

Valtioneuvoston periaatepäätös

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN JA RAVINNON KEHITTÄMISLINJOISTA



Periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelma on verkossa osoitteessa
www.stm.fi/teli

Internet: www.stm.fi/julkaisut

Esitetilaukset:

mari.miettinen@stm.fi, sirpa.sarlio-lahteenkorva@stm.fi

ISSN 1236-2123

ISBN 978-952-00-2641-7 (nid.) (fin), (swe)

ISBN 978-952-00-2642-4 (PDF) (fin)

ISBN 978-952-00-2643-1 (PDF) (swe)



Taitto: AT-Julkaisutoimisto Oy

Paino: Yliopistopaino, Helsinki 2008

SISÄLLYS

Tiivistelmä	4
Taustaa	6
Tavoitteet	8
Vaikuttamisen keinot ja toteuttaminen	9
I LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ERI IKÄ- JA VÄESTÖRYHMISSÄ	10
Lapset, nuoret ja perheet.....	10
Opiskelu- ja työikäiset	11
Ikääntyneet	12
II TERVEELLISIIN LIIKKUMISTAPOIHIN JA RUOKATOTTUMUKSIIN KANNUSTAVA ARKIYMPÄRISTÖ.....	14
III TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA JA RAVITSEMUS PAIKALLISTASON PÄÄTÖKSENTEOSSA	16
IV LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ERI AMMATTIRYHMIEN KOULUTUKSESSA.....	18
V LIIKUNNAN JA RAVITSEMUKSEN KANSALLINEN SEURANTA JA TUTKIMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN.....	19
VI PERIAATEPÄÄTÖKSEN TOTEUTTAMINEN, TOTEUTTAMISEN EDELLYTYKSET JA SEURANTA.....	20

TIIVISTELMÄ

Elintavat kuten ravinto ja liikunta ovat terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn kannalta avainasemassa. Terveellisellä ravinnolla ja riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan tehokkaasti ehkäistä monia sairauksia ja samalla lisätä toimintakykyä ja parantaa koettua terveyttä. Erittäin ajankoh- taista on ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden keskeinen merkitys voimakkaasti yleistyvien lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä.

Menestyksellisellä terveyden edistämisellä ja tautien ehkäisyllä voidaan saada suoria säästöjä ja hillitä terveydenhuoltomenojen kasvua. Merkittä- vimät taloudelliset vaikutukset saadaan kuitenkin kun väestön kohentu- neen terveyden myötä työvoiman saatavuus ja suorituskyky paranevat.

Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemus- neuvottelukunta ovat yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kanssa val- mistelleet periaatepäätöksen ja sen toimeenpanosuunnitelman kuluvalle hallituskaudelle. Valmistelussa on ollut mukana myös kansanterveyden neu- vottelukunta, valtion liikuntaneuvosto sekä työterveyshuollon neuvottelu- kunta. Keskeistä on ollut eri hallinnonalojen ja sidosryhmien yhteistyö.

Valtioneuvosto asettaa terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistä- misen päätavoitteiksi väestön terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn niin, että

- 1) terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee
- 2) ravitsemussuositusten mukaisesti syövien määrä kasvaa kasvisten, he- delmien 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.

Terveyttä edistävää liikuntaa ja terveellistä ravitsemusta edistetään

- 1) vaikuttamalla kulttuuriin, elinympäristöön, olosuhteisiin, tuotteisiin ja rakenteisiin
- 2) varmistamalla, että kaikilla väestöryhmillä on riittävästi tietoja ja taitoja terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi
- 3) kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä, erityisesti heikommassa asemassa olevia.

Periaatepäätöksessä on linjattu tavoitteet ja kehittämissinjit eri ikä- ja väestöryhmille (lapset ja nuoret, opiskelu- ja työikäiset sekä ikääntyneet) paikallistason päätöksentekoon, muuhun arkiympäristön kehittämiseen, eri ammattiryhmien kouluttamiseen sekä seurantaan ja tutkimukseen.

Eri sisältöalueille on tehty konkreettinen toimeenpanosuunnitelma vuosille 2008–2011 eli kuluvalle hallituskaudelle. Periaatepäätöksen toteutumista koordinoivat ja seuraavat sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja maa- ja metsätalousministeriö toimialoillaan sekä terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta neuvoo-antavina eliminä.

