



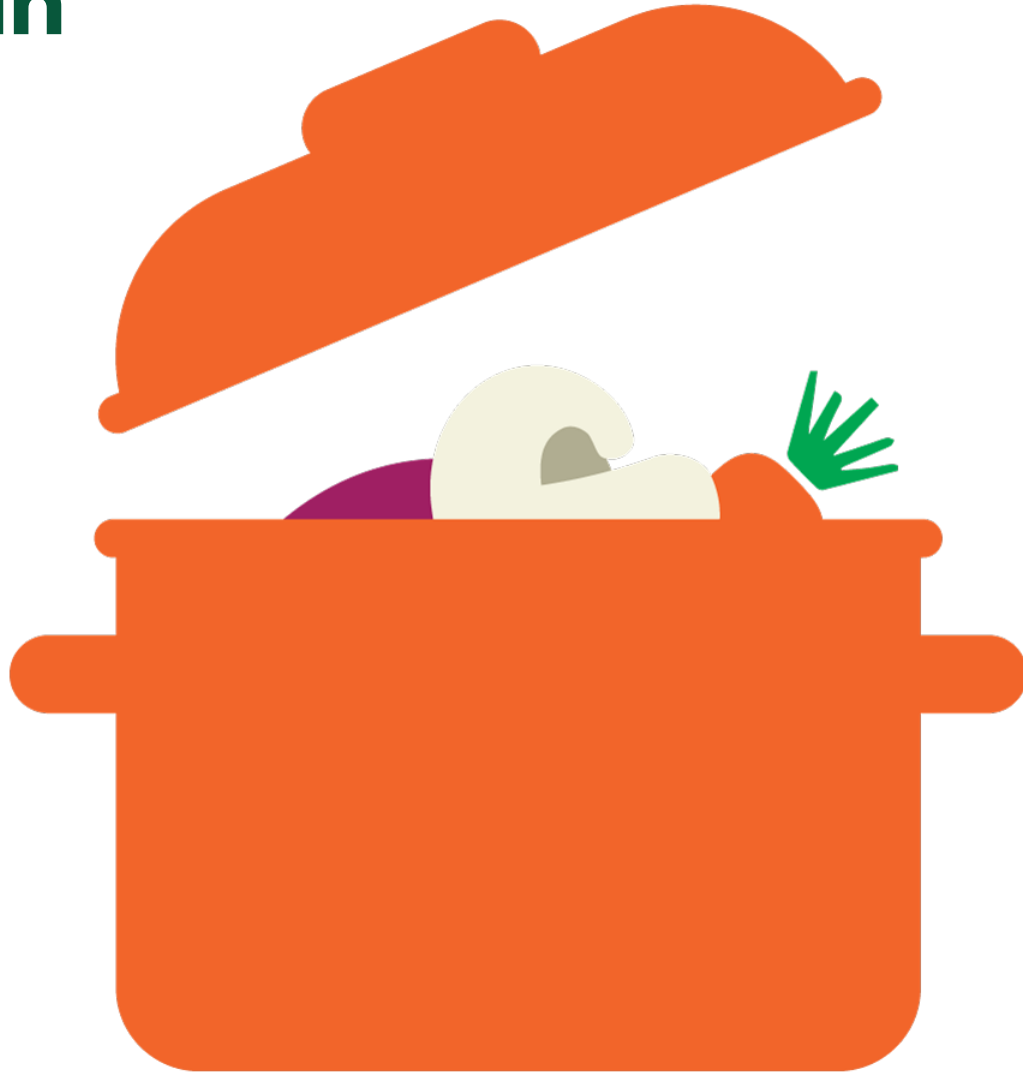
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

9.10.2024



Tänään



Miten vaikuttaa päätöksentekoon?

- Puheenvuorot
- Keskustelua
- Työkaluja: vetoamus ja kunnan tärkein pöytä

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

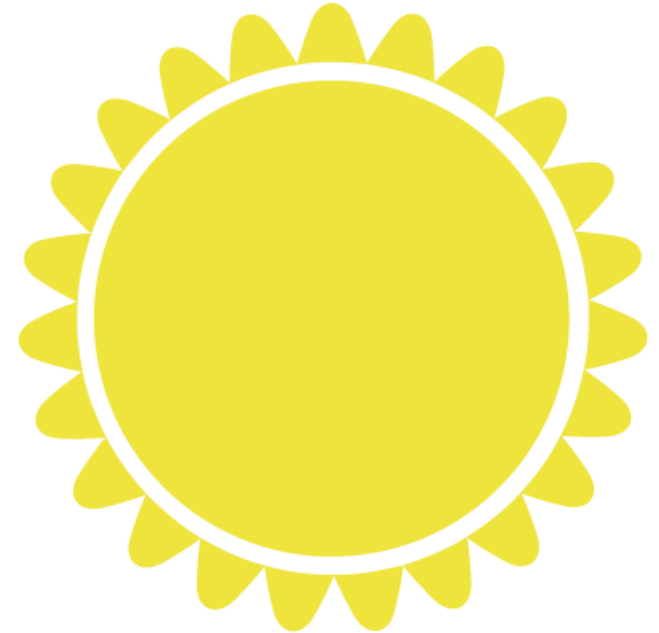


Tavoitteena on tulevaisuuden aikuinen, jolle ruoka ja oma keho ovat kavereita eivätkä vihollisia.



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



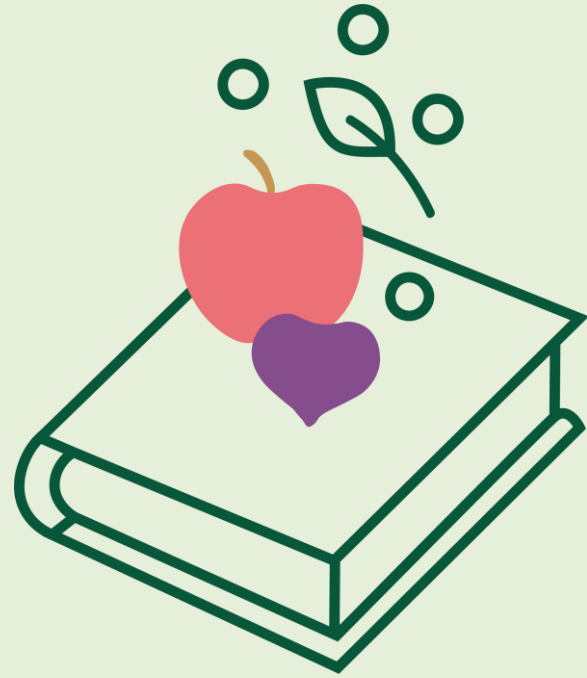
Ruokakasvatuksen ja lasten ja nuorten ravitsemusterveyden edistäminen kunnissa – kuntapäätäjien ja kuntatason päätösten rooli ja merkitys



Esimerkkejä ruokakasvatusta ja lasten ja nuorten ravitsemusterveyttä edistäneistä kuntatason päätöksistä

- Vieremä: kouluterveyskyselyn mukaan aamupalan syöminen heikkoa --> kunta tarjoaa hedelmiä oppilaille ennen koulupäivän alkua
- Liminka: alettiin tarjoamaan välipalaa oppilaille, joiden koulupäivä kestää vähintään 4 h lounaan jälkeen --> iltapäivän tunneilla oppilaiden keskittyminen parani
- Asikkala: kokeiltiin hedelmä- ja juuresvälipalaa, puuroamiaista ja leipävälipalaa --> kokeilujen ja oppilaiden toiveen mukaan päädyttiin ottamaan hedelmä- ja juuresvälipala pysyväksi käytännöksi

Puhujat



Kuopion kuntapäättäjien näkemyksiä

- Vinkki: Toimenpiteet, jotka eivät vaadi rahaa tai ainakaan suurta budjettia
 - Esim. miten saadaan useampi koululainen osallistumaan kouluruokailuun
- Miten kuntavaikuttajiin kannattaa vedota?
 - Argumentit
 - Esim. tulevien vaalien suhteen hyvinvointi monella teemana. Kannattaa tarkentaa ravitsemukseen
 - Keinot
 - Numerot ja uusi tieto puhuttelee
 - Kuka tai ketkä?
 - Ketkä ovat mielipidevaikuttajia esim. valtuustossa tai poliittisissa ryhmissä? Heihin vaikuttaminen
- Vinkki: asiantuntijoiden on tärkeää toimia ja pitää asioita esillä!



Keskustelu

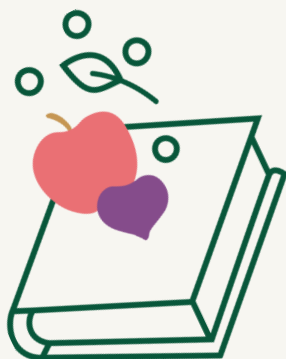


Ruokakasvatusta edistävät päätökset

- Mitkä päätökset keskeisiä? Mihin näistä voit vaikuttaa?
 - Esimerkkiruokailijan etu kaikille opettajille
 - Syömiseen käytettävä aika kouluissa
 - Maksuton aamu/välipala perusopetukseen
 - Kirjaukset paikallisiin suunnitelmiin
 - Päiväkotij- ja kouluruokailun määrärahat
 - Lasten ja nuorten osallisuus
- Mikä on sinulle sopiva vaikuttamisen tapa?



Avuksi vaikuttamistyöhön



Vetoomus kuntien päättäjille ja viranhaltijoille – Ei haukata kouluruuan budjeteista! Kouluruokailu on panostus tulevaisuuden hyvinvointiin

📁 luokassa: Uutiset |

Suomalainen kouluruokailu on maailmankuulu innovaatio, joka on lisännyt terveyttä, tasa-arvoa ja oppimisen edellytyksiä jo 75 vuotta. Se ei ole vain menoerä, vaan mahdollisuus tukea lasten ja nuorten hyvinvointia myös pitkällä tähtäimellä, sillä ruokatottumukset muovautuvat lapsuudessa. Tällä hetkellä kouluruokailuun käytetään kunnissa noin prosentti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kuluista (tutkihallinto.fi). **Me allekirjoittaneet vaadimme kuntapäättäjiltä, 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.

