

Kuntapäättäjänä rakennat terveyttä edistävää arkea lapsille, nuorille ja lapsiperheille



PÄÄTÖSTEN TUEKSI 5/2022



TÄHÄN JULKAISUUN on koottu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä toimia, joihin voit kuntapäättäjänä vaikuttaa. Näillä toimilla edistät lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia ja terveyttä, sekä mahdollistat turvallisen ja terveyttä tukevan kasvuympäristön.

Päättäjänä teet työssäsi lasten hyvinvointiin, terveyteen ja elinympäristöön vaikuttavia arvovalintoja. Päätöksesi vaikuttavat esimerkiksi terveelliseen ravitsemukseen, fyysiseen aktiivisuuteen, ympäristön ja ilmapiirin turvallisuuteen, mielen hyvinvointiin, eriarvoisuuden ehkäisemiseen ja terveyden tasa-arvoon.

On kaikkien etu, että lapset ja nuoret kasvavat hyvinvoivina, pysyvät toimintakykyisinä ja jaksavat aikuisina työelämässä. Onnistumisen edellytyksenä on lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä edistävä arki elinympäristöineen ja palveluineen.

Kunnan tärkein tehtävä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, vaikka sote-palveluiden järjestämisestä vastaakin hyvinvointialue. Palveluista merkittävä osa, esimerkiksi varhaiskasvatus, perusopetus, liikunta- ja nuorisotoimi, on edelleen kuntapäättäjien vastuulla. Onnistuminen vaatii yhteiset tavoitteet ja toimivan yhteistyön hyvinvointialueiden kanssa.

Lapsella on oikeus kasvaa hyvinvointia ja terveyttä edistävässä ympäristössä

Kunnassa seurataan lasten ja nuorten hyvinvointia, terveyttä ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä toimenpiteiden vaikutuksia. Näistä raportoidaan valtuustolle vuosittain. Lisäksi kerran valtuustokaudessa valmistellaan laajempi hyvinvointikertomus, jonka sisällön suunnittelussa auttaa THL:n kokoama ehdotus indikaattoreista, joilla voidaan seurata kunnan lapsiväestön hyvinvoinnin tilaa, ohjata resursseja ja seurata toiminnan vaikutuksia (esim. ei syö koululounasta päivittäin, vähintään tunnin päivässä liikkuvat, lasten lihavuuden yleisyys).

Lasten, nuorten ja perheiden voimavarojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen, hyvä ravitsemus sekä monipuolinen ja turvallinen liikkuminen ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä parhaimmillaan. Niiden mahdollistaminen on investointi tulevaisuuteen.