Asiasanat: liikunta, ravinto, terveyden edistäminen, terveys

TAUSTAA

Suomalaisessa kansanterveydessä on saavutettu huomattavia edistysaskeleita vaikuttamalla muun muassa elintapoihin ja sairauksien riskitekijöihin. Toisaalta liikunta- ja ruokatottumukset eivät ole kaikilta osin kehittyneet riittävästi toivottuun suuntaan. Nykyistä tutkimustietoa menestyksellisesti soveltamalla suomalaisten terveys voisi olla huomattavasti parempi ja väestöryhmien terveyserot nykyistä pienemmät.

Maailman Terveysjärjestön (WHO) ja muiden kansainvälisten tahojen kannanotot¹ korostavat kuinka elintavat kuten ravinto ja liikunta ovat terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn kannalta avainasemassa. Terveellisellä ravinnolla ja riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan tehokkaasti ehkäistä monia sairauksia ja samalla lisätä toimintakykyä ja parantaa koettua terveyttä.

Ravinnon ja liikunnan mahdollisuudet tautien ehkäisyssä koskevat erityisesti sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, useita syöpiä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, hammasterveyttä ja masennusta. Kansanterveyslaitoksen selvityksen² mukaan menestyksellisellä terveyden edistämisellä ja tautien ehkäisyllä voidaan saada suoria säästöjä. Merkittävimmät taloudelliset vaikutukset saadaan kuitenkin kun väestön kohentuneen terveyden myötä työvoiman saatavuus ja suorituskyky paranevat sekä toisaalta terveydenhuollon ja terveysongelmien muiden seurausten kustannusten kasvua saadaan hillittyä.

Lihavuus on kansanterveydellisenä ongelmana kasvanut nopeasti parin viimeisen vuosikymmenen aikana Suomessa. Tähän on vaikuttanut etenkin arkiliikunnan vähentyminen. Erittäin ajankohtaista on ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden keskeinen merkitys myös Suomessa voimakkaasti yleistyvän tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Tätä diabetesta, josta seuraa monia vakavia seurausvaikutuksia, sairastaa jo noin puoli miljoonaa suomalaista. WHO:n

1 WHO:n maailmanlaajuinen ravinto-, liikunta- ja terveysstrategia 22.5.2004; WHO:n julistus lihavuuden torjumiseksi 2006; Pohjoismaisen ministerineuvoston toimintasuunnitelma terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistämiseksi 6.6.2006; EU:n valkoinen kirja terveellisen ravitsemuksen edistämisestä ja ylipainoisuuden ehkäisystä 30.5.2007; WHO:n toinen ravitsemustoimintasuunnitelma 20.9.2007 ja luonnos urheilun valkoiseksi kirjaksi

2 Kansanterveyslaitoksen raportti talousneuvostolle 11.12.2006

arvion mukaan jopa 90 prosenttia tyyppin 2 diabeteksestä olisi ehkäistävissä riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ravinnolla. Erityisen huolestuttavaa on, että diabetekseen ja moniin muihinkin terveysongelmiin liittyvä ylipaino ja lihavuus sekä vähäinen fyysinen aktiivisuus on yleistä kaikissa ikäryhmissä ja lisääntymässä erityisesti lasten ja nuorten parissa.

Hallitus korostaa hallinnon alat ylittävällä terveyden edistämisen politiikkaohjelmalla, että terveys on sekä ihmisen tärkeimpiä arvoja että tärkeä taloudellisen, sosiaalisen ja inhimillisen kehityksen kulmakivi. Ylipainon vähentäminen asetetaan siinä erityiseksi tavoitteeksi. Hallitusohjelma korostaa myös liikunnan merkitystä sekä suomalaisen terveellisen ja turvallisen ruuan merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa terveyden edistämisen politiikkaohjelmasta ja toteuttaa sitä yhteistyössä muiden ministeriöiden kanssa. Opetusministeriön vastuulla on lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. Liikunnan kannalta merkittävä on myös kansallisen liikuntaohjelman linjaukset, joissa on ehdotuksia myös terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi.

