



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

Sisältö

Sisältö	1
1. Johdanto	2
2. Tavoitteet	2
3. Viestintä.....	3
4. Ravitsemussuositukset ohjaavat	4
5. Ravitsemusterveys	4
6. Hyvinvointia ravitsemuksesta	5
7. Kouluruokailun kehittäminen.....	5
8. Ikääntyneen ravitsemus	7
9. Kunnan ravitsemustyöryhmä	8
10. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen.....	9
11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille	10
12. Ravitsemusterapeuttipalvelujen saatavuus	11
13. Jatkotoimenpiteet	11
14. Lähteet	12

1. Johdanto

Pohjois-Pohjanmaan maakunnallisen ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia varten on perustettu ravitsemusterveyden verkosto, jonka jäseninä ovat Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin (PPSHP) alueen kuntien ravitsemusterapeutit ja -asiantuntijat sekä ateria- ja puhdistuspalvelujen esimiehet. PPSHP:n johtajaylilääkäri asetti ravitsemusterveyden koordinaatioryhmän koordinoimaan tätä verkostoa. Koordinaatioryhmän toimikausi on neljä vuotta (2019-2022) ja sen tehtävänä on laatia alueellinen ravitsemusterveyden suunnitelma.

Koordinaatioryhmän puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan ja vuosina 2019-2020 puheenjohtajana toimii suunnittelija Karita Pesonen Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymästä ja sihteerinä terveyden edistämisen koordinaattori Leea Järvi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksiköstä.

Koordinaatioryhmän muut jäsenet ovat:

Soile Haataja, tuotantokoordinaattori, Oulun Tilapalvelut -liikelaitos
 Päivi Hirsso, vastuuyksikön johtaja, PPSHP, perusterveydenhuollon yksikkö
 Sirpa Hyyrönmäki, projektityöntekijä, PPSHP, perusterveydenhuollon yksikkö
 Henna Kallio, ravitsemusterapeutti, Oulun kaupunki
 Eija Kangasoja, palvelujohtaja, Ylivieskan kaupunki
 Kaisa Ketonen, ravitsemussuunnittelija, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä
 Mira Naamanka, ravitsemusterapeutti, Kuusamon kaupunki
 Mira Raappana, tuotannon suunnittelija, Oulun Tuotantokeittiö Oy
 Tanja Seppä, ravitsemusterapeutti, Oulun kaupunki, hyvinvointipalvelut
 Marja-Leena Silaste, ravitsemussuunnittelija, PPSHP, ravintopalvelut
 Sami Tuohimaa, ateria- ja puhdistuspalvelupäällikkö, Kempeleen kunta

Valtion ravitsemusneuvottelukunta esittää kannanotossaan (2019), että kunnan tulee huolehtia yhdessä alueen muiden toimijoiden kanssa asukkaitensa ravitsemusterveyden edistämisestä. Hyvän ravitsemuksen edistäminen on olennainen osa kunnan lakisäateistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä. Hyvä ravitsemus edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä luo alueellista elinvoimaa laaja-alaisesti, kauaskantoisin vaikutuksin.

Ravitsemusterveyden alueellisen suunnitelman ydin on koottu kahteen kuvaan ja kahteen toimenpidetaulukoon. Kuvat hahmottavat ravitsemusterveyden kokonaisuuden ja sen eri osa-alueet, toimenpidetaulukoissa on esitetty suunnitelmat kouluruokailun kehittämiseksi ja ikääntyvän väestön ravitsemuksen parantamiseksi.

Tavoitteina seuraavalle kaksivuotiskaudelle on kouluruokailun ja ikääntyvän väestön ruokapalvelujen kehittäminen sekä ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

2. Tavoitteet

Vuosien 2019–2020 kehittämiskohteeksi on valittu kouluruokailu ja tukipalvelujen piirissä olevien yli 65 -vuotiaiden ravitsemus. Lisäksi tavoitteena on monialaisten ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin.

Kouluruokailun kehittämisen tavoitteena on, että kaikki pohjoispohjalaiset koululaiset syövät koululounaan ja yhä useampi myös koululounaan kaikki osat. Koululounaan syömättä jättäminen heikentää jaksamista koulupäivän aikana ja vaikuttaa kielteisesti syömisen säätelyyn, mikä voi johtaa lihomiseen. Lasten lihavuus on aiempaa yleisempää kaikissa ikäryhmissä. Alakouluikäisistä joka viides on ylipainoinen.

Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittämisessä tavoitteena on, että ikääntyneiden ruokapalveluissa noudatetaan uusimpia ravitsemussuosituksia, vajaaravitsemusriski tunnistetaan varhain ja ravitsemushoitoa osataan tehostaa ajoissa. Hyvässä ravitsemustilassa olevien ikääntyneiden henkilöiden toimintakyky on parempi kuin vajaaravituiltuilla.

Suosituksena on, että kuntien hyvinvointiryhmät kokoavat alaisuuteensa monialaisen ravitsemuksen kehittäjäryhmän, jonka tehtävänä on seurata, toteutuvatko ravitsemussuositukset kunnan ruokapalveluissa ja onko ravitsemusneuvontaan ja -ohjaukseen riittävästi resursseja. Tavoitteena on kerätä säännöllisesti palautetta kuntien ruokapalvelun tarjoamista aterioista. Tämän vuoksi kaikkiin kuntiin suositellaan perustettavaksi ruokaraateja.

Nykytilan kartoittamiseksi kuntien hyvinvointiyhdyskunnille on tehty alkukartoitus webropol-kyselynä, jossa on käytetty Kuntaliiton ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan Ravitsemuksella hyvinvointia – kyselyä (2012). Vastaus saatiin 28 kunnasta. Vastausten mukaan valtakunnallisia ravitsemussuosituksia hyödynnetään Pohjois-Pohjanmaan kuntien ateriapalveluiden elintarvikehankintojen ravitsemuslaadun määrittelyssä sekä toiminnassa. Kehitettävää on terveyttä edistävän ravitsemuksen viestinnässä, kaikille avoimessa elintapaohjauksessa ja ravitsemusasiantuntijoiden palvelujen saatavuudessa. Kysely toistetaan vuonna 2022.

3. Viestintä

Viestinnän tehtävänä on tehdä alueellinen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma tunnetuksi Pohjois-Pohjanmaalla ja tukea suunnitelmassa esitettyjen tavoitteiden toteutumista.

Toimenpiteet:

- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä kutsuu ravitsemusterveyden verkoston koolle 1-2 krt vuodessa yhteiseen tapaamiseen, jossa käsitellään ajankohtaisia aiheita ja jaetaan hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja
- Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin (PPSHP) internetsivuille rakennetaan ravitsemusterveyden verkkosivu, Ravitsemusterveys Pohjois-Pohjanmaa
- PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön uutiskirjettä käytetään ajankohtaisista asioista ja tapahtumista tiedottamiseen
- Tapahtumista ja teemapäivistä viestitään myös Twitterissä tunnisteella #ravitsemusterveyspohjoispohjanmaa
- Kunnissa järjestetään teemapäiviä ja tapahtumia esim. Sydänviikolla
- Verkoston jäsenet ottavat tavoitteekseen omien hyvien käytäntöjen yms. esille tuomisen esim. kunnan internetsivulla ja some-kanavissa.

4. Ravitsemussuositukset ohjaavat

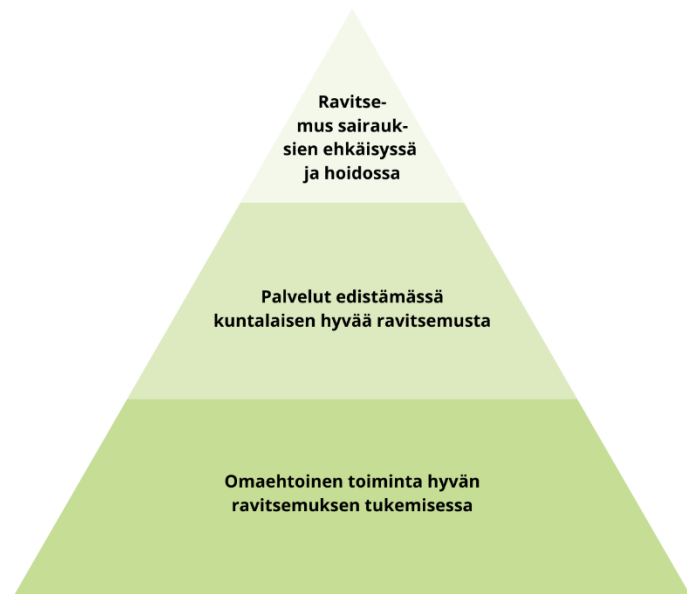
Ravitsemussuositukset ohjaavat ateria- ja ruokapalvelujen toimintaa. Suosituksissa annetaan suuntaviivat eri ikäisten ihmisten terveyttä edistävään ravitsemukseen ja ravitsemuskasvatukseen. Ravitsemussuositukset laatii Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on Maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin.