Kirjoittajat

Päivi Mäki, THL

Paula Häkkänen, HUS
Perusterveydenhuollon yksikkö

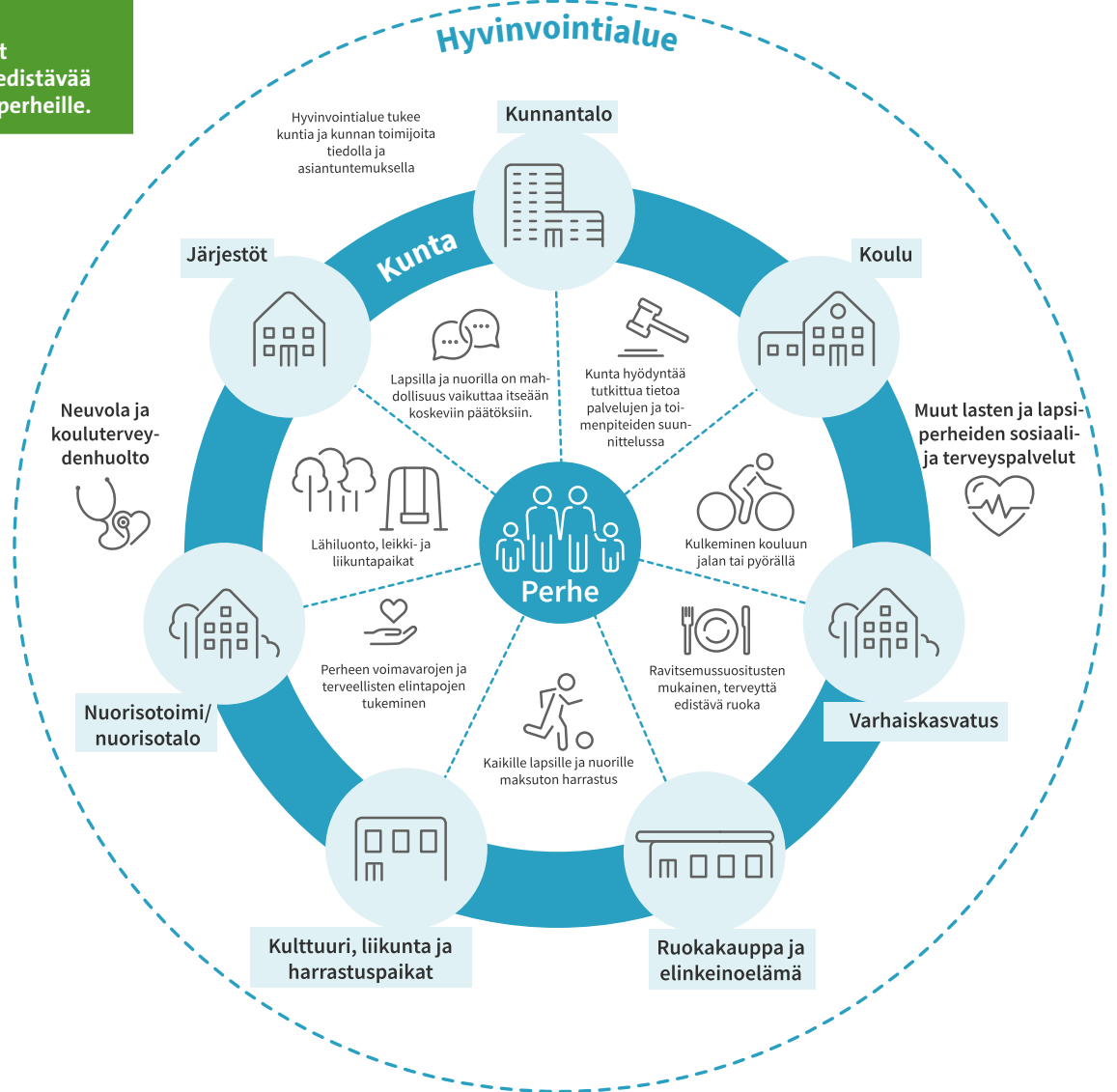
Marja Kinnunen, Tule ry

Terhi Koivumäki, Sydänliitto

Heli Kuusipalo, THL

Satu Männistö, THL

Kuvio 1.
Kuntapäättäjänä rakennat hyvinvointia ja terveyttä edistävää arkea lapsille, nuorille ja perheille.



Päättäjänä vaikutat siihen, että lapsen oikeus hyvinvointia ja terveyttä tukevaan elinympäristöön toteutuu

Huomioi lapsen etu

- **Investoi lapsiin.** Terveyttä edistävä ruoka, liikkumisen ilo, leikki, harrastusmahdollisuudet ja riittävä uni kuuluvat kaikille.
- **Mahdollista kestävä kehitys tukevat elintavat.** Lasten ja nuorten positiivinen luontosuhde ja luonnossa vietetty aika tukevat ympäristövastuullisuutta, hyvinvointia ja terveyttä. Terveyttä edistävät elintavat, kuten ruokavalion kasvispainotteisuus ja aktiivinen kulkeminen jalan tai pyörällä, ovat myös ympäristöystävällisiä.
- **Panosta terveyttä edistävien palvelujen suunnitteluun ja resurssointiin.** Kunnassasi korostetaan esimerkiksi ruoka- ja liikuntapalveluiden sekä liikuntamahdollisuuksien merkitystä hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Nämä toimet tuovat säästöjä pitkällä aikavälillä.
- **Varmista elinympäristön ilmapiirin turvallisuus.** Aikuiset luovat turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen lapsi ja keho on arvokas. Kaikissa kunnan tiloissa ja tapahtumissa tulee olla nollatoleranssi kiusaamiselle, epäasialliselle kommentoinnille ja syrjinnälle. Esimerkiksi kaikilla tulee olla turvallinen olo kouluruokailussa ja liikunnassa. Lasten ja nuorten erilaiset kulttuuritaustat huomioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä ja palvelujen suunnittelussa. Lasten parissa toimivilla aikuisilla on riittävä osaaminen puuttua tilanteisiin.

Lasten, nuorten ja perheiden voimavarojen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen, hyvä ravitsemus sekä monipuolinen ja turvallinen liikkuminen ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä parhaimmillaan.



YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä ja saada tarvittaessa hoitoa.

Lapsivaikutusten arvioinnilla päättäjät voivat ennakoita ja seurata miten lapsen oikeudet toteutuvat ja millaisia hyötyjä tai haittoja lapsiin kohdistuvilla päätöksillä ja toiminnalla voi olla.

[Lue lisää lapsivaikutusten arvioinnista](#)

- **Kavenna terveyden eriarvoisuutta.** Terveyden eriarvoisuutta vähennetään tuemalla erityisesti niiden lasten ja nuorten oppimista, harrastuksia ja arkea, jotka hyötyvät tuesta eniten.
- **Tunne vastuusi viestijänä.** Terveydestä ja terveyttä edistävästä elintavoista viestitään myönteisesti, vastuullisesti, joustavuutta korostaen ja kannustavasti. Lapsia ja nuoria tuetaan löytämään itselleen sopiva tapa pitää itsestään huolta.
- **Anna lapsille ja nuorille mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa.** Lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus osallistua ja aidosti vaikuttaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää elinympäristöä koskevaan päätöksentekoon, suunnitteluun ja kehittämiseen, esimerkiksi nuorten valtuustoissa tai lapsiparlamenteissa.
- **Tunnista oma ja muiden toimijoiden rooli.** Kunnassa luodaan edellytykset lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä ylipainon ehkäisyksi. Kaikki toimijat, luottamushenkilöt ja viranhaltijat tunnistavat oman roolinsa yhteistyössä.

