

Lapsiperheiden terveiden elintapojen edistäminen: monipuolista ruokaa ja riittävästi liikuntaa kaikille

Valtakunnalliset neuvolapäivät
31.10.2008

Ylitarkastaja Mari Miettinen,
sosiaali- ja terveysministeriö

Yhteinen linjaus liikunnasta ja ravinnosta



Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta linjaa valtakunnallisia kehittämistoimia kaikkien ikäryhmien fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ravinnon edistämiseksi.

Taustalla:

- Ravinnon ja liikunnan keskeinen rooli terveyden edistämisessä sekä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.
- Kansainvälisiä strategiapapereita ja toimintasuunnitelmia ravitsemuksesta, liikunnasta ja/tai lihavuudesta: WHO (2004,2006,2007), EU (2007) ja PM (2006).
- Terveyden edistämisen politiikkaohjelma +HSA → periaatepäätös liikunnasta ja ravitsemuksesta 2008.



Periaatepäätöksen valmistelu

- Sosiaali- ja terveysministeriö
 - Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta (TELI)
 - Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)
- 1) VN:n periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista.
 - 2) Toimenpanosuunnitelma (TPS) kuluvalle hallituskaudelle eli hanke- ja tehtäväselköt molemmille neuvottelukunnille. www.stm.fi/teli



Periaatepäätöksen yleiset tavoitteet

- 1) Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee.
- 2) Ravitsemussuositusten mukaisesti syövien määrä kasvaa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä lisäämällä samalla kun tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin saanti vähenee.
- 3) Ylipaino ja lihavuus sekä muut ravintoon ja riittämättömään liikuntaan liittyvät terveyshaitat vähenevät.
- 4) Terveyttä edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset yleistyvät erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla väestöryhmillä.

Miten tavoitteisiin päästään?

- 1) Vaikuttamalla kulttuuriin, elinympäristöön, olosuhteisiin, tuotteisiin ja rakenteisiin.
- 2) Varmistamalla, että kansalaisilla on riittävästi tietoja ja taitoja terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi.
- 3) Kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä, erityisesti heikommassa asemassa olevia.

→ HiAP, voimavarojen kohdentaminen, yhteistyön ja seurannan tehostaminen, kansainvälinen yhteistyö



Periaatepäätös pähkinäkuoressa

- I. Liikunta ja ravitsemus eri ikä- ja väestöryhmissä: a) lapset ja nuoret b) opiskelu ja työikäiset c) ikääntyneet
- II. Terveellisiin liikkumistapoihin ja ruokatottumuksiin kannustava arkiympäristö
- III. Terveyttä edistävä liikunta ja ravitsemus paikallistason päätöksenteossa
- IV. Liikunta ja ravitsemus eri ammattiryhmien koulutuksessa
- V. Liikunnan ja ravitsemuksen kansallinen seuranta ja tutkimuksen hyödyntäminen
- VI. Periaatepäätöksen toteuttaminen, toteuttamisen edellytykset ja seuranta

➔ tavoitteet, kehittämissuunnitelmat, toimeenpanosuunnitelma

Lapset, nuoret ja perheet

- 1) Lapsille, nuorille ja lapsiperheille on tarjolla enemmän tietoa, tukea ja mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan ja terveellisten ruokatottumusten omaksumisessa.
- 2) Päivähoito- ja kouluympäristö ja niiden toimintakulttuurit tukevat liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa ja terveellisiä ruokatottumuksia.

➔ mm. neuvolan, päivähoidon ja kouluympäristön kehittäminen: resurssit, työkalut, suositukset, lainsäädäntö, yhteistyö järjestöjen kanssa, markkinointi



Esimerkkejä hankkeista/tehtävistä

- Huomioidaan terveyttä edistävä liikunta ja ravinto neuvolatoiminnasta sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta annettavassa asetuksessa, muistiossa ja toimeenpanossa. (TELI+VRN)
- Kehitetään ja vahvistetaan perhekeskeisiä liikunta- ja ravitsemusohjausmenetelmiä neuvoloissa ja kouluissa toimiville terveydenhuollon ammattilaisille. Kehitetään menetelmä päivähoidon ja kodin väliseen vuorovaikutukseen tukemaan hyvien liikunta- ja ruokatottumusten omaksumista. (TELI+VRN)

Esimerkkejä hankkeista/tehtävistä

- Tuetaan kaikille lapsille ja nuorille mahdollista harrasteliikuntaa seuraavasti: käynnistetään liikunta- ja terveysjärjestöjen sekä kuntien yhteinen terveyttä edistävä, monipuolista, harrastepohjaista liikuntaa edistävä hanke. (TELI)
- Toteutetaan viestintäkampanja perheiden, erityisesti lapsiperheiden, liikunnan lisäämiseksi. (TELI)
- Laaditaan kansallinen toimintaohjelma imetyksen edistämiseksi ja varmistetaan sen toteutuminen. (VRN)



