

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman
vuosiraportti 2022



Sisällysluettelo

Johdanto	3
Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma vuosille 2021-2025	4
Vuoden 2022 onnistumiset ravitsemusterveyden edistämässä hyte-kärkien mukaan	5
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat.....	5
Terveyttä edistävä ja kestävä ruoka päiväkodissa ja koulussa	5
Ravitsemusohjaus ammattilaisen työssä	6
Ravitsemusyksikön palvelut.....	7
Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	7
Osallistava ruokakasvatus	7
Oppilaiden kuuleminen kouluruokailun kehittämiseksi.....	9
Moniammatillinen verkostoyhteistyö	10
Arjen turvallisuus	11
Yhteinen ruokailu ja ruoka-apu	11
Ikääntyneiden vajaan ravitsemuksen ehkäisy	12
Mielen hyvinvointi	13
Myönteinen viestintä ravitsemuksesta	13
Ravitsemusterveyttä tukeva ryhmätoiminta	14
Jatkossa panostettavat toimet ravitsemusterveyden edistämässä hyte-kärkien mukaan	15
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat.....	15
Kouluruokaohjelma käytäntöön	15
Ammattilaisille yhdenmukaiset toimintatavat	15
Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	16
Ruokakasvatus osaksi kasvatusta ja opetusta	16
Arjen turvallisuus	16
Ikääntyneiden ravitsemus haltuun	16
Mielen hyvinvointi	17
Elämänlaatua ruuasta -toiminta käyntiin	17
Yhteenveto	18
Liitetaulukko s. 20-22	

Johdanto

Tässä raportissa kuvataan vuoden 2022 osalta sellaisia ravitsemusterveyteen liittyviä toimenpiteitä, joita on pyritty edistämään alueella [Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman 2021-2025](#) mukaisesti. Toteutumista arvioidaan Päijät-Hämeen toimijoiden kanssa yhdessä sovittujen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kärkien (hyte-kärjet) mukaan, jotka ovat Päihteettömyys ja terveelliset elintavat, Osallisuus ja yhteisöllisyys, Arjen turvallisuus ja Mielen hyvinvointi. Hyte-kärjistä päihteettömyyteen liittyvät toimet kuvataan alueellisessa ehkäisevän työn raportissa, joten niitä ei käsitellä tässä koosteessa.

Raporttiin koottuja tietoja on selvitetty kuntien, yhteistyökumppaneiden ja eri verkostojen kautta. Tietoja on kerätty myös valtakunnallisista ravitsemusterveyteen liittyvistä tietolähteistä, kuten [TEAviisarista](#), [Sotkanetista](#) ja [Kouluterveyskyselystä](#). Tuloksissa on mukana Päijät-Hämeen kymmenen kuntaa eli Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä. Keskeisimmät kuntakohtaiset tulokset esitetään raportin lopussa olevassa liitetaulukossa. Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) tietoja on koottu terveydenhuollon raportointijärjestelmästä ja ikääntyneiden palvelujen [RAI-järjestelmästä](#).

Raportissa kiinnitetään huomiota sellaisiin asioihin, jotka ovat toteutuneet hyvin, ja joihin on hyvä panostaa jatkossa. Raportti antaa toimijoille ajantasaisen tiedon lisäksi käytännön työkaluja asukkaiden, asiakkaiden ja potilaiden ravitsemusterveyden edistämiseksi tulevina vuosina. Se antaa myös kunnille suuntaviivoja seuraavien laajojen hyvinvointikertomusten ja -suunnitelmien tekemiseen ravitsemuksen osalta.

Maakunnallista ravitsemusterveyden edistämistyötä tuetaan, koordinoidaan, seurataan ja arvioidaan ravitsemusyksiköstä käsin, joka tarjoaa ravitsemusterveyden palveluja koko hyvinvointialueelle ja kaikille kunnille. Ravitsemusyksikkö vastaa myös tämän raportin tuottamisesta yhdessä alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän kanssa.

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä 24.2.2023

Lisätietoja: Anna Päätalo, ravitsemusyksikkö, anna-leena.paatalo@paijatha.fi

Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma vuosille 2021-2025

Päijät-Hämeessä laadittiin ravitsemusterveyden edistämisen viisivuotissuunnitelma vuonna 2015 alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen työryhmän toimesta. Vuosille 2021-2025 päivitettiin uusi suunnitelma, joka tukee kuntatoimijoiden, sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden, järjestötoimijoiden sekä yksityisten toimijoiden ravitsemusterveyden edistämistyötä päijäthämäläisten terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Suunnitelman tavoitteet:

- Lapsiperheiden kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, lasten terveen painon tukeminen ja ylipainon/lihavuuden hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- Nuorten aikuisten ja työikäisten kannustaminen terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, ylipainon/lihavuuden tehokas ehkäisy ja hyvä hoito sekä sairauksien ravitsemushoito
- Ikääntyneiden kannustaminen monipuolisten sekä terveyttä ja toimintakykyä tukevien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen, vajaaravitsemusriskin tunnistaminen ja hoito sekä sairauksien ravitsemushoito

Suunnitelmaan on kirjattu 45 toimenpidettä, jotka tukevat seuraavien painopisteiden toteutumista:

1. Vahvistetaan asukkaiden tasapainoisen ja myönteisen ruoka- ja kehosuhteen rakentumista ja syömisen taitoa
2. Tuetaan asukkaiden säännöllistä ruokarytmiä sekä terveyttä edistäviä ja kestäviä ruokavalintoja
3. Vahvistetaan ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta kouluun
4. Tuetaan asukkaiden hyvää ravitsemusta varmistamalla ruuan saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet
5. Tuetaan yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä
6. Varmistetaan ravitsemusasioissa tukea tarvitsevien asukkaiden palvelut ennakoiden, joustavasti ja tasa-arvoisesti
7. Varmistetaan ravitsemuksen asiantuntijatuki ammattilaisille

Tavoitteisiin pääsemiseksi pyritään siihen, että kaikki toimijat tukevat asukkaiden terveyttä edistävää ravitsemusta omassa toiminnassaan, ja ravitsemusterapeutit vastaavat ravitsemusterapiapalveluista ja tukevat muita toimijoita.

Toimenpiteitä on viety eteenpäin moniammatillisten työryhmien ja verkostojen, koulutusten, yhtenäisten käytäntöjen, viestinnän ja ravitsemusterapeuttien antaman tuen avulla. Yhteistyökumppaneita on kannustettu hyödyntämään kansallisia Ruokaviraston [Ravitsemuksella hyvinvointia](#) -aineistoja, jotka tarjoavat sekä kunta- että sote-toimijoille tukea ja käytännön työkaluja ravitsemusterveyden edistämistyöhön.

Vuoden 2022 onnistumiset ravitsemusterveyden edistämässä hyte-kärkien mukaan

Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman toimeenpano on sekä edellyttänyt että mahdollistanut moniammatillisen yhteistyön lisääntymisen alueella vuosien aikana. Viime vuonna ravitsemusterveyden edistämistyö sai uutta painoarvoa linkittyessään vahvasti [Luontoaskel terveyteen - ohjelmaan 2022-2032](#) terveellisen ja kestävä ravitsemuksen tavoitteiden osalta. Lahden kaupungin ja Lahden Yliopistokampuksen välisenä yhteistyönä ohjelmassa edistetään liikumista ja kasvispainotteista ravitsemusta. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella on myös oma [Ympäristöohjelma 2023-2025](#), jonka myötä edistetään kestävä kehityksen mukaisesti mm. ruokahävikin vähentämistä ja ravitsemussuositusten huomioimista hyvinvointialueen ruokapalveluissa.

Kaikki toimijat voivat tukea asukkaiden terveyttä edistävää ravitsemusta omassa toiminnassaan. Ikäryhmittäisten ravitsemustavoitteiden kirjaaminen eri toimialojen suunnitelmiin tukee toimenpiteiden toteuttamista. Päijät-Hämeen kunnat ovat TEAviisarin mukaan asettaneet keskimäärin hyvin (77/100 pistettä = toteutuu hyvin) ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi. Lasten ja nuorten osalta tavoitteet on asetettu parhaiten.

Ravitsemusasioita edistävä/käsitlevä työryhmä kunnassa mahdollistaa sen, että ravitsemusasioiden kehittämiseksi on varattu aikaa kunnan muun hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön ohella. Vuonna 2022 [kunnan ravitsemus- tai ruokakasvatustyöryhmä](#) toimi viidessä kymmenestä alueemme kunnasta joko hyte-työryhmänä tai hyte-työryhmän alatyöryhmänä, ja yhdessä kunnassa työryhmän käynnistäminen oli suunnitteilla.

