



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# **Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto**

4.10.2023



# Tänään

- Esittelykierros chattiin
- Keskustelu ajankohtaisista julkaisuista:
  - Ruokavaliot osa terveys- ja ympäristöhaasteiden ratkaisua
  - Kouluruokavetoisuus kunnille
- Kuulumiset kunnista ja alueilta
- Tervettä kasvua -hankkeen kuulumiset
- Seuraavan tapaamisen aihe?

**Ruokavaliot ovat  
osa terveys- ja  
ympäristöhaasteiden  
ratkaisua**

– uudet ravitsemussuositukset  
tukevat kestävyys siirtymää

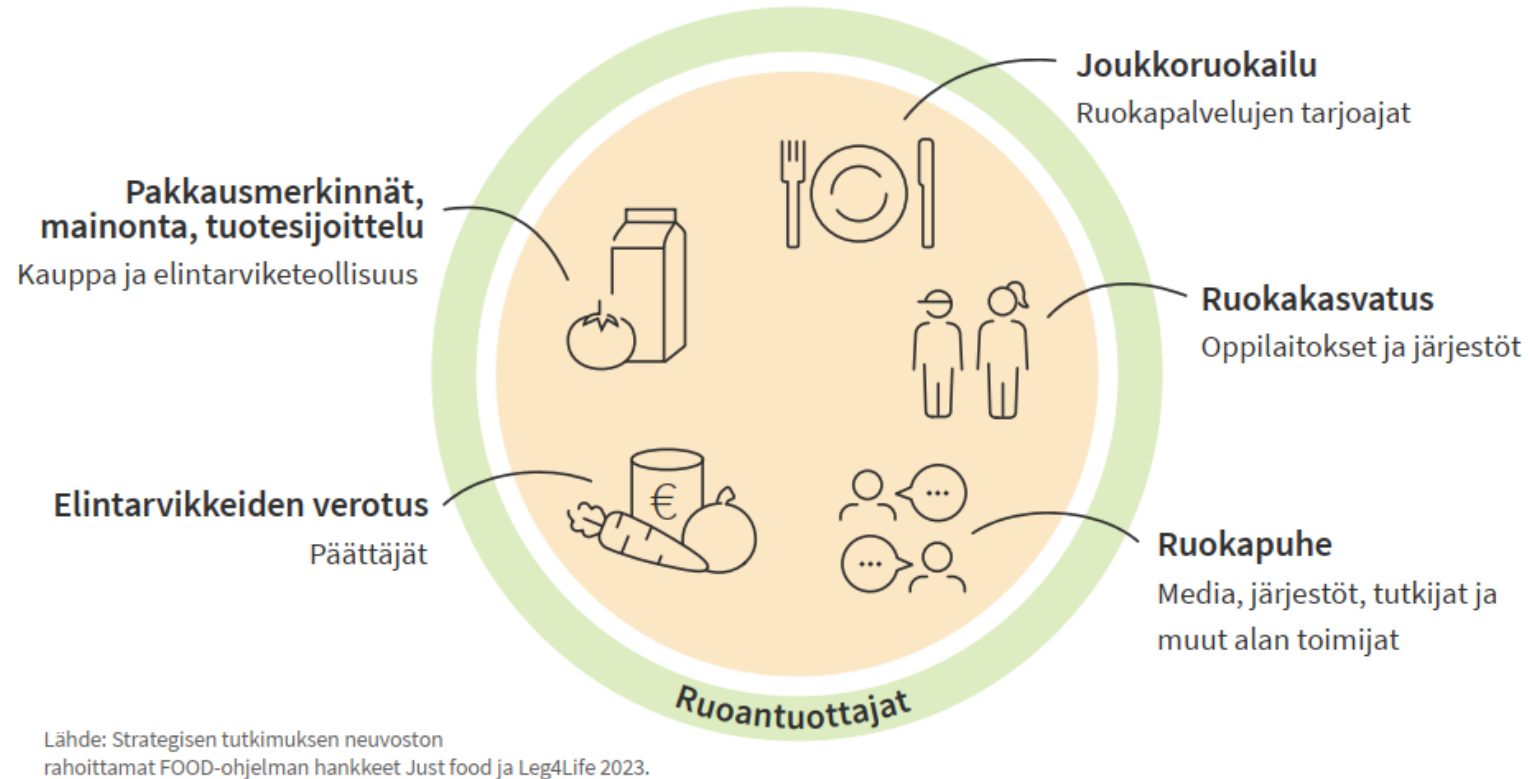


**PÄÄTÖSTEN TUEKSI 9/2023**



# Suosituksset

1. Uudistuvat kansalliset ravitsemussuosituksset otetaan kestäväen ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perustaksi.
2. Ruokavalioiden muutoksia tuetaan laajalla keinovalikoimalla.
3. Ravitsemusta seurataan kaikissa väestöryhmissä.



**Kuvio 3. Terveellinen ja kestävä ravitsemus on kaikkien asia.**

# Vetoomus kuntiin: ei haukata kouluruuan budjeteista!

- - Tällä hetkellä kouluruokailuun käytetään kunnissa noin prosentti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kuluista (tutkihallintoa.fi). **Me allekirjoittaneet vaadimme kuntapäätäjiltä, että kouluruokailuun pitää panostaa seuraavasti:**