Liikuntalain (1054/1998) tarkoituksena on muun muassa edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Opetusministeriö vastaa liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta yhteistyössä valtioneuvoston kanssa. Opetusministeriön asiantuntijaelimenä liikuntalain mukaisissa tehtävissä on valtion liikuntaneuvosto. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Kansanterveyslain (66/1972) mukaan kunnilla on vastuu kansanterveydestä kuten yksilöihin, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvasta terveyden edistämisestä. Kunnan tulee muun muassa huolehtia asukkaiden terveysneuvonnasta sekä huolehtia terveysnäkökohtien huomioon ottamisesta kunnan kaikissa toiminnoissa sekä tehdä yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa.

Ravitsemuksen alalla elintarvikelainsäädäntö tähtää erityisesti siihen, että elintarvikkeet ovat turvallisia ja kuluttajat saavat niistä riittävästi asianmukaista tietoa. Lainsäädännöstä vastaa maa- ja metsätalousministeriö ja sen valvonnasta Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Terveellinen kansanravitse-

mus on ensisijaisesti sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla. Ministeriön apuna toimii Kansanterveyslaitos jossa on laaja-alainen ravinnon ja terveyden välinen asiantuntemus ja tutkimus sekä suomalaisten ravitsemuksen seuranta ja elintarvikkeiden ravintosisällön tietopankki.

Terveyttä edistävää liikuntaa ja terveellistä ravitsemusta sekä niitä tukevia olosuhteita kehitetään ja toteutetaan useilla hallinnonaloilla ja monien toimijoiden työnä. Mukana ovat olleet muuan muassa sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, maa- ja metsätalousministeriö, kauppa- ja teollisuusministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö ja monet valtion laitokset. Julkisen sektorin lisäksi järjestöt ja enenevästi myös monet elinkeinoelämän tahot ovat tärkeitä toimijoita terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämisessä. EU:n Suomen aloitteesta hyväksymä ”Terveys kaikissa politiikoissa” periaate tukee hyvin pyrkimystä edistää väestön liikuntaa ja terveellisiä ruokatottumuksia erilaisissa yhteiskunnallisissa päätöksissä ja toiminnoissa.

TAVOITTEET

Valtioneuvosto asettaa valtakunnallisen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon edistämisen pää tavoitteiksi väestön terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyyn niin, että

- 1) terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee
- 2) ravitsemussuositusten mukaisesti syövien määrä kasvaa kasvien, 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.

Fyysisesti aktiivista elämäntapaa sekä ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota edistetään kaikissa väestöryhmissä. Erityisesti väestöryhmien välisen erojen vähentämiseen panostetaan Terveys 2015 -ohjelman ja terveys-erojen kaventamista koskevan ohjelman linjausten mukaisesti.

VAIKUTTAMISEN KEINOT JA TOTEUTTAMINEN

Terveyttä edistävää liikuntaa ja terveellistä ravitsemusta edistetään

- 1) vaikuttamalla kulttuuriin, elinympäristöön, olosuhteisiin, tuotteisiin ja rakenteisiin
- 2) varmistamalla, että kaikilla väestöryhmillä on riittävästi tietoja ja taitoja terveyttä edistävän elämäntavan pohjaksi
- 3) kannustamalla, tukemalla ja ohjaamalla yksilöitä ja yhteisöjä, erityisesti heikommassa asemassa olevia.

Terveys tulee huomioida kaikessa päätöksenteossa ja eri areenoilla niin, että elinympäristö muuttuu terveellisemmäksi ja että terveelliset valinnat ovat mahdollisia, helppoja ja houkuttelevia. Periaatepäätöksen toteutuminen edellyttää, että eri toimijoilla on selkeä yhteisymmärrys terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen suosituksista, keskeisistä tavoitteista ja toiminnoista.

Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämiseen osoitetaan nykyistä enemmän voimavaroja veikkausvoitto- ja raha-automaattivarojen puitteissa kohdentamalla uudelleen nykyisiä varoja. Tämän periaatepäätöksen toteuttamiseksi tulee eri hallinnonalojen kohdentaa tarvittavat määrärahat. On tarpeen lisätä tämän päätöksen tavoitteita tukevaa julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyötä hankkeiden toteuttamisessa ja rahoittamisessa.