1. [Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(2019\)](#)
2. [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(2019\)](#)
3. [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(2018\)](#)
4. [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(2017\)](#)
5. [Juomat ravitsemuksessa \(2017\)](#)
6. [Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus \(2016\)](#)
7. [Suomalaiset ravitsemussuositukset \(2014\)](#)
8. [Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin \(2010\)](#)
9. [Ravitsemussuositukset ikääntyneille \(2010\)](#)

5. Ravitsemusterveys

Ravitsemusterveys ja sen edistäminen tarkoittavat terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä sekä terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämistä. Ravitsemusterveyden käsitettä ja kokonaisuutta on kuvattu kuviossa 1 olevalla kolmiolla. Kolmion perustan muodostavat arjen ruokailutilanteet ja ruokavalinnat sekä ravitsemustiedon lukutaito. Kolmion keskitasolla ovat ravitsemispalvelut, joiden piirissä suurin osa pohjois-pohjalaisista on lähes päivittäin. Näitä palveluita ovat muun muassa varhaiskasvatuksen ruokapalvelu, kouluruokailu, opiskeljaruokailu, työpaikkaruokailu, ruokailu palvelukodeissa ja kotiin kuljetettava ateriapalvelu. Ylin osa kolmiosta kuvaa ravitsemuksen erityistilanteita, jolloin ruoka ja ravitsemus ovat osa sairauden hoitoa.

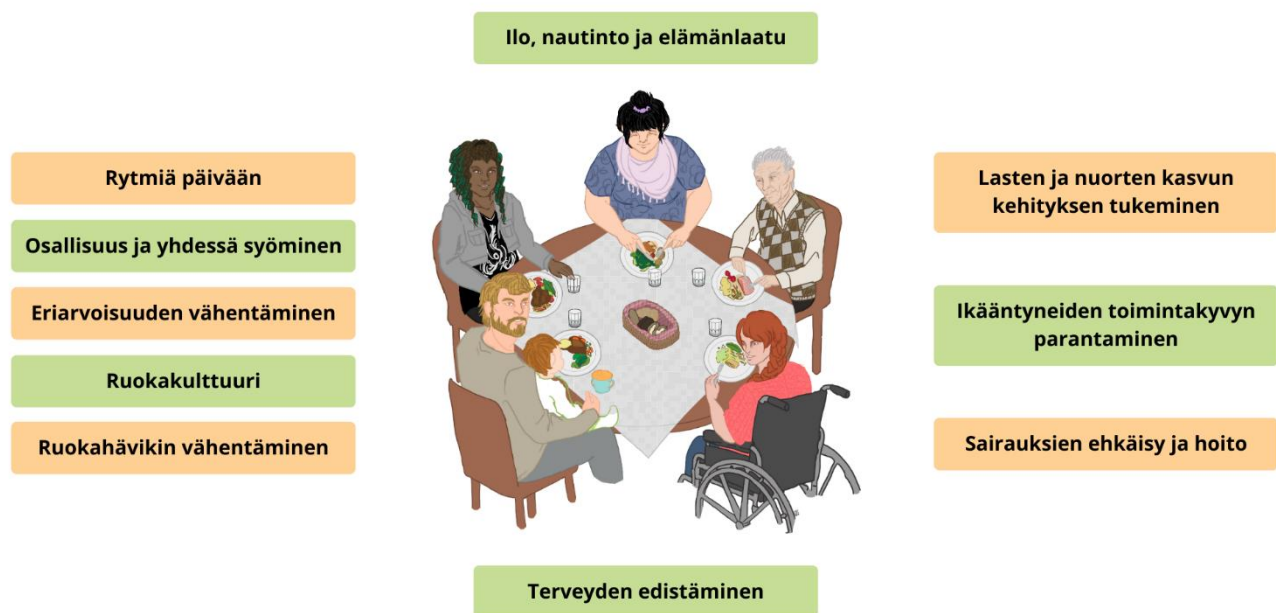
Tähän kolmioon on kiteytetty se, mitä osa-alueita ravitsemusterveyteen kuuluu. Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma pohjautuu kolmiossa esitettyyn jaotteluun.