1. Ruokailuun tarvitaan **enemmän aikuisia** lisäämään tilanteen sosiaalista turvallisuutta sekä vahvistamaan ruokailun kasvatuksellista merkitystä. Opettajien osallistumista ja esimerkkiruokailua tulee tukea ateriaedulla.
  2. Opetuksen järjestäjän tulee varmistaa, että **kouluruokailuun on riittävästi aikaa**, vähintään 30 minuuttia kouluruokailusuosituksen mukaisesti.
  3. **Lasten ja nuorten osallistaminen** kouluruokailun ja ruokailuympäristön kehittämiseen tulee taata jokaisessa koulussa, esimerkiksi perustamalla koulukohtaiset kouluruokailutyöryhmät ja käsittelemällä kouluruokailua vanhempainilloissa ja opiskeluhuollossa. Kouluruokailuun liittyvistä päätöksistä on tehtävä kunnissa lapsivaikutusten arviointi ja pidettävä teemaa esillä lasten ja nuorten parlamenteissa.
  4. **Kouluruoan tulee olla ravitsemuslaadultaan kouluruokailusuositusten mukaista.** Toinen vapaavalintainen kasvispääruoka ja erikseen tarjottavat salaatinosat ja lisäkekasvikset lisäävät kouluruokailun houkuttelevuutta ja parantavat sen ravitsemuslaatua sekä pienentävät ympäristövaikutuksia. Ruoan ravitsemuslaadun varmistamisen työkaluna toimii esimerkiksi Sydänmerkki-aterian kriteerit.
  5. Hyvinvointikertomuksissa on **seurattava ja raportoitava** kouluruokailun onnistumista. Ruokailun ja ruokakasvatuksen työväline nykytila.fi auttaa ajantasaisen tiedon keräämisessä.

