahtumissa ja tilaisuuksissa.

Yhteisötaso

Ravitsemusterapiapalvelut tukevat ammattilaisia (neuvola, perhetyö, varhaiskasvatus) ruokakasvatusmenetelmien käyttöönotossa ja vakiinnuttamisessa.

Keinoina hyödynnettävissä: Ammattilaisten koulutus ja konsultointi, yhteistyö toimintojen suunnittelussa ja käynnistämisessä, osallistuminen ruokakasvatustyöryhmän toimintaan (esim. Sapere-työryhmä), päiväkot-, varhaiskasvatus- ja kouluvierailut.

Toteutumisen arviointi, yksilö- ja yhteisötaso: Toteutumista seurataan kirjaamisen ja tilastoinnin perusteella. Sapere-ruokakasvatusmenetelmää toteutetaan suunnitelmallisesti varhaiskasvatuksen yksiköissä. Kyllä/ei. Makukoulu-menetelmä on suunnitelmallisesti käytössä alakouluilla. Kyllä/ei. Perusterveydenhuollossa on ennaltaehkäiseviä tai omahoitoa tukevia ryhmiä ja yksilöneuvontaa painonhallinnasta ja ravitsemusneuvonnasta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/ Muut ydintoiminnot). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Yhteisötaso

Ravitsemusterapiapalvelut tukevat ammattilaisia syömispulmien, poikkeavan kasvun, lihavuuden ja syömishäiriöiden tunnistamisessa.

Keinoina hyödynnettävissä: Koulutukset ja konsultaatiot eri toimijoille.

Toteutumisen arviointi: Ravitsemusterapian käyntitilastot (kuten ylipainoisuus, syömispulmat tai alipainoisuus). Koulutusten, konsultaatioiden ja ryhmien tilastointi. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Yksilötaso

Yksilöllinen, perhekeskeinen ravitsemusohjaus ja -hoito, etenkin, kun kyseessä ovat syömispulmat, poikkeava kasvu, merkittävä tai vaikea ylipaino, ravitsemushoitoa vaativa sairaus (alueellisen työnjaon mukaan esimerkiksi ruoka-allergia, tyypin 1 diabetes, keliakia, syömishäiriöt) ja vegaaniruokavalio. Vaikuttavien ja ajantasaisten ravitsemusohjausmenetelmien käyttöönotto ja hyödyntäminen.

Toteutumisen arviointi: Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Perusterveydenhuollossa on ennaltaehkäiseviä tai omahoitoa tukevia ryhmiä ja yksilöneuvontaa painonhallinnasta ja ravitsemusneuvonnasta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/ Muut ydintoiminnot). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Yhteisötaso

Ravitsemusterapiapalvelut yhdessä toimijoiden kanssa kehittävät, suunnittelevat ja toimeenpaneuvat toimia, joilla vaikutetaan ravitsemuksen keinoin kuntalaisten hyvinvointiin kustannustehokkaasti.

Keinoina hyödynnettävissä: Matalan kynnyksen ravitsemusohjauspalvelut, ryhmätoiminta, tapahtumat ja tilaisuudet, materiaalien ja työkalujen käyttökoulutus.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Yksilötaso

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden ravitsemusohjausmenetelmien vahvistaminen ammattilaisten toiminnassa. Sovitut lähetekäytännöt eri tahojen kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Ravitsemusterapeuttien oma täydennyskoulutus. Alueella ja kunnassa on sovittu yhteiset lähetekäytännöt.

Yhteisötaso

Uusimman ravitsemustiedon ja osaamisen välittäminen kaikkien toimijoiden käyttöön.

Ravitsemusterapiapalvelut järjestävät toimijoille säännöllistä ravitsemuskoulutusta riskien tunnistamiseen, ennaltaehkäisyyn ja hoitoon sekä materiaalien ja työkalujen käyttöön.

Toteutumisen arviointi, yksilö- ja yhteisötaso: Perusterveydenhuollossa on käytettävissä omana toimintana tai ostopalveluna ravitsemusterapeutti tai ravitsemussuunnittelija. Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Voimavarat). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Yhteisötaso

Tehdään yhteistyötä neuvolan ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kanssa ravitsemushoidon ja -ohjauksen käytännöistä. Viestitään suosituksista, materiaaleista, menetelmistä, koulutuksista sekä hoitopoluista ja -käytännöistä muille toimijoille ja kuntalaisille. Tehdään yhteistyötä ravitsemusviestinnässä eri tahojen kanssa.

Toteutumisen arviointi: Perusterveydenhuolto on tiedottanut paikallislehdessä, verkkosivujen kautta tai sosiaalisessa mediassa terveellisestä ruokavaliosta ja painonhallinnasta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Muut ydintoiminnot). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu yhtenäiset ravitsemusohjauksen ja -hoidon sekä seurannan ja arvioinnin kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan.

Keinoina hyödynnettävissä: STM:n ja THL:n antamat kansalliset ohjeet rakenteisesta kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä PirSOTE-uudistus.

Toteutumisen arviointi: Käynneillä hoidon syy kirjataan diagnooseilla/käyntisyillä. OAB- ja SPAT-koodien avulla raportoidaan annetun ohjauksen sisältöä, määrää ja jatkohoitoa. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten tilastointia ohjeistetaan erikseen. Ryhmätoiminta, koulutukset sekä kehittäminen tilastoidaan. Toteutunut toiminta raportoidaan vuosittain osana perusterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä perheille mm. syömiseen (kasvikset ja hedelmät, ruokailo ja -rohkeus, suositukset ym.) ja kehoon (kehotyytyväisyys, ylipaino) liittyen.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi.

RTY:n ruokavaliolaiset

Ruokavaliolaineuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

TOTA, Terveiden Oma Tilannearvio -aineisto. Sydänliitto.

Tueksi motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineistopaketti sisältää TOTA-mittarin ja kuvamateriaalia. Sopii 8–9-luokkalaisille.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis-tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi

Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekeskustelu. THL. 2019.

Miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvät asiat otetaan puheeksi.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN. 2008.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Syömishäiriöt, Keliakia, Ruoka-allergia, ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (NAFLD), Raskausdiabetes.

Hyvät ravitsemuskäytännöt – Ravitsemusterapeutit ja ravitsemusasiantuntijat osana terveyden edistämistä ja ravitsemushoitoa. Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2020. RTY.fi

Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut, Terveysportti/lääkärin tietokannat

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Lasten keliakia, Lasten ruoka-allergia, Laihuushäiriö, Tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD), Aikuisten tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito, Insuliinipuutosdiabetes, Kohonnut verenpaine.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000–2010. Loppuraportti. Diabetes.fi

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Äitiys- ja lastenneuvolan tiimit

Ruokakasvatus

Huoltajia ohjataan tukemaan lasta iänmukaisten ruokataitojen oppimisessa ja myönteisessä suhtautumisessa ruokaan ja syömiseen. Perheitä tuetaan ja ohjataan terveyttä ja hyvinvointia edistäviin ruokatottumuksiin, valintoihin ja perheenjäsenten yhteiseen ruokailuun.

Keinoina hyödynnettävissä: Syömään oppiminen eri ikävaiheissa (Lapsiperheen ruokasuositus, Sapere-ruokakasvatusmenetelmä), vastaanotot, sähköiset kanavat, Neuvokas perhe -sivusto, Ruokatutka.

Toteutumisen arviointi: Ruokakasvatus sisältyy lakisääteisiin tapaamisiin ja kirjataan niiden koodeilla. Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana äitiys- ja lastenneuvolan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Lapsen poikkeava kasvu, kuten painonnousu ja painonlasku, sekä kaiken asteiset syömispulmat tunnistetaan varhain. Toimenpiteistä ja hoidonporrastuksesta on sovitut käytännöt ja mallit.

Keinoina hyödynnettävissä: Kasvukäyrät, huoltajan antamat esitiedot ja haastattelut, havainnot ja muut tiedot.

Toteutumisen arviointi: Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. FinLapset 2–6-vuotiaat paino- ja pituustiedot. Lähetetilastot. Tiedot raportoidaan vuosittain hyvinvointiraportoinnin osana.

Ravitsemusohjaus

Perhevalmennus, neuvolan terveystarkastukset ja vastaanotot sisältävät lapsen iänmukaista ja myönteistä ruokailua sekä kasvua tukevaa ravitsemusohjausta. Työntekijät puuttuvat syömispulmiin varhaisessa vaiheessa ja ohjaavat keinoja niiden ratkaisemiseksi. Tarvittaessa tarjotaan lisäkäyntejä neuvolassa ja ohjataan ravitsemusterapeutille tai muille ammattihenkilöille.

Keinoina hyödynnettävissä: Neuvokas perhe -työkalut ja -työote, Ruokatutka.

Toteutumisen arviointi: Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Lähetetilastot. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana äitiys- ja lastenneuvolan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Neuvolassa on valtakunnallisen suosituksen mukaiset henkilöstöresurssit. Neuvolatiimissä on riittävät ravitsemusterapiaresurssit. Henkilöstön säännöllinen laaja-alainen ravitsemuksen täydennyskoulutus. Toimenpiteistä ja hoidonporrastuksesta on sovitut käytännöt ja mallit.

Keinoina hyödynnettävissä: Alueelliset ja valtakunnalliset koulutukset, moniammatilliset koulutukset ja kehittämissalaverit, Neuvokas perhe -menetelmä.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana äitiys- ja lastenneuvolan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Perheille välitetään tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja luotettavista ravitsemustiedon lähteistä.

Keinoina hyödynnettävissä: Neuvokas perhe -sivusto, sosiaalinen media, soveltuvat internetsivustot.

Toteutumisen arviointi: länmukaisten terveystarkastusten toteuma raportoidaan vuosittain hyvinvointiraportoinnin osana. Perusterveydenhuollossa selvitetään äitiys- ja lastenneuvolan määräaikaisista terveystarkastuksista poisjäävien poisjäännin syy ja mahdollinen tuen tarve yhteisen kirjatun käytännön mukaan. Kyllä/ei, (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Yhteiset käytännöt). Perusterveydenhuolto tiedottaa paikallislehdessä, verkkosivujen kautta tai sosiaalisessa mediassa lasten ja nuorten terveellisestä ruokavaliosta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Muut ydintoiminnat).

