



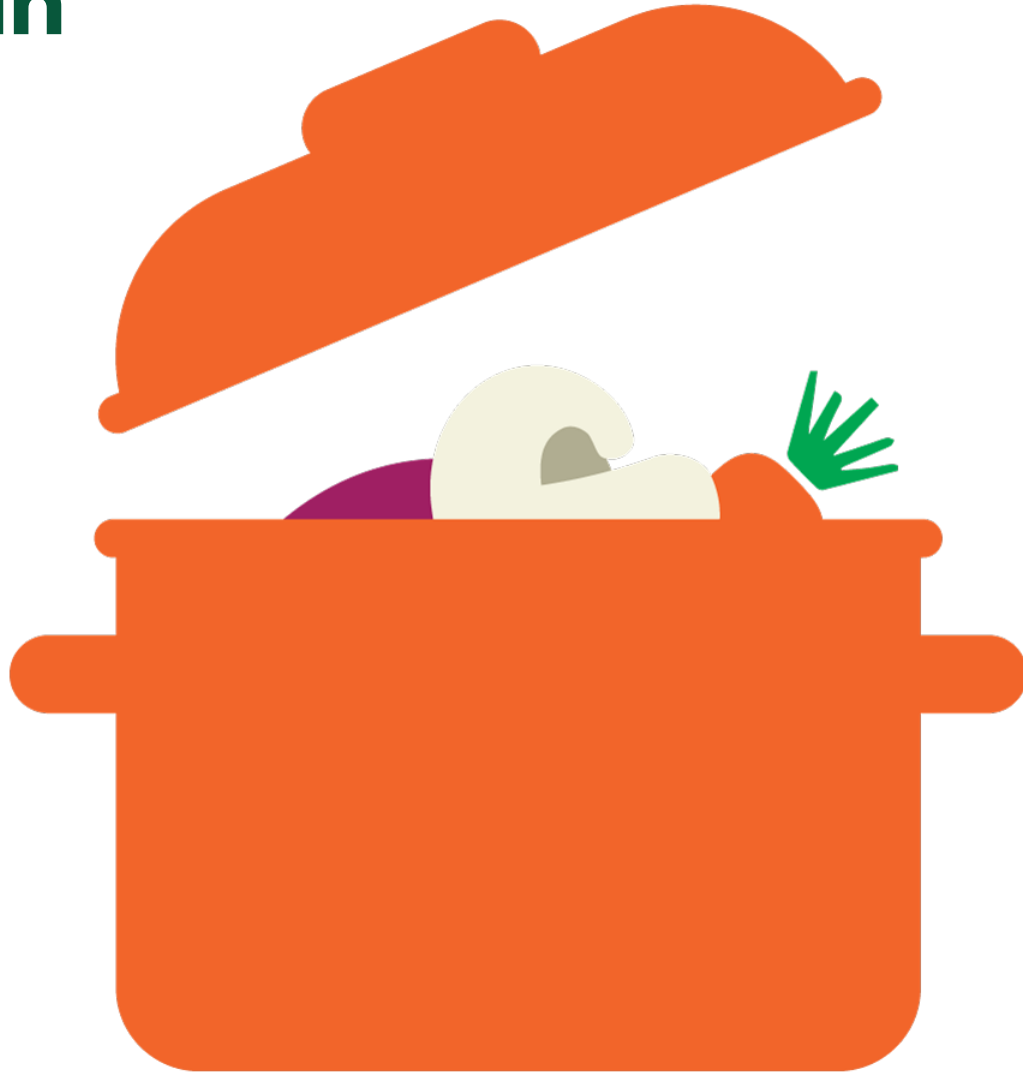
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

7.2.2024



Tänään



- Verkostokartta
- Kuulumiset ja ajankohtaiset

Verkoston tavoitteet

Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

Verkosto lisää osaamista ja yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Näin tuetaan lasten ja nuorten tervettä kasvua ympäri Suomen.