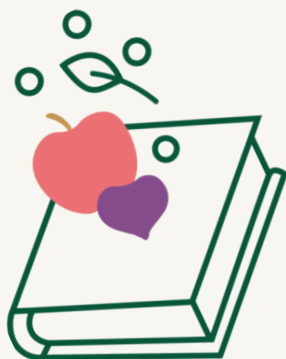


# Kuulumisia?





# Osallistamisen keinot: miten osallistatte lapsia, nuoria ja vanhempia?



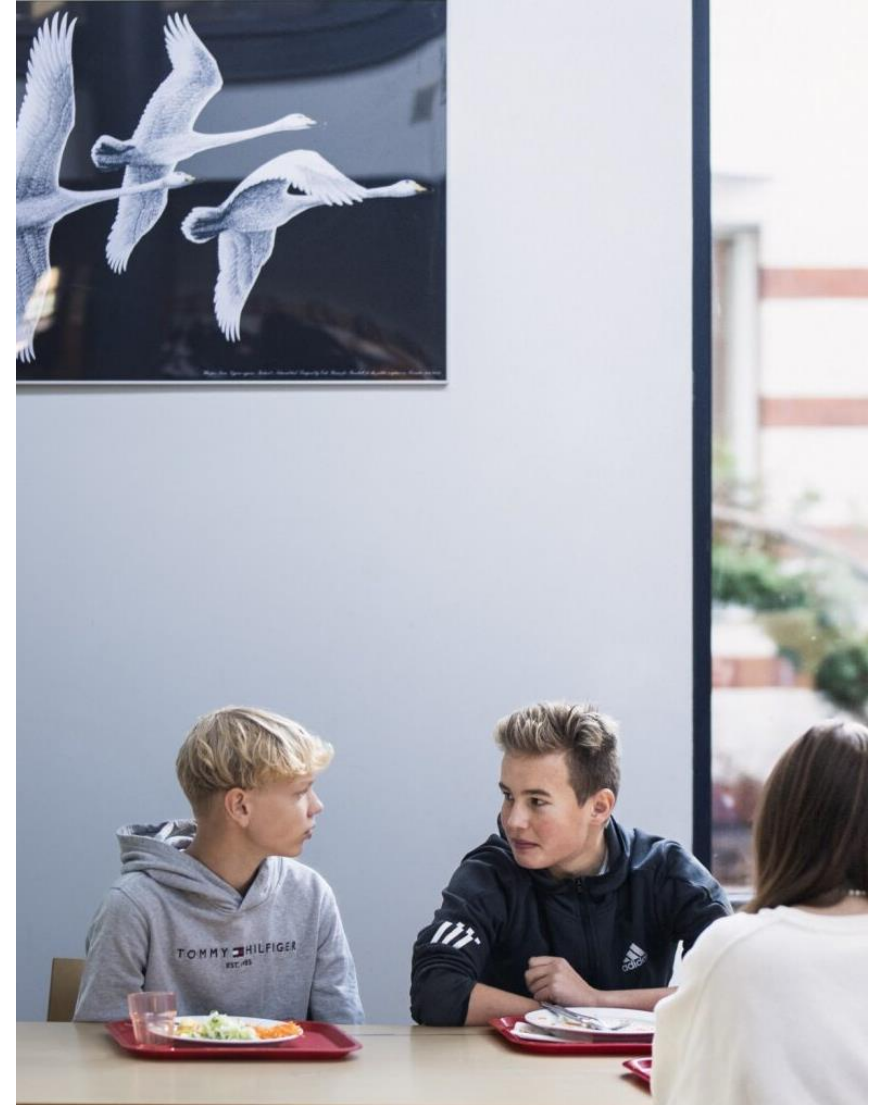
# Tervettä kasvua hanke

- Hankkeen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten ravitsemusta ja tervettä kasvua vahvistamalla moniammatillista yhteistyötä kunnissa ja hyvinvointialueilla.
  - 0-18-vuotiaat lapset ja nuoret
- Tuemme hyte-työn koordinaatiota lisäämällä yhteistyötä ruokakasvatuksessa ja ravitsemusterveyden edistämisessä.
- Toteuttajina ovat Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, Itä-Suomen yliopisto ja Suomen Sydänliitto.
- Toteutus elokuusta 2023 lokakuuhun 2025 Terveyden edistämisen määrärahalla (STM)
- Mukana kuntia Varsinais-Suomesta, Etelä-Pohjanmaalta, Pohjois-Pohjanmaalta ja Espoo. Lisäksi yhteistyötä Kanta-Hämeen, Etelä-Karjalan ja Pohjois-Karjalan kanssa.



