



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

1.11.2023



# Tänään

- Esittelykierros chatiin
- THL Kouluterveyskysely
- Ravitsemus osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä – tilannekuva vuodelta 2022
- Kuulumisia, ajankohtaista

# Kouluterveyskysely tiiviisti

- Tuottaa joka toinen vuosi monipuolista seurantatietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
  - Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaat, alk. 1996.
  - Perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaat, alk. 2017.
  - Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, alk. 1999.
  - Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat, alk. 2008.
- Kokonaistutkimus: kaikilla em. ryhmissä mahdollisuus osallistua (vapaaehtoisista)
- Opettajan ohjaama luokkakysely, oppilaat / opiskelijat vastaavat nimettömästi
- Lomake suomi, ruotsi, englanti, venäjä, pohjois-saame, selkokieli
- Seuranta- ja vertailutieto vahvistaa terveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia oppilaitoksissa, kunnissa, hyvinvointialueilla, avi- ja YTA -alueilla.
- Kansalliset tulokset seurantatietona hyvinvointityön kehittämisen, politiikkaohjelmien ja lakien toimeenpanon seurannassa ja arvioinnissa.

# Kouluterveyskysely: lapsen tai nuoren kokemus:

## Koulu- ja opiskeluasioista

Koulunkäynti ja oppiminen  
Kouluyhteisö  
Koulun fyysiset työolot  
Kouluruokailu  
Vaikuttamismahdollisuudet koulussa

## Opiskeluhoitopalveluista

Avunsaanti  
Kokemus kohtaamisesta  
terveystarkastuksessa

## Perheolosuhteista

Asuminen (esim. yksi vai kaksi kotia)  
Keskusteluyhteys vanhempien kanssa  
Perheen taloudellinen tilanne  
Oma ja vanhempien syntymämaa



## Omasta hyvinvoinnista

Elämään tyytyväisyys ja osallisuus  
Koettu terveydentila, kivut ja oireet  
Mielen hyvinvointi  
Ystävät ja yksinäisyys  
Mahdollisuus vaikuttaa

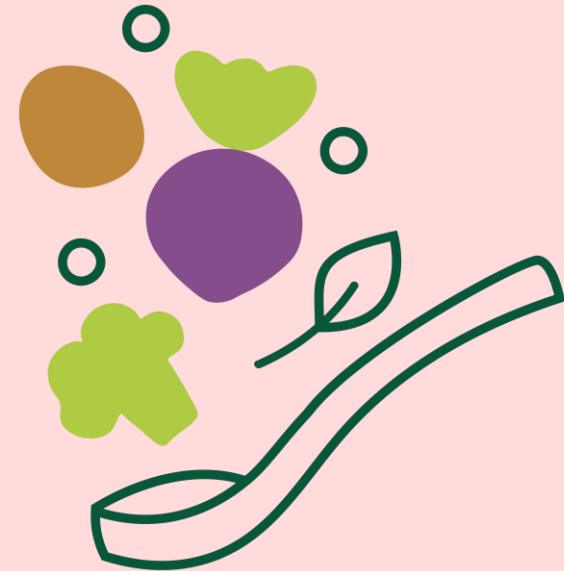
## Omista elintavoista

Liikunta, uni, ruokailu  
Harrastukset ja vapaa-aika  
Päihteidenkäyttö ja riippuvuudet

## Turvallisuudesta

Kiusaaminen, väkivalta,  
syrjintä ja häirintä, tapaturmat  
Luottamus avun saamiseen tarvittaessa