Politiikkasuositukset

- Katso myös:
<https://nykytila.fi/kunnat/paattajat/>

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

– uudet ravitsemussuositukset
tukevat kestävyssiirtymää

thl

PÄÄTÖSTEN TUEKSI 9/2023



SUOSITUKSEMME

Ruokavalioita tulee muuttaa väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä maapallon kantokyvyn turvaamiseksi. Uudistuneet pohjoismaiset ravitsemussuositukset huomioivat kestävyysaiemppaa laajemmin. Niiden pohjalta päivitettävät

Toimielin*	Ravitsemusterveyden edistäminen osana poliittista päätöksentekoa
Valtuusto ja kunnan- / kaupunginhallitus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kuntastrategia (hyvinvoinnin edistäminen osana strategiaa kuntalaki 37 § ja ja laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 6 §) ^{1, 2} ■ Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma, Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi, hyvinvointisuunnitelman vuosiraportit ^{2, 3, 4, 5} (ravitsemukseen liittyvät tavoitteet ja toimenpiteet sekä mittarit huomioiden vähimmäistietosisältö ⁶) ^{**} ■ Toiminta- ja taloussuunnitelma sekä tilinpäätös (sisältää mahdollisesti ravitsemusterveyteen liittyviä asioita) ■ Hankintastrategia (sisältää mm. ruokapalveluiden ja mahdollisesti ravitsemusohjauspalvelujen hankinta) ■ Hallintosääntö (vastuiden määrittely toimielinten ja viranhaltijoiden osalta) ■ Ravitsemusterveyden edistämiseen liittyvät valtuustoaloitteet (esim. toimintamallien käyttöönotto) ■ Asema- ja yleiskaavat (mm. liikerakentaminen, liikuntapaikat ja koulut) ■ Osana päätettävää asiaa esitettävä päätösten vaikutusten ennakoarviointi voi sisältää ravitsemusterveyteen vaikuttavia arvioita ^{2, **} <p>Valtuusto</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Valtuuston iltakoulut (yhtenä mahdollisuutena tuoda esiin ravitsemusterveyteen liittyviä teemoja) ^{**} <p>Kunnan- / kaupunginhallitus</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Henkilöstön työhyvinvoinnin ja työkyvyn tukeminen (mm. henkilöstöstrategia sisältäen periaatteet työaikaiseen ruokailuun ja työterveyshuoltopalvelujen sisältöön) ■ Merkittäviin hankkeisiin osallistuminen
Lautakunnat	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toimialojen toiminta- ja taloussuunnitelma sekä käyttösuunnitelma (mahdolliset ravitsemusterveyden edistämiseen liittyvät tavoitteet ja mittarit) ■ Ruokapalveluihin (mm. varhaiskasvatus ja koulu) liittyvät sopimukset (Ravitsemussuosituksen toteutuminen ^{7, 8, 9} ja sopimusten toteutumisen seuranta hallintosäännössä määritetyn mukaisesti) ■ Toimintasuunnitelmat, kuten varhaiskasvatussuunnitelma ^{10, 11}, paikallinen perusopetuksen opetussuunnitelma ^{11, 12} sekä oppilas- ja opiskelijahuoltosuunnitelma ⁵ (voivat sisältää ravitsemusterveyden edistämiseen ja ruokakasvatukseen liittyviä osioita) ■ Järjestöyhteistyö ja järjestöavustukset ■ Ruokailussa ja ruoanvalmistuksessa käytettäviin tiloihin liittyvät päätökset ■ Mahdolliset resurssiviisauden toteutumiseen liittyvät selvitykset (voivat sisältää ruokaan ja ruokailuun liittyviä osioita) ■ Suositus, että viedään vähintään tiedoksi mm. valtakunnalliset suositukset ja ohjelmat sekä tutkimukset ja selvitykset, kuten Kouluterveyskysely ja TEAvisari selvitykset. ■ Osana päätettävää asiaa esitettävä päätösten vaikutusten ennakoarviointi voi sisältää ravitsemusterveyteen vaikuttavia arvioita ^{2, **}

* Kunnissa ja hyvinvointialueilla toimivien lautakuntien nimet, tehtävät ja vastualueet vaihtelevat.

** Yhteistyö yliopistojen, oppilaisten ja muiden sidosryhmien kanssa. Tutkimustiedon hyödyntäminen ja vaikuttavuuden arviointi.

VRN:n matriaalit

- <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen-osana-kunnan-ja-hyvinvointialueen-johtamisjarjestelmaa-ja-paatoksentekoa.pdf>
- <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/>



Ajankohtaista



Verkoston tapaamiset

- Marraskuu 6.11. yhteistyö perheiden kanssa



Tulevia tapahtumia

Maistuva koulu –webinaari:

”Ethän sä nyt noin voi syödä!” Keho- ja ruokarauhaa kouluihin – näkökulmia koulun ruokakasvatukseen

– Tiistaina 26.11. klo 15.15-16.00

Vanhempainilta kaikille vanhemmille 13.11.2024

– Ilmoittaudu pian!



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