# Miksi tarvitaan tervettä kasvua?

- Ylipaino ja syömishäiriöoireilu lisääntynyt lapsilla ja nuorilla. Ruokatottumuksissa petrattavaa terveyden ja kestävyyskannalta
  - Uudet ravitsemussuositukset vuonna 2024
- Kaikkia lapsia ja nuoria hyödyttää ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus, joka tähtää tasapainoisen ruokasuhteeseen ja monipuoliseen syömiseen
  - Huomioiden painostigma
- Keinoja mm.
  - Ruokakasvatus kotona, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa jne.
  - Ravitsemusohjaus sote-palveluissa
  - Tuuppaus esim. ruokaympäristön muokkaaminen



# Ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinnat

## Hyvinvointialue

Terveystieteiden palvelut:  
Neuvola  
Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto  
Suun terveydenhuolto  
Kuntoutus- ja terapiapalvelut

Sosiaalipalvelut

Hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyö (hyte)

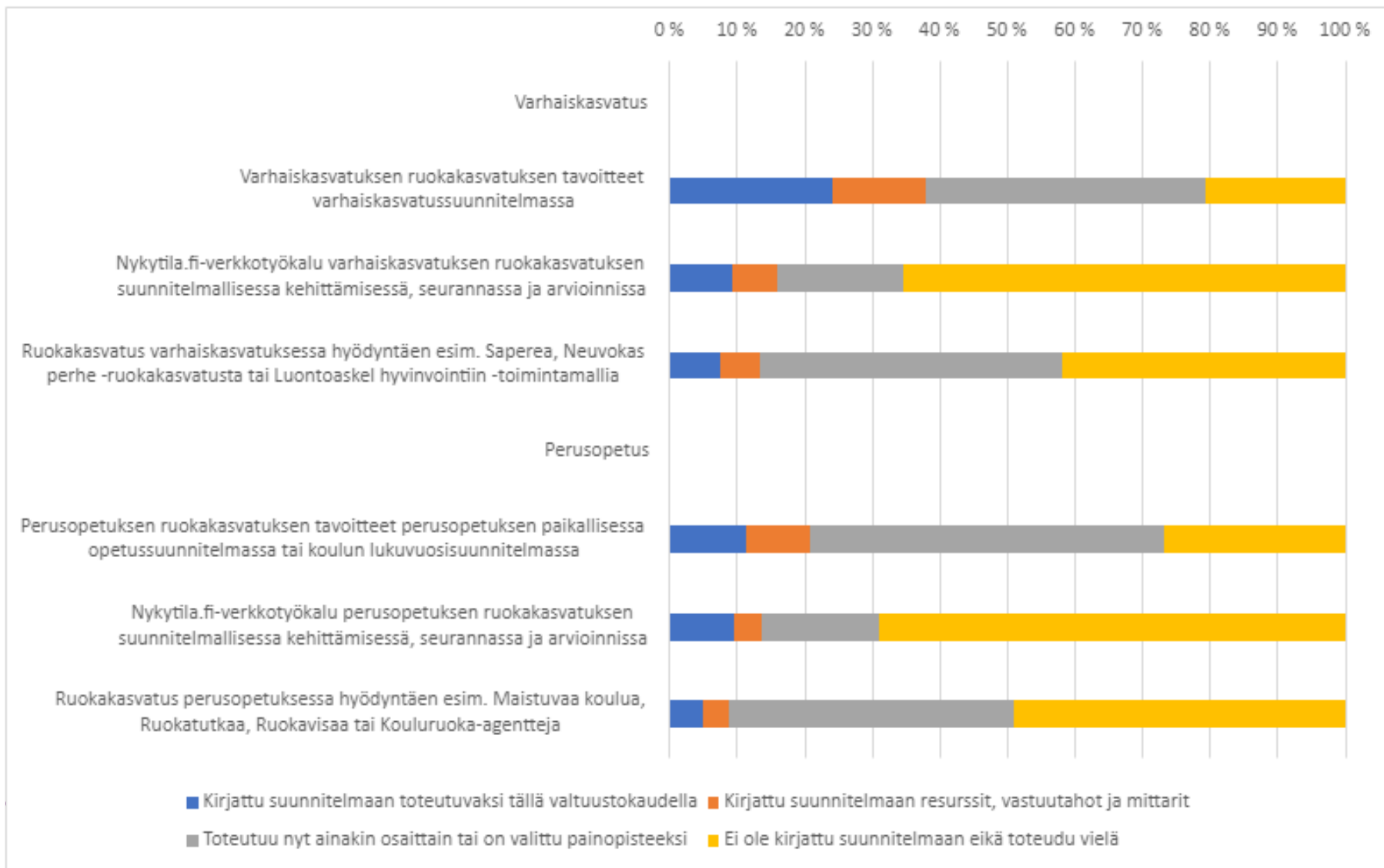
## Kunta

Varhaiskasvatus ja esiopetus  
Perusopetus  
Toinen aste  
Ruokapalvelut  
Hyte-työ  
Vapaa sivistystyö  
Nuorisopalvelut  
Kirjasto- ja kulttuuripalvelut

## Muut toimijat

Järjestöt, seurakunnat  
Yritykset  
Seurakunnat

# Miten ravitsemusterveyden edistäminen on kirjattu kunnan hyvinvointisuunnitelmaan? N= 101 kuntaa



# Mitä hankkeessa tehdään?

- Selvitys: kootaan hyviä moniammatillisen yhteistyön käytäntöjä kunnista ja hyvinvointialueilta. Miten voidaan parantaa lasten ja nuorten ravitsemusta ja tukea tasapainoisen ruokasuhteen muodostumista?
- Kunnille tarjoamme:
  - Tukea yhteistyön lisäämiseen kunnissa esim. autamme työryhmän perustamisessa ja sparraamme keskeisiä henkilöitä
  - Kuntakohtaisia koulutus- ja keskustelutilaisuuksia, johon kutsutaan laaja joukko kuntien ammattilaisia.