Päihhteettömyys ja terveelliset elintavat

Terveyttä edistävä ja kestävä ruoka päiväkodissa ja koulussa

Ruokapalveluilla on ravitsemus- ja ruokailusuositusten toteuttajina keskeinen rooli terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen mahdollistajina eri ikäryhmille. Päijät-Hämeen kunnat noudattavat TEAviisarin mukaan vaihtelevasti (72/100 pistettä = toteutuu vaihtelevasti) kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisessä ([hyte-kerroin](#)).

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailussa on lisätty kestäviin ruokavalintoihin ohjaavaa kasvien käyttöä. Vuonna 2022 [ruokailusuositusten](#) mukainen päivittäinen vapaasti valittavissa oleva pääruuan kasvisvaihtoehto toteutui alakouluissa kuudessa ja yläkouluissa seitsemässä kymmenestä alueemme kunnasta. Viikoittainen kasvisruokapäivä ja salaatin tarjoaminen erillisinä komponentteina toteutuivat miltei kaikissa kunnissa, niin päiväkodeissa kuin ala- ja yläkouluissakin. Kestävään ravitsemukseen liittyviä tekijöitä (sesonki-, lähi- ja luomutuotteiden käyttäminen ja hävikin vähentäminen) huomioitiin kaikkien kuntien ruokapalvelujen tarjoamissa aterioissa.

Lahden varhaiskasvatuksessa kehitetään kestävä ravitsemuksen toimintamallia Suomen Akatemian rahoittamassa [Ruoka-askel -hankkeessa](#) vuosina 2021-2024. Lahden osalta hankkeessa on mukana kahdeksan interventiopäiväkotiä ja seitsemän vertailupäiväkotiä. Hankkeen tarkoituksena on kehittää toimintamalli, joka tukee lasten terveellistä ruokavaliota ja vähentää ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksia varhaiskasvatuksessa. Kokeilupäiväkodeissa lisätään kasvien ja kestävien kalalajien tarjontaa, ja kohtuullistetaan lihan ja maidon kulutusta suositellulle tasolle.

Välipalakäytännöissä on suurta vaihtelua kuntien välillä, ja maksuttoman välipalan kaikille ala- ja yläkoulun oppilaille tarjosi vuonna 2022 ainoastaan Asikkala. Siellä kasvista tai hedelmää sisältävästä välipalakäytännöstä saatiin paljon hyvää palautetta sekä oppilailta että perheiltä, ja sitä jatketaan myös keväällä 2023. Välipalan jakaminen on onnistuttu sopimaan koulukohtaisesti niin, etteivät järjestelyt rasita liikaa ruokapalvelua tai opettajia. Välipalakäytännön toteuttamisessa on hyödynnetty [Kouluhedelmätukea](#).

Sysmä on ainoana kuntana tarjonnut oppilaille maksutonta aamupalaa (puuro), ja sitä jatketaan myös vuonna 2023. Alkuun puurolla kävi noin 60 oppilasta ja opettajia, mutta käytäntö edellyttää oppilaiden jatkuvaa muistuttamista ja kuljetusoppilaiden järjestelyjen suunnittelua. Maksutonta aamupalaa (ja iltapäivän välipalaa) tarjoaa myös yksityinen Lahden Yhteiskoulu.

Heinolassa on tartuttu ennaltaehkäisevästi koululaisten energiajuomien käyttöön kouluttamalla vapaaehtoisista yläkoulun oppilaista agentteja, jotka kannustavat nuorempiaan olemaan käyttämättä energiajuomia. Vuonna 2022 energiajuoma-agentit kävivät alakouluissa pitämässä 11 tilaisuutta 3.-6.-luokkalaisille. Näihin tilaisuuksiin osallistui 173 oppilasta ja 16 opettajaa tai avustajaa. Toiminnasta saatiin hyvää palautetta sekä oppilailta että opettajilta.

Ravitsemusohjaus ammattilaisen työssä

Ravitsemusohjaus kuuluu kiinteänä osana monen ammattilaisen päivittäiseen työhön niin lasten, työikäisten kuin ikäihmisten parissa toimiessa. Esimerkiksi neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa hyödynnetään perheiden voimavaroja vahvistavaa Neuvokas perhe -ohjausmenetelmää lapsiperheiden arjen tukemisessa ja ammattilaisen työssä. [Neuvokas perhe](#) on kuvattu neuvolan käyntirunkoon, ja se on mukana myös elintavoissaan tukea tarvitseville perheille kohdennetussa Liikuttava seikkailu -ryhmätoiminnassa, joka käynnistyy koronavuosien jälkeen uudelleen keväällä 2023. Lisäksi [kestäviin elämäntapoihin kannustava ohjaus](#) on tuotu osaksi neuvolassa asioivien perheiden kohtaamia uudenlaisen käyntirungon myötä, johon Neuvokas perhe myös sisältyy.

Suun terveydenhuollossa testattiin syksyllä 2022 puhelimitse tai etäyhteydellä tapahtunutta terveystilannesta, jota kehitetään edelleen ennen laajempaa käyttöönottoa. Ravitsemuksen osalta valmennuksessa keskitytään asiakkaiden ateriarvotmiin ja ravinnon laatuun. Kokonaistilanne mietitään aina yksilöllisesti asiakkaan kanssa. Esimerkiksi kariesriskissä olevat asiakkaat saavat vinkkejä säännölliseen syömiseen, ja kuivan suun asiakkaiden kanssa pohditaan suulle sopivimpia ruoka-aineita.

Työelämän ulkopuolella olevien palveluissa ravitsemusasioita käsitellään osana terveellisiin elämäntapoihin tukemista paitsi yksilöohjauksessa, myös yhteisessä ruuanlaitossa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kanssa.

Kaikissa alueemme kunnissa toteutetaan [liikuntaneuvontaa](#), johon ravitsemus kuuluu vahvasti mukaan. Terveyttä edistävät ruokavalinnat ja ateriarvotmin säännöllisyys ovat keskeisiä keskusteluaiheita tapaamisilla. Vuoden 2022 aikana liikuntaneuvonnan asiakkaita oli noin 600, ja yksittäisiä asiakaskäyntejä oli miltei 2000.



Kestävän neuvolatyön muistisormet

Ravitsemusyksikön palvelut

Ravitsemusyksikkö vastaa hyvinvointialueen ravitsemusterapiapalveluista ja tukee muita toimijoita ravitsemusasioissa. Ravitsemusyksikön perustamisen myötä ravitsemusterapian konsultaatiomahdollisuus ja saatavuus on lisääntynyt eri tahoilla, kuten neuvolassa, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa, avovastaanottotoiminnassa, liikuntaneuvonnassa ja ikääntyneiden palveluissa.

Vuonna 2022 ravitsemusterapeuttien asiakas/potilaskäyntejä oli lähes 5000 kpl. Vastaanotolla kävi asiakkaita kaikista kunnista, ja asiakkaiden/potilaiden diagnoosien kirjo oli suuri. Vuonna 2022 ravitsemusterapeuttien ohjaamien ryhmäkäyntien määrä lisääntyi 29 %:lla (yli 460 ryhmäkäyntiä) vuoteen 2021 nähden. Lisäksi asiakkaita/potilaita tavoitettiin 32 erilaisessa tilaisuudessa (lähes 1000 osallistujaa) ja ammattilaisia 65 tilaisuudessa (yli 800 osallistujaa).

Ammattilaisten ravitsemusosaamista vahvistettiin mm. osallistumalla valtakunnalliseen ruokakasvatuksen teemapäivään, jossa oli mukana alueen 40 ammattilaista. Lisäksi moniammatillinen Päijät-Hämeen ravitsemuspäivä järjestettiin kuudennen kerran. Nyt päivän teemana oli kestävä ravitsemus, ja siihen osallistui noin 60 ammattilaista. Päivästä virisi ajatus Koko kansan ravitsemuspäivän järjestämisestä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, ja tämä toteutuu keväällä 2023.