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

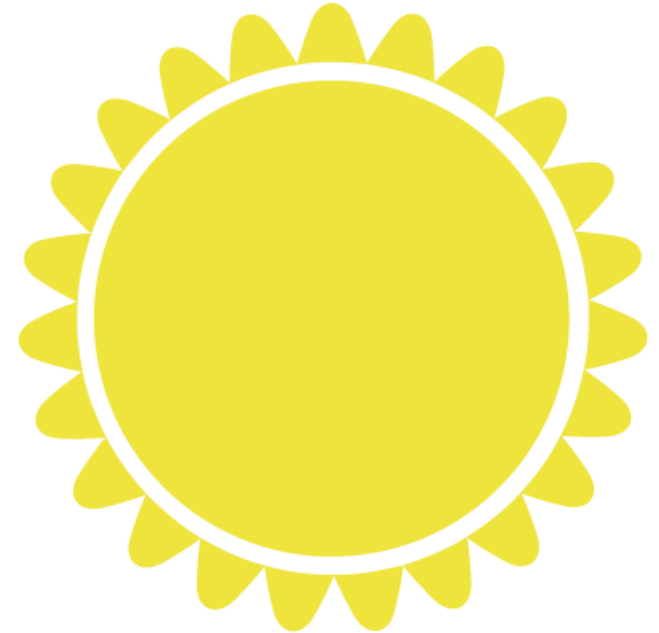


Tavoitteena on tulevaisuuden aikuinen, jolle ruoka ja oma keho ovat kavereita eivätkä vihollisia.



Toiminnan tapa

- Tuemme toisiamme lasten, nuorten ja perheiden ruokakasvatuksen ja ravitsemusterveyden edistämässä.
- Verkostossa voimme jakaa mm:
 - Ideoita
 - Haasteita
 - Ratkaisuja
 - Osaamista
 - Sekä saada ja ylläpitää kontakteja
- Verkoston jäsenenä:
 - Osallistut kokoontumisiin omien aikataulujen puitteissa
 - Muistat tekijänoikeudet / lähteen jakaessasi oppeja eteenpäin
 - Levität tietoa ruokakasvatuksesta ja verkostosta



Lähde:

Hanne Savolainen ja Merja Ikäheimo, THL, 6.11.2023

Verkostokartta

- Verkostokarttaa voidaan käyttää jäsentämään toimijan yhteistyöverkostojen kenttää – kuvataan ne toimijat, joiden kanssa toimintaan tällä hetkellä.
- Verkostokartalla arvioidaan verkoston tärkeimpiä tehtäviä, kokoonpanoa ja yhteistyön tasoa. Samalla voidaan pohtia, onko verkostokartassa aukkoja tai turhuuksia ja tunnistetaan tarve uusille yhteistyösuhteille.
- Se voi auttaa näkemään
 - Miten toimija hyötyy verkostoyhteistyöstä?
 - Mitkä verkostot ovat merkityksellisimpiä?
 - Mitkä ovat tulevaisuuden kehittämissuunnat sekä nykyisissä että potentiaalisissa verkostoissa?
- Verkostokarttaa kannattaa tutkia yhdessä. Se parantaa verkoston läpinäkyvyyttä ja tukee yhteisten kehitystarpeiden tunnistamista.
→ Tuotetaan yhteinen näkemys siitä, millaisia verkostoja tarvitaan omassa toiminnassa nyt ja tulevaisuudessa.

Kokeillaan yhdessä!

**Käytössä Flinga-
työkalu netissä**



Ruokakasvatuksen pohjapiirros

Ruokakasvatuksen pohjapiirros on visualisoitu kuvaus kunnan ruokakasvatukseen liittyvästä verkostosta, sen rakenteista sekä toimintaa ohjaavista asiakirjoista ja sopimuksista. Näin tulee näkyväksi polku toimintaa ohjaavista yleisistä asiakirjoista, kuten strategiasta ja hyvinvointikertomuksesta kohti ruohonjuuritason toimintaa. Voit hyödyntää pohjaa kuntasi pohjapiirroksen laatimiseen.

www.nykytila.fi/kunnat

Ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinnat

Täytetään yhteistyössä: kunnan ja hyvinvointialueen edustajat

Hyvinvointialue

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

Sosiaalipalvelut

Hyvinvoinnin ja
terveydenedistämistyö
(hyte)

Työryhmät ym.
yhteistyöelimet
nimetään tähän:

Kunta

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

toimijat

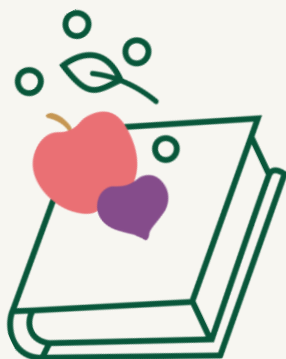
Ruokakaupat
Seurakunnat, järjestöt
seurat

Keskeiset asiakirjat ja
sopimukset:

Puuttuuko keskeisiä
toimijoita?
Täydennetään
pallukoihin



Kuulumisia?