  - Tukea toimintamallien käyttöönotossa: Neuvokas perhe (sote, varhaiskasvatus), Maistuva koulu (alakoulu) ja Nykytila.fi arviointi- ja seurantatyökalu (varhaiskasvatus ja perusopetus)
  - Vertaistukea muilta kunnilta
- Alueille
  - Tukea yhteistyön lisäämiseen
  - Vertaistukea muilta ammattilaisilta
- Valtakunnallisesti tarjoamme
  - Webinaareja ja koulutuksia eri kohderyhmille
  - Verkostot

# Jatkossa...

- Täytä lomake, niin pysyt mukana tulevissakin tapaamisissa!
- Kokoukset kuun 1. keskiviikko Teamsissa klo 14–15:
  - 4.10.
  - 1.11.
  - 13.12.
- Aiheideoita?

# Yhteyshenkilöt Tervettä kasvua -hankkeessa



Pohjois-Karjalan hva  
Taru Lindholm  
[taru.lindholm@uef.fi](mailto:taru.lindholm@uef.fi)



Koski TI, Somero, Rusko,  
Turku, Tyrnävä, Ii,  
Kuusamo, Kurikka,  
Varsinais-Suomen ja  
Etelä-Pohjanmaan hva  
Silja Varjonen  
[silja@ruokakasvatus.fi](mailto:silja@ruokakasvatus.fi)



Tyrnävä, Ii, Kuusamo,  
Espoo, Pohjois-  
Pohjanmaan ja Etelä-  
Karjalan hva  
Valtakunnallinen verkosto  
Aliisa Hyvönen  
[aliisa@ruokakasvatus.fi](mailto:aliisa@ruokakasvatus.fi)



Salo, Turku, Espoo,  
Kurikka  
Taina Sainio  
[taina.sainio@sydanliitto.fi](mailto:taina.sainio@sydanliitto.fi)



Salo, Koski TI, Somero,  
Rusko, Kanta-Hämeen  
hva  
Saila Paavola  
[saila@ruokakasvatus.fi](mailto:saila@ruokakasvatus.fi)

# Kuulemiin ensi kerralla!

[www.ruokakasvatus.fi](http://www.ruokakasvatus.fi)

[www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)

[www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)

[www.nykytila.fi](http://www.nykytila.fi)



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**



**SYDÄNLIITTO**  
Neuvokas perhe



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