Esimerkkejä hankkeista/tehtävistä

- Laaditaan suositus, jolla tuetaan varsinkin lasten ja nuorten liikuntapaikoilla ja muissa harrasteympäristöissä, kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa ravitsemuksellisesti suositeltavien elintarvikkeiden tarjontaa ja rajoitetaan epäterveellisten tuotteiden tarjontaa. (VRN)
- Seurataan lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa elintarvike- ja juomamarkkinointia sekä kehitetään ja edistetään tarvittaessa säätelyjärjestelmiä epäterveellisten tuotteiden ja niihin liittyvien kylkiäisten markkinoinnin rajoittamiseksi. (VRN)



Arkiympäristö

- 1) Kansalaisilla on hyvät mahdollisuudet arkiliikuntaan ja terveellisiin ruokavalintoihin.
- 2) Esteettömät lähiliikuntapaikat ovat kaikkien ikä- ja väestöryhmien saatavilla.
- 3) Ruokapalvelujen tarjoama ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista.
- 4) Terveysnäkökohdat on otettu hyvin huomioon elintarvikkeiden tuotekehittäelyssä, markkinoinnissa ja tuoteinformaatiossa.

→ mm. yhdyskuntarakenteeseen vaikuttaminen, hankintasopimukset, verotus, lainsäädäntö, yritysten yhteiskuntavastuu

Esimerkkejä hankkeista/tehtävistä

- Jalankulun ja pyöräilyn mahdollisuuksia, viihtyisyyttä ja turvallisuutta parannetaan kehittämällä kävely- ja pyöräilyreittien yhtenäisyyttä, kattavuutta ja kunnossapitoa sekä rauhoittamalla taajamien liikennettä rakenteellisin keinoin ja riittävän alhaisilla nopeusrajoituksilla.
- Vahvistetaan poikkihallinnollista yhteistyötä lähiliikuntapaikkojen ja –tilojen suunnittelussa. Parannetaan lähiliikuntapaikkojen ja –tilojen laatua, esteettömyyttä ja niiden saavutettavuutta. Tuetaan erityisesti *päiväkotien ja koulujen pihojen* kunnostamista.



Eri ammattiryhmien koulutus

- 1) Ammattiryhmillä, joiden työhön sisältyy terveisiin elintapoihin liittyvää ohjausta ja opetusta, on riittävät valmiudet liikunta- ja ravitsemusohjauksen toteuttamiseen.
- 2) Ruokapalvelussa ja elintarviketuotannossa toimivilla on riittävät tiedot ja taidot terveellisestä ravinnosta.
- 3) Ammattiryhmillä, joilla työssään on mahdollisuus vaikuttaa ruoka- ja liikuntaympäristöön, on riittävästi tietoa terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä ja edistämisen edellytyksistä.

➔ mm. perus- ja täydennyskoulutuksen vahvistaminen, perustiedot, ohjaustaidot, valmius tunnistaa ongelmia

Esimerkkejä hankkeista/tehtävistä

- Vahvistetaan terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon osaamista sosiaali- ja terveysalan ja kasvatustieteiden perus- ja täydennyskoulutuksessa. Tämä edellyttää erityisesti neuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä työterveyshuollon henkilöstön täydennyskoulutusta.
- Lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten perus- ja täydennyskoulutuksessa lisätään ravitsemuksen osuutta, jotta heillä olisi riittävä valmius tunnistaa ja hoitaa virheravitsemuksesta koituvia ongelmia ja antaa ohjausta terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumiseen elämänkaaren eri vaiheissa.

Toimeenpanosuunnitelman toteutus

- aikataulu 2008-2011
- ministeriöt päävastuutahoina ja -rahoittajina
- laaja sidosryhmäyhteistyö: OPM, STM, TEM, LVM, YM, TTL, KTL, STAKES, UKK-instituutti, LIKES, RAY, Evira, Kuluttajavirasto, Suomen Kuntaliitto, kunnat, neuvolat, päiväkodit, koulut, työyhteisöt, oppilaitokset, terveyden alueella toimivat järjestöt ja yhdistykset, ammattijärjestöt, kansalais- ja työväenopistot, urheiluopistot, tutkimuslaitokset, yritysmaailma.....
- sidosryhmäseminaari 15.1.2009 klo 11.00-16.00 Säätytalossa