Ruokakasvatuksen työryhmä kuntaan

Ruokakasvatuksen tavoitteena on, että lapsille kasvaa myönteinen ja tasapainoinen suhde itseensä ja ruokaan.

→ Pitkällä aikajänteellä myönteinen ja tasapainoinen suhde itseen ja ruokaan edistää terveyttä, hyvinvointia ja oppimista, huomioiden myös kestävyys.

- **Ruokakasvatus vaatii moniammatillista yhteistyötä! Miten yhteistyötä teidän kunnassanne tehdään?**
- Perustakaa kuntaan oma **moniammatillinen työryhmä**, tai ottakaa jo toimiva työryhmän vastuulle lasten ja nuorten ruokakasvatuksen edistämisen.
- Säännöllisesti kokoontuva moniammatillinen ruokakasvatustyöryhmä on vastuutaho. Tällöin toimijoiden on helpompi tehdä aitoa moniammatillista yhteistyötä ruokakasvatuksen edistämiseksi. Pirstaleisen ja erillään toisistaan tehtävän työn sijaan voidaan koota voimat yhteen ja tavoitella yhteisiä päämääriä.

Työryhmän pohdittavaksi

- Mitkä ovat työryhmätyöskentelyn tavoitteet?
- Mitkä tahot on hyvä olla edustettuina työryhmässä?
- Mitkä ovat työryhmän jäsenten roolit?
- Millaisia asioita työryhmässä käsitellään? Miten käsiteltävät asiat päätetään?
- Raportoiko työryhmä jollekin? Onko työryhmällä päätäntävaltaa?

Mitä ruokakasvatustyöryhmä tekee?

- Työryhmä koordinoi lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen suunnittelua, toteuttamista, arviointia ja kehittämistä varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja muissa lapsia kohtaavissa palveluissa.
- Työryhmässä on hyvä olla edustettuina ainakin:
 - Ruokapalvelut
 - Varhaiskasvatus ja perusopetus
 - Hyte-työ, esim. hyvinvointikoordinaattori
 - Sote-palvelut, esim. neuvola ja kouluterveydenhuolto

- Kokemuksia kunnista:

”Ruokakasvatustyöryhmällä on tärkeä olla yhteys kunnan hyvinvoinnin ja terveyden (hyte) edistämisen työryhmään, jotta toiminta ei jää hyte-työstä irralliseksi. Linkkinä työryhmien välillä voi toimia esim. hyvinvointikoordinaattori.”

”Erikokoisissa kunnissa työryhmän koko ja kokoonpano voi vaihdella. On tärkeää miettiä omaan kuntaan sopiva ratkaisu”

”Ilman asiaa esillä pitävää vastuutahoa ruokakasvatustoiminta voi hiipua, vaikka se periaatteessa koettaisiinkin tärkeäksi.”