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallistava ruokakasvatus

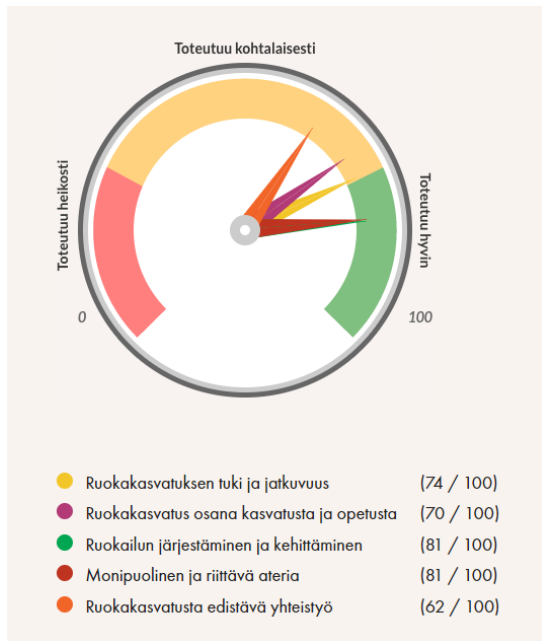
Ruokakasvatus on koko kunnan sekä kaikkien päiväkotien ja koulujen asia. Kahdeksan kymmenestä alueemme kunnasta on kirjannut varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Perusopetuksen osalta tavoitteiden kirjaaminen paikalliseen opetussuunnitelmaan tai lukuvuosisuunnitelmaan on tehty vain harvan kunnan osalta.

Päiväkotien ja koulujen yksikkökohtaista ruokakasvatusta on kehitetty moniammatillista nykytila.fi-arviointia hyödyntäen. Nykytila.fi-työkalun avulla saadaan arvio päiväkodin tai koulun ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta, ja sen avulla löydetään konkreettisia kehittämissuunnitelmia yksikön toimintaan (kuva 1).



Kuva 1. Ruokakasvatuksen ja ruokailun nykytila, www.nykytila.fi.

Nykytila.fi-arviointi on systemaattisessa käytössä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen kehittämisessä viidessä kymmenestä alueemme kunnasta. Vuonna 2022 arviointi tehtiin kahdeksassa kunnassa yhteensä 15 kertaa (kuva 2). Kunnista Asikkala, Hartola, Hollola ja Iitti ovat saaneet tukea ruokakasvatuksen kehittämiseen valtakunnallisesta Maa- ja metsätalousministeriön rahoittamasta [Kokoava-hankkeesta](#) 2021-2023 (Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja kouluun).



Kahdeksan kunnan varhaiskasvatuksessa parhaiten nykytila.fi-arvioinnin mukaan toteutuvat ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat. Yhtenä ilonaiheena on se, että ryhmän kasvatushenkilöstö ruokailee 90 %:sti yhdessä lasten kanssa syöden esimerkkinä samaa ruokaa lasten kanssa.

Ruokaillessa kaikkia aterian osia on riittävästi tarjolla samanaikaisesti eikä niitä arvoteta tai käytetä palkintona (90 %). Lisäksi ruokailutilanne on rauhallinen ja turvallinen sekä tunnelmaltaan myönteinen ja siihen on varattu riittävästi aikaa (83 %).

Ruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä lasten, kasvattajien ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa (88 %).

Kuva 2. Nykytila.fi-arvioinnin tulokset Pääjät-Hämeen kuntien varhaiskasvatuksessa vuonna 2022.

Miltei kaikissa Pääjät-Hämeen kunnissa toteutetaan lapsia osallistuvaa ruokakasvatusta osana päiväkodin arjen toimintaa esim. [Neuvokas perhe -ruokakasvatusta](#) tai [Sapere – aistilähtöistä ruokakasvatusta](#) hyödyntäen. Tällaisia päiväkoteja on Lahden ulkopuolella noin 40. Lahdessa ruokakasvatusta toteutetaan paraikaa osana [Ruoka-askel -hanketta](#), jossa uusien, ilmastoystävällisten ruokien hyväksyttävyyttä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla pyritään lisäämään tehostetun ruokakasvatuksen keinoin. Lahdessa on myös käytössä Pääjät-Hämeen ateriapalvelujen ylläpitämä [pedagoginen ruokalista](#), jota päiväkodit voivat hyödyntää ruokakasvatuksen toteuttamiseksi yksiköissä.

Pääjät-Hämeen perusopetuksessa nykytila.fi-arviointi tehtiin seitsemän kunnan alueella yhteensä 18 kertaa vuonna 2022. Tulosten mukaan monipuolinen ja riittävä ateria toteutuu hyvin (77/100 = toteutuu hyvin), ja ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta toteutuu kohtalaisesti (51/100 pistettä = toteutuu kohtalaisesti). Perusopetuksessa ruokakasvatus on otettu mukaan koulutyöhön Asikkalassa (kuva 3) ja Hartolassa Kokoava-hankkeen tuella.

Muutamissa kouluissa ruokakasvatuksen toteuttamisessa on hyödynnetty [Maistuva koulu -toimintaa](#) ja [ruokakasvatuksen vuosikelloa](#). Joissain kunnissa on tehty tämän pohjalta myös omia vuosikelloja. Esimerkiksi Kärkölän päiväkodissa ruokakasvatuksen vuosikello on ollut käytössä vuoden verran, ja Yhtenäiskoulussa vuosikello otetaan systemaattiseen käyttöön vuoden 2023 alusta.



Ruokakasvatus osana Vesivehmaan koulun arkea:

- Opettajien positiivinen ruokapuhe: "Mitähän hyvää kokki on meille tänään laittanut?"
- Kokin päivittäinen jutusteltu oppilaiden kanssa ruuasta ja syömisestä
- Oppilaiden tekemä kuvallinen ruokalista, joka on näkyvillä linjaston alussa
- Ruokailun porrastaminen niin, että kaikki ehtivät syödä rauhassa
- Ruokailun järjestäminen siten, että osa oppilaista ruokailee ruokasalissa, osa luokissa
- Yhdessä laaditut kouluruokailun säännöt
- Kuukausittaisen teemojen toteuttaminen ruokakasvatuksen vuosikellon avulla
- Oppilaiden tutustuminen erilaisiin juureksiin ja mahdollisuus maistella niitä
- Oppilaiden huomion kiinnittäminen biojätteen vähentämiseen
- Oppilaiden ruukkuihin tekemät kevätistutukset kotiin vietäväksi
- Oppilaiden mahdollisuus antaa palautetta ruuasta
- Keittiön henkilökunnan ja opettajien säännöllinen yhteistyö



Kuva 3. Ruokakasvatus osana koulutyötä Asikkalan Vesivehmaan koulussa.

Hartolan Yhtenäiskoulussa tehtiin lukuvuoden 2021-22 aikana seuraavia toimia ruokakasvatuksen edistämiseksi: nykytila.fi-arviointi, ruokakasvatuskalenteri koulun näyttötaululle, ruokaraati, kysely kouluruuasta, ruokakasvatus pedagogisessa kahvilassa, ruokakasvatuksen oppitunnit, Ruokatutka-lähettiläs 5. luokan kotitalouden valinnaiskursilla, maistelu-toimintapiste kodin ja koulun päivässä, viestintä huoltajille, oppilasryhmien vierailut ruokapalveluun ja koulun ruokalan viihtyisyyteen panostaminen esim. juhlakoristelulla ja oppilaiden kuvataidetoilla.

Oppilaiden kuuleminen kouluruokailun kehittämiseksi

Oppilaiden kuuleminen sekä osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien edistäminen ovat keskeinen osa kouluruokailun kehittämistä. Se on myös osa kouluruokailun sosiaalista vastuullisuutta. TEAviisarin mukaan Päijät-Hämeen koulujen oppilailla on hyvät vaikutusmahdollisuuden kouluruokailun järjestämiseen (75/100 pistettä = toteutuu hyvin). Kuntien ruokapalvelupäälliköiltä saadun tiedon mukaan tämä toteutuu kattavasti seitsemässä kymmenestä alueemme kunnasta. Näissä kunnissa toimii jokin säännöllisesti kokoontuva kouluruokatoimikunta tai makuraati tavanomaisempien palautteiden tai kyselyjen lisäksi. Kuudessa kymmenestä alueemme kunnassa myös mahdollistetaan oppilaiden tutustumisvierailut keittiöön.

Yhtenä onnistuneena esimerkkinä oppilaiden mukaan ottamisesta kouluruokailun kehittämiseen on vuonna 2022 Lahden Mukkulan koulussa toteutettu [Kestävä kouluruoka -pilotti](#). Siinä kerättiin kouluruokailuun liittyviä kokemuksia ja kehitysideoita osallistamalla oppilaita työpajojen ja Skidialogi-ryhmäkeskustelujen avulla. Kokemuksia, ideoita ja kehittämissuhteita kertyi suuri määrä (kuva 4). Pilotin pohjalta loppuvuonna 2022 alettiin Lahdessa käynnistellä Lahden kouluruokailun kehittämistyöryhmää, jota koordinoi Lahden Ympäristökehitys.



Kuva 4. Lahden Mukkulan koulun Kestävä kouluruoka -pilotin kooste.