Eri hallinnonalojen kesken on jatkettava ja tehostettava yhteistä työtä, sovitettava vastuista ja varmistettava voimavarojen riittävyys ja niiden tarkoituksenmukainen käyttö. Toimien pohjaksi tarvitaan laadukasta tutkimusta ja kattavia seurantajärjestelmiä sekä niiden avulla saatujen tietojen jatkuvaa hyödyntämistä. Eri hallinnonalojen toimijoiden ja järjestösektorin yhteistyön onnistumisen edellytyksenä on tehokas vuorovaikutus. Tavoitteiden saavuttamiseksi on tarvittaessa vaikutettava lainsäädäntöön, myös Euroopan Unionissa, sekä edistettävä liikuntaa ja ravitsemusta myös kansainvälisillä foorumeilla.

Periaatepäätöksen mukaisesti valmistellaan ja toteutetaan toimenpiteitä sekä tehostetaan ministeriöiden toimintaa seuraavasti:

I LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ERI IKÄ- JA VÄESTÖRYHMISSÄ

LAPSET, NUORET JA PERHEET

TAVOITTEET

- 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.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Neuvola, päivähoito ja kouluympäristö ovat keskeisiä kehittämisen painopistealueita, koska ne tavoittavat lähes kaikki lapset, nuoret ja lapsiperheet. Yhteistyötä kolmannen sektorin, erityisesti kansanterveysjärjestöjen sekä liikunta- ja urheiluseurojen kanssa, tulee kehittää. Mahdollisuus liikuntaan ja terveelliseen ravintoon kuuluu kaikille. Erityisesti on huomioitava erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Neuvolatoiminnassa ja kouluterveydenhuollossa on oltava riittävästi osaavaa henkilökuntaa ja välineitä lapsiperheiden ruoka- ja liikuntatottumusten arvioimiseen sekä elämäntapoihin liittyvien ongelmien havaitsemiseen ja ohjaukseen. Päivähoidon ja koulun on tuettava terveellisten elintapojen omaksumista ja niiden tulee olla terveyttä edistäviä ympäristöjä. Lapsen on saatava päivähoitossa varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaisesti riittävästi leikinomaista ja monipuolista liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden osuutta on lisättävä koulupäivässä sekä korostettava terveellisen ravinnon merkitystä koulupäivän aikana. Liikunnan ja ravinnon opetusta tulee

integroida myös luontevaksi osaksi muita oppiaineita. Koulupäivän liikunnallistamisessa toteutetaan kansallisen liikuntaohjelman linjauksia. Päiväkodeissa ja kouluissa tarjottavan ruoan on oltava ravitsemussuositusten mukaista, maistuvaa ja ruokailulle on annettava riittävästi aikaa.

Varhaiskasvatuksen liikunta- ja ravitsemussuositusten sekä kouluterveydenhuollon laatusuositusten, kouluruokailusuositusten ja kouluikäisten liikuntasuositusten toteutumista tehostetaan eri tahojen yhteistyön, ohjauksen ja valvonnan avulla. Terveyttä edistävä liikunta ja ravinto on huomioitava neuvolatoiminnasta sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta annettavien asetusten valmistelussa ja toimeenpanossa.

Lapsiin ja nuoriin kohdistuva elintarvike- ja ruokamarkkinointi ei saa olla ristiriidassa terveyden edistämisen viestien kanssa. Valtiovalta luo tarvittaessa yritysten itsesääteilyjärjestelmien lisäksi, lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointia rajoittavia sääteilyjärjestelmiä ja varmistaa niiden tehokkaan valvonnan.

Edellä esitetyt linjaukset tukevat lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman ja kansallisen liikuntaohjelman sekä suomalaisen ruoan edistämishjelman tavoitteita.