Seuranta ja arviointi

Kunnassa/alueella on sovittu yhtenäiset ravitsemushoidon seurannan ja arvioinnin

kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan.

Keinoina hyödynnettävissä: Mittarit, esimerkiksi kasvu-/painotilastot, imetyksen kesto. Rakenteisen kirjaamisen otsikoiden käyttö.

Toteutumisen arviointi: Hoidon syy diagnooseilla/käyntisyillä. OAB- ja SPAT-koodien avulla raportoidaan annetun ohjauksen sisältöä ja määrää tiedolla johtamiseen.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä perheille mm. syömiseen (kasvikset ja hedelmät, ruokailo ja -rohkeus, suositukset ym.) ja kehoon (kehotytyväisyys, ylipaino) liittyen.

Ruokatutka, ruokatutka.fi

Hanke on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille varhaiskasvatuksesta aina toiseen asteeseen saakka.

Kasvattajille työkaluja ja lapsille sekä nuorille ajattelemisen aihetta ja oivaltamisen iloa. Lähtökohtana varhaiskasvatussuunnitelma ja

opetussuositukset. Erilaiset tehtävät, kilpailut ja muut sisällöt edesauttavat monilukutaidon kehittymistä. Koulutuswebinaari kasvattajille

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puheeksiotto. THL. 2019.

Miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvät asiat otetaan puheeksi.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut,

Terveysportti/lääkärin tietokannat

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Lasten keliakia, Lasten ruoka-allergia, Laihuushäiriö, Insuliininpuutosdiabetes.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi

RTY:n ruokavaliioletiset

Ruokavaliioneuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Keliakia, Ruoka-allergia,
Epilepsiat ja kuume-kouristukset (lapset ja nuoret),
Raskausdiabetes.

**Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022.
THL 2017.**

Linjauksia imetyksen edistämistyöstä, kansallisia
imetyssuosituksia ja tietoa imettämisestä.

Äitiysneuvolaopas - suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL. 2013.

Raskauden ja imetyksen aikainen ravitsemusneuvonta ja siihen
liittyviä suosituksia.

**Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa.
Menetelmäkäsikirja. THL. 2017.**

Ruokatottumukset ja ravitsemus terveystarkastuksissa.

**Laaja terveystarkastus – Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä
kouluterveydenhuoltoon. THL. 2012.**

Laajan terveystarkastuksen tavoitteet ja järjestäminen.
Ravitsemusneuvonta laajoissa terveystarkastuksissa.

**Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja
opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun
terveydenhuollosta (338/2011)**

**Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun
terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009, uusi numero 338/2011) perustelut
ja soveltamisohjeet. STM. 2009.**

Perusteluja asetuksen säännöksille ja ohjeita niiden
soveltamiseen.

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Varhaiskasvatuksen tiimit

Ruokakasvatus

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukainen ruokakasvatus toteutuu osana lasten hyvinvointikasvatusta. Perheitä tuetaan lapsen iänmukaisten ja myönteisten ruokataitojen muodostumisessa.

Keinoina hyödynnettävissä: Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokasuositukset. Sapere-, Makuaakkoset- ja Neuvokas perhe -menetelmät, Nykytila.fi-arviointi, teemaviikot ja tapahtumat, ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen suunnitelmia (Vasu-suunnitelma, sisällön hyödyntäminen, moniammatillinen yhteistyö).

Toteutumisen arviointi: Pedagogista ruokakasvatusmenetelmää (Sapere) käytetään suunnitelmallisesti varhaiskasvatuksen yksiköissä. Kyllä/ei. Yhteenveto toteutuneista menetelmistä ja järjestetyistä tapahtumista raportoidaan vuosittain osana varhaiskasvatuksen toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Ruoka- ja syömispulmiin liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan varhain ja etsitään ratkaisua yhteistyössä huoltajien kanssa. Tarvittaessa ohjataan sote-ammattilaisverkoston palveluiden piiriin yhteisesti sovittujen käytäntöjen mukaisesti.

Keinoina hyödynnettävissä: Varhaiskasvatuksen suunnitelmat (Vasu-suunnitelmat), arjen havainnointi ja huoltajakeskustelut

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto sote-ammattilaisverkoston palveluihin ohjattujen määrystä raportoidaan vuosittain osana varhaiskasvatuksen toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Terveydenhuollon kanssa on sovittu yhteistyön muodot ja kriteerit ravitsemusohjauksen saamisesta. Ravitsemusohjaus voi olla ryhmä- tai yksilötasoista. Varhaiskasvatus tukee toiminnallaan lapsen ja perheen saamaa ravitsemusohjausta.

Toteutumisen arviointi: Varhaiskasvatuksessa havaittuun ravitsemusohjauksen tarpeeseen on sovitut yhteistyökäytännöt. Kyllä/ei.

Resursointi

Varhaiskasvatuksessa on asetettu lasten ruokakasvatukselle kuntakohtaiset tavoitteet. Ruokakasvatuksen työvälineet ja -menetelmät on otettu huomioon yksikön toiminta- ja taloussuunnitelmassa. Joka yksikköön on nimetty ruokakasvatusvastaava. Kunnassa on nimetty lasten ja nuorten ravitsemusta koordinoiva moniammatillinen työryhmä, jossa varhaiskasvatus on edustettuna. Varhaiskasvatuksen henkilöstölle järjestetään moniammatillisia koulutuksia ravitsemuksesta ja ruokakasvatuksesta.

Toteutumisen arviointi: Lasten ruokakasvatuksen kuntakohtaisten tavoitteiden toteutuminen ja koulutusten määrät raportoidaan vuosittain osana varhaiskasvatuksen toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Ravitsemus ja ruokailu sisältyvät varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluihin perheiden kasvatustehtävää ja lapsen terveyttä tukevalla tavalla.

Keinoina hyödynnettävissä: Säännöllinen viestintä ruokailun sujumisesta. Yhdenmukainen viestintä lapselle ja perheelle ravitsemussuosittelun ja iänmukaisen ruokaoppimisen perusteella. Mediatyö: verkko- ja somekanavat, blogit, lehtiartikkelit.

Toteutumisen arviointi: Yhteenvedo vuosittain esimerkiksi mediayhteistyöstä raportoidaan osana varhaiskasvatuksen toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Ruokailun toteutumista seurataan yksilö- ja ryhmätasolla. Ruokavalioiden määrää ja ravitsemuslaatua, ruoan menekkiä ja biohävikkiä seurataan yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Nykytila.fi, Sapere-menetelmä, varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, erityisruokavaliotodistusten lukumäärä.

Toteutumisen arviointi: Seuranta raportoidaan varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelujen yhteydessä. Yhteenvedot raportoidaan vuosittain osana varhaiskasvatuksen toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Nykytila.fi

Työkalu koulun tai päiväkodin ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointiin.

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä ruokakasvatukseen ja ideoita ja tehtäviä lasten kanssa tehtäväksi.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

Ruokatutka, ruokatutka.fi

Hanke on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille varhaiskasvatuksesta aina toiseen asteeseen saakka.

Kasvattajille työkaluja ja lapsille sekä nuorille ajattelemisen aihetta ja oivaltamisen iloa. Lähtökohtana varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuositukset. Erilaiset tehtävät, kilpailut ja muut sisällöt

edesauttavat monilukutaidon kehittymistä. Koulutuswebinaari kasvattajille.

Ruokakunta, ruokakunta.com.

Ruokakunnassa kehitetään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta kunnissa muotoiluajattelua hyödyntämällä.

Makuaakkoset-diplomi

Päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävän päiväkotiruokailun edistämisestä.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi.

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. THL. 2018.

Ravitsemus, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Luontoaskel hyvinvointiin – toimintamalli varhaiskasvatukseen. 2020.

Kestävään kehitykseen perustuva toimintamalli, mm. positiivinen ruokasuhde ja oppiminen ruokakokemusten kautta.

Varhaiskasvatuslaki (540/2018)

Esi- ja perusopetus sekä toisen asteen opetus

Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Ruokakasvatus on integroitu osaksi monialaisia oppimiskokonaisuuksia. Toiminnassa edistetään ruokatajun ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä sekä oppilaiden osallistumismahdollisuuksia ruokailutilanteessa. Toisen asteen opinnoissa ravitsemus ja elintavat integroidaan opetukseen hyvinvointia edistävästä näkökulmasta. Nuoria ohjataan itsenäiseen ruokataloudenhoitoon ja vahvistetaan hyviä ruoka- ja juomavalintoja. Kunnassa/yksiköissä on nimetty ruokatyöryhmä, joka koordinoi ja vie käytäntöön ruokakasvatus- ja ravitsemustoimia.

Keinoina hyödynnettävissä koko opetustoimessa: Ruokailu toteutetaan kouluruokailusuosituksen, ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuosituksen mukaisesti. Oppilaita ja opiskelijoita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen.

Keinoina hyödynnettävissä esi- ja perusopetuksessa: Neuvokas perhe - ja Maistuva koulu -menetelmät, Ruokatutka, Kouluruokadiplomi, Nykytila.fi-arviointi, asiakasraati, ruokaryhmä, kotitalousopetus, ruokakulttuurien tuntemus, Kaappaa kasvis -teemaviikko, työpajat ja ruokasuunnistus teemapäivässä, ravitsemus ja ruoka integroituna laajasti eri oppiaineisiin.

Keinoina hyödynnettävissä toisen asteen opetuksessa: Ammattiosaajan työkykypassin käyttö tutkinnon osana, työhyvinvointiteemat oppitunneilla, välipalatarjonta/oppilaitosten kioskit, mediakasvatus, lähdekritiikki, ravitsemuksen lukutaito, kuluttajataidot.