Moniammatillinen verkostoyhteistyö

Kunta-, sote- ja järjestötoimijoita sekä yksityisiä toimijoita osallistavat ja sitouttavat alueelliset työryhmät ja verkostot edistävät ravitsemusasioiden toimeenpanoa. Vuonna 2022 kokoontui aiempien vuosien tapaan säännöllisesti kuusi ravitsemusterveyden edistämisen työryhmää tai verkostoa, joissa eri ammattilaiset pääsivät jakamaan kokemuksiaan ja kehittämään yhteisiä ravitsemuskäytäntöjä asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi (taulukko 1).

Tämän lisäksi on kokoontunut toimijoiden tai yksiköiden omia työryhmiä, kuten kuntien ravitsemustyöryhmät ja eri hankkeiden/ohjelmien toteutukseen liittyvät työryhmät. Esimerkiksi Heinolassa toimii moniammatillinen Lasten, nuorten ja perheiden ravitsemusterveyden edistämisen ohjausryhmä, jonka tavoitteena on mm. ruokakasvatuksen edistäminen Heinolassa. Mukana on terveydenhuollon, ruokapalveluiden, varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, liikuntapalveluiden ja nuorisopalveluiden ammattilaisia. Ryhmä on koettu tärkeäksi yhteistyökanavaksi eri toimijoiden välillä.

Taulukko 1. Alueelliset ravitsemusterveyden edistämisen työryhmät/verkostot ja niiden tehtävät.

Verkosto	Tehtävä
Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä	Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaan kirjattujen toimenpiteiden toteutumisen seuranta ja arviointi
Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusverkosto	Varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen
Maistuva koulu Päijät-Häme -verkosto	Perusopetuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen
Syödään yhdessä -verkosto	Säännöllisesti toteutuvien yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien ja ruokajakelun yhteen kokoaminen ja kehittäminen
Ruokapalvelupäälliköiden työryhmä	Ravitsemusterveyden edistämisen toimien kehittäminen kunnan ruokapalveluissa
Ikääntyneiden vajaaravitsemustyöryhmä	Ikääntyneiden vajaaravitsemuksen riskin ehkäisyn ja hoidon kehittäminen

Vuonna 2022 kokoontui myös viisi muuta ravitsemusterveyteen liittyvää työryhmää, joissa kehitettiin asiakkaiden/potilaiden ravitsemushoitokäytäntöjä (taulukko 2). Yhtenä esimerkkinä tiiviistä yhteistyöstä on ollut Päijät-Soten ja ateriapalveluntuottajan yhteistyöryhmät. Ateriapalvelujen tilaajan ja tuottajan välisenä yhteistyönä kaikissa hoivayksiköissä otettiin käyttöön uusi ateriatilausjärjestelmä Aromi 14. Järjestelmän kouluttaminen henkilöstölle toteutettiin vuosina 2021-2022. Päivitetty Päijät-Soten Ravitsemuskäsikirja, joka pohjautuu valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin, otettiin käyttöön vuoden 2022 alussa.

Ravitsemuskäsikirja toimii ohjekirjana ruokavalioiden toteuttamiseen hyvinvointialueen yksiköissä. Käsikirjassa kuvataan yksiköiden käytössä ja tilattavissa olevat ruokavaliot sekä ruokavalioiden soveltuvuus eri asiakasryhmille. Uutena ruokavaliona otettiin käyttöön kaikissa tehostetun palveluasumisen yksiköissä ikääntyneen ruokavaliota, jolla turvataan energian ja proteiinin riittävä saanti ikäihmisillä. Ravitsemuskäsikirjaan liittyviä koulutuksia järjestettiin hoitohenkilöstölle, laitoshuoltajille ja ruokapalvelujen tuottajille. Keskussairaalan vuodeosastoilla otettiin myös käyttöön uudet keskitetyn ruoanjakelun vaunut, joilla turvataan aterioiden omavalvonnan mukainen lämpötila ja parannetaan aterioiden aistinvaraista laatua.

Taulukko 2. Ravitsemushoitokäytäntöjä kehittävät työryhmät/verkotot ja niiden tehtävät.

Verkosto	Tehtävä
Keskussairaalan ravitsemustyöryhmä	Ravitsemushoitokäytäntöjen kehittäminen ja sen varmistaminen, että ravitsemus on osa hoitoa ja työtä tehdään moniammatillisesti
Päijät-Soten ja ateriapalveluntuottajan yhteistyöryhmät	Ateriapalveluiden sopimuksen mukaisen toiminnan ja ravitsemuksellisen laadun seuraaminen ja vaatimusten toteutuminen
Syömispulmaiset lapset -työryhmä	Syömispulmaisten lasten hoitokäytäntöjen yhtenäistäminen, hoitopolun luominen, ammattilaisten kouluttaminen ja tietoisuuden lisääminen
Syömishäiriötyön yhdysjäsenverkosto	Syömishäiriöpotilaita hoitavien yksiköiden yhteistyön vahvistaminen
Aikuisten lihavuuden hoidon työryhmä (käynnistynyt)	Laaja-alaisen yhteistyön kehittäminen ylipainoisten aikuisten varhaiseksi tukemiseksi

Arjen turvallisuus

Yhteinen ruokailu ja ruoka-apu

Tämän päivän haasteet (mm. ruuan hinnannousu) luovat heikommassa asemassa oleville epävakautta arjen turvallisuuteen. Yhteinen ruokailu ja ruokajakelu varmistavat ruuan saatavuuden erityisesti sellaisessa tilanteessa, kun ruokaan ei ole varaa. Ruokaan liittyvillä kohtaamisilla on aina myös sosiaalinen (esim. yksinäisyyttä lievittävä) merkitys. Ruoka-avussa käyvien ihmisten kirjo on laaja. Kävijöissä tavataan yhä enemmän työttömiä, eläkeläisiä, lapsiperheitä, nuoria ja maahanmuuttajataustaisia, ja joukossa on myös työssäkäyviä. Heitä kaikkia yhdistää taloudellinen huono-osaisuus, johon liittyy usein sosiaalisia tai terveydellisiä ongelmia.

Heikommassa asemassa oleville tarkoitettuja yhteisöllisiä ruokailumahdollisuuksia löytyy miltei kaikista alueemme kunnista. Vuonna 2022 ruokailupaikkoja oli yhteensä 24, ja niiden yhteydessä toteutettiin toisinaan myös ruokajakelua. Varsinaisia ruokajakelun paikkoja oli yhteensä noin 50, ja suurin osa niistä sijaitsi Lahdessa (noin 30 kpl). Hävikkiruuan jakelua koordinoivan [Operaatio Avoin ovi ry:n](#) yhteistyökumppaneiden kautta jaettiin viikoittain noin 2250 ruoka-avustusta. Ruoka-avusta ilmoitettiin asukkaille esim. kunnan tai eri toimijoiden nettisivuilla, somessa, paikallislehdessä tai ruokailupaikassa, ja osa toimijoista julkaisi tietonsa myös ruoka-apua etsiville ja järjestäville sekä elintarvikkeita lahjoittaville tarkoitetuilla [Ruoka-apu.fi](#) -sivuilla.

Syksyllä 2022 Lahden Diakonialaitoksen toimesta tehtiin [selvitys Lahden alueen ruoka-aputoiminnasta](#). Ruoka-apukentän vahvuutena nähtiin useat toimijat ja lukuisat vapaaehtoiset sekä keskitetty hävikkiruuan terminaalityöntoiminta. Ruoka-apua toteuttivat pääasiassa seurakunnat, uskonnolliset yhdistykset sekä järjestöt. Ruoka-avun asiakasmäärät vaihtelivat noin kymmenestä yli sataan asiakkaaseen toimijasta ja tapahtumasta riippuen. Ruoka-aputoimintaa oli lähes jokaisena arkipäivänä. Lahden ruoka-aputoimintamallin kehittämistä jatketaan vuonna 2023 vahvistamalla ruoka-avun koordinaatiota ja tiivistämällä yhteistyötä.