Kuva 1. Ravitsemusterveys.

6. Hyvinvointia ravitsemuksesta

Ruoka ja siitä saatavat ravintoaineet ovat välttämättömiä normaalien elintoimintojen kannalta. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella ruokaan liittyy olennaisesti sosiaalinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, kulttuuri- ja tapakasvatus, kestävä kehitys, elämänlaatu sekä arjen hallinta. Ruoka tuottaa iloa, lisää yhteenkuuluvuutta ja sillä voi ilmentää omaa identiteettiään. Ruokavalinnat ovat keskeisessä roolissa myös painonhallinnassa ja kansantautien synnyssä. Kuvaan 2 on koottuna keskeisiä hyvinvointiin ja ruokaan, ruokailuun sekä ravitsemukseen liittyviä tekijöitä.



Kuva 2. Hyvinvointia ravitsemuksesta.

7. Kouluruokailun kehittäminen

Kouluruokailu on osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Pohjois-Pohjanmaalla kouluruokailun piirissä on päivittäin noin 56 500 7-16 -vuotiasta lasta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Hyvin suunniteltu kouluruokailu ja koululounaat, jotka lapset koulupäivinä syövät säännöllisesti, ylläpitävät vireyttä ja vähentävät lasten levottomuutta oppitunneilla. Riittävä, terveellinen ja maukas koululounas kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on nautinto, joka lisää koulussa viihtyvyyttä.

Suurin osa koululounaan päivittäin syövästä lapsista syö pääruokaa, mutta moni jättää aterian muita osia, kuten salaatin tai leivän syömättä. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan Pohjois-Pohjanmaalla kaikki kouluruoan ateriasosat kaikkina koulupäivinä syöviä oli 4. ja 5.-luokkalaisista 14 %, 8. ja 9.-luokkalaisista 13 % ja lukion 1. ja 2.-

luokkalaisista 9 % sekä ammattioppilaitoksen oppilaista 18 %. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan koululounasta ei syönyt päivittäin 8. ja 9.-luokkalaisista 32 %, lukion 1. ja 2.-luokkalaisista 29 % ja ammattioppilaitoksen oppilaista 29 %.

Alueellisen ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteena on, että kaikki lapset syövät päivittäin koululounaan ja nykyistä useampi myös koululounaan kaikki osat. Uusien kouluruokailusuositusten tulisi olla käytössä kaikissa Pohjois-Pohjanmaan maakunnan kouluissa ja koulujen ruokapalveluissa vuoteen 2022 mennessä. Taulukossa 1 on kuvattu kouluruokailun kehittämisen toimintamalli vuosille 2019-2022.

Taulukko 1. Kouluruokailun kehittämisen toimintamalli Pohjois-Pohjanmaalla.

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Kunnan monialainen ravitsemustyöryhmä vastaa siitä, että kouluruokailusuositukset toteutuvat	Kaikki oppilaat/opiskelijat syövät suosituksen mukaisen koululounaan, tilanne paranee nykyisestä	Koululounaan ja sen kaikki aterianosat päivittäin syövät (kouluterveyskysely: lukumäärä/vuosi)
Kouluruokailusuositukset ovat käytössä kaikissa kouluissa	Kuntiin on nimetty monialainen ravitsemustyöryhmä	Koulujen opetussuunnitelmassa on kuvattu kouluruokailun järjestämisessä tehtävä yhteistyö ruokailusta vastaavien henkilöiden kanssa (TEA-viisari)
Kouluruokailulle asetettujen tavoitteiden toteutumisen raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa	Lapsille, nuorille ja perheille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Suosituksien käytössä, kyllä/ ei (Ravitsemuksella hyvinvointia -kysely)
Oppilaita osallistetaan kouluruokailun suunnitteluun perustamalla ruokaraateja	Koululounaalla on tarjolla kasvisvaihtoehto	Kuntiin on nimetty ravitsemustyöryhmä kyllä/ ei (kysely)
Kouluruokailusta on mahdollista antaa jatkuvaa palautea ja siitä tehdään palautekysely säännöllisesti		Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei
Ruokakasvatus on osana koulun oppisisältöjä		
Ruokapalveluhenkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen		
Aikuiset/opettajat syövät oppilaiden kanssa		
Ruokailuun vartaan riittävästi aikaa		
Malliannos on käytössä kouluruokailussa		
Sydänmerkkikriteerit ja Ravitsemussitoumus(VRN) on otettu käyttöön		
Koululle haetaan kouluruokadiplomia		
Koulumaito- ja kouluhedelmätuki hyödynnetään		
Ravitsemusterapeutti on mukana yhteistyössä		
Ruokapalveluhenkilökunta arvostaa omaa ammattitaitoaan ja ylläpitää sitä		
Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit poistetaan kouluista ja oppilaitoksista		