Johda ja suunnittele hyvinvointityötä tiedolla

- **Käytä päätöksenteossa ajankohtaista tutkimus- ja seurantatietoa.** Kuntatasoista tietoa löydät esimerkiksi Move!-mittaustuloksista, Sotkanet.fi:sta, Kouluterveyskyselystä, Terveytemme.fi:stä ja TEAviisarista.
- **Arvioi ennalta lapsiin, nuoriin ja lapsiperheisiin kohdistuvien päätösten ja toiminnan vaikutuksia.** Jokainen kunnan päätös on terveyspäätös.
- **Huolehdi, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja terveen painon tukeminen näkyvät kuntasi strategiassa, resursseissa ja johtamisessa.** Hyödynnä hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa johtamisen työkaluina. Selkeät tavoitteet, vastuu- ja toimet sovitaan ja kirjataan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmiin, ja niiden toteutumista seurataan säännöllisesti.
- **Varmista, että elintapaohjauksen, kuten ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan, toimitatavat pohjautuvat tutkittuun tietoon ja hyviin käytäntöihin.** Tue esimerkiksi Neuvokas perhe -menetelmän moniammatillista käyttöä.
- **Rakenna yhteistyö takaamaan lapsille, nuorille ja lapsiperheille laadukkaat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukokonaisuudet.** Laajaa yhteistyötä tarvitaan kunnan eri toimialojen, toimijoiden ja hyvinvointialueen välillä esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulujen moniammatillisen työn sekä matalan kynnyksen nuoris- ja perhetyön kehittämisessä.

Kehitä elinympäristöä yhteistyössä

- **Edistä lasten ja nuorten terveellistä ravitsemusta.** Kunnassasi on käytössä varhaiskasvatuksen ja koulun ruokailuosoitusten mukaiset toimintatavat ja ruokakulttuuri, esimerkiksi lasten osallisuus, oppilasraadit ja karkiton koulu. Kouluissa on makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien sijaan tarjolla täysipainoisia ja ravitsemusta välipaloja.
- **Varmista, että ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset huomioidaan ehdottomina kriteereinä ruokapalvelujen kilpailutuksissa ja hankinnoista päätettäessä,** esimerkiksi Sydänmerkki-aterian kriteerein.
- **Luo edellytyksiä lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle ja liikkumiselle.** Kunnassasi on toimivat rakenteet ja resurssit Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Liikkuva perhe -ohjelmien toteutukseen. Ohjelmien hyvät käytännöt ja toimintamallit lasten, nuorten ja lapsiperheiden liikkumiseen innostamiseen sekä liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen ovat käytössä.
- **Varmista, että kunnassasi on tarjolla monipuolista liikuntaa myös seuratoimintaan osallistumattomille lapsille ja nuorille.** Kunnassasi kaikenkokoiset ja -tasoiset liikkujat voivat liikkua turvallisesti ja mielekkäästi. Erityisesti vähän liikkuvia lapsia, nuoria ja lapsiperheitä tuetaan liikunnallisen elämäntavan sekä hyvää mieltä tuottavien liikuntaharrastusten aloittamisessa.
- **Varmista arkiliikunta lasten ja nuorten elämässä.** Kevyen liikenteen väyliin investoimalla edistät väestön hyvinvointia, terveyttä ja kestävästi kehitystä tukevaa aktiivista liikkumista.



Jokaisella lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä hyvinvointia ja terveyttä edistävässä ympäristössä – päättäjänä olet avainasemassa

- Lasten ja nuorten elinympäristö on terveyttä edistävää ja sen ilmapiiri on turvallinen.
- Varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa tarjolla oleva ruoka on ravitsemussuositusten mukaista.
- Lapsilla ja nuorilla on helppoja, matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia.
- Lapset ja nuoret voivat osallistua ja aidosti vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin.
- Kunnalla on toimivat rakenteet ja yhteistyömallit kunnan eri toimialojen, toimijoiden ja hyvinvointialueen välillä.
- Jokainen päätös on terveyspäätös.

- **Kehitä leikki- ja lähiliikuntapaikkoja yhdessä kuntalaisten kanssa.** Liikuntapaikkojen houkuttelevuus, liikunnan ilo ja esteettömyys mahdollistavat erityisryhmien ja eri ikäisten liikkumisen.
- **Edistä ja varmista, että kuntasi jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä, esimerkiksi ottamalla käyttöön Harrastamisen Suomen malli.**
- **Varmista riittävät resurssit ja osaaminen ravitsemus- ja liikuntaneuvontaan sekä saumattomat elintapaohjauksen palveluketjut ja lihavuuden hoitoketjut kunnassasi.** Elintapaohjaus on myönteistä ja vahvuuksia tukevaa.
- **Varmista, että koulu- ja opiskeluympäