

# 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

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnan strategiassa otettu huomioon ravitsemus hyvinvoinnin edistämisen osana?

**Kyllä**  **EI**  Onko ravitsemusasiat kirjattu kunnan valtuustokausittain tehtävään laajaan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnan päätöksenteossa vaikutusten ennakoarvioinnissa tarvittaessa otettu huomioon vaikutukset asukkaiden ravitsemukseen?

**Kyllä**  **EI**  Otetaanko yhdyskuntasuunnittelussa ruokakauppojen ja ruokapalvelujen saavutettavuus?

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?

**Kyllä**  **EI**  • Lapset

**Kyllä**  **EI**  • Nuoret

**Kyllä**  **EI**  • Työikäiset

**Kyllä**  **EI**  • Ikääntyneet

**Kyllä**  **EI**  • Heikommassa asemassa olevat

Käytetäänkö kunnassa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ravitsemussuosituksia palvelutuotannon ohjauksessa?

**Kyllä**  **EI**  • Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2018)

**Kyllä**  **EI**  • Kouluruokailusuositus (VRN, OPH ja THL 2017)

**Kyllä**  **EI**  • Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuositus (VRN ja OPH 2020)

**Kyllä**  **EI**  • Ikääntyneiden ruokasuositus (VRN 2020)

**Kyllä**  **EI**  • Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset (työikäiset) (VRN 2014)

**Kyllä**  **EI**  Hyödyntääkö kunnanvaltuusto kouluterveyskyselyn ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä tuloksia?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnan työntekijöiden tukena käytettävissä ravitsemusasiiantuntija, joka osallistuu ravitsemusasioiden kehittämiseen ja voi kouluttaa kunnan henkilökuntaa ravitsemusasioissa?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnassa sovittu yhteistyöstä alueen ravitsemusasiiantuntijoiden kanssa?

**Kyllä**  **EI**  Edellytetäänkö kunnan ruokapalveluissa ja elintarvikkeiden hankinnoissa ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnassa sovittu, miten kuntalaisille viestitään hyvästä ravitsemuksesta?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnan harrasteympäristöissä tarjolla terveellisiä välipalavaihtoehtoja?

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnassa heikommassa asemassa oleville tarjolla erikseen ravitsemusneuvontapalveluja?

## Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus tukee lapsen hyvinvointia

**Kyllä**  **EI**  Sisältääkö kunnan varhaiskasvatussuunnitelma lasten ruokakasvatuksen järjestämisen?

**Kyllä**  **EI**  Täyttääkö varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (VRN 2018) määritetyt ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset?

**Kyllä**  **EI**  Toteutetaanko varhaiskasvatuksessa ruokailusuositusten (VRN 2018) mukaista ruokakasvatusta?

**Kyllä**  **EI**  Onko eri toimijoilla käytössä toimintakäytäntö/-malli lasten varhaisten syömispulmien toteamiseksi ja tuen antamiseksi?

## Koulujen toimintakulttuuri edistää terveellistä ravitsemusta ja hyviä ruokailutapoja

Toteutuuko kouluruokailusuositus (VRN 2017) kouluissa:

**Kyllä**  **EI**  • ateria-ajat

**Kyllä**  **EI**  • tarjotun ruoan ravitsemuslaatu

**Kyllä**  **EI**  • ruokakasvatus

**Kyllä**  **EI**  Syövätkö opettajat koululounaan oppilaiden kanssa?

**Kyllä**  **EI**  Onko koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnassa tarjolla terveyttä edistävä välipala?

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

**Kyllä**  **EI**  Onko kouluissa koulupäivän aikana kielletty makeisten ja virvoitusjuomien myynti?

Ovatko oppilaat osallistuneet seuraaviin tehtäviin kuluvan lukuvuoden aikana?

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailun suunnittelu

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailun toteuttaminen

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailun arviointi

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

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailun tavoitteet ja järjestäminen

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailuun osallistuminen

**Kyllä**  **EI**  • kouluruokailun toteutumisen arviointi

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

**Kyllä**  **EI**  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 työkäisille 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?

## Ikääntyneille kunnan asukkaille järjestetyt palvelut tukevat terveellisen ravitsemuksen toteutumista

**Kyllä**  **EI**  Onko kunnan päätöksenteossa sovittu menettelytavat, miten ikääntyneiden ravitsemuksesta huolehditaan varhaisen tuen palveluilla (esimerkiksi 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?

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

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