

Hyvän ravitsemuksen keinoja Päijät-Hämeen hyvinvointialueella

Minna Lappalainen, Asiantuntija, ateria- ja siivouspalvelut

29.4.2026



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Päijät-Hämeen hyvinvointialue



Palvelee yli 200 000
asukasta



Työllistää noin
8 000 työntekijää



Asukkailla
mahdollisuus vaikuttaa
monin eri tavoin



Vastaa alueen sote- ja
pelastustoimen
palveluiden
järjestämisestä



Käytössä
monituottajamalli



Oma budjetti,
rahoitus suurelta
osin valtiolta



Päijät-Hämeen hyvinvointialueella ravitsemusterveyttä edistävät

Tukipalvelut

Palvelutuotannon tuki, Palveluiden koordinointiyksikkö

- *Ateriapalvelun asiantuntija on tilaajan yhteyshenkilö tilaajayksiköiden ja ateriapalvelutuottajien välillä*
- *Ateriapalveluiden sopimushallinta- ja seuranta*
- *Palvelun toimivuuden ja laadun seuranta*
- *Ateriapalveluiden kehittäminen*

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut

Ravitsemusyksikkö

- 11 ravitsemusterapeuttia (joista, 1 ravitsemusterveyden edistämisen ravitsemusterapeutti)
- Auttavat asiakkaita ja potilaita, joiden sairauden ehkäisy tai hoito vaatii ravitsemusohjausta.
- Ravitsemusterapiaan pääsee lääkärin, sairaanhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kautta.
- Käynnit ovat maksuttomia.
- Asiantuntijatuen antaminen alueen ammattilaisille ravitsemushoidon toteuttamisessa ja ravitsemusterveyden edistämässä.

Perhe- ja Sosiaalipalvelut

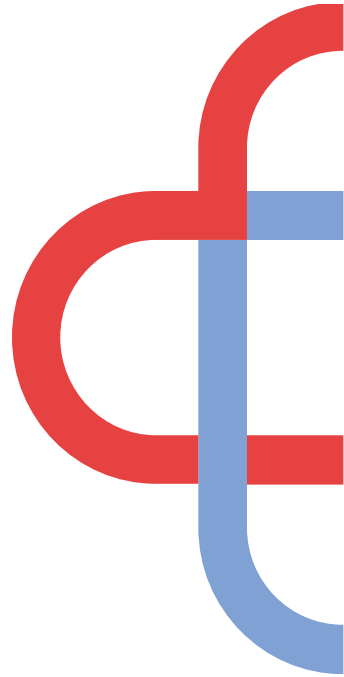
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijayksikkö

- Asiantuntijoista koostuva yksikkö
- Koordinoi, tukee ja kehittää päijäthämäläisten hyvinvointia ja terveyttä edistävää työtä, alueellista järjestöyhteistyötä, yhdyspintatyötä sekä ehkäisevää työtä.
- *Yhteinen työkalu ammattilaisille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen verkkopalvelu, Hyte-työpöytä [Hyte - Etusivu](#)*



Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen toteutussuunnitelma 2025-2029

- Ravitsemusterveyden edistäminen on hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä ravitsemusohjausta ja -hoitoa eri ikä- ja väestöryhmissä.
- Suunnitelma on Päijät-Hämeen kolmas, vuosille 2025-2029 ulottuva alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan sisällytetty käytännönläheinen toteutussuunnitelma ravitsemuksen osalta.
- Suunnitelman taustalla ovat alueelliset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kärjet, joista kärkeen ”Päihteettömyys ja terveelliset elintavat” ravitsemus liittyy vahvimmin.
- Suunnitelma sisältää **esimerkkejä konkreettisista toimenpiteistä** kuntien, sosiaali- ja terveydenhuollon ja kolmannen sektorin toimijoille. Myös yksityisillä toimijoilla ja koulutusten järjestäjillä on mahdollisuus hyödyntää toimenpiteitä haluamallaan tavalla.
- Toimenpiteistä on tarkoitus valita omaan toimintaan **muutamia, joiden toteutumista seurataan**. Toimenpiteitä voi jatkossa valita lisää.
- Toimenpiteet on kuvattu suunnitelmassa vastuutahoineen ja itsearviointikysymyksineen, joita voi hyödyntää esimerkiksi yksikön oman toiminnan arvioinnissa.



Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet vuosille 2025-2029

1
RUOKA-
SUHDE

Kuntalaisten tasapainoinen ja myönteinen suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoonsa vahvistuu.

2
KASVIS

Kuntalaiset syövät kasvipainotteisempaa ruokaa.

Huom. Tavoite on valittu valtuustokauden muutostavoitteeksi

3
KOULU

Arvostus kouluruokaa kohtaan ja osallistuminen kouluruokailuun lisääntyy.

4
IKÄ

Ikääntyneet ovat pidempään toimintakykyisiä riittävän ja monipuolisen ravitsemuksen avulla.

5
HOITO

Kuntalaiset saavat tarpeensa mukaisesti tutkimusnäyttöön ja hyviin hoitokäytäntöihin perustuvaa ravitsemushoitoa ja -ohjausta.

Vaikutukset, joihin suunnitelmalla pyritään:

Kuntalaisten myönteinen ruoka- ja kehosuhde on vahvistunut.

Kuntalaisten kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö on lisääntynyt.

Kouluruuan syöminen oppilailta on lisääntynyt.

Ikääntyneiden toimintakykyä tukeva ravitsemus on varmistettu.

Ravitsemushoito ja -ohjaus on tarpeen mukaisesti toteutettu.

Toimijat toteuttavat suunnitelmassa kuvattuja toimenpiteitä



Kuntalaisten ravitsemusterveys lisääntyy

Kuntalaisten kokonaisterveys lisääntyy

Hyte-kärjen tavoitteet:
Kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävät elintavat vahvistuvat ja elintapasairauksien riski pienenee

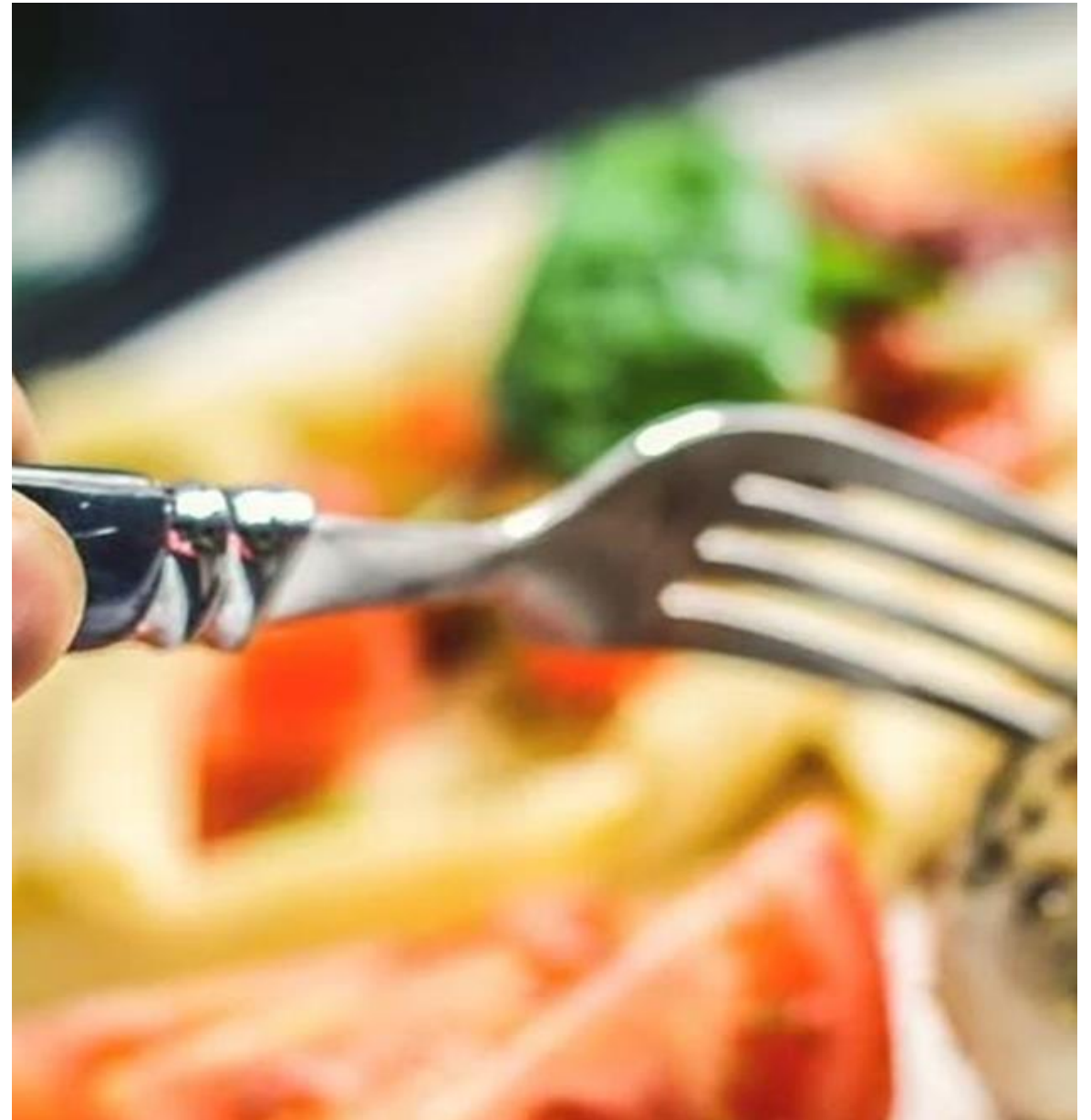
Hyte-kärki:
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat



Teema	Toimenpide	Vastuutaho	Itsearviointia
 	Kohtaaminen		
	Puhumme ja viestimme kasviksista ja niihin liittyvistä mielikuvista myönteisesti.	Kaikki toimijat	Ovatko kasviksiin liittyvät keskustelut tai mielikuvat muuttuneet myönteisemmiksi?
	Rohkaisemme ja kannustamme kasvien ja kasvisruokien maistamiseen ja niiden käytön lisäämiseen.	Kaikki toimijat	Onko kasvien käytön lisäämiseen kannustettu?
	Pyrimme eroon liha- ja kasvisruokien vastakkainasettelusta asettamalla kasvisruuat samanarvoiseen asemaan muiden ruokien kanssa.	Kaikki toimijat	Ovatko kaikki ruuat samanarvoisia esim. puheissa tai tarjonnassa?
	Hyödynnämme planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortteja arjen pienten tekojen toteuttamiseksi.	Kaikki toimijat	Onko vinkkikortteja hyödynnetty?
Ruuanvalmistus			
Lisäämme ruuanvalmistuksessa kasvien, palkokasvien ja muiden kasviproteiinien käyttöä hyödyntäen esimerkiksi ilmastokestäviä kasvisruokareseptejä .	Ruokapalvelut	Onko kasviksia ja kasviproteiineja lisätty ruuanvalmistuksessa?	
Kehitämme uusia kasvis- ja perunaruoakareseptejä, ja nimeämme ruuat luovasti.	Ruokapalvelut	Onko uusia reseptejä kehitetty?	
Lisäämme sesonki- ja luomuruuan sekä paikallisten ja kotimaisten tuotteiden määrää.	Ruokapalvelut	Onko sesonki- ja luomuruuan tai paikallisten/kotimaisten tuotteiden määrä lisääntynyt?	
Otamme lapset ja nuoret mukaan kasvisruokien ideoimiseen ja kehittämiseen.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus Perusopetus	Onko lapsia ja nuoria hyödynnetty uusien reseptien kehittämisessä?	
Kasvien ja kasvisruokien tarjoilu			
Tarjoamme monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja kaikilla aterioilla, tilaisuuksissa ja tapahtumissa.	Kaikki toimijat	Onko kasviksia ollut helposti saatavana eri tilanteissa?	
Tarjoamme pienille lapsille kasviksia, hedelmiä ja marjoja maistiaisina ja sormiruokana.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Ovatko kasvismaistiaiset toteutuneet?	
Kiinnitämme huomiota kasvien ja kasvisruokien esteettiseen houkuttelevuuteen eri aisteilla, ja laitamme ne näkyvästi tarjolle.	Ruokapalvelut	Onko kasvien esteettisen houkuttelevuuden lisäämiseen kiinnitetty huomiota?	
Tarjoamme uutta kasvisruokaa tutun ruuan rinnalla maisteluannoksina, ja huomioimme, että uusiin kasvisruokiin tottuminen vie aikaa.	Ruokapalvelut	Onko uusia ruokia tarjottu toistuvasti?	
Tarjoamme päivittäisen pääruuan kasvisvaihtoehdon ensimmäisenä linjastolla osana normaalia ateriakokonaisuutta.	Ruokapalvelut	Onko päivittäinen kasvisruokavaihtoehto toteutunut?	
Tarjoamme viikoittaisen kasvisruuan pääruokana, ja mahdollisuuksien mukaan laitamme tarjolle kaksi kasvisruokavaihtoehtoa.	Ruokapalvelut	Onko viikoittainen kasvisruokapäivä toteutunut?	
Tarjoamme salaattiainekset ja lämpimät kasvikset mahdollisuuksien mukaan erillisinä komponentteina, ja laitamme tarjolle myös salaatikastiketta ja siemensekoitusta.	Ruokapalvelut	Onko kasvikset tarjottu erillisinä komponentteina?	
Tarjoamme pääruuan kasviskeittovaihtoehdon alkuruokana kaikille ennen toista keittoa.	Ruokapalvelut Varhaiskasvatus	Onko kasviskeittoa kokeiltu alkukeittona?	