# Kouluruokailu ja ruokailutottumukset

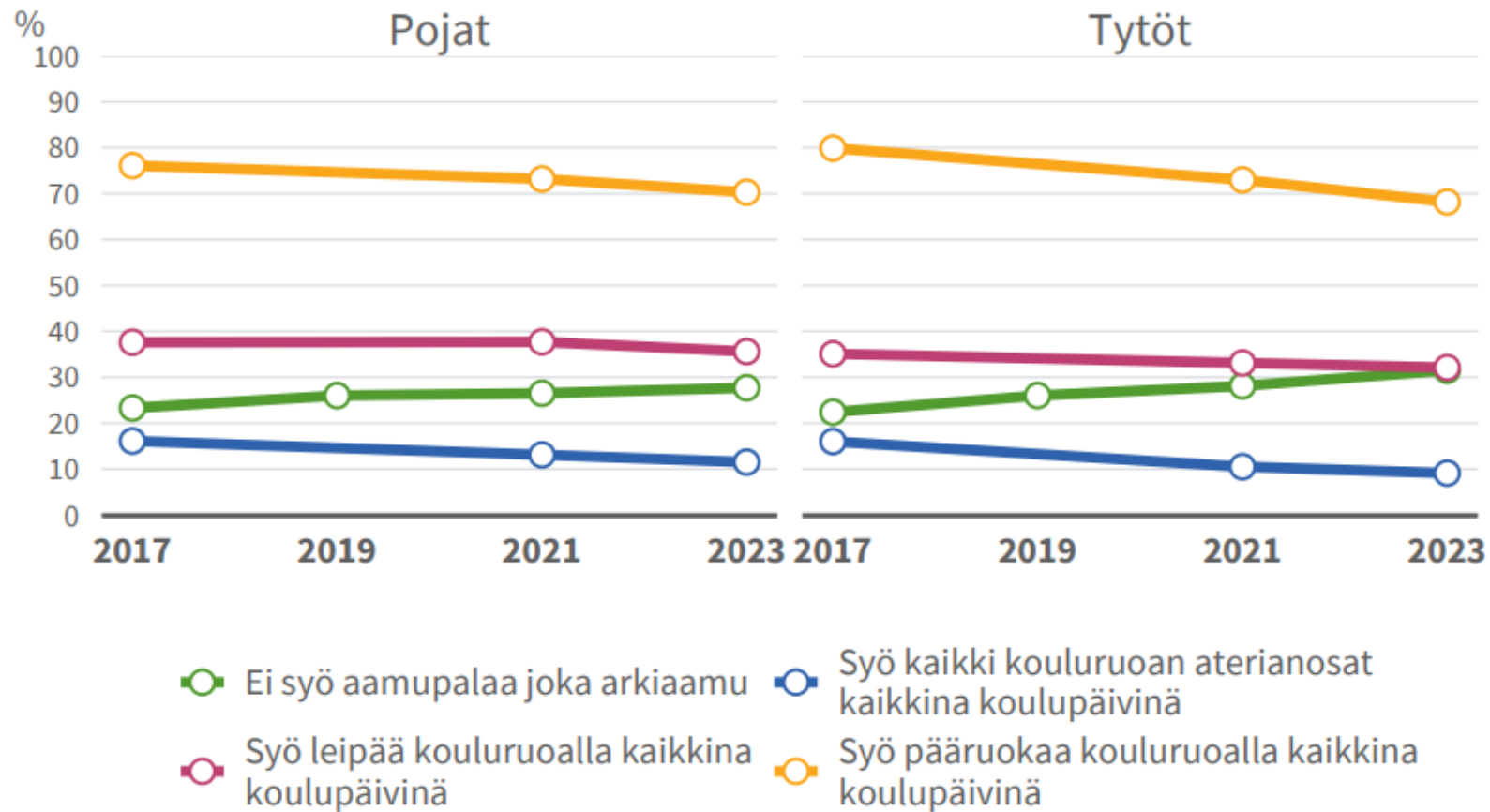


Indikaattori	4.-5.-lk	8.-9.-lk ja toinen aste
Ei syö aamupalaa joka arkipäivä	X	X
Ei syö koululounasta päivittäin		X
Juo maitoa/piimää kouluruualla kaikkina koulupäivinä	X	X
Koululounaan syömiseen on varattu tarpeeksi aikaa	X	X
Aikuisia syö nuorten kanssa ruokasalissa		X
Koululounas on laadultaan hyvää	X	X
Koululounas on maultaan hyvää	X	X
Koululounas tarjotaan sopivaan aikaan	X	X
Koululounasta on tarjolla riittävästi	X	X
Syö kaikki kouluruuan aterianosat kaikkina koulupäivinä	X	X
Syö leipää kouluruualla kaikkina koulupäivinä	X	X
Syö pääruokaa kouluruualla kaikkina koulupäivinä	X	X
Syö salaattia/raastetta kouluruualla --""--	X	X
Syö punaista lihaa päivittäin tai lähes päivittäin		X
Karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa/mehua lähes päivittäin käyttävät		X
Juo energiajuomaa lähes päivittäin		X
Juo lehmänmaitoa tai piimää päivittäin tai lähes päivittäin		X
Harvemmin kuin 6 päivänä viikossa kasviksia/hedelmiä ja marjoja syövät nuoret		X

# Tulosnäky

- ”Kun hyvinvointialueella tarkastellaan tuloksia, kannattaa hankkia yleiskuva alueen tuloksista tutustumalla THL:n Lasten ja nuorten hyvinvointi -tulosnäky
  - <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- 1) tarkastella hyvinvointialueen tuloksia karttanäky
  - 2) tunnistaa alueen vahvuuksia ja kehittämiskohteita
  - 3) vertailla alueita toisiinsa sekä
  - 4) vertailla indikaattoreita toisiinsa.”

# Tuloksia



Kuvio 7. Perusopetuksen 4. ja 5. -luokkalaisten aamupalan, kouluruoan ja sen aterianosien syömisen yleisyys 2017–2023 (Lähde: Kouluterveyskysely, THL 2023).