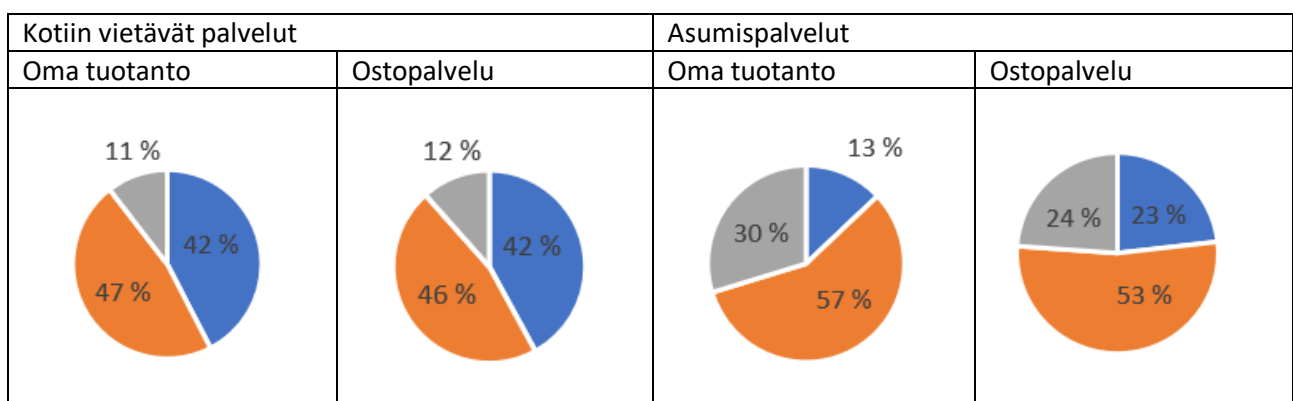
[Monitoimikeskus Takatasku](#) Lahdessa on vakiintunut yhteisen ruokailun ja ruokajakelun kohtaamispaikaksi. Vuonna 2022 siellä tilastoitiin miltei 27 000 ruokailijaa, mikä tarkoittaa keskimäärin 115 ruokailijaa/aukiolopäivä. Lisäksi aamupuuroa tarjottiin 47 kertaa, ja sen suosio on lisääntymään päin. Takatasku toimitti ruokaa myös talon ulkopuolelle (esim. diakoniatyön yhteisöruokailuihin) yli 4000 annosta.

Takataskussa on myös ilmaisleivän (kaupan ylijäämäleipä) jakelu arkiaamuisin asiakkaille kesän reilun kuukauden mittaista taukoa lukuun ottamatta ympäri vuoden. Vuonna 2022 tilastoitiin yli 12 000 hakijaa, mikä tarkoittaa noin 50 hakijaa/päivä. Takatasku toimittaa myös viikon aikana myymättä jääneen ruuan eteenpäin. Lounasruokailijoille puolestaan myydään edellisten päivien ruokia edullisempaan hintaan, ja annokset menevät hyvin kaupaksi viikon aikana.

Ikääntyneiden vajaaravitsemuksen ehkäisy

Ikääntyneiden (yli 75-vuotiaat) osuus Päijät-Hämeen väestöstä oli viime vuonna noin 14 %, joista kotona asui 94 %. Heistä kotiin vietävien palvelujen piirissä oli noin 10 %, ja ympärivuorokautisessa asumispalvelussa noin 6 %.

Aiempien vuosien tapaan kotiin vietävissä palveluissa, asumispalveluissa ja vaihtelevasti myös Jalmarin vuodeosastoilla tunnistettiin ikääntyneiden vajaaravitsemus MNA-testillä. Kotiin vietävissä palveluissa ja asumispalveluissa MNA-testi kuuluu osaksi RAI-toimintakykyarviointia. Vajaaravitsemuksen riskissä olevien ja vajaaravittujen määrä on pysynyt samalla tasolla viime vuosina sekä omassa että ostopalveluna tuotetussa palvelussa. RAI-järjestelmästä saadut tulokset vuoden 2022 osalta näkyvät kuvassa 5.



- 12-14 - Normaali ravitsemustila
- 8-11 - Riski virheravitsemukselle kasvanut
- 0-7 - Kärssi virhe- tai aliravitsemuksesta

Kuva 5. Vajaaravitsemuksen riskissä olevien ja vajaaravittujen määrä ikääntyneiden palveluissa, RAI-järjestelmä 2022.

Salpausselän kuntoutussairaala Jalmarin ja Orimattilan vuodeosaston vajaaravitsemuksen seulontapäivissä 4.-6.10.2022 havaittiin, että 94 % MNA-testillä seulotuista potilaista oli vajaaravitsemuksen riskissä tai vajaaravittuja. Vajaaravittuja oli 45 % seulotuista potilaista. Keskussairaalan vastaavassa seulontapäivässä 29.11.2022 ilmeni, että NRS-2002 -menetelmällä seulotuista potilaista vakavassa vajaaravitsemusriskissä oli 27 % potilaista (n=43). Molemmissa seulontapäivissä huomattiin, että vajaaravitsemuksen riskissä olevien tai vajaaravittujen potilaiden määrä kasvoi edellisvuodesta.

Vuoden 2022 RAI-tilastojen mukaan Päijät-Soten kotiin vietävissä palveluissa 68 %:lla asiakkaista oli avun tarvetta aterioiden valmistamisessa ja riittämätön ravinnon saanti neljäsosalla asiakkaista. Tehostetussa palveluasumisessa oli avun tarvetta ruokailussa 61 %:lla, riittämätön ravinnon saanti 37 %:lla ja kuivumista 40 %:lla asukkaista.

Vuonna 2022 ammattilaisten arjen työn tueksi tehtiin pikaohjeet vajaaravitsemuksen hoitoon, ja ne on tähän mennessä otettu käyttöön vaihtelevasti. Ammattilaisten käyttöön tehtiin myös koulutustallenne [ikäntyneiden ruokasuosituksesta](#), joka on edelleen avoimesti saatavilla Päijät-Soten koulutuskalenterissa.

Lisäksi Päijät-Soten [Kohti-hankkeessa](#) etsittiin uusia teknologisia ratkaisuja kotihoidon asiakkaiden painon ja ravitsemuksen arviointiin ja seurantaan sekä ravitsemustilan kokonaisvaltaiseen parantamiseen.

Mielen hyvinvointi

Myönteinen viestintä ravitsemuksesta

Myönteinen ravitsemuspuhe on tärkeää kaikissa ravitsemukseen liittyvissä kohtaamisissa, kuten kasvatuksessa ja opetuksessa, yhteisen ruuanlaiton tai syömisen äärellä tapahtuvassa keskustelussa, elintapaohjauksessa ja muussa viestinnässä. Miltei kaikissa alueemme kunnissa ravitsemukseen liittyvää viestintää toteutettiin vuonna 2022 vaihtelevin tavoin, esim. erilaisten tilaisuuksien, tapahtumien ja netti- tai sosiaalisen median viestinnän avulla. Esimerkiksi Kärkölen Yhtenäiskoulun Kouluravintola Apila jakoi facebookissa kuvia kouluaterioista herkullisine salaattitarjoiluineen (kuva 6).



Kuva 6. Kärkölen Yhtenäiskoulun Kouluravintola Apilan jakamia some-kuvia salaattitarjoiluistaan.

Alueen yhteisenä ravitsemuksen viestintäkanavana toimi ravitsemusterapeuttien sosiaalisen median kanava @phhykyravitsemusterapeutit, jonka kantavina teemoina olivat yhdessä tekeminen ja myönteinen puhe ruuasta ja ravitsemuksesta. Ajatuksena oli tavoittaa paitsi ruuan tai ravitsemuksen parissa tavalla tai toisella työssään toimivia tahoja, myös ihan tavallisia ravitsemusasioista kiinnostuneita ihmisiä. Kanavaa seurasi hyvin monialainen joukko ihmisiä eri puolelta Suomea (seuraajia miltei 450). Jatkossa ravitsemusterapeutit viestivät ravitsemusasioista Päijät-Hämeen hyvinvointialueen some-kanavan @pajathameenhyvinvointialue kautta.

Ravitsemusterveyttä tukeva ryhmätoiminta

Ryhmässä tapahtuvalla toiminnalla tavoitetaan samalla kertaa suurempi joukko aiheesta kiinnostuneita ihmisiä, ja silloin myös vertaistuki ja kokemusten jakaminen mahdollistuu. Vuonna 2022 asukkaille suunnattua matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa tai ruuanlaiton ohjausta (esim. 3. sektorin toimesta) toteutettiin tai se oli suunnitteilla seitsemässä kymmenestä alueemme kunnista.

Yhtenä vahvana ravitsemusneuvonnan ja ruuanvalmistuskurssien järjestäjänä [Itä-Hämeen Martat](#) on toteuttanut erilaisilla avustuksilla, hanke- ja muilla erillisrahoituksilla kohdennettua neuvontaa monenlaisille ryhmille lukuisten yhteistyötahojen kanssa. Kohderyhminä on ollut päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, erityisen tuen tarpeessa olevia lapsiperheitä, junnukokkeja ja laajasti kaikkia lapsiperheitä. Näissä ryhmissä tavoitettiin vuoden 2022 aikana yhteensä 372 henkilöä. Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriön valtionapurahoituksella toteutetulla neuvonnalla tavoitettiin tuhansia henkilöitä erilaisilla ruokaan ja ravitsemukseen liittyvillä kursseilla ja luennoilla sekä luonnontuoteneuvonnassa (villivihannekset, marjat ja metsäsienet). Neuvontaa toteutettiin myös Etelä-Suomen sanomien arkirookavinkeillä yhteensä 57 reseptin välityksellä.