8. Ikääntyneen ravitsemus

Suomalainen väestö vanhenee ja haasteena on, miten tukea ikääntyvää väestöä niin, että he pysyvät toimintakykyisinä ja voivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Vuonna 2016 Pohjois-Pohjanmaalla oli 65-74 -vuotiaita 77 142 ja yli 75-vuotiaita 73 889.

Usein heikkenevän toimintakyvyn takana on riittämätön ravinnonsaanti ja vähitellen kehittynyt vajaaravitsemus, jota on vaikea tunnistaa. Hyvä ravitsemustila ja oikea-aikainen ravitsemusohjaus ja -hoito ylläpitävät ikääntyneen toimintakykyä ja vähentävät terveydenhuollon palvelujen tarvetta. Taulukossa 2 on kuvattu ikääntyvän väestön ravitsemukseen liittyvät tavoitteet, toimintatavat ja arviointimittarit.

Taulukko 2. Toimintasuunnitelma yli 65-vuotiaiden pohjoispohjalaisten ravitsemuksen parantamiseksi.

Toiminta	Kehittämistavoite	Arviointi/Mittari
Asiakkaiden ravitsemusta arvioidaan terveys-, hoiva- ja tukipalveluissa säännöllisin punnituksin ja painon muutosta seuraten sekä käyttäen ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä menetelmiä (MNA)	Vajaaravitsemusriski on arvioitu kaikilta yli 65-vuotialta, palvelujen piirissä olevilta	Paino ja sen muutokset BMI
Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti	Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity	MNA -testi
Ravitsemussuosituksen noudattaminen todennetaan ravintosisältölaskelmilla	Kaikille yli 65 -vuotiaille ja kotihoidon piirissä oleville on tarjolla laadukkaat ja tarpeen mukaiset ruokapalvelut	RAI- arvioinnin mittarit riittämättömästä ravinnonsaannista
Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyvälle väestölle ruokailumahdollisuus	Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta	Ravitsemuslaatu ateriapalvelujen hankintakriteerinä (kyllä/ ei)
Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville		Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja kyllä/ei
Tiedotetaan eri toimijoiden tarjoamista, ikääntyvälle väestölle sopivista ruokapalveluista eri tiedotuskanavissa		
Kerätään säännöllisesti asiakkailta palautetta ruoan maittavuudesta ja otetaan ikääntyneet mukaan kehittämään ruokapalveluja		
Hyvät käytännöt dokumentoidaan ja ne kootaan kunnan yhteiselle sivustolle (palvelutarjotin)		