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ateriapalvelutuottaja

- Ateriapalvelutuottajana **Attendo Oy:n (Vireko Oy:n) Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy:n** ryhmittymä 1.1.2022 alkaen
- **Sisältää aterioiden tuottamisen ja kuljettamisen**
 - Erikoissairaanhoidon
 - Perusterveydenhuollon
 - Asumispalveluiden
 - Toimintakeskusten yksiköihin
 - Myös henkilöstöateriat ja tilaustarjoilut
 - N. 100 yksikköä ja n. 3 milj. aterialla/vuosi



Asiakkaiden
kokonaisravitseminen on
turvattu ja palvelu on
maakunnallisesti
tasalaatuista

Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ateriapalveluhankinnan pää tavoitteina oli muun muassa

- *Tarkat ravitseminen- ja laatuvaatimukset palvelu- ja ateriakuvauksissa*



Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ravitsemuskäsikirja

- ✓ Hankinnan yksi asiakirjoista
- ✓ Pohjautuu viimeisimpiin valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin ja omiin alueellisiin linjauksiin
- ✓ Ohjekirja ruokavalioiden toteuttamiseen hyvinvointialueen yksiköissä
- ✓ Sisältää yksiköiden käytössä ja tilattavissa olevat ruokavaliot
- ✓ Kuvataan ruokavalioiden soveltuvuus sairaalassa ja hoivayksiköissä
- ✓ Kuvataan ruokavalioiden keskeiset periaatteet ja sisältö
- ✓ Ateriapalvelutuottaja suunnittelee tilaajan määrittelemien ruokavalioiden mukaisesti ruokalistat- ja ohjeet ja toimittaa ravintoainelaskelmat käsikirjan ruokavalioiden



Esimerkkinä: Ikääntyneen ruokavalio

- **Ikääntyneen ruokavalio (= ns. perusruokavalio) on käytössä hyvinvointialueen ikääntyneiden asumispalveluyksiköissä ja perusterveydenhuollon vuodeosastojen asiakkailla**
- Ikääntyneen ruokavaliossa on 20-30% enemmän energiaa kuin perusruokavaliossa
 - Ikääntyneen XS annoskoko sisältää saman verran energiaa kuin perusruokavalion S annoskoko
 - Tavoitteena, että pienempi annoskoko tulee syötyä ja varmistaa riittävä energian ja ravintoaineiden saanti
- **Ateriapalvelutuottajan malliannoskuvat**
 - Yksiköiden käyttöön, avuksi aterioiden tilaamiseen ja annosteluun ja tarjoiluun