Ravitsemus on ollut vahvasti mukana monessa arjen tukea kaipaaville tarkoitetuissa ryhmissä. Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun toteuttamissa [Työkuntoisena ja -kykyisenä Työelämään \(TKT2\) -hankkeen](#) (2020-2022) Työkykyä työelämään -kursseilla (14 kpl) ravitsemusasioista keskusteltiin 21 sessiolla, ja ne tavoittivat yhteensä 110 osallistujaa.

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen säätiön/Mente -palvelujen toteuttamassa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen rahoittamassa [RAULI ha\(II\)ussa -hankkeessa](#) on toteutettu mielenterveyskuntoutujille tai mielenterveyden häiriön uhan alla oleville intensiivistä ryhmätoimintaa. Keskeisenä tulokulmana on ollut arjen rytmitys, pienet askeleet ja positiiviset kokemukset niin syömisen, liikunnan kuin unenkin osalta. Vuonna 2022 toteutui neljä 8-12 hengen suljettua ryhmää, ja ravitsemusasiat olivat läsnä ryhmien jokaisella 35 tapaamisella. Ryhmän sisäänheittotuotteena on myös onnistuneesti toteutettu viikoittain toteutuvaa avointa ryhmää, jolla on madallettu kynnystä tulla mukaan RAULI-toimintaan.

Päijät-Soten [Arkeen Voimaa](#) -itsehoidon kursseilla saadaan tukea arkipärrjäämiseen. Kuuden strukturoidun tapaamisen ryhmiä toteutui vuonna 2022 yhteensä viisi, ja niihin osallistui 45 henkilöä. Syömisestä ja ruokavalinnoista puhutaan ryhmän kolmella tapaamisella, ja ryhmäläiset tekevät käytännönläheisiä toimintasuunnitelmia omien ruokavalintojensa toteuttamiseksi.

Mielen hyvinvointia lisäävää, tasapainoista ja myönteistä ruoka- ja kehosuhdetta vahvistavaa [Kehuva-](#)työtettä on testattu Päijät-Soten kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen piirissä osana Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa [Elämänlaatua ruuasta -hanketta](#) vuoden 2022 aikana. Näissä kokeiluissa Kehuva on ollut osa työelämän ulkopuolella olevien parissa työskentelevien ohjaajien työtappaa käsiteltäessä ruokaa, syömistä ja ravitsemusta. Kokeilut työotteesta ovat saaneet positiivisen vastaanoton: se on koettu ajankohtaiseksi, lempeäksi ja ajatuksia herättäväksi tavaksi lähestyä ruokaan liittyviä teemoja.

Jatkossa panostettavat toimet ravitsemusterveyden edistämässä hyte-kärkien mukaan

Päihteettömyys ja terveelliset elintavat

Kouluruokaohjelma käytäntöön

Aiempien vuosien tapaan ylipaino on valtakunnallisen trendin mukaisesti haaste myös Päijät-Hämeessä. Viimeisimmän Kouluterveyskyselyn mukaan miltei joka viides 8.-9. luokan oppilas on ylipainoinen. Tämän ikäisistä oppilaista 44 % jättää arkisin aamupalan syömättä, ja 34 % ei syö koululounasta päivittäin. Lihavien (kehon painoindeksi BMI 30 kg/m² tai enemmän) päijäthämäläisten aikuisten osuus on yli 20 %, ja aikuisista suurin osa syö kasviksia ja hedelmiä niukasti. Toisena ääripäänä on sekä nuorten että aikuisten syömishäiriöiden lisääntyminen.

Edellä mainitut haasteet puoltavat kouluruokailun edelleen kehittämistä alueellamme. Keskeistä on tunnistaa kouluruokailun merkitys ja laaja vaikuttavuus terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä sekä opetuksen ja kasvatuksen tärkeänä tukena. Kouluruokailulla vastataan myös kestävä kehityksen tavoitteisiin. Kuntapäätäjien tulisi nähdä kouluruoka investointina lasten ja nuorten tulevaisuuteen, ja osoittaa sille riittävät resurssit. Kouluruokailuun osallistumista tulee edistää monin tavoin, koululounaan syömiseen on varattava riittävästi aikaa, ja koulun aamu- ja välipalikäytäntöjä tulisi rohkeasti ideoida. [Kouluruuan kehittämisohjelma](#) tarjoaa kunnille oivan työkalun selkeine kehittämis ehdotuksineen.

Ruokavalion kasvispainotteisuus tukee kestävä kehityksen tavoitteita. Päiväkodeissa, ala- ja yläkoulussa, toisella asteella ja henkilöstöruokailussa päivittäinen vapaasti valittava pääruuan kasvisvaihtoehto kannustaa maistamaan uusia makuja ja ruokalajeja. Kasvispainotteisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa onkin nostettu vuoden 2023 yhdeksi kärkihankkeeksi Lahdessa. Jatkossa myös kuntien eri toimijoiden tarjoiluja ja harrasteympäristöjen tarjontaa tulee kehittää kasvispainotteisempaan suuntaan.

Keskeisenä tavoitteena on lisätä lasten halua syödä monipuolisesti, terveyttä edistävästi ja kestävästi. Ruokaan tutustumista ja sen parissa toimimista voi tapahtua myös varsinaisten ruokailuhetkien ulkopuolella. Päiväkoti- ja kouluruokailun toimintakulttuuri tulee nähdä osana hyvinvointia ja kehittyvää työyhteisöä.

Ammattilaisille yhdenmukaiset toimintatavat

Ylipainon ja erilaisten syömispulmien ehkäisyyn tulee vahvasti panostaa laaja-alaisella, yli sektoreiden ulottuvalla yhteistyöllä, jossa ravitsemus nähdään tärkeänä osana kuntien ja hyvinvointialueen hyte-työtä. [Ravitsemuksella hyvinvointia -tarkistuslistat](#) toimivat tukena ravitsemustavoitteiden mietinnässä. Lisäksi [Elintapaohjauksen tarkistuslista](#) tarjoaa yksityiskohtaisen työkalun elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun myös ravitsemuksen osalta.

Ammattilaisten yhdenmukaiset ravitsemusohjauksen käytännöt takaavat tasavertaisen ohjauksen asiakkaille ja potilaille. Ammattilaisten osaaminen tulee varmistaa erityisesti työntekijöiden vaihtuvuuden takia (esim. Neuvokas perhe -menetelmä ja materiaalit). Myös muiden luotettavaan tietoon perustuvien ravitsemussivustojen ja digimateriaalien käyttö on tärkeää saada osaksi ammattilaisten työtä, jotta he osaavat ohjata asiakkaitaan ja potilaitaan niiden pariin. Tällaisia ovat mm. [Terveyskylän](#) monipuoliset nettisivut ja omahoito-ohjelmat. Terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen toteuttamiseen

kannustavat eri kaupparyhmien mobiilisovellukset soveltuvat myös asiakasohjauksessa hyödynnettäväksi. Kunnilla on nyt myös oivallinen paikka lisätä myönteistä ravitsemuspöhinää, kuten viestintää, tiedotusta, tilaisuuksia, tapahtumia, haasteita ja kampanjoita, ja hyviä käytäntöjä voi jakaa myös toisille.

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Ruokakasvatus osaksi kasvatusta ja opetusta

Ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta kouluun tulee vahvistaa koko maakunnassa. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet on hyvä kirjata kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan, ja perusopetuksen tavoitteet paikalliseen opetussuunnitelmaan tai lukuvuosisuunnitelmaan. Tavoitteet on tärkeää kirjata myös ruokapalvelujen kanssa laadittaviin palvelusopimuksiin.

Päiväkotien ja koulujen ruokakasvatuksen kehittäminen voi näppärästi lähteä liikkeelle ammattilaisia sitouttavan nykytila.fi-arvioinnin pohjalta. Arvioinnin tekeminen tulee ottaa käyttöön erityisesti niissä kunnissa, joissa sitä ei ole vielä tehty. Laajamittaisella arviointityökalun käytöllä saadaan arvokasta tietoa oman kunnan ravitsemusterveyden edistämistyön suunnitteluun ja hyvinvointikertomukseen sekä maakuntatason päätöksentekoon.