OPISKELU- JA TYÖIKÄISET

TAVOITTEET

- 1) Opiskelu- ja työikäisillä on mahdollisuus saada tukea ja kannustusta elintapamuutoksiin, jotka parantavat työ- ja toimintakykyä, jaksamista ja painonhallintaa.
- 2) Entistä useammalla opiskelu- ja työikäisellä on mahdollisuus syödä houkutteleva ja ravitsemussuositusten mukainen ateria työpäivän aikana.
- 3) Työnantajilla on käytössä tehokkaat kannustimet työntekijöiden liikunnan lisäämiseen.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Opiskelu- ja työikäisille on kehitettävä tukea ja kannustimia terveyttä ylläpitäviin elintapoihin ja painonhallintaan. Erityinen kehittämiskohde ovat ammatilliset oppilaitokset. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoa koskevalla ase- tuksella varmistetaan, että nuoret ovat koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palveluiden suhteen tasa-arvoisessa asemassa riippumatta siitä, missä kun- nassa he asuvat ja missä oppilaitoksessa he opiskelevat. Työ- ja opiskeluyh- teisöjen toiminnan kehittämisen lisäksi on tuettava ja luotava järjestelmiä, joiden avulla voidaan tavoittaa työelämän ulkopuolella olevat ryhmät.

Työnantajille on oltava kannustimia ja vaihtoehtoja työntekijöiden moni- muotoiseen työpaikka- ja työmatkaliikuntaan. Työmatkakävelyn ja -pyöräi- lyn mahdollisuuksia on parannettava niin, että työpaikoilla on asianmukaiset suihkutilat ja pyörätelineet. Työ- ja opiskeluaikaisen ruoan ravitsemuksellista laatua on parannettava ja sen houkuttelevuutta on lisättävä verotukselli- sin ja työsopimuskeinoin. Julkisten ruokapalveluiden rahoituksen riittävyys- destä on huolehdittava. Henkilöstöruokailun tukijärjestelmää on kehittä- vä terveellisempiä vaihtoehtoja suosivaksi. Kannustetaan kuntia ja muita toimijoita luomaan terveitä elintapoja tukevia ohjelmia ja toimintamalleja työikäisille osana palvelurakenteen uudistushanketta. Vahvistetaan perus- terveydenhuollon henkilöstön osaamista elintapamuutosten tukemisessa ja lisätään systemaattista painonkehityksen ja vyötärönympäryksen seurantaa sekä painonhallinnan tukemista. Painoon ja elintapoihin liittyvät tiedot ovat tärkeä osa elektronista sairaskertomusta.

IKÄÄNTYNEET

TAVOITTEET

- 1) Ikääntyneille ihmisille on riittävästi tarjolla laadukkaita, helposti saavu- tettavia ja kustannuksiltaan edullisia liikunta- ja ravitsemuspalveluja.
- 2) Ikääntyneiden ravitsemustilan seuranta sisällytetään palvelujärjestelmän toiminnan tavoitteisiin.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Keskeistä on edistää toimia, jotka lisäävät ikääntyneiden terveiden ja toimintakykyisten vuosien määrää ja elämänlaatua. Ikääntyneiden mahdollisuudet ja kyky liikkua sekä syödä ravitsemussuositusten mukaista ruokaa vaihtelevat. Heille on oltava tarjolla tarpeen mukaan suunniteltuja palveluja, joita kunnan eri sektorit voivat kehittää yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Palvelujen tarjonnassa on erityisesti otettava huomioon toimintakyvyltään heikkenemässä olevien ikääntyneiden sekä harvaan asuttujen seutujen erityistarpeet.

Monipuolinen lihasvoimaa ylläpitävä liikunta hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja siten pidentää itsenäistä kotona asumista. Ikääntyneillä on oltava mahdollisuuksia päivittäiseen, lihasvoimaa ja tasapainoa tukevaan liikuntaan, ohjausta oikeanlaiseen harjoitteluun sekä harjoitteluun sopivat olosuhteet. Ikääntyneille sopivien ruokapalvelujen saatavuutta ja laatua tulee parantaa, samoin ravitsemustilan seuranta. Ikääntyneen ravitsemuksesta ja liikunnasta huolehtimisen on oltava osa hyvää hoitoa ja huolenpitoa kotihoidossa, vanhainkodeissa, perusterveydenhuollossa ja sairaaloissa.