IKÄÄNTYNEEN RUOKAVALIO

KASTIKERUOKA

LÄMMINLISÄKE, SALAATTI

ANNOSKOKO S

	XS	S	M	Energiantarve / vrk Annoskoko valitaan ruokailijan yksilöllisen energiantarpeen mukaan
Aterian energiantarve	350-480 kcal	450-600 kcal	550-720 kcal	
Pääruokakastikkeet	100 g / 1 dl	120 g / 1,2 dl	150 g / 1,5 dl	XS 1400-1600 kcal
Peruna- ja juuresose	80 g / 1 dl	100 g / 1,2 dl	150 g / 1,7 dl	S 1800-2000 kcal
Lämmin kasvislisäke	60 g / 0,9 dl	80 g / 0,9 dl	80 g / 1,1 dl	M 2200-2400 kcal
Tuoresalaatti	60 g / 1,2 dl	60 g / 1,2 dl	80 g / 1,6 dl	
Salaattikastike	14 g / 1 rkl	21 g / 1,5 rkl	21 g / 1,5 rkl	
Maito/piimä	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl	175 g / 1,75 dl	
Lolpä (annos n. 20 g)	1 annos	1 annos	1 annos	
Lovi (annos 6 g)	1 annos	2 annosta	3 annosta	

Ikääntyneen ruokavalio perustuu sovellettiin olin perusruokavalioon, mutta ruoka on energia- ja ravintovalmiempää, jotta pienempi annos (noin 1/3-1/2 perusruokavalion määräästä) turvaa riittävän ravinnon saannon (XS-annoskoko vastaa S-annosta). Pienempi annoskoko auttaa varmistamaan, että tarjottu ateria tulee syötyä kokonaisuudessaan.

Annoskoko valitaan ruokailijan yksilöllisen energiantarpeen mukaan, ja ateriasta tarjotaan aina kaikki ruokailijan mukaiset aterian osat.

Pääruokavaliokuvan koko 24 cm. Kuva on suuntaa antava tarjotteluohje.

ANNOSKORTIT



Ravitsemusyhteistyö tilaajan ja tuottajan välillä

- Säännölliset ravitsemukseen liittyvät palaverit ravitsemusyksikön, tilaajan yhteyshenkilön ja tuottajien ravitsemusasiantuntijoiden välillä
 - *Ravitsemuskäsikirjan yhteinen kehittäminen ja päivittäminen sopimuskauden aikana*
 - *Ravintoainelaskelmien läpikäynti*
- Tilaajan järjestämät ravitsemukseen liittyvät koulutukset ateriapalvelutuottajan, hyvinvointialueen ja laitoshuoltopalveluiden henkilöstölle
- Ravitsemusyhdyshenkilötapaamiset ja asiakasraadit
- Yksikkökierrokset yhteistyössä palveluntuottajan kanssa



Vain syöty ruoka
ravitsee

- * *Asiakkaiden palautteet*
- * *Asiakastyytyväisyyskyselyt*
- * *Hävikinseuranta*
- * *Vajaaravitsemuksen
seulontojen tulokset*
- * *Aterioiden
valinnanmahdollisuuden
kehittäminen*



Päijät-Hämeen ravitsemusterveyden edistämisen verkostot

- **Alueelliset ravitsemusterveyden edistämisen työryhmät ja verkostot ovat tarkoitettu hyvinvointialueen, kuntien, kolmannen, neljännen ja yksityisen sektorin esihenkilöille ja työntekijöille sekä koulutusten järjestäjille**
 - *Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä*
 - *Lasten, nuorten ja lapsiperheiden ravitusverkosto*
 - *Työikäisen ravitusverkosto*
 - *Ikääntyneiden ravitusverkosto*
 - *Kuntien ruokapalvelupäälliköiden työryhmä*
- **Päijät-Hämeen vuosittainen ravitsemuspäivä**
 - *Moniammatillinen koulutuspäivä, jonne kutsutaan myös päättäjiä*
 - *14.10.2026*



Kiitos!



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Minna Lappalainen

Minna.lappalainen@paijatha.fi