Toteutumisen arviointi esi- ja perusopetuksessa ja toisen asteen opetuksessa: Ruokailun toteutumista seurataan yksilö- ja ryhmätasolla osana oppilashuoltotyötä. Kyllä/ei. Oikein ajoitettu ja riittävän pitkä ruokatauko. Kyllä/ei. Koulun opetussuunnitelmassa on kuvattu kouluruokailun järjestämisessä tehtävä yhteistyö oppilaiden kanssa. Kyllä/ei (TEAvisari-

tiedonkeruu/Perusopetus/Sitoutuminen). Ovatko opiskelijat osallistuneet lukuvuoden aikana ruokailujärjestelyjen suunnitteluun, toteuttamiseen tai arviointiin? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Osallisuus ja TEAvisari-tiedonkeruu/Lukio/Osallisuus). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Koulussa ohjataan ja seurataan oppilaiden ruokailua. Esi- ja perusopetuksessa opettaja havainnoi ruokailua sekä oppilaiden hyvinvointia ja havaintojen perusteella tarvittaessa ohjaa hakeutumaan sote-ammattilaisten palveluihin. Toisen asteen opetuksessa ja opiskelijahuollossa seurataan ruokailuun osallistumista ja huomioidaan Kouluterveyskyselyn tulokset ja ruokapalveluiden tekemät seurannat ruokailun toteutumisesta. Koulu yhteisössä tunnistetaan varhain ylipainoon, lihavuuteen ja syömispulmiin liittyvät tunnusmerkit ja toimintakyvyn muutos. Tarvittaessa ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Kouluterveyskysely eri ikäryhmissä, havainnointi, opetustilanteissa keskustelu, ruokailutilanteen miellyttävyyden ja käyttöasteen arviointi.

Toteutumisen arviointi: Onko koulussa yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje kouluruokailuun osallistumisen seurannasta? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/ Perusopetus/Yhteiset käytännöt). Miten suuri osa oppilaista arvion mukaan osallistuu ruokailuun viitenä päivänä viikossa (TEAvisari-tiedonkeruu/ Perusopetus/Sitoutuminen). Onko lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje opiskelijaruokailuun osallistumisen seurannasta? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/Yhteiset käytännöt ja TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Yhteiset käytännöt). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Terveydenhuollon kanssa on sovittu yhteistyötavoista ravitsemusohjauksen saamiseksi. Opetus ja koulun aikuiset tukevat omalla mallillaan ja toiminnallaan lapsen ja perheen saamaa ravitsemusohjausta.

Keinoina hyödynnettävissä: monialainen oppilashuollon yhteistyö, opetustilanteet, keskustelut, oppilaitosten pajat tai ryhmät.

Toteutumisen arviointi: Kirjattu yhteiset käytännöt perusterveydenhuollon kanssa ravitsemusohjauksen saamisesta oppilashuoltoon. Kyllä/ei. Yhteenveto toteutuksesta vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Moniammatilliset säännölliset täydennyskoulutukset ja yhteistyö ruokakasvatus- ja arviointimenetelmien hyödyntämisessä. Esiopetuksessa on yksiköittäin nimetyt ruokakasvatusvastaavat. Ruokapalvelun edustus ja ravitsemusterapeutin konsultaatiomahdollisuus toteutuvat moniammatillisessa yhteisöllisessä oppilashuoltotyöryhmässä. Varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten ateria-ajat ja kesto toteutuvat ruokasuositusten mukaisesti.

Keinoina hyödynnettävissä: Ruokatutka-webinaarit, ruokapalveluiden kanssa toteutettava välipalatarjonta ja oppilaitosten kioskit.

Toteutumisen arviointi: Onko kouluissa noudatettu kouluruokailusuositusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Syödään ja opitaan yhdessä 2017) koululounaan ja välipalojen järjestämisessä? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusopetus/ Sitoutuminen). Koulupäivän ensimmäisen lounaan ajankohta ja lyhyimmän kouluruokailun syömiseen varatun oppilaskohtaisen ajan pituus (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusopetus/Muut ydintoiminnat). Onko lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa noudatettu ruokailusuositusta (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin) opiskelijaruokailun järjestämisessä? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/ Sitoutuminen ja TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Sitoutuminen). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen

toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Kouluympäristö edistää terveellisten ruokavalintojen tekemistä. Koulun tiloissa mahdollisesti olevien ruoka- ja juoma-automaattien sekä välipalamyynnin tarjonta on terveyttä edistävää ja ravitsemussuositusten mukaista.

Ruokailutapahtuma on kiireetön ja ilmapiiriltään myönteinen. Opettajat ja ohjaajat edistävät positiivista asennetta oppilaitosruokailua, hyviä välipaloja ja hyvää ravitsemusta kohtaan. Oppilaita/opiskelijoita ja vanhempia/hoitajia osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Oppilas-/opiskelijapalautte, välipalikäytännöt, oppilaiden/opiskelijoiden osallistaminen ruokailun ja ruokalistan suunnitteluun, säännöllinen viestintä koulussa tapahtuvan ruokailun sujumisesta koteihin ja päättäjille.

Toteutumisen arviointi: Ovatko vanhemmat/hoitajat osallistuneet seuraaviin asioihin lukuvuoden aikana: kouluruokailun suunnittelu/toteuttaminen/arviointi? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusopetus/Osallisuus). Ovatko vanhemmat/hoitajat osallistuneet seuraaviin asioihin lukuvuoden aikana: ruokailujärjestelyjen suunnittelu, toteuttaminen tai arviointi? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Lukio/Osallisuus ja TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Osallisuus). Opettaja- ja henkilöstökokouksissa on käsitelty koulu- ja opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin tarkastuksen tuloksia. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusopetus/Sitoutuminen, TEAvisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/Sitoutuminen ja TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Sitoutuminen). Yhteenvedo raportoidaan vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Ruokailun toteutumista ja kouluterveyskyselyn tuloksia hyödynnetään oppilashuoltotyössä ja kunnan/alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Täydennyskoulutusten ja yhteistyöpalaverien toteutumista seurataan.

Toteutumisen arviointi: Ruokakasvatus toteutuu sovitun suunnitelman mukaisesti. Kyllä/ei. Yhteenveto toteutumisesta raportoidaan vuosittain osana esi- ja perusopetuksen sekä toisen asteen opetuksen toimintakertomuksia, joita hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Aineistoa perheelle ja ammattilaiselle, vinkkejä ruokakasvatukseen sekä ideoita ja tehtäviä lasten kanssa tehtäväksi.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

Ruokatutka (ruokatutka.fi)

Kasvattajille työkaluja ja lapsille sekä nuorille ajattelemisen aihetta ja oivaltamisen iloa. Hanke on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille varhaiskasvatuksesta aina toiseen asteeseen saakka.

Lähtökohtana varhaiskasvatussuunnitelman ja opetussuositukset.

Erilaiset tehtävät, kilpailut ja muut sisällöt edesauttavat

monilukutaidon kehittymistä. Koulutuswebinaari kasvattajille

Ruokataju-aineistokokonaisuus. Opetushallitus ja Maa- ja metsätalousministeriö.

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/s1-ruokaosaaminen-ja-ruokakulttuuri

Ruokakasvatuksen tukimateriaalia, ideoita ja kuva-aihoita monialaiseen opetukseen ja ohjaukseen.

Materiaaleista löytyy Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Opettajan opas.

Nykytila.fi

Työkalu koulun tai päiväkodin ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointiin.

Maistuva koulu

Toimintamalli, työkaluja ja ideoita ruokakasvatukseen alakoulussa.

Nam! Nauti, aisti ja maista, erepo.uef.fi

Tietoisien syömisen harjoitusohjelma alakoulussa.

Kouluruokadiplomi

Kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä.

Terve koululainen -sivusto (tervekoululainen.fi)

Tietoa ja opetusmateriaalia koululaisen elintavoista ja ravitsemuksesta.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

KEHUVA-lähestymistapa (kehuva.com)

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Luontoaskel hyvinvointiin – toimintamalli varhaiskasvatukseen. 2020.

Kestävään kehitykseen perustuva toimintamalli, mm. positiivinen ruokasuhde ja oppiminen ruokakokemusten kautta.

TOTA, Terveystien Oma Tilanearvio -aineisto. Sydänliitto.

Tueksi motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineistopaketti sisältää TOTA-mittarin ja kuvamateriaalia nuorille.

Ammattiosaajan työkykypassi (työkykypassi.fi)

Työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen.

Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi (rty.fi/kuvapankki)

Opas vanhemmille ja läheisille.

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. THL. 2018.

Ravitsemus, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. VRN ja THL. 2017.

Ohjeistus kouluruokailun järjestämisestä, yhteistyöstä koulun sisällä ja kotien kanssa sekä toiminnan seurannasta ja arvioinnista.

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. VRN, Opetushallitus ja THL. 2019.

Opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset ja ravitsemussuositukset. Ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyöhön, viestintään ja toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Kouluterveyskysely/lukiot ja ammatilliset oppilaitokset. THL.

Kunta- ja oppilaitoskohtaista tietoa mm. nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja avun saamisesta.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Varhaiskasvatuslaki (540/2018)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Perusopetuslaki (21.8.1998/628)

Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019.

Lukiolaki (714/2018)

Laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017)

Kouluterveydenhuollon tiimit

Ruokakasvatus

Kouluterveydenhuollon ikäkausitarkastusten sisältämä arviointi ja elintapaohjaus sekä vaikuttaminen koulun arjessa ovat osa koulun hyvinvointioppimista ja ruokakasvatusta. Vastaanotoilla ja kaikessa kanssakäymisissä vahvistetaan hyviä ruokavalintoja sekä myönteisen ja luontevan ruoka- ja kehosuhteen muodostumista.

Keinoina hyödynnettävissä: Kouluruokailun toteutumista ja ruokakasvatuskäytäntöjä arvioidaan osana yhteisöllistä oppilashuoltoa.

Toteutumisen arviointi: Ruokakasvatus sisältyy lakisääteisiin terveystarkastuksiin ja käynnit kirjataan niiden koodeilla. Tyypin 2 diabeteksen riskissä olevien nuorten kirjaamista ohjeistetaan myöhemmin. Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, annettu ohjaus OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Kasvutietoihin (yli- ja alipaino), ruoka- ja syömispulmiin sekä puutteelliseen ravitsemukseen liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan varhain ja ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa. Kouluterveyskyselyn tuloksista seurataan aamupalan syömistä, kouluruokailuun osallistumista ja ruokatottumusten suunnan kehittymistä.