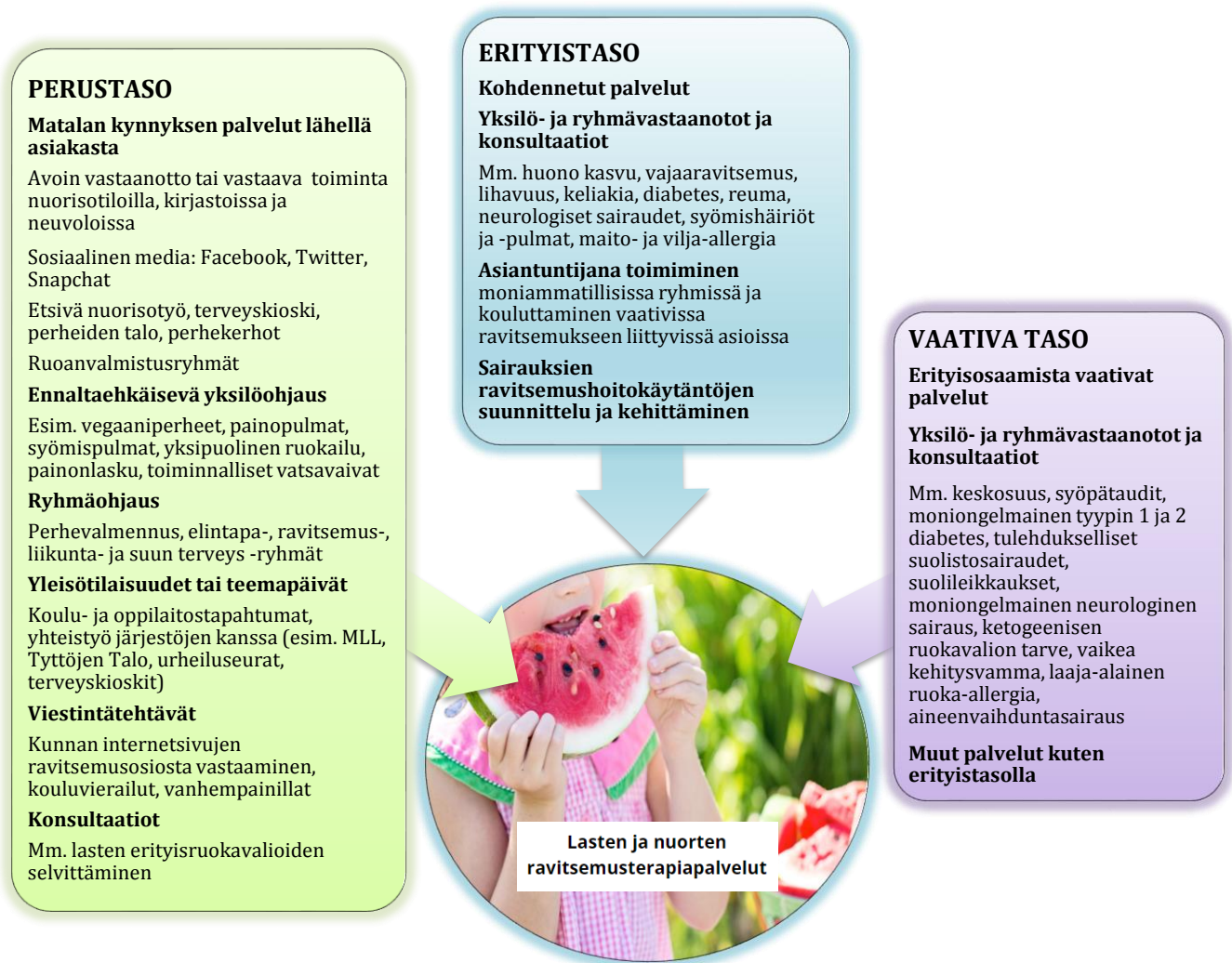
9. Kunnan ravitsemustyöryhmä

Jotta ravitsemuksen kokonaisvaltainen kehittäminen onnistuu kunnissa, siinä tarvitaan kaikkien toimialojen välistä yhteistyötä. Alueellisen ravitsemusterveyden tavoitteiden toteutumista edistää kunnan ravitsemustyöryhmä. Työryhmä voi olla jo olemassa oleva kunnan työryhmä, esim. hyvinvointityöryhmä, tai sen alatyöryhmä. Kuntien ateriat- ja puhdistuspalvelupäälliköiden tulisi olla hyvinvointityöryhmän jäseninä. Ravitsemusyhdyskuntien tehtävänä on osaltaan huolehtia siitä, että alueellisen ravitsemusterveyden suunnitelman tavoitteet toteutuvat. Kuntien ravitsemustyöryhmien jäsenet muodostavat alueellisen ravitsemusterveyden verkoston, joka kokoontuu vuosittain. Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä ohjaa verkoston toimintaa.

10. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen

Lapsilla ja lapsiperheillä on usein ravitsemukseen liittyviä tarpeita ja kysymyksiä, joihin tulisi olla tarjolla ravitsemusohjausta ja ravitsemusterapeutin palveluja alla olevan kuvion 3 mukaisesti. Ammattilaisilla tulisi olla mahdollisuus konsultoida ravitsemusterapeuttia tarvittaessa.

Ravitsemusterapiapalvelut asiakkaille sosiaali- ja terveystalouksissa / lapset ja nuoret



Pirkanmaan terveystalouravitsemusterapeutit ja Pirkanmaan alueellisen ravitsemustyöryhmän pienryhmä 15.5.2017

Kuva 3. Lasten ja nuorten ravitsemusterapiapalvelut.

11. Miten ravitsemusterapiapalvelut tulisi järjestää ikääntyneille henkilöille

Ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus keskustella ravitsemusasioista ravitsemusterapeutin kanssa silloin, kun heillä tai hoitoon osallistuvilla henkilöillä on herännyt huoli ravitsemuksen riittävydestä. Jotkut ikääntyneet henkilöt tarvitsevat sairauden vuoksi erityisruokavaliota, jonka toteuttaminen ilman ravitsemusterapeutin ohjausta saattaa olla vaikeaa. Ravitsemusterapiapalvelut tulee kuulua pitkäaikaissairaana ja/tai monisairaana ikääntyneen hoitoon. Erityisesti vajaaravitsemuksen hoidossa ja seurannassa ravitsemusterapeutin tuki on välttämätön. Kuviossa 4 on kuvattu ikääntyneen henkilön ravitsemusterapiapalvelut.

Jotta ravitsemusterapiapalvelut on mahdollista tuottaa tasapuolisesti kaikille sitä tarvitseville, perusterveydenhuoltoon tarvitaan lisää ravitsemusterapeutin palveluja. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla mahdollisuus konsultoida ravitsemusterapeuttia aina tarvittaessa.

Ravitsemusterapiapalvelut asiakkaille sosiaali- ja terveystalouksissa / ikääntyneet



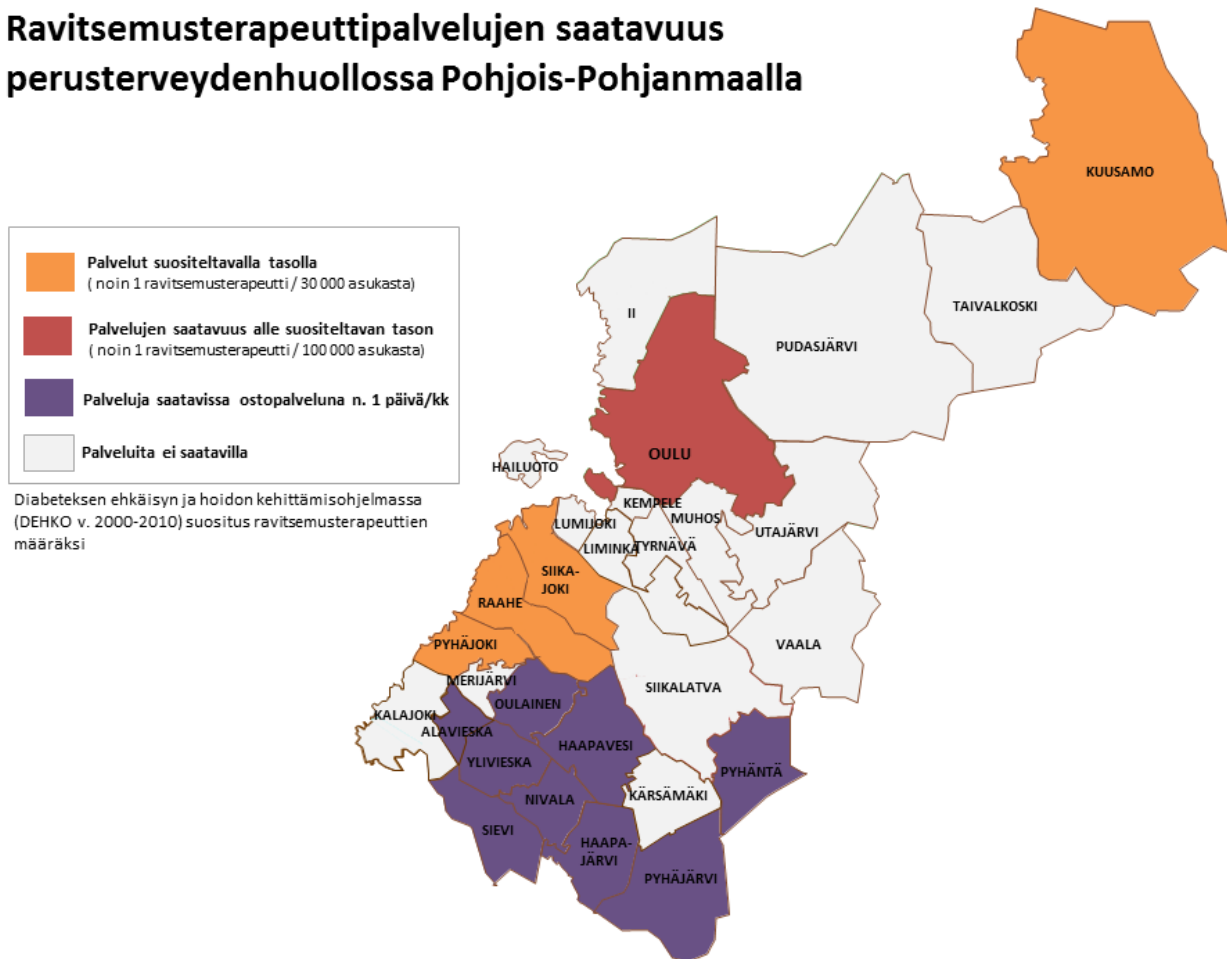
Lähde: Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Kuva 4. Ikääntyneen ravitsemuspalvelut.