Ruokakasvatus on tärkeää nähdä koko kunnan toimenä ja osana hyte-työtä. Varhaiskasvatuksessa jatketaan lapsia osallistavan ruokakasvatuksen toteuttamista ([Neuvokas perhe -ruokakasvatus](#), [Sapere - aistilähtöinen ruokakasvatus](#)), ja kouluissa kannustetaan kokeilemaan oppilaita osallistavaan ruokakasvatukseen kehitettyjä menetelmiä ([Maistuva koulu](#), [Ruokatutka](#)) osana kasvatusta ja opetusta. Ruokakasvatus kuuluu luontevasti kouluruokailuun, mutta sitä voidaan hyödyntää pedagogisesti myös oppituntien ja erilaisten projektien aiheena (esim. [Monialaiset oppimiskokonaisuudet](#)). Opettajille tulee myös mahdollistaa ruokakasvatusosaamiseen liittyvä kouluttautuminen (esim. kolmen tunnin mittainen [Maistuva koulu -verkkokoulutus opettajille](#)).

Oppilaiden osallisuutta kouluruokailun kehittämiseen tulisi edelleen tavoitella, sillä se parhaimmillaan muokkaa asennetta ja tyytyväisyyttä kouluruokaa kohtaan sekä kouluruokailuun osallistumista. Säännöllisesti kokoontuva makuraati tai kouluruokatoimikunta mukaan lukien yhteistyö keittiön ja oppilaiden välillä voivat edistää kouluruoka-asioiden eteenpäin viemistä. Myös kotien kanssa tehtävällä yhteistyöllä ja kotiin suuntautuvalla viestinnällä on tärkeä rooli aamupalan syömisen, kouluruokailun ja ruokakasvatuksen edistämisessä. TEAviisarin mukaan huoltajien vaikutusmahdollisuuksia kouluruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen tai arviointiin voidaan vielä edistää (21/100 pistettä = paljon kehitettävää).

Arjen turvallisuus

Ikääntyneiden ravitsemus haltuun

Yhteisöllisten ruokailumahdollisuuksien ja ruoka-avun tarvetta on alueella jatkossakin, sillä ikääntyneiden määrä kasvaa tulevina vuosina voimakkaasti. Erilaiset tukimuodot, kuten ruuanvalmistus ja kauppa-apu auttavat ikääntyneitä pärjäämään kotona pidempään. Ikäihmisten yhteisöllinen asuminen voi myös tarjota uudenlaisia mahdollisuuksia yhteisen ruokailun toteuttamiselle.

Ikääntyneiden ravitsemus on suuri haaste niin alueellisesti kuin valtakunnallisestikin. Hallitusohjelmaan on kirjattu lupaus siitä, että ikäihmisten ravitsemuksen laatu, saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet

oteteen sekä kotona asuvien että hoivayksiköiden asukkaiden kohdalla kehittämisen ja valvonnan osaksi. Ikääntyvän väestön ravitsemukseen tuleekin kiinnittää huomiota monella tasolla, kuten kaikille ikäihmisille suunnatussa toiminnassa, tietyille ryhmille kohdennetuissa palveluissa ja yksilöllisissä kohtaamisissa.

Alueellisessa [Suunnitelmassa ikääntyneen väestön tukemiseksi 2021-2025](#) on kotona asuvien ikääntyneiden osuudeksi vuonna 2025 asetettu edelleen 94 %. Jotta siihen päästään, on pystyttävä ajoissa tunnistamaan ja hoitamaan ikääntyneiden toimintakykyä heikentävä vajaaravitsemuksen riski tai vajaaravitseminen. Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen tukemiseen ja vajaaravitsemuksen hoitoon tarvitaan monialaista yhteistyötä koko maakunnassa huomioiden myös ikääntyneen suun terveystilanne sekä lihasvoiman ja tasapainon vahvistaminen. Hoidon vaikuttavuudesta on myös tärkeää saada tietoa, jotta ravitsemukseen panostaminen voidaan kohdentaa mahdollisimman oikea-aikaisesti. Ammattilaisten työn tueksi laaditut ohjeet ja muu tukimateriaali on otettava laajamittaiseen käyttöön.

Mielen hyvinvointi

Elämänlaatua ruuasta -toiminta käyntiin

[Kehuva](#)-työote osana Elämänlaatua ruuasta -toimintaa tarjoaa työelämän ulkopuolella olevien palveluissa työskenteleville ammattilaisille uudenlaisen tavan puhua ruuasta ja toimia sen äärellä. Vuoden 2023 aikana sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan ohjaajia koulutetaan työotteen käyttöön osana hankkeen toimintaa. Kehuva antaa valmiuksia myönteiseen ruoka- ja kehosuhdetyöskentelyyn myös muille ammattilaisille, joten ohjaustapaan kouluttavaa maksutonta [Kehuva-verkkokoulutusta](#) on hyvä markkinoida eri tahoilla.

[Elämänlaatua ruuasta](#) -toiminta voidaan ottaa käyttöön kaikissa hyvinvointialueen kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen yksiköissä vuonna 2023. Toiminnasta voivat jatkossa hyötyä myös muutkin tahot (esim. 3. sektori) saaden uusia eväitä ruokaan ja ravitsemukseen liittyvään mielen hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä tukevaan toimintaan.



Yhteenveto

[Ravitsemusterveyden edistäminen](#) on tärkeä osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta (kuva 7). Se on eri ikä- ja väestöryhmien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ravitsemuksen keinoin. Sillä pyritään turvaamaan lasten tervettä kasvua ja kehitystä, parantamaan työikäisten työ- ja toimintakykyä, tukemaan ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä ja kotona selviytymistä, lisäämään terveyttä ja hyvinvointia sekä kaventamaan väestöryhmien välisiä terveyseroja.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuun siirryttyä kunnilta hyvinvointialuille säilyy päävastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä edelleen kunnilla. Ravitsemusterveyden edistämisen tärkeitä toimijoita ovat sosiaali- ja terveydenhuollon lisäksi mm. kunnan sivistystoimi (varhaiskasvatus ja perusopetus), kunnalliset ja yksityiset ruokapalvelun tuottajat, järjestötoimijat ja paikalliset yhteisöt.



Kuva 7. Ravitsemusterveyden edistäminen, Ravitsemuksella hyvinvointia, Ruokavirasto.

Päijät-Hämeessä onnistuttiin vuonna 2022 toteuttamaan useita ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelmaan kirjattuja toimenpiteitä. Erityisinä onnistumisina voidaan pitää kuntien omien ravitsemustyöryhmien käynnistymistä, ruokapalvelujen aktiivisuutta tukea lapsia ja nuoria terveyttä edistävässä ja kestävässä ruokavalinnoissa, varhaiskasvatuksen innokkuutta kehittää ruokakasvatusta, eri toimijoiden järjestämien yhteisten ruokailujen ja ruoka-avun toteutumista heikommassa asemassa oleville sekä monipuolisen ravitsemukseen liittyvän ryhmätoiminnan järjestämistä.

Jatkossa monen tavoitteen saavuttaminen ja ylläpitäminen edellyttää entistä vahvempaa yli sektoreiden tapahtuvaa yhteistyötä. Jäljellä olevalla suunnitelmakaudella (vuoteen 2025) erityistä huomiota vaatii kouluikäisten ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen, jotta kaikki oppilaat saadaan syömään kouluruokaa. Lisäksi varsinkin kotona asuvien ikääntyneiden ravitsemukseen on syytä panostaa, jotta ikääntyneet pystyvät asumaan kotona mahdollisimman pitkään hyvää elämää.

Vuoden 2022 onnistumiset hyte-kärkien mukaan:

- Päihteettömyys ja terveelliset elintavat
 - Monessa kunnassa on käynnistynyt ravitsemusasioita edistävä/käsitlevä työryhmä
 - Päiväkoti- ja kouluruokailussa on lisätty kasvisten käyttöä
 - Eri ammattilaisten toteuttamassa ravitsemusohjauksessa on sovittuja toimintatapoja
 - Ravitsemusterapiapalvelujen saatavuutta on laajennettu koko alueelle
- Osallisuus ja yhteisöllisyys
 - Päiväkodeissa ja kouluissa on kehitetty ruokakasvatusta nykytila.fi-arviointia hyödyntäen
 - Oppilaita on otettu vahvemmin mukaan kouluruokailun suunnitteluun
 - Moniammatillinen verkostoyhteistyö on edistänyt ravitsemustoimien toteutumista
- Arjen turvallisuus
 - Heikommassa asemassa oleville tarkoitettua ruoka-apua on toteutettu kattavasti
 - Ikääntyneiden vajaravitsemuksen ehkäisyä ja hoitoa on pyritty yhdenmukaistamaan
- Mielen hyvinvointi
 - Myönteistä ravitsemusviestiä on välitetty kuntien ja ravitsemusyksikön toimesta
 - Ravitsemusterveyttä tukevaa ryhmätoimintaa on toteutettu monipuolisesti

Jatkossa panostettavat toimet hyte-kärkien mukaan:

- Päihteettömyys ja terveelliset elintavat
 - Kouluruokailua kehitetään ottamalla Kouluruokaohjelma käyttöön
 - Ammattilaisten yhdenmukaisia ravitsemukseen liittyviä toimintatapoja vahvistetaan
- Osallisuus ja yhteisöllisyys
 - Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa tehdään nykytila.fi-arviointi ja sen pohjalta toteutetaan osallistavaa ruokakasvatusta osana kasvatusta ja opetusta
- Arjen turvallisuus
 - Kotona asuvien ja palvelujen piirissä olevien ikääntyneiden ravitsemus otetaan haltuun panostamalla monialaiseen toimintakykyä tukevaan yhteistyöhön
- Mielen hyvinvointi
 - Elämänlaatua ruuasta -toiminta käynnistetään työelämän ulkopuolella olevien palveluissa ja soveltuvin osin myös muilla tahoilla

Liitetaulukko. Keskeisimmät ravitsemusterveyttä edistävät toimenpiteet/mittarit Päijät-Hämeen kymmenessä kunnassa.