Keinoina hyödynnettävissä: Kasvukäyrät, SCOFF-seula, BES-syömistapakysely, Neuvokas perhe -menetelmä, alueelliset hoito- ja palveluketjut ja Käypä Hoito-suositukset.

Toteutumisen arviointi: Terveystarkastuskäyntien tilastointi: lakisääteisten tilastointien lisäksi tunnistettu häiriötila kirjataan omalla koodilla. Esimerkkejä: ylipainoisuus/FinLapset-rekisteri ja Kouluterveyskysely, Aamupalaa ja

koululounasta syövät/Kouluterveyskysely, Kasvun ja syömisen pulmat/SPAT-tai ICD10-koodi, Tervehampaiset/Suun terveyspalvelun DMF-indeksi. Kouluterveyskyselyn tulokset ja muut tavoitteita koskevat tiedot raportoidaan vuosittain osana kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Tarjotaan yksilöllistä ravitsemusohjausta. Ohjataan tarvittaessa ravitsemusterapeutille ja/tai erityistason palveluihin.

Keinoina hyödynnettävissä: PSHP:n Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoidon palveluketju ja Laihuushäiriön hoitoketju, Neuvokas perhe -menetelmä.

Toteutumisen arviointi: Ravitsemusohjaus sisältyy lakisääteisiin terveystarkastuksiin ja käynnit kirjataan niiden koodeilla. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten kirjaamista ohjeistetaan myöhemmin. Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, annettu ohjaus OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Tiedot raportoidaan vuosittain osana kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Työntekijöillä on riittävä ravitsemusosaaminen. Henkilöstömitoitus on suositusten mukainen. Kouluterveydenhuollolla on käytettävissään ravitsemusterapeutin konsultaatiot ja tuki ravitsemusohjaukselle.

Keinoina hyödynnettävissä: Täydennyskoulutus, ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa.

Toteutumisen arviointi: Terveystieteiden ja lääketieteiden henkilöstömitoitus kouluterveydenhuollossa toteutuu kansallisen suosituksen mukaisesti. Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Perusopetus/Voimavarat). Yhteenveto henkilöstön ravitsemuskoulutuksesta ja resurssit raportoidaan vuosittain osana

kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Kouluterveydenhuolto on osa koulu yhteisöä ja yhteisöllistä oppilashuoltoa. Osallistuu kouluruokailun ja arkikäytäntöjen kehittämiseen. Viestii ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta koulu yhteisössä ja oppilaiden huoltajille.

Keinoina hyödynnettävissä: Kouluterveydenhuolto osallistuu koulun hyvinvointitapahtumiin, teemapäiviin ja vanhempainiltoihin. Sähköinen viestintä esim. Wilman kautta, esitteet ja julisteet. Nykytila.fi.

Toteutumisen arviointi: Itsearviointi viestinnän toteutuksesta. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu yhtenäiset ravitsemusohjauksen ja -hoidon kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan. Ravitsemusohjauksen käyntimääriä seurataan. Tarvittavat toimenpiteet tehdään tilastotietojen ja kouluterveyskyselyn perusteella.

Keinoina hyödynnettävissä: STM:n ja THL:n antamat kansalliset ohjeet rakenteisesta kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä PirSOTE-uudistus. Kouluterveyskysely (perusopetus).

Toteutumisen arviointi: Selvitetäänkö kouluterveydenhuollossa määräaikaista terveystarkastuksista poisjäävien poisjäännin syy ja mahdollinen tuen tarve yhteisen kirjatun käytännön mukaan? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/ Yhteiset käytännöt). Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, annettu ohjaus OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten tilastointia ohjeistetaan erikseen. Tiedot raportoidaan vuosittain osana kouluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Työvälineitä ja koulutusta perheiden vahvuus- ja voimavarakeskeiseen elintapaohjaukseen.

Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekesiotto. THL. 2019.

Miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvät asiat otetaan puheeksi.

TOTA, Terveiden Oma Tilannearvio -aineisto. Sydänliitto.

Tueksi motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineistopaketti sisältää TOTA-mittarin ja kuvamateriaalia. Sopii 8–9-luokkalaisille.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi

RTY:n ruokavaliolaiset

Ruokavalioneuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi

Nykytila.fi

Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa.

Menetelmäkäsikirja. THL. 2017.

Ruokatottumukset ja ravitsemus terveystarkastuksissa.

Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL. Opas 22/2012.

Laajojen terveystarkastusten järjestäminen ja kehittäminen.

Kouluikäisen mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL. 2020.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta. Oikeanlainen ravitsemus muissa mielenterveysongelmissa.

Kouluterveyskysely. THL.

Kunta- ja oppilaitoskohtaista tietoa mm. lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja avun saamisesta.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Syömishäiriöt, Keliakia, Ruoka-allergia, ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (NAFLD), Epilepsiat ja kuume-kouristukset (lapset ja nuoret).

Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut,

Terveysportti/lääkärin tietokannat

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Lasten keliakia, Lasten ruoka-allergia, Laihuushäiriö, Insuliininpuutosdiabetes

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011)

Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009, uusi numero 338/2011) perustelut ja soveltamisohjeet. STM. 2009.

Perusteluja asetuksen säännöksille ja ohjeita niiden soveltamiseen.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Opiskeluterveydenhuollon tiimit

Ruokakasvatus

Opiskeluterveydenhuollon tarkastuksissa tehdyt arvioinnit ja annettu elintapaohjaus ovat osa ammattioppilaitoksen ja lukion hyvinvointioppimista. Vahvistetaan myönteisen ja luontevan ruoka- ja kehosuhteen muodostumista.

Keinoina hyödynnettävissä: Yhteisöllinen opiskelijahuolto ja yhteistyö ruokapalveluiden ja opetuksen kanssa, kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntäminen, luennot, teemapäivät, ryhmät.

Toteutumisen arviointi: Ruokakasvatus sisältyy lakisääteisiin terveystarkastuksiin ja käynnit kirjataan niiden koodeilla. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten kirjaamista ohjeistetaan erikseen. Terveystarkastuksessa havaitut jatkoselvittelyä edellyttävät terveyspulmat tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Tiedot raportoidaan vuosittain osana opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehdään terveystarkastus, johon sisältyy syömisen kartoittaminen (ylipainon, ruoka- ja syömispulmien ja puutteellisen ravitsemuksen tunnistaminen). Opiskelijat voivat hakeutua terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle ravitsemukseen, elintapavalintoihin tai erilaisiin oireisiin liittyvissä kysymyksissä.

Keinoina hyödynnettävissä: Sairausvastaanottotyöhön kuuluvat toimet, kliiniset tutkimukset, laboratorio- ja kuvantamistutkimukset, syömistapakysely (BES), syömishäiriöseula (SCOFF), Mielenterveystalo.fi, muiden ammattilaisten havainnot.

Toteutumisen arviointi: Terveystarkastuskäyntien tilastointi: lakisääteisten tilastointien lisäksi tunnistettu häiriötila kirjataan omalla koodilla. Tutkimus- ja hoitokäyntien tilastointi ICD10-/ICPC-koodeilla. Jatkohoito tilastoidaan SPAT-koodeilla. Opiskeluterveydenhuollosta tehtyjen erikoissairaanhoidolähetteen lukumäärän seuranta. Kouluterveyskyselyn tulokset ja muut tavoitteita koskevat tiedot raportoidaan vuosittain osana opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Tarjotaan yksilöllistä ravitsemusohjausta ja -hoitoa. Valikoidusti ryhmäohjausta. Ohjataan tarvittaessa ravitsemusterapeutille ja/tai muuhun erityistason ohjaukseen. Tuetaan arjen tietoja ja taitoja sekä myönteisen ruoka- ja kehosuhteen muodostumista.

Keinoina hyödynnettävissä: PSHP:n Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoidon palveluketju, Laihuushäiriön hoitoketju, Aikuisten tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito -hoitoketju.

Toteutumisen arviointi: Ravitsemusohjaus sisältyy lakisääteisiin terveystarkastuksiin ja käynnit kirjataan niiden koodeilla. Tyyppin 2 diabetesriskissä olevien nuorten kirjaamista ohjeistetaan erikseen. Vastaanottokäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla.

Tiedot raportoidaan vuosittain osana opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Työntekijöillä on riittävä ravitsemusosaaminen ja resurssit. Henkilöstömitoitus on suositusten mukainen. Opiskelijaterveydenhuollolla on käytettävissään ravitsemusterapeutin konsultaatiot ja tuki ravitsemusohjaukselle. Koulussa on yhteisesti sovitut käytännöt hyvän ravitsemuksen edistämiseksi,

ravitsemusohjauksesta ja opiskelijaruokailuun osallistumisen seurannasta. Opiskeluterveydenhuollon edustaja osallistuu koulu yhteisön terveellisyden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan.

Keinoina hyödynnettävissä: Täydennyskoulutus, ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa.

Toteutumisen arviointi: Terveystenhoitajien ja lääkäreiden henkilöstömitoitus opiskeluterveydenhuollossa toteutuu kansallisen suosituksen mukaisesti.

Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/Voimavarat ja TEAviisari-tiedonkeruu/ Ammatillinen koulutus/Voimavarat). Koulussa on yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje opiskelijaruokailuun osallistumisen seurannasta.

Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/Yhteiset käytännöt ja TEAviisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Yhteiset käytännöt). Yhteenveto henkilöstön ravitsemuskoulutuksesta ja resurssit raportoidaan vuosittain osana

opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Opiskeluterveydenhuolto on osa koulu yhteisöä ja yhteisöllistä opiskeluhuoltoa. Henkilöstö osallistuu kouluruokailun ja arkikäytäntöjen, koulu ympäristön terveellisyden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen ja kehittämiseen. Henkilöstö viestii ravitsemuksesta ja sen toteuttamisesta koulu yhteisössä, opiskelijoille ja vanhemmille/huoltajille.