Anni Matikka, Jenni Helenius,  
Eetu Ervasti Vanhempien tukea  
tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten  
arjessa ja myös terveellisten  
elintapojen vahvistamisessa.  
Kouluterveyskysely 2023  
THL – Tutkimuksesta tiiviisti  
47/2023

**Miten olette  
hyödyntäneet  
tuloksia?**



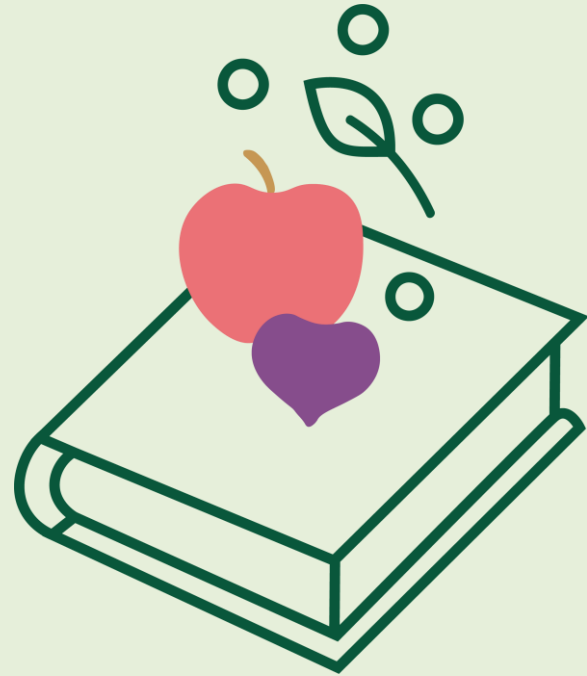
# Tulosten hyödyntäminen

- Kunnissa:
  - Yhteyshenkilöllä ohje kirjautumiseen alueensa oppilaitoskohtaisiin tuloksiin → vertailu
  - Kuntakohtaisia tuloksia hyvä käsitellä esim. liikunta-, nuoriso- ja vapaa-ajantoimen kanssa
  - Mikä on tavoitetila lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi?
  - Tulossa: keskustelumalli tulosten käsittelyyn kuntakohtaisen nuorisovaltuuston tai muiden kunnan nuorten kanssa
  - Oppilaitokseen kattava hyödyntämispaketti: oppilaat, henkilöstö, huoltajat
- Hyvinvointialueilla:
  - Keskeisiä tuloksia tulee käsitellä hyvinvointialueella opiskeluhuoltopalveluista vastaavien työntekijöiden ja päättäjien kanssa.
  - Tuloksia hyödynnetään esim. hyvinvointisuunnitelmissa ja -kertomuksissa kuvaamaan hyvinvointia ja opiskeluhuoltopalveluihin osallistumista, saatavuutta sekä tyytyväisyyden kehitystä pitkällä aikavälillä.
  - Tiedottaminen päättäjille ja työntekijöille, jotka työskentelevät opiskeluhuoltopalvelujen yms. parissa

# Tulosten hyödyntäminen

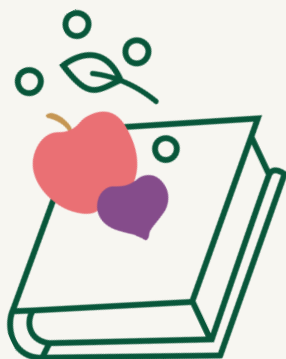
- Vinkit THL:n sivuilla:
  - Oppilaitoksille: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/tulosten-hyodyntaminen/tulokset-kayttoon-oppilaitoksessa>
  - Kunnille: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/tulosten-hyodyntaminen/tulokset-kayttoon-kunnassa>
  - Hyvinvointialueille: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/tulosten-hyodyntaminen/tulokset-kayttoon-hyvinvointialueella>

# Ravitseminen osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä





# Ajankohtaista



6.-10.11. Ravitsemusviikko:

<https://suomenravitsemustieteenyhdistys.fi/tapahtuma/ravitsemusviikko-2023/>

14.11. Webinaari: Kouluruokaohjelma

<https://mmm.fi/tapahtumat/2023-11-14/webinaari-kouluruokaohjelma>

17.11. Webinar: Promoting Health and Equity in Children of the Nordic region - Focusing on Nordic Nutrition Recommendations 2023, monitoring and weight stigma:

<https://thl.fi/en/web/thlfi-en/research-and-development/research-and-projects/promoting-healthy-weight-in-children-promokids-ending-childhood-obesity-in-the-nordic-countries/how-the-network-operates/promokids-webinar-2023>

24.11. RTY:n Terveysten edistämisen jaoston koulutuspäivä, Jyväskylä

30.11. Suomen ravitsemustieteen yhdistyksen Syysseminaari: Ravitsemussuositukset muuttuvassa maailmassa: <https://suomenravitsemustieteenyhdistys.fi/tapahtuma/syysseminaari-2023/>

# 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