Koettuja hyötyjä, muutamia esimerkkejä

- * On luotu ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen yhteiset pelisäännöt lasten ruokakasvatukseen liittyen (Jyväskylä)
- * On luotu ruokakasvatuskäsikirja varhaiskasvatukseen (Jyväskylä)
- * On kannustettu jokaista varhaiskasvatusyksikköä tekemään nykytila.fi itsearviointi (Jyväskylä)
- * Keskusteluyhteys varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden välillä on parantunut (Ruokolahti)
- * Varhaiskasvatuksessakin kokeiltu komponenttisalaatteja (Ruokolahti)
- * Kouluravintolaan laadittiin uudet säännöt yhdessä oppilaiden, ruokapalvelun ja opettajien kanssa (Ruokolahti)
- * Kouluravintolassa otettiin käyttöön maistelulusikat uusien ruokien maistamisen kannustamiseen (Ruokolahti)
- * Oppilaiden ja päiväkotilasten vierailuja keittiöön on järjestetty (Ruokolahti)
- * On käyty läpi kouluterveyskyselyn tuloksia ruokailun osalta (Asikkala)
- * Koulujen lukuvuosisuunnitelmatyön tueksi tehtiin lomake kouluruokailun tavoitteista → ohjaa kehittämään kouluruokailua vuosittain. (Lappeenranta)
- * On käynnistetty lasten makuraateja (Iitti)
- * Ruokalista, myös välipalalista, on uudistettu (Iitti)
- * Kehitetty varhaiskasvatukseen tilattava ruokapuuhapaketti (Iitti)
- * On kokeiltu maksutonta välipalaa ja aamupalaa (useat kunnat)

- ✓ Työryhmä jalkauttaa ruokakasvatuksen toimintamalleja koko kuntaan.
- ✓ Tiedonkulku eri toimijoiden välillä vahvistuu.
- ✓ Toimintakäytännöt yhtenäistyvät



Ajankohtaista



Verkoston tapaamiset

- [Ruokakasvatuksen päivä 21.3.](#)
- Huhtikuu 10.4. (kasvis)ruoka kouluissa ja päiväkodeissa
- Syyskuu 4.9. kirjaukset mm. hyte-suunnitelma
- Lokakuu 9.10. vaikuttaminen päätöksentekoon
- Marraskuu 6.11. uudet suomalaiset ravitsemussuositukset



Ruokakasvatuksen päivän 21.3. webinaari

Suunnattu lapsia kohtaaville ammattilaisille varhaiskasvatuksessa, opetuksessa, ruokapalveluissa, sosiaali- ja terveystaloudissa ja järjestöissä.

Ohjelma klo 12-14:

- Webinaarin avaus, yliopiston lehtori **Sanna Talvia**, Helsingin yliopisto
- Kestävää ruokailua, ravitsemustieteen professori **Maijaliisa Erkkola**, Helsingin yliopisto
- Vantaan nuorisovaltuustossa tehtiin aloite punaisen lihan poistamisesta kouluruokailusta, kustannus- ja kestävyysyistä. Minkälaista keskustelua aiheesta käytiin? Studiossa **Sahar Hossaini** ja **Aisha Akaydin**, Vantaan nuorisovaltuustosta, Maijaliisa Erkkola sekä **Silja Varjonen**, Ruokakasvatusyhdistys Ruukusta.
- Moninaisuus ruokakasvatuksessa, varhaiskasvatuksen asiantuntija **Taina Sainio**
- Miten varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta voidaan tehdä kieli- ja kulttuurisensitiivisesti? Keskustelemassa kieli- ja kulttuurikoordinaattorit **Nina Thurin** ja **Kirsi Pennanen** Vantaan kaupungilta.
- Psykologinen turvallisuus ruokailussa, psykologi ja psykoterapeutti **Katariina Menskanen**
- Miten koulun ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat edistää turvallista ja kaikille mukavaa ruokahetkeä? Keskustelemassa kotitalousopettaja **Fiia Lujasmaa**, Armfeltin koulu, Salo, rehtori **Vesa Raasumaa**, Sammonlahden koulu, Lappeenranta ja varhaiskasvatuksen asiantuntija, **Merja Korhonen**, Vantaa.

Webinaari tallennetaan. Ilmoittaudu täältä 19.3. mennessä: <https://ruokakasvatus-lv.creamailer.fi/survey/answer/vdgzxpqqkqsp>

Kalenteriin

- [Ruokakasvatuksen päivä 21.3.](#)
- Miten lapset syövät? – uutisia ja oivalluksia ruokakasvatuksesta:
 - Koulut: 10.4. klo 15.15
 - Varhaiskasvatus 24.4. klo 12.15
 - Ruokapalvelut 8.5. klo 14
 - Sote ja hyte: 15.5. klo 14

Uutisissa pureudutaan ajankohtaisiin ruokakasvatuksen ilmiöihin ja annetaan käytännön työkaluja arjen työhön. Kaikki uutislähetykset 45 min.



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