II TERVEELLISIIN LIIKKUMIS- TAPOIHIN JA RUOKATOTTU- MUKSIIN KANNUSTAVA ARKIYMPÄRISTÖ

TAVOITTEET

- 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 tuotekehittelyssä, markkinoinnissa ja tuoteinformaatiossa.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Yhdyskuntarakennetta, kaavoitusta, kevyen liikenteen olosuhteita ja liikuntapaikkoja tulee kehittää terveyttä edistävää liikuntaa suosiviksi. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät lähiliikuntapaikat sekä liikuntaan kannustava ympäristö mahdollistavat kaikkien ikä- ja väestöryhmien päivittäistä liikkumista.

Ravitsemuksellisen laadun merkitys ruokaketjussa on vahvistettava ja kuluttajilla oltava mahdollisuus saada luotettavaa tietoa ravitsemuksesta ja elintarvikkeista. Ruoan ravitsemuksellinen laatu ja sen arviointi tulee sisältyä ruokapalveluiden toimintaan hankintasopimuksista alkaen. Kuluttajien mahdollisuuksia tehdä terveellisiä ruokavalintoja parannetaan vaikuttamalla kansallisella ja kansainvälisellä tasolla elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin. Tuetaan verotuksellisin keinoin ravitsemussuosituksen mukaisia vaihtoehtoja.

toja sekä vähittäiskaupassa että ruokapalveluissa. Yritysten yhteiskuntavastuullisuuden käsitettä on tulkittava niin, että ne konkreettisesti osoittavat vastuunsa vaikuttajana väestön terveyteen ja elintapoihin. Yhteiskuntavastuu näkyy siinä, millaisia tuotteita ne myyvät ja markkinoivat.

Terveyden edistämisen näkökulma sisällytetään myös hallitusohjelmassa käynnistettyyn suomalaisen ruoan edistämishjelmaan.

III TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA JA RAVITSEMUS PAIKALLISTASON PÄÄTÖKSENTEOSSA

TAVOITTEET

- 1) Terveys kaikissa politiikoissa -periaate otetaan huomioon päätöksenteossa ja toimenpiteissä ja niihin liitetään velvoite terveysvaikutusten arvioimiseen.
- 2) Terveyttä edistävä liikunta ja ravitsemus ovat keskeinen osa kunnan hyvinvointipolitiikkaa.
- 3) Perusterveydenhuollossa on riittävästi liikunta- ja ravitsemusohjauspalveluita.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Kunnallisessa päätöksenteossa on otettava kuntalaisten ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat seikat keskeisesti huomioon. Kunta- ja palvelurakenteen uudistuksessa on huolehdittava siitä, että ravitsemus ja liikunta ovat keskeisiä painoalueita ja ne huomioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteissa. Päätösten vaikutus kuntalaisten terveyteen tulisi arvioida.

Kunnissa terveyttä edistävän liikunnan asemaa on vahvistettava kunnallisena peruspalveluna ja sen tulee sisältyä kunnan hyvinvointi- ja kuntasuunnitelmaan. Kuntien on määriteltävä hyvinvointipoliittisissa suunnitelmissaan terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon vastuu- ja tehtäväjako. Eri hallinnonalojen on lisättävä yhteistyötä terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon

edistämiseksi kunnassa. Myös yhteistyötä kansalaisjärjestöjen kanssa on tehostettava. Toimivia yhteistyöesimerkkejä tulee levittää valtakunnallisesti.

Kuntien tulee turvata laadukkaiden ja suositustenmukaisten ruokapalveluiden järjestäminen kunta- ja palvelurakenteen muutoksessa. Kuntien on osoitettava julkisille ruokapalveluille riittävät resurssit, jotka mahdollistavat ravitsemussuositusten mukaisen ruokatarjonnan niin kouluissa kuin muisakin laitoksissakin. Kuntien tulee myös aktiivisesti ohjeistaa ja valvoa, että niiden alueilla toimivissa liikuntapaikoissa ja muissa harrasteympäristöissä sekä koulujen välipala-automaateissa, kioskeissa ja vastaavissa on tarjolla ravitsemuksellisesti suositeltavia elintarvikkeita. Liikunta- ja ravitsemusohjauspalveluiden tarpeen yhä kasvaessa on tärkeää, että perusterveydenhuoltoon osoitetaan lisää resursseja. Kuntalaisille on turvattava riittävä ja ammattitaitoinen ohjauksen määrä ja taso mikä edellyttää, että saatavilla on ravitsemus- ja liikunta-alan ammattilaisten palveluja.