Keinoina hyödynnettävissä: Opiskeluterveydenhuolto osallistuu koulun hyvinvointitapahtumiin, teemapäiviin ja vanhempainiltoihin. Viestintäkeinoina sähköinen viestintä, esitteet ja julisteet. Kouluterveyskysely, arjen havainnot, aloitekanava.

Toteutumisen arviointi: Itsearviointi viestinnän toteutuksesta. Oppilaitoksessa on toteutettu terveydenhuoltolain 1326/2010 mukainen opiskeluympäristön terveellisyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin tarkastus viimeisen kolmen vuoden aikana. Kyllä/ei (TEAviisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/ Johtaminen ja TEAviisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Johtaminen). Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu seurannan ja arvioinnin yhtenäiset ravitsemushoidon kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan. Tarvittavat toimenpiteet ja muutokset tehdään tilastotietojen ja kouluterveyskyselyn perusteella.

Keinoina hyödynnettävissä: STM:n ja THL:n antamat kansalliset ohjeet rakenteisesta kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä PirSOTE-uudistus. Kouluterveyskysely (2. aste).

Toteutumisen arviointi: Seurataanko oppilaitoksen tasolla suunnitelmallisesti opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia Kouluterveyskyselyllä, muulla toistuvalla kyselyllä opiskelijoille tai terveystarkastuksista kootulla seurantatilastolla? Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Lukiokoulutus/Seuranta- ja tarveanalyysi ja TEAvisari-tiedonkeruu/Ammatillinen koulutus/Seuranta- ja tarveanalyysi). Lisäkäynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, annettu ohjaus OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten tilastointia ohjeistetaan erikseen. Tiedot raportoidaan vuosittain osana opiskeluterveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

TOTA, Terveiden Oma Tilannearvio -aineisto. Sydänliitto.

Tueksi motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineistopaketti sisältää TOTA-mittarin ja kuvamateriaalia.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi.

RTY:n ruokavaliolaiset

Ruokavalioneuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Mielenterveystalo.fi

Irti ahminnasta! -itsehoito-ohjelma, Syömistapakysely (BES) ahmimistaipumuksen arviointiin, Syömishäiriöseula (SCOFF) laihuus- ja ahmimishäiriöiden tavallisimpien oireiden kartoittamiseen.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. THL. 2017.

Syömishäiriöisen opiskelijan hoitomalli.

Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut, Terveysportti/lääkärin tietokannat

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Laihuushäiriö, Tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD), Insuliininpuutosdiabetes.

Kouluterveyskysely/lukiot ja ammatilliset oppilaitokset. THL.

Kunta- ja oppilaitoskohtaista tietoa mm. nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja avun saamisesta.

Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. STM.

Opiskeluterveydenhuollon lakisääteiset tehtävät, käytännön toimeenpanot ja suosituksia toimintakäytännöiksi.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Syömishäiriöt, Keliakia, Raskausdiabetes.

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. VRN, Opetushallitus ja THL. 2019.

Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa, syömishäiriöt.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011)

Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009, *uusi numero 338/2011*) perustelut ja soveltamisohjeet. STM. 2009.

Perusteluja asetuksen säännöksille ja ohjeita niiden soveltamiseen.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Sosiaali- ja perhepalvelut

Ruokakasvatus

Vanhempia ohjataan tukemaan lasta myönteisessä suhtautumisessa ruokaan ja perheen yhteiseen ruokailuun.

Keinoina hyödynnettävissä: Syömään oppiminen eri ikävaiheissa (suositus, Sapere), vastaanotot ja sähköiset kanavat. Kotikäynneillä tuetaan hyvää ruokarytmiä, elintarvikkeiden valintaa sekä perusruoanlaittotaitoja ja myönteistä suhtautumista ruokaan.

Toteutumisen arviointi: Ruokailun toteutumista seurataan yksilö- ja perhetasolla osana perheissä tehtävää työtä. Toteutumista seurataan kirjaamisen ja tilastoinnin perusteella. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana sosiaalihuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Vajaaravitsemukseen, ylipainoon, lihavuuteen ja syömispulmiin liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan ja ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa.

Toteutumisen arviointi: On sovittu käytännöt vajaaravitsemuksen, ylipainon, lihavuuden ja syömispulmien tunnistamiseen ja jatkohoitoon.

Ravitsemusohjaus

Tukee toiminnallaan asiakkaan saaman ravitsemusohjauksen toteutumista arjessa.

Toteutumisen arviointi: Sosiaali- ja perhetyön kirjaukset.

Resursointi

Työntekijöillä on terveellisen ruokavalion ja ruoanvalmistuksen osaamista. Sosiaali- ja perhepalveluissa on käytettävissä ravitsemusterapeutin konsultaatiot ja tuki ravitsemusohjaukselle sekä yhteisesti sovitut käytännöt ja toimintatavat. Lisäksi on sovittu yhteistyöstä neuvolan lääkärin ja terveydenhoitajan sekä muiden ammattilaisten kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Täydennyskoulutus, ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa, sosiaali- ja perhepalveluiden edustaja työryhmissä ja toimintamalleissa (sähköinen perhekeskus, Perheesi Parhaaksi -toimintamalli).

Toteutumisen arviointi: Koulutustarpeen mukaisiin koulutuksiin osallistuminen (määrä/vuosi). Käytössä on ravitsemusohjausmateriaalia ja ohjeita. Kyllä/ei. Sosiaali- ja perhetyön kirjaukset.

Vaikuttaminen ja viestintä

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa ja matalan kynnyksen palveluista tiedottaminen.

Keinoina hyödynnettävissä: Sähköinen perhekeskus.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana sosiaali- ja perhetyön toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Ravitsemuksen toteutumista seurataan yksilö- ja perhetasolla osana perheissä tehtävää työtä.

Toteutumisen arviointi: Ateriarytmin, ruokailutilanteen ja ruokavalintojen seurannan kirjaukset. Jatkohoitoon ja palveluiden piiriin ohjaamisen kirjaaminen ja tilastointi. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana sosiaali- ja perhetyön

toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä perheille mm. syömiseen (kasvikset ja hedelmät, ruokailo ja -rohkeus, suositukset ym.) ja kehoon (kehotytyväisyys, ylipaino) liittyen.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

Opetushallitus (oph.fi) Ruokataju, tulostettava juliste Koulupäivän arkirytmii

Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekesiotta. THL. 2019.

Miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvät asiat otetaan puheeksi.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömissen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi

RTY:n ruokavaliotehtiset

Ruokavaliotehtiset tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN. 2008.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Syömishäiriöt, Keliakia, Ruoka-allergia, ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (NAFLD), Epilepsiat ja kuumeekouristukset (lapset ja nuoret), Raskausdiabetes.

**Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut,
Terveysportti/lääkärin tietokannat**

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Lasten keliakia, Lasten ruoka-allergia, Laihuushäiriö, Tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD), Aikuisten tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito, Insuliinipuutosdiabetes, Kohonnut verenpaine.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Lasten harrastetoiminnan ja nuorisotyön tiimit (julkinen ja kolmas sektori)

Ruokakasvatus

Ruokakasvatus on osa harrastetoimintaa ja nuorisotyötä. Ryhmissä ja tapahtumissa hyödynnetään ruokakasvatusmenetelmiä. Ohjaajat edistävät positiivista asennetta ruokailua ja hyvää ravitsemusta kohtaan. Edistetään ruokatajun ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä. Kannustetaan nuoria itsenäiseen ruokataloudenhoitoon.

Keinoina hyödynnettävissä: Lapsia ja nuoria osallistetaan tapahtumien ja ryhmien ruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen. Sapere-, Neuvokas perhe - ja Makuaakkoset-menetelmät, Ruokataju-aineistokokonaisuus, Ruokatutka. Tapahtumien ja ryhmien ruokatarjonta. Toimijan palveluhankintasopimuksissa huomioidaan ruokakasvatus.

Toteutumisen arviointi: Toimijan toimintasuunnitelmaan sisältyy lasten ruokakasvatuksen menetelmien käyttö. Toteutumisen raportointi vuosittain toimintakertomuksessa.

Tunnistaminen

Ruoka- ja syömispulmiin liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan varhain ja ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä vanhempien/huoltajien kanssa. Tarvittaessa ohjataan sote-ammattilaisverkoston palveluiden piiriin yhteisesti sovittujen käytäntöjen mukaisesti.

Keinoina hyödynnettävissä: Havainnointi ryhmissä, tapaamisissa ja teemapajoissa.

Toteutumisen arviointi: Toimijan toimintasuunnitelmaan sisältyy ohje ruoka- ja syömispulmiin puuttumisesta. Kolmas sektori: yhteenveto raportoidaan toiminta-avustusten yhteydessä

Ravitsemusohjaus

Tukee toiminnallaan lapsen/nuoren terveydenhuollosta saamaa, vanhempien kanssa toteutettavaa ravitsemusohjausta. Pajatoiminnalla tai muilla ryhmillä mahdollistetaan ravitsemuskysymysten esiin ottaminen.

Keinoina hyödynnettävissä: Lasten harrastetoiminnan ja nuorisotyön tapaamiset, ryhmät ja erilaiset pajat, ruoanvalmistaminen esim. nuorisokeskuksessa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto toteutuksesta raportoidaan vuosittain osana toimijan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Lasten harrastetoiminnan ja nuorisotyön henkilöstö osallistuu moniammatillisiin koulutuksiin suositusten mukaisesta ja näyttöön perustuvasta ravitsemuksesta ja ruokakasvatuksesta.

Keinoina hyödynnettävissä: Lasten harrastetoiminnan ja nuorisotyön ammattilaisten täydennyskoulutus. Ruokatutka-webinaarit. Toiminnan yhteydessä toteutettava välipalatarjonta, ruokailut ja kioskit.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto täydennyskoulutuksesta ja toiminnasta raportoidaan vuosittain osana toimijan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Lasten harrastetoiminta ja nuorisotyö tukevat terveellisiä valintoja.

Tilaisuuksissa olevien välipala- ja ruokatarjoilujen sekä kioskien tarjonta on terveyttä edistävää. Ruokailulle luodaan kiireettömät puitteet ja ilmapiiri.

