



Seuraavat askeleet

Mika Salminen

varapuheenjohtaja, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, pääjohtaja, THL

Ravitsemussuositusten julkistustilaisuus 27.11.2024

Ruokaympäristö tukee hyvää ravitsemusta

- Ruokaympäristön tulee mahdollistaa ja tukea hyvän ravitsemuksen toteutumista .
- Kauppojen tarjonta, esillepano ja hinnoittelu ovat tärkeitä, suositeltavia valintoja tukevia toimia.
- Ruokapalvelut voivat suosia ravitsemussuositusten mukaista ruokaa, vähentää ruoan suolapitoisuutta ja lisätä kasvis- ja kalaruokien tarjontaa.
- Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokailuissa ruokakasvatuksella on tärkeä rooli uusien ruokien hyväksyttävyyden lisäämiseksi.
- Varhaiskasvatuksen ja koulujen ruokailu ja ruokakasvatus tasaa perhetaustasta johtuvia eroja ruokatottumuksissa.
- Markkinoinnilla, lainsäädännöllä, verotuksella ja muilla ohjauskeinoilla voidaan vaikuttaa ruokaympäristöön.



Suosittelusten toimeenpanossa laaja yhteistyöverkosto luo joukkovoimaa

- Laaja yhteistyöverkosto takaa suositusten käyttöönoton.
 - Ruokapalvelut
 - Sote-toimijat ja terveyden edistäminen hyvinvointialueilla
 - Kunnat; yhteistyö esim. liikunta-alan, Liira-verkoston kanssa
 - Järjestöt; kansanterveys, kotitalousjärjestöt yms. Mukaan viemään sanomaa
 - Elintarviketeollisuus
 - Kauppa
 - Tutkimuslaitokset
 - Yliopistot, ammattikorkeakoulut ja oppilaitokset, avoimet kansanopistot, avoin yliopisto
 - Hankkeet
 - Tutkimusprojektit

Terveydeksi – kansallinen terveysterveys- ja hyvinvointiohjelma ja LiiRa-hanke

- Joukkoruokailun laatu ravitsemussuositusten mukaiseksi
 - Uusien ravitsemussuositusten valtakunnallinen jalkauttamiskampanja
 - Uusien ravitsemussuositusten mukaisen ruokatarjonnan edistäminen ruokapalveluissa ja laadun seuranta sekä ruokapalveluiden ulottaminen ja ruokaylijäämän hyödyntäminen ruokapalveluiden ulkopuolelle jääville.
 - Kouluruokailun kehittämisohjelma, jonka tavoitteena on kustannustehokas ja laadukas ruokatarjonta kouluympäristössä, ml. ravitsemussuositusten mukaisten aterioiden tarjoaminen, oppilaiden osallisuus, yhteiset säännöt ja ruokakasvatus.
- Määrärahaa on myönnetty Terveydeksi-ohjelmasta
- Ravitsemussuositusten jalkautus alkaa 2025.
- LiiRa-hanke
 - STM:n Liikunnan ja ravitsemuksen edistäminen hyvinvointialueilla ja niiden yhdyspinnalla on osa pääministeri Petteri Orpon hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelmaa, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.
 - Liikunnan ja ravitsemuksen yhdyspinta -koulutuskiertue käynnistyy hyvinvointialueilla tämän vuoden lopussa jatkuen kevään 2025.
 - Aluekierroksilla viestitään uusista ravitsemussuosituksista

Seuranta ja arviointi

- Väestön säännöllinen ravitsemuksen seuranta on oleellista, jotta toteutunutta ravinnon ja ruoan kulutusta voidaan verrata suositukseen, jotta terveydenedistämisen toimet voidaan tehokkaammin ohjata oikeille väestöryhmille.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nimittämä täydentämisen seurantaryhmä arvioi mahdollisia täydennys- ja ravintolisän suositustarpeita seurannan perusteella saatujen tietojen perusteella.
- Ravitsemusseurannan perusteella tehdään myös riskinarviointia väestöryhmien kulutustietojen perusteella ja annetaan ohjeistusta sekä tehdään toimenpiteitä riskien vähentämiseksi.

Kansallinen nuorten ravitsemustutkimus 2023-2026

- Tavoitteena saada valtakunnallisesti kattavaa tietoa 12-18-vuotiaiden nuorten ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista
- Tiedonkeruu-aika syksy 2024 - kevät 2025
 - Kutsutaan eri puolilta Suomea yli 3000 nuorta koulujen ja oppilaitosten kautta
 - Menetelmä: 2 x 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu
 - Osalta nuorilta verinäytteet biomarkkerianalyysiin
 - Kutsutaan 100 nuorta lasten- ja koulukotien sekä Vamos-toiminnan kautta
 - Menetelmä: 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelu
- Tietoa tarvitaan
 - Päätöksenteon tueksi
 - Kestävien ja terveellisten ruokavalioiden edistämiseksi
 - Sairauksien ehkäisyyn
 - Terveyserojen kaventamiseen



Kuva: Tommi Tuomi

Kiitos!