IV LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ERI AMMATTIRYHMIEN KOULUTUKSESSA

TAVOITTEET

- 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.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmaa on vahvistettava kaikessa terveyttä edistävässä elintapaohjauksessa niin terveydenhuoltojärjestelmässä kuin opetus- ja kasvatusalallakin. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen opetuksessa tulee olla laajasti hyvinvointia edistävä näkökulma. Tämän toteutuminen edellyttää, että sosiaali- ja terveystieteiden sekä opetus- ja kasvatustieteiden ammattilaisten koulutukseen sisältyy nykyistä enemmän perustietoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös ruokapalveluhenkilöstön riittävä ravitsemusosaaminen ja sen ylläpito on tärkeää. Perustietojen lisäksi on tärkeää, että ammattilaisilla on riittävät ohjaustaidot ja valmiudet tunnistaa ongelmat. Tietojen ja taitojen riittävyys ja ajantasaisuus tulee turvata järjestämällä jatkuvaa täydennyskoulutusta.

Kaikkien yhdyskunta- ja ympäristösuunnitteluun ja -toteutukseen osallistuvien ammattiryhmien perus- ja täydennyskoulutuksessa tulee olla riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle sekä tietoa liikunnan olosuhteiden huomioimisesta suunnittelussa.

V LIIKUNNAN JA RAVITSEMUKSEN KANSALLINEN SEURANTA JA TUTKIMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN

TAVOITTEET

- 1) Suomessa on toimivat liikunnan ja ravitsemuksen seuranta- ja arviointijärjestelmät, jotka kattavat koko väestön ja keskeiset väestöryhmät.
- 2) Tietoa hyödynnetään toimijoiden informoinnissa, suositusten laadinnassa, toimenpiteiden kehittämisessä, arvioinnissa ja päätöksenteossa.

KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

Liikunnan, ruoankäytön ja terveydentilan seurantajärjestelmiä on kehitettävä niin, että ne kattavat myös lapset, nuoret ja eläkeikäiset. Liikunta ja ravitsemispalvelujen laatua on seurattava. Suomessa on oltava kattavat, kansainvälisiin suosituksiin perustuvat liikunta- ja ravitsemussuositukset sekä konsensus niistä. Seurantajärjestelmiä on kehitettävä niin, että ne mittaavat suositusten toteutumista. Hyviä käytäntöjä on levitettävä erilaisten verkostojen avulla. Lisäksi vuoropuhelua tutkimuksen ja tiedon hyödyntäjien välillä on lisättävä.

Julkisia tutkimusvaroja ja muita resursseja kohdistetaan terveyttä edistävän liikunnan ja ravitsemuksen kehittämistä ja seurantaa tukeviin kohteisiin. Palvelujärjestelmän kuten neuvolan ja avoterveydenhuollon tiedon seurantajärjestelmiä osana sähköistä potilaskertomusta kehitetään niin, että ne tukevat liikunnan ja ravitsemuksen seurantaa ja arviointia eri väestöryhmissä.

VI PERIAATEPÄÄTÖKSEN TOTEUTTAMINEN, TOTEUTTAMISEN EDELLYTYKSET JA SEURANTA

Valtioneuvosto pitää tärkeänä, että eri viranomaiset, organisaatiot ja kunnat toteuttavat ehdotuksia mahdollisimman laajasti sekä kansalaisjärjestöjen tavoitteidensa suunnassa. Resursseja kohdennetaan eri hallinnonaloilla tässä periaatepäätöksessä esitettyihin toimiin.

Periaatepäätöksen tavoitteiden toteutumiseksi on eri hallinnonalojen osallistuttava kansainvälisiin yhteistyöverkostoihin ja päätöksentekoon sekä vaikutettava niiden avulla terveyttä edistävää liikuntaa ja ravitsemusta tukevien säädösten valmisteluun, politiikkaan, strategiaihin, ohjelmiin ja niiden toimeenpanoon.

Periaatepäätöksen toteutumista koordinoivat ja seuraavat sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja maa- ja metsätalousministeriö toimialoillaan sekä terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta neuvoa-antavina eliminä. Toimenpiteiden vaikutavuutta on seurattava ja arvioitava.