Ohjaajat edistävät toiminnassaan ja viestinnässään positiivista asennetta

ruokailua, hyviä välipaloja ja hyvää ravitsemusta kohtaan. Osallistetaan lapsia, nuoria ja vanhempia/huoltajia ruokailun toteuttamiseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Palaute lapsilta, nuorilta ja vanhemmilta/huoltajilta, ruokailu- ja välipalakäytännöt, lasten, nuorten ja vanhempien/huoltajien osallistaminen ruokailun suunnitteluun, säännöllinen viestintä harrastetoiminnassa ja nuorisotyössä tapahtuvan ruokailun sujumisesta koteihin ja päättäjille.

Toteutumisen arviointi: Toimijan toimintasuunnitelmassa on mukana suositusten mukainen ja näyttöön perustuva ravitsemus ja ruokailo. Yhteenveto toteutuksesta raportoidaan vuosittain osana toimijan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Ruokailun toteutumista hyödynnetään toimijan toimintasuunnittelussa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto toteutuksesta raportoidaan vuosittain osana toimijan toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä ruokakasvatukseen ja ideoita ja tehtäviä lasten kanssa tehtäväksi.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

Ruokatutka, ruokatutka.fi

Hanke on suunnattu ensisijaisesti lapsille ja nuorille varhaiskasvatuksesta aina toiseen asteeseen saakka.

Kasvattajille työkaluja ja lapsille sekä nuorille ajattelemisen aihetta ja oivaltamisen iloa. Lähtökohtana varhaiskasvatussuunnitelman

ja opetussuositukset. Erilaiset tehtävät, kilpailut ja muut sisällöt edesauttavat monilukutaidon kehittymistä. Koulutuswebinaari kasvattajille.

Ruokataju-aineistokokonaisuus. Opetushallitus ja Maa- ja metsätalousministeriö.

www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/s1-ruokaosaaminen-ja-ruokakulttuuri

Ruokakasvatuksen tukimateriaalia, ideoita ja kuva-aihoita monialaiseen opetukseen ja ohjaukseen. Materiaaleista löytyy Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Opettajan opas.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

[Terveyskylä.fi](http://Terveyskyla.fi)/[Lasten talo.fi](http://Lasten.talo.fi)/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi.

Luontoaskel hyvinvointiin – toimintamalli varhaiskasvatukseen. 2020.

Kestävään kehitykseen perustuva toimintamalli, mm. positiivinen ruokasuhte ja oppiminen ruokakokemusten kautta.

TOTA, Terveiden Oma Tilannearvio -aineisto. Sydänliitto.

Tueksi motivoivaan elintapaohjaukseen nuorille. Aineistopaketti sisältää TOTA-mittarin ja kuvamateriaalia.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. THL 2018.

Ravitsemus, ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.

**Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus
ammattilisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. VRN, Opetushallitus ja THL. 2019.**

Opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset ja
ravitsemussuositukset. Ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun,
yhteistyöhön, viestintään ja toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

Avovastaanoton tiimit

Ruokakasvatus

Avovastaanotoilla lapsia, nuoria ja lapsiperheitä ohjataan terveyttä edistävien ruokailutottumusten ja elintapojen toteuttamiseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Digitaaliset omahoitopalvelut, kampanjat ja muu viestintä (esim. Sydänviikko), info- tai omahoitopisteet, motivoiva keskustelu vastaanottokäynneillä, ryhmätoiminta.

Toteutumisen arviointi: Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten kirjaamista ohjeistetaan erikseen. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana avovastaanoton toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Ruoka- ja syömispulmiin ja puutteelliseen ravitsemukseen sekä ylipainoon liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan varhain ja ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä perheiden ja muiden ammattilaisten kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Motivoiva keskustelu vastaanottokäynneillä. Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana avovastaanoton toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Tarjotaan yksilöllistä ravitsemusohjausta ja -hoitoa. Ohjataan tarvittaessa ravitsemusterapeutille ja/tai erityistason ohjaukseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Motivoiva keskustelu vastaanottokäynneillä. Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana avovastaanoton toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Työntekijöillä on ravitsemusosaamista. Avovastaanoton tiimeissä on riittävät resurssit ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja arviointiin. Avovastaanoton tiimeillä on käytettävissä ravitsemusterapeutin konsultaatiot ja tuki ravitsemusohjaukselle sekä yhteisesti sovitut käytännöt ja toimintatavat.

Keinoina hyödynnettävissä: Osaamisen kartoitus ja henkilökunnan täydennyskoulutus ravitsemuksesta ja motivoivasta haastattelusta sekä digitaalisten omahoitopalveluiden tarjoamisesta asiakkaalle.

Ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto henkilöstön ravitsemuskoulutuksesta ja resurssit raportoidaan vuosittain osana avovastaanoton toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Perheille ja yhteistyötahoille annetaan tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja luotettavista ravitsemustiedon lähteistä.

Keinoina hyödynnettävissä: Digitaalisten omahoitopalveluiden väestöviestintä ja

-markkinointi, info- tai omahoitopisteet, joissa on esillä ajankohtaista ravitsemustietoutta. Kunnan internetsivut/some-kanavat ja paikallislehdet, kampanjat ja muu viestintä, esim. Sydänviikko.

Toteutumisen arviointi: Avovastaanoton tiimit tiedottavat paikallislehdessä, verkkosivujen kautta tai sosiaalisessa mediassa terveellisestä ruokavaliosta. Kyllä/ei (TEAvisari-tiedonkeruu/Perusterveydenhuolto/Muut ydintoiminnat).

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu yhtenäiset ravitsemusohjauksen ja -hoidon sekä seurannan ja arvioinnin kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan.

Keinoina hyödynnettävissä: STM:n ja THL:n antamat kansalliset ohjeet rakenteisesta kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä PirSOTE-uudistus.

Toteutumisen arviointi: Käynneillä hoidon syy diagnooseilla/käyntisyillä. OAB- ja SPAT-koodien avulla raportoidaan annetun ohjauksen sisältöä, määrää ja jatkohoitoa. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien nuorten tilastointia ohjeistetaan erikseen. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana avovastaanoton toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Sydänliitto.fi, Neuvokas perhe (neuvokasperhe.fi)

Vinkkejä perheille mm. syömiseen (kasvikset ja hedelmät, ruokailo ja -rohkeus, suositukset ym.) ja kehoon (kehotytyväisyys, ylipaino) liittyen.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun yliopisto. 2014.

Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatus, jossa kiinnostus ruokaan herätetään aistikokemusten, tutkimisen ja osallisuuden kautta.

See & Eat (seeandeat.org)

E-kirjoja ja puuhia tutustuttamaan lapsia kasviksiin ja lisäämään kasvisten käyttöä.

Opetushallitus (oph.fi) Ruokataju, tulostettava juliste Koulupäivän arkirytmii

Neuvola- ja alakouluikäisen lapsen ylipainon puhekesiotta. THL. 2019.

Miten ja kenen kanssa lapsen painoon liittyvät asiat otetaan puheeksi.

OTA-ohjauskartta. Sydänliitto.

Aineisto motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineisto sisältää ohjauskuvia, testilomakkeita, muutossuunnitelmalomakkeita ja oppaita.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi.

RTY:n ruokavaliolentiset

Ruokavalioneuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

KEHUVA-lähestymistapa

Lähestymistapa tilanteisiin, joissa käsitellään ruokaan, syömiseen ja kehoon liittyviä teemoja.

Diabetesliitto

Syömisestä ja ruokavaliosta yms. diabeetikoille.

Sydänliitto

Sydänterveyttä edistävä ravitsemus, mm. Sydän ja ruoka -suositus.

Sydan.fi

Sydänliiton terveyden ja hyvinvoinnin verkkopalvelu. Ruoasta ja ravitsemuksesta, pysyvästä painonhallinnasta sekä reseptejä.

Terveyskylä.fi/Lasten talo.fi/ Lasten painonhallintatalo.

Sivuille on koottu elintapoihin liittyvää tietoutta ja vinkkejä ylipainoisten lasten vanhemmille.

Dagis -tutkimushanke päiväkotimaailmasta.

Materiaalia päiväkotiin ja perheille. Dagis.fi.

Painonhallintatalo.fi

Virtuaalinen palvelu terveellisen laihduttamisen ja painonhallinnan tueksi. Tietoa lihavuuden hoidosta ja painonhallinnasta.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN. 2019.

Kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN. 2008.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset), Syömishäiriöt, Keliakia, Ruoka-allergia, ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (NAFLD), Epilepsiat ja kuumeikouristukset (lapset ja nuoret), Raskausdiabetes.

**Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut,
Terveysportti/lääkärin tietokannat**

Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy ja hoito, Lasten keliakia, Lasten ruoka-allergia, Laihuushäiriö, Tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD), Aikuisten tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito, Insuliinipuutosdiabetes, Kohonnut verenpaine.

Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. 2013.

Tietoa syömishäiriöistä, niiden tunnistamisesta ja hoidosta.

Potilaan omahoidon tukeminen. Duodecim. 2009.

Keinoja ammattilaiselle tukemaan potilaan omahoitoa.

Aikuispotilaan vajaaravitsemusriskin seulonta ja ravitsemustilan arviointi. Lääkärilehti. 2019.

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000-2010.

Loppuraportti. Diabetes.fi

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta.

Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikunnan aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi.

Palveluvalikoimaneuvoston suositus. 2020.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. VRN. 2010.

Uusi suositus 2022–2023 taitteessa. Moniammatillinen ravitsemushoidon toteuttamismalli.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Suun terveydenhuollon tiimit

Ruokakasvatus

Ruokakasvatus on osa suun terveydenhuollon terveydenedistämistyötä.