Hyte-kärki	Toimenpide/mittari	Asikkala	Hartola	Heinola	Hollola	Iitti	Kärkölä	Lahti	Orimattila	Padasjoki	Sysmä	Päijät-Häme
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat	Kunta on asettanut ikäryhmittäisiä tavoitteita ja toimenpiteitä terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi (TEA-viisari)	75	100	100	75	25	100	75	100	25	50	77/100
	Kunnassa toimii ravitsemusterveyttä edistävä/käsittelevä työryhmä (oma kysely)	Kyllä, hyte-työryhmän alatyöryhmä	Kyllä, hyte-työryhmä	Kyllä, hyte-työryhmän alatyöryhmä	Kyllä, hyte-työryhmä	Kyllä, hyte-työryhmän alatyöryhmä	Suunnitella	Ei	Tieto puuttuu	Ei	Ei	Toteutuu viidessä kunnassa
	Kouluruokailusuositusta koululounaan ja välipalojen järjestämisestä noudatettu (TEA-viisari)*	60	100	61	52	44	100	79	76	100	Tieto puuttuu	72/100
	Koululounaan syömiseen varatun ajan pituus (TEA-viisari)**	23	Tieto puuttuu	50	44	39	Tieto puuttuu	35	52	50	Tieto puuttuu	38/100
	Ei syö aamupalaa joka arkiamu, % 8.-9 luokan oppilaista (Kouluterveyskysely)	41	49	53	43	46	60	42	48	61	34	44 %
	Ei syö koululounasta päivittäin, % 8.-9. luokan oppilaista (Kouluterveyskysely)	43	24	35	34	25	33	34	34	19	38	34 %
	Ylipaino, % 8.-9. luokan oppilaista* (Kouluterveyskysely)	15	32	21	18	16	31	16	19	19	32	18 %
	Päivittäinen vapaavalintainen kasvisruokavaihtoehto varhaiskasvatuksessa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	0/5	0/2	0/7	11/11	0/4	1/1	0/27	0/9	0/1	0/3	Toteutuu kahdessa kunnassa
	Päivittäinen vapaavalintainen kasvisruokavaihtoehto alakoulussa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	4/5	1/1	0/6	11/11	0/3	1/1	22/22	10/10	0/1	0/2	Toteutuu kuudessa kunnassa
	Päivittäinen vapaavalintainen kasvisruokavaihtoehto yläkoulussa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	1/1	1/1	1/1	2/2	0/2	1/1	9/9	2/2	0/1	0/1	Toteutuu seitsemässä kunnassa
Viikoittainen kasvisruokapäivä varhaiskasvatuksessa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	5/5	2/2	7/7	11/11	4/4	1/1	27/27	9/9	0/1	3/3	Toteutuu yhdeksässä kunnassa	

Hyte-kärki	Toimenpide/mittari	Asikkala	Hartola	Heinola	Hollola	Iitti	Kärkölä	Lahti	Orimattila	Padasjoki	Sysmä	Päijät-Häme
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat	Viikoittainen kasvisruokapäivä alakoulussa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	5/5	1/1	6/6	11/11	3/3	0/1	22/22	10/10	0/1	2/2	Toteutuu kahdeksassa kunnassa
	Viikoittainen kasvisruokapäivä yläkoulussa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	1/1	1/1	1/1	2/2	2/2	0/1	9/9	2/2	0/1	1/1	Toteutuu kahdeksassa kunnassa
	Salaatit komponentteina varhaiskasvatuksessa, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	5/5	2/2	7/7	11/11	4/4	1/1	Satunn.	9/9	1/1	3/3	Toteutuu yhdeksässä kunnassa
Osallisuus ja yhteisöllisyys	Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan (oma kysely)	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Tieto puuttuu	Kyllä	Kyllä	Tieto puuttuu	Toteutuu kahdeksassa kunnassa
	Nykytila.fi on käytössä varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen arvioinnissa ja kehittämisessä, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	3/5	2/2	2/8	10/10	3/4	1/1	Tieto puuttuu	Ei	Suunnitella	Tieto puuttuu	Toteutuu kuudessa kunnassa ainakin osittain
	Varhaiskasvatuksessa toteutetaan lapsia osallistavaa ruokakasvatusta osana kasvatusta ja opetusta esim. Neuvokas perhe – ruokakasvatusta, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	5/5	2/2	10/10	10/10	Suunnitella	1/1	Toteutetaan osana Ruoka-askel-hanketta	10/10	1/1	Tieto puuttuu	Toteutuu seitsemässä kunnassa
	Perusopetuksen ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu paikalliseen opetussuunnitelmaan tai lukuvuosisuunnitelmaan (oma kysely)	Kyllä	Kyllä	Tieto puuttuu	Kyllä	Tieto puuttuu	Ei	Ei	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Toteutuu harvoin tai tieto puuttuu
	Nykytila.fi on käytössä perusopetuksen ruokakasvatuksen arvioinnissa ja kehittämisessä, yksiköiden lukumäärä (oma kysely)	6/6	1/1	4/6	1/2	Tieto puuttuu	1/1	1/22	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Toteutuu kuudessa kunnassa osassa yksiköistä
	Perusopetuksessa toteutetaan oppilaita osallistavaa ruokakasvatusta osana kasvatusta ja opetusta esim. Maistuva koulu (oma kysely)	Kyllä	Kyllä	Tieto puuttuu	Ei	Tieto puuttuu	1/1	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	Toteutuu harvoin tai tieto puuttuu
	Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet kouluruokailun järjestämiseen (TEA-viisari)	90	100	100	76	92	100	71	62	Tieto puuttuu	Tieto puuttuu	75/100

Hyte-kärki	Toimenpide/mittari	Asikkala	Hartola	Heinola	Hollola	litti	Kärkölä	Lahti	Orimattila	Padasjoki	Sysmä	Päijät-Häme
Osallisuus ja yhteisöllisyys	Kunnassa on tarjolla heikommassa asemassa oleville tarkoitettua säännöllisesti toteutettua yhteisöllistä ruokailua, paikkojen lukumäärä (oma kysely)	5	2	2	2	0	0	10	1	1	1	Yhteensä 24 paikkaa
Arjen turvallisuus	Kunnassa toimii heikommassa asemassa oleville tarkoitettua ruokajakelua, paikkojen lukumäärä (oma kysely)	5	1-2	1-3	1-3	1-2	1-2	n. 30	3	2	2-3	Yhteensä noin 50* paikkaa
Mielen hyvinvointi	Kunnassa toteutetaan asukkaille suunnattua ravitsemusviestintää eri keinoin (oma kysely)	Tilaisuudet, tapahtumat, netti, some	Tilaisuudet, tapahtumat, netti, some	Tilaisuudet, tapahtumat, paikallislehti, some	Netti, some	Tilaisuudet, tapahtumat	Tilaisuudet, tapahtumat, netti, some	Tilaisuudet, tapahtumat, netti	Tieto puuttuu	Some	Ei vielä mitenkään	Toteutuu vaihtelevasti
	Kunnassa toteutetaan matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa tai ruuanlaiton ohjausta asukkaille esim. 3. sektorin toimesta (oma kysely)	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Suunnitelma	Kyllä	Ei	Kyllä	Tieto puuttuu	Ei	Kyllä	Toteutuu kuudessa kunnassa

* Vastausten saannissa epätarkkuutta. Tulokset perustuvat osittain omaan kyselyyn ja osittain Päijät-Hämeen ruoka-apuketju -hankkeen 2022 loppuraporttiin.