12. Ravitsemusterapeuttipalvelujen saatavuus

Laillistettujen ravitsemusterapeuttien määräksi perusterveydenhuollossa suositellaan 1/30 000 asukasta (DEHKO 2000-2010). Suuressa osassa Pohjois-Pohjanmaan alueen kuntia ravitsemusterapeuttipalveluja on saatavissa vain vähän tai ei lainkaan.

Ravitsemusterapeuttipalvelujen saatavuus perusterveydenhuollossa Pohjois-Pohjanmaalla



Kuva 5. Ravitsemusterapeuttipalvelut Pohjois-Pohjanmaalla.

13. Jatkotoimenpiteet

Tavoitteena on, että suunnitelman mukaiset toimenpiteet käynnistyvät kunnissa vuosina 2019-2020.

Kunnan hyvinvointityöryhmä arvioi ravitsemuksen osuutta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisessä vuosittain [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Kuntaliiton Ravitsemuksella hyvinvointia – kyselyllä](#).

Ravitsemusterveyden verkosto ja koordinaatioryhmä seuraavat ja arvioivat ravitsemusterveyden edistymistä Pohjois-Pohjanmaalla ja raportoivat siitä alueen toimijoille.

14. Lähteet

1. Helena Orell-Kotikangas, Anne Antikainen ja Jussi Pihlajamäki [Sairaalapotilaan vajaaravitsemuksen havaitsemisen ja hoito](#). Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2014;130(21):2231-8
2. Suominen M. ym. [Nutritional guidance improves nutrient intake and quality of life and may prevent falls in aged persons with Alzheimer disease living at home with their spouses](#). J.Nutr.Health Aging 20:19:901-7
3. [MNA-lomake](#)
4. [RAI-järjestelmän mittareita](#)
5. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin suunnitelma ravitsemusterapiapalveluista
6. [Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemussuunnitelma 2011](#)
7. THL kouluterveyskysely 2017
8. THL kouluterveyskysely 2019
9. Sotkanet
10. Tilastokeskus 2015
11. Lasten lihavuuden Käypä hoito –suositus 2013
12. Nuutinen Outi, Lasten ja nuorten lihavuus – painokeskeisyydestä motivoivaan ja voimaannuttavaa viestintään ja ohjaukseen, Ravitsemusasiantuntija 2/2015
13. Ravitsemussuositukset ikääntyneille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010 (ym. VRN:n ravitsemussuositukset)
14. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Opetushallitus
15. [Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma 2015-2020](#)
16. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019. [Ravitsemuksella hyvinvointia, tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveystalveille](#).