Keinoina hyödynnettävissä: Eri kohderyhmien terveydenedistämiskampanjat yhdessä sidosryhmien kanssa, materiaalit ja näyttelyt, määräaikaistarkastukset ja yksilölliset vastaanottokäynnit, päiväkot-, koulu- ja oppilaitosvierailut sekä ryhmäneuvolat, perhevalmennus ja ensimmäistä lasta odottavien perheiden maksuton suunhoidon neuvontakäynti.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto keinojen toteutuksesta raportoidaan vuosittain osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Suun terveydenhuollon vastaanotoilla arvioidaan suun ja hampaiston terveydentilanne sekä mahdolliset ravitsemuskäyttäytymisen haasteet erityisesti suunterveyden näkökulmasta. Suun terveydenhuolto pyrkii yhdessä muiden toimijoiden kanssa edistämään lasten ja nuorten terveyttä tukevaa ravitsemusympäristöä tunnistamalla siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi on sovittu käytännöt, miten ohjataan ravitsemusterapeutille, esimerkiksi anestesiassa hoidettavat erittäin huonohampaiset lapset tai huonosta ravitsemuskäyttäytymisestä johtuvat hampaiden eroosiomuutokset (happamat ruoat ja juomat) tai muut esille tulleet syömisen pulmat.

Keinoina hyödynnettävissä: Esitietokyselyt, haastattelut, kliininen tutkimus ja riskiluokitus.

Toteutumisen arviointi: Ruokailutottumusten yhtenäisen rakenteisen kirjaamisen kehittäminen ja seuranta. Raportointi osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa. Yhteenveto mittareista ja luokituksesta raportoidaan

vuosittain osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Ravitsemuskäyttäytymisen kartoitus ja ravitsemusohjaus ovat aina osa suun terveydenhuollon vastaanotolla tehtävää omahoidon vahvistamista ja terveyden edistämistä. Pirkanmaalla sovitaan yhteiset käytännöt, miten tarvittaessa asiakkaat ohjataan suun terveydenhuollosta ravitsemusterapeutille vaativampaa yksilöllistä ravitsemusohjausta ja -hoitoa varten.

Toteutumisen arviointi: Suun terveydenhuollossa annetun ravitsemusohjauksen yhtenäisen rakenteisen kirjaamisen kehittäminen ja seuranta.

Resursointi

Työntekijöillä on riittävä ravitsemusosaaminen. Organisaatiossa on riittävät resurssit ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja arviointiin. Suun terveydenhuollossa on käytettävissä ravitsemusterapeutin konsultaatiot ja tuki ravitsemusohjaukselle sekä yhteisesti sovitut käytännöt ja toimintatavat. Suun terveydenhuollon edustaja osallistuu varhaiskasvatuksen ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan sekä alueellisten hoito- ja palveluketjujen suunnitteluun ja toteutukseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Täydennyskoulutus, ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa, suun terveydenhuollon edustaja työryhmissä ja moniammatillisissa toimintamalleissa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto henkilöstön ravitsemuskoulutuksesta raportoidaan osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Suun terveydenhuolto toteuttaa organisaatiossa sovittua suun terveyden edistämistä ja viestintää vastaanotoilla sekä sisäisille ja ulkoisille sidosryhmille ja toimijoille. Suun terveydenhuolto yhdessä muiden toimijoiden kanssa edistää lasten ja nuorten terveyttä tukevaa ravitsemusympäristöä. Suunterveys ja suun terveydenhuolto tulee huomioida alueellisissa hoito- ja palveluketjuissa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto viestinnästä raportoidaan vuosittain osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu hoidon, seurannan ja arvioinnin yhtenäiset suun terveydenhuollon kirjaamiskäytännöt, joita noudatetaan. Tarvittavat toimenpiteet ja muutokset tehdään tilastotietojen ja toimintakertomuksen perusteella.

Toteutumisen arviointi: Tervehampaiset (DMF-indeksi), reikiintyminen (DMF-indeksi), ikenien terveys, (CPI- ja BOP-indeksit), kiilteen kunto (erosiodiagnoosit), kouluterveyskysely soveltuvien osin. Jatkohoitoon ohjaaminen muille ammattilaisille SPAT-koodeilla. Suun terveydenhuollossa annetun ravitsemusohjauksen yhtenäisen rakenteisen kirjaamisen kehittäminen ja seuranta. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana suun terveydenhuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

Puhtaat hampaat-sivusto. Helsingin yliopisto,
www2.helsinki.fi/fi/projektit/puhtaat-hampaat

Terve suu. Duodecim 2019, [terveyskirjasto.fi/ sisältö/ tervesuu](http://terveyskirjasto.fi/)

Käypä hoito -suositukset. Duodecim 2020

Karies (hallinta).

Ravinto ja suunterveys. Suomen Hammaslääkäriliitto.

Hammaslaakariliitto.fi.

**Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - ruokailusuositus
ammattillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. VRN, Opetushallitus ja THL. 2019.**

Ravinto ja suun terveys.

**Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. VRN,
Opetushallitus ja THL. 2018.**

Suun terveyden huomioiminen varhaiskasvatuksessa.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN.

Juomasuositus.

**Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja
opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun
terveydenhuollosta (338/2011). Neuvolatoiminta, koulu- ja
opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto.
Asetuksen (380/2009, uusi numero 338/2011) perustelut ja
soveltamisohjeet. STM. 2009.**

Perusteluja asetuksen säännöksille ja ohjeita niiden
soveltamiseen.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013)

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Työterveyshuollon tiimit

Ruokakasvatus

Ravitsemus ja elintavat ovat osa työhyvinvoinnin ja samalla perheen hyvinvoinnin tukemista.

Keinoina hyödynnettävissä: Motivoiva keskustelu työterveystarkastuksissa ja vastaanotoilla, digitaaliset omahoitopalvelut, kampanjat ja teemaviikot (esim. Sydänviikko), info- tai omahoitopisteet, ryhmäohjaus. Työpaikkatarkastukset ja yhteistyö työnantajan sekä työpaikkaruokailusta vastaavien kanssa (työpaikkaruokailu, mahdollisuus ruokatauon pitämiseen).

Toteutumisen arviointi: Tyypin 2 diabetesriskissä olevien lapsiperheen aikuisten kirjaamista ohjeistetaan erikseen. Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla. Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Tunnistaminen

Ylipainoon, ruoka- ja syömispulmiin ja puutteelliseen ravitsemukseen liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan varhain ja ryhdytään etsimään niihin ratkaisua yhteistyössä asiakkaan ja muiden ammattilaisten kanssa.

Keinoina hyödynnettävissä: Motivoiva keskustelu työterveystarkastuksissa ja vastaanotoilla, esitieto- ja työhyvinvointikyselyt. Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/ käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Ravitsemusohjaus

Työterveystarkastuksessa ja vastaanotoilla tarjotaan yksilöllistä ravitsemusohjausta ja -hoitoa. Ohjataan tarvittaessa ravitsemusterapeutille ja/tai erityistason ohjaukseen.

Keinoina hyödynnettävissä: Motivoiva keskustelu vastaanottokäynneillä. Käynnit tilastoidaan diagnooseilla/käyntisyillä, OAB-/SPAT-koodeilla ja jatkohoito SPAT-koodeilla.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Resursointi

Työterveyshuollon työntekijöillä on ravitsemusosaamista. Työterveyshuollossa on riittävät resurssit ravitsemusohjaus- ja -terapiapalveluihin ja ne on sisällytetty työterveyshuollon kanssa tehtäviin sopimuksiin. Asiakkaalla on mahdollisuus varata aika ravitsemusohjaukseen omatoimisesti.

Keinoina hyödynnettävissä: Osaamisen kartoitus ja henkilökunnan täydennyskoulutus ravitsemuksesta ja motivoivasta keskustelusta sekä digitaalisten omahoitopalveluiden tarjoamisesta asiakkaalle. Ravitsemusterapiapalvelut ohjauksessa ja koulutuksessa.

Toteutumisen arviointi: Yhteenveto henkilöstön ravitsemuskoulutuksesta ja resurssit raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Vaikuttaminen ja viestintä

Työterveyshuolto toimii yhteistyössä työntekijöiden, työnantajan ja työpaikkaruokailun järjestäjän kanssa ravitsemusterveyden edistämiseksi. Asiakkaille ja yhteistyötahoille välitetään tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja luotettavista ravitsemustiedon lähteistä.

Keinoina hyödynnettävissä: Digitaalisten omahoitopalveluiden väestöviestintä ja

-markkinointi, info- tai omahoitopisteet, joissa on esillä ajankohtaista ravitsemustietoutta. Alueen ja kuntien sekä työnantajan internetsivut/somekanavat, kampanjat ja muu viestintä, esim. Sydänviikko.

Toteutumisen arviointi: Toteutunut toiminta raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Seuranta ja arviointi

Pirkanmaalla on sovittu yhtenäiset ravitsemusohjauksen ja -hoidon sekä seurannan ja arvioinnin kirjaamiskäytännöt.

Keinoina hyödynnettävissä: STM:n ja THL:n antamat kansalliset ohjeet rakenteisesta kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä PirSOTE-uudistus.

Toteutumisen arviointi: Käynneillä hoidon syy diagnooseilla/käyntisyillä. OAB- ja SPAT-koodien avulla raportoidaan annetun ohjauksen sisältöä, määrää ja jatkohoitoa. Tyypin 2 diabetesriskissä olevien lapsiperheen aikuisten kirjaamista ohjeistetaan erikseen. Toteutunut toiminta raportoidaan vuosittain osana työterveyshuollon toimintakertomusta, jota hyödynnetään työnantajan, kunnan ja alueen hyvinvointisuunnittelussa.

Käytännön työkaluja, suosituksia, ohjeita ja oppaita

OTA-ohjauskartta. Sydänliitto.

Aineisto motivoivaan elintapaohjaukseen. Aineisto sisältää ohjauskuvia, testilomakkeita, muutossuunnitelmalomakkeita ja oppaita.

Mars matkalle! – terveyttä työpaikoille -suositukset. Työterveyslaitos.

Ravitsemus-vinkkilista.

Diabetesliitto

Syömisestä ja ruokavaliosta yms. diabeetikoille.

Sydänliitto

Sydänterveyttä edistävä ravitsemus, mm. Sydän ja ruoka -suositus.

Sydan.fi

Sydänliiton terveyden ja hyvinvoinnin verkkopalvelu. Ruoasta ja ravitsemuksesta, pysyvästä painonhallinnasta sekä reseptejä.

