

# 1 RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA

tarkistuslista kunnille  
asukkaiden hyvää ravitsemusta  
tukevista toimenpiteistä



Tämä tarkistuslista on tarkoitettu käytettäväksi kunnissa hyvää ravitsemusta tukevien tavoitteiden asettamisessa, päätöksenteossa ja toteutuksen seurannassa.

Tarkistuslista sopii työkaluksi sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja ravitsemuksen yhteistyöryhmiin että päättäjille ja toiminnasta vastuussa oleville virkamiehille. Sosiaali- ja terveyspalveluille on erillinen tarkistuslista (<https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>).

## Jokainen hallinnonala vaikuttaa siihen, että kuntalaisen hyvä ravitsemus toteutuu

Onko kunnan strategiassa otettu huomioon ravitsemus hyvinvoinnin edistämisen osana?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko ravitsemusasiat kirjattu kunnan valtuustokausittain tehtävään laajaan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnan päätöksenteossa vaikutusten ennakoarvioinnissa tarvittaessa otettu huomioon vaikutukset asukkaiden ravitsemukseen?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Otetaanko yhdyskuntasuunnittelussa huomioon ruokakauppojen ja ruokapalvelujen saavutettavuus?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnassa asetettu tavoitteita eri ikäryhmien ja heikommassa asemassa olevien (sukupuolen, toimintakyvyn, kulttuuritaustan, asuinalueen) tarpeiden mukaan tai määritetty toimenpiteitä hyvinvointia ja terveyttä edistävien ruokatottumusten edistämiseksi?	
• Lapset	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Nuoret	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Työikäiset	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Ikääntyneet	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Heikommassa asemassa olevat	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Käytetäänkö kunnassa VRN:n ravitsemussuosituksia palvelutuotannon ohjauksessa?	
• Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2018)	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2017)	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset (työikäiset) (VRN 2014)	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
• Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (VRN 2010)	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Hyödynnetäänkö kunnanvaltuustossa kouluterveyskyselyn ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä tuloksia?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnan työntekijöiden tukena käytettävissä ravitsemusasiantuntija, joka osallistuu ravitsemusasioiden kehittämiseen ja voi kouluttaa kunnan henkilökuntaa ravitsemusasioissa?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnassa sovittu yhteistyöstä alueen ravitsemusasiantuntijoiden kanssa?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Edellytetäänkö kunnan ruokapalveluissa ja elintarvikkeiden hankinnoissa ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnassa sovittu, miten kuntalaisille viestitään hyvästä ravitsemuksesta?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnan harrasteympäristöissä tarjolla terveellisiä välipalavaihtoehtoja?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko kunnassa heikommassa asemassa oleville tarjolla erikseen ravitsemusneuvontapalveluja?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>

## Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus tukee lapsen hyvinvointia

Sisältääkö kunnan varhaiskasvatussuunnitelma lasten ruokakasvatuksen järjestämisen?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Täyttääkö varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (VRN 2018) määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Toteutetaanko varhaiskasvatuksessa ruokailusuositusten (VRN 2018) mukaista ruokakasvatusta?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Onko eri toimijoilla käytössä toimintakäytäntö/-malli lasten varhaisten syömispuolmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi?	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>

## Koulujen toimintakulttuuri edistää terveellistä ravitsemusta ja hyviä ruokailutapoja

Toteutuuko kouluruokailusuositus (VRN 2017) kouluissa:

- ateriat-ajat Kyllä  Ei
- tarjotun ruoan ravitsemuslaatu Kyllä  Ei
- ruokakasvatus Kyllä  Ei

Syövätkö opettajat koululounaan oppilaiden kanssa? Kyllä  Ei

Onko koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa tarjolla terveystta edistävä välipala? Kyllä  Ei

Hyödyntääkö kunta EU:n koulujakelujärjestelmää (koulumaito- ja hedelmäohjelmaa)? Kyllä  Ei

Onko kouluissa koulupäivän aikana kielletty makeisten ja virvoitusjuomien myynti? Kyllä  Ei

Ovatko oppilaat osallistuneet seuraaviin tehtäviin kuluva lukuvuoden aikana?

- kouluruokailun suunnittelu Kyllä  Ei
- kouluruokailun toteuttaminen Kyllä  Ei
- kouluruokailun arviointi Kyllä  Ei

Osallistetaanko vanhemmat/hoitajat kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön kouluruokailuun liittyen?

- kouluruokailun tavoitteet ja järjestäminen Kyllä  Ei
- kouluruokailuun osallistuminen Kyllä  Ei
- kouluruokailun toteutumisen arviointi Kyllä  Ei

## Kunta tukee asukkaiden ja työntekijöittensä hyvää ravitsemusta joukkoruokailun, työterveyshuollon ja järjestöjen toiminnan kautta

Onko työttömille ja muille työelämän ulkopuolella oleville järjestetty mahdollisuus yhteiseen ruokailuun? Kyllä  Ei

Tukeeko kunta järjestöjen/yleishyödyllisten yhteisöjen työtä hyvän ravitsemuksen edistämiseksi? Kyllä  Ei

Onko työikäisille asukkaille järjestetty matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja -ohjausta? Kyllä  Ei

Onko kunnan työntekijöillä mahdollisuus nauttia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttävä maukas työpaikkalounas? Kyllä  Ei

Sisältyvätkö ravitsemusterapiapalvelut kunnan omien työntekijöiden työterveyspalvelusopimukseen? Kyllä  Ei

## Ikääntyneille kunnan asukkaille järjestetyt palvelut tukevat terveellisen ravitsemuksen toteutumista

Onko kunnan päätöksenteossa sovittu menettelytavat, miten ikääntyneiden ravitsemuksesta huolehditaan varhaisen tuen palveluilla (esimerkiksi ateriat-, kuljetus-, asiointi- ja kauppapalvelut sekä ruokakurssit, liikunta-ravitsemusryhmät, yhteinen keittiö -toiminta)? Kyllä  Ei

Onko ikääntyneille asukkaille tarjolla matalan kynnyksen ravitsemusneuvontaa ja ohjausta? Kyllä  Ei

Onko ikääntyneille asukkaille tarjolla avoimia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä ruokailumahdollisuuksia? Kyllä  Ei

Onko kunta mukana alueellisessa ikääntyneiden ravitsemusta tukevassa yhteistyössä? Kyllä  Ei

**Lue lisää ratkaisuja väestön hyvän ravitsemuksen edistämiseen:**

<https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>