Terveyskyla.fi, Kuntoutumistalo.fi> Palvelut > Tietoa Kuntoutumistalosta > Omahoito-ohjelmat > Syötkö sopivasti?

Tutustu ruokavaliotottumuksiisi -omahoito-ohjelman avulla voi arvioida ruokavalion vahvuudet ja kehittämistarpeet.

Terveyskyla.fi, Painonhallintatalo.fi

Virtuaalinen palvelu terveellisen laihduttamisen ja painonhallinnan tueksi. Tietoa lihavuuden hoidosta ja painonhallinnasta.

StopDia Työkalupakki

Keinoja työympäristön muokkaamiseen sellaiseksi, että työntekijän on vaivattomampaa tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja työaikana.

RTY:n syömishäiriöihin liittyvät materiaalit

Kohti syömisen iloa -ruokapyramidi, Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi

RTY:n ruokavaliolentiset

Ruokavalioneuvonnan tueksi turvallista, ajanmukaista tietoa ja käytännönläheisiä ohjeita.

Potilaan omahoidon tukeminen. Duodecim. 2009.

Keinoja ammattilaiselle tukemaan potilaan omahoitoa.

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN. 2014.

Koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset.

Juomilla on väliä – harkitse, mitä juot. VRN. 2008.

Juomasuositus.

Käypä hoito -suositukset. Duodecim.

Lihavuus (aikuiset), Syömishäiriöt, Raskausdiabetes.

Pirkanmaan alueelliset palvelu- ja hoitoketjut, tays.fi/ohjeet/hoitoketjut, Terveysportti/lääkärin tietokannat

Tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD), Laihuushäiriö, Aikuisten tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito, Insuliininpuutosdiabetes, Kohonnut verenpaine.

Aikuispotilaan vajaaravitsemusriskin seulonta ja ravitsemustilan arviointi. Lääkärilehti. 2019.

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000–2010.
Loppuraportti. Diabetes.fi

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta.

Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi.

Palveluvalikoimaneuvoston suositus. 2020.

Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2017.

Keinoja tarttumattomien sairauksien ehkäisyyn perustuvan WHO:n toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. VRN. 2010. Uusi suositus 2022–2023 taitteessa.

Moniammatillinen ravitsemushoidon toteuttamismalli.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021)

Laki hyvinvointialueesta (611/2021)

Terveydenhuoltolaki (1326/2010)

Työterveyshuoltolaki (1383/2001)

Sanasto ja lyhenteet

AVOVASTAANOTTO: Tässä yhteydessä tarkoitetaan terveyskeskuksen/ perusterveydenhuollon palveluiden vastaanottotoimintaa.

BMI: Painoindeksi (body mass index), mitta-arvo, jonka avulla arvioidaan ihmisen painon ja pituuden suhdetta (kg/m^2).

FinLapset: Tutkimuskokonaisuus, joka tuottaa ajankohtaista tietoa lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveydestä ja hyvinvoinnista. Tiedot saadaan neuvoloiden ja kouluterveydenhuollon määräaikaisista terveystarkastuksista, valtakunnallisista rekistereistä ja kyselytutkimuksista.

HYVINVOINTIKERTOMUS JA -SUUNNITELMA: Kunnassa ja hyvinvointialueilla valmistellaan hyvinvointikertomus ja -suunnitelma kerran valtuustokaudessa. Sen tavoitteita ja toimenpiteitä päivitetään vuosittain osana kunnan ja alueen talous- ja toimintasuunnittelua. Hyvinvointikertomustyö jakaantuu kertomusosaan, jossa kuvataan hyvinvoinnin nykytilanne, ja suunnitelmaosaan, jossa on kuvattu tavoitteet ja toimenpiteet kunnan ja alueen väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

HYTE: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen.

HYVINVOINTIRYHMÄ/HYVINVOINTITYÖRYHMÄ: Poikkitoiminnallinen (=edustajat kunnan kaikilta sektoreilta/toimialoilta) kunnan hyvinvointijohtamisen rakenteita kehittävä ja hyvinvointikertomustyötä koordinoiva työryhmä.

HYVINVOINTIOPPIMINEN: Ruokailu kotona ja koulussa on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, johon sisältyvät arjen rytmi ja ajankäyttö, uni, lepo, ruutuajan hallinta ja liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat myös vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisu. Niitä kaikkia voidaan oppia ja niissä voidaan kehittyä erityisesti ikäryhmän kanssa yhdessä ja aikuisten ohjauksessa tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa.

INDIKAATTORI eli tunnusluku: Kuvaa hyvinvoinnin, terveyden ja palvelujen tilannetta ja niissä tapahtuneita muutoksia.

KEHOSUHDE: Kokemus omasta kehosta, johon vaikuttaa myös vuorovaikutuksellinen suhde ympäristön ja yhteiskunnan kanssa.

KOULUTERVEYSKYSELY: THL:n joka toinen vuosi toteuttama kysely, joka tuottaa monipuolista ja luotettavaa, maakunnallista ja paikallista seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kyselyyn osallistuvat perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokan oppilaat, perusopetuksen 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat, lukiokoulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat (ammatillista perustutkintoa opiskelevat alle 21-vuotiaat).

MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT: Tarkoituksena voi olla esimerkiksi: ongelmien ennaltaehkäisy, osallisuuden vahvistaminen, perustason palveluihin ohjaaminen, erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien tavoittaminen tai palvelun tarjoaminen ilman etukäteen tehtyä ajanvarausta, lähetettä, palvelutarpeen arviointia ja henkilötietojen kirjaamista. Kaikki matalan kynnyksen palvelut eivät kuitenkaan ole lähipalveluja.

MOTIVOIVA KESKUSTELU: Tarkoitetaan tapaa kommunikoida siten, että potilas/asiakas motivoituu itse toteuttamaan tarpeellisia muutoksia elintavoissaan ja ottaa enemmän vastuuta hyvinvoinnistaan ja terveydestään.

OPPILASHUOLTO JA OPPILASHUOLTOTYÖ: Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Oppilashuoltotyötä koordinoi oppilashuoltoryhmä, johon kuuluvat rehtori, erityisopettaja, oppilaanohjaaja, koulupsykologi, koulukuraattori, terveydenhoitaja sekä tarvittaessa opettaja. Sitä toteutetaan yhdessä huoltajien kanssa.

PirSOTE: Pirkanmaan sote-uudistuksessa Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskuksen palveluita rakentava hanke.

RAVITSEMUSHOITO: Kokonaisuus, johon kuuluvat ravitsemustilan ja ravinnon tarpeen arviointi, ravintoanamneesi, tavoitteista keskusteleminen ja sopiminen potilaan/asiakkaan kanssa, ravitsemuksen käytännön toteutus, ravitsemusohjaus, seuranta sekä vaikuttavuuden ja laadun arviointi.

RAVITSEMUSOHJAUS: Ravitsemuksen asiantuntijan/ammattilaisen ja potilaan/asiakkaan tai läheisten välinen aktiivinen ja tavoitteellinen asiakaslähtöinen toiminta. Tavoitteena on tukea asiakkaan/potilaan kykyä ja halua ottaa vastuuta terveydestään ja/tai sairautensa hoidosta ravitsemuksen keinoin. Ohjauksessa otetaan huomioon potilaan/asiakkaan ja läheisten tarpeet ja toiveet, muutosvalmius, ruokatottumukset ja elämäntilanne. Ohjaukseen sisältyy esimerkiksi elintapojen, suositellun ruokavalion ja elintarvikkeiden valinnan ohjaus tai ravitsemushoidon tehostaminen. Ravitsemusohjaus kirjataan potilastietojärjestelmään.

RAVITSEMUSNEUVONTA: Asiantuntijatietoon perustuva lyhytkestoinen toiminta, jossa ammattihenkilö antaa asiakkaalle ravitsemusneuvoja. Ravitsemusneuvontaa ei aina kirjata potilastietojärjestelmään (esimerkiksi matalan kynnyksen palvelut).

RUOKAKASVATUS: Kaikkea ruokaan ja syömiseen liittyvää opetusta, neuvontaa, ohjausta ja viestintää. Ruokakasvatus on puhetta, toimintaa ja ajatuksien jakamista ruuasta ja ruuan äärellä. Tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatus on osa ateriahetkiä ja varhaiskasvatuksen muuta toimintaa. Kouluissa ruokakasvatukselliset opetussisällöt näkyvät puolestaan eri oppiaineissa ja kouluruokailussa.

RUOKATAJU: Ymmärrystä omiin ruokatottumuksiin vaikuttavista tekijöistä ja kykyä hahmottaa syömisen sosiaalisia, kulttuurisia ja arkisia merkityksiä. Ruokataju on myös kykyä arvioida ja soveltaa ruokaan ja syömiseen liittyviä tietoja ja taitoja eri elämäntilanteissa.

RUOKASUHDE: Henkilökohtainen suhde ruokaan ja syömiseen.

RTY: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

SAPERRE-MENETELMÄ: Ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistien välityksellä. Tarkoituksena on oppia aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä uusia asioita elintarvikkeista, ruuasta, ruuan alkuperästä ja sen valmistuksesta.

STM: Sosiaali- ja terveysministeriö.

TEAvisari-tiedonkeruu eli Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä: THL:n maksuton, kaikille avoin tietopalvelu, johon on kerätty kunnista tietoja kuvaamaan kunnan terveydenedistämistä eli kunnan toimintaa ja resursseja asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. TEAvisarin tiedonkeruut kohdennetaan kuntajohdolle, perusopetukselle, lukiokoulutukselle, ammatilliselle koulutukselle, liikuntatoimelle, perusterveydenhuollolle ja kulttuuritoimen palveluille.

THL: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

TOIMINTAKERTOMUS: Vuosittainen yhteenveto ja arviointi yksikön toiminnasta.

TUNNUSLUKU eli indikaattori: Kuvaa hyvinvoinnin, terveyden ja palvelujen tilannetta ja niissä tapahtuneita muutoksia

VRN: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

**Tampereen
yliopistollinen sairaala**

Elämänaukio 2
33520 Tampere
PL 2000
33521 Tampere
Puhelinvaihde 03 311 611
www.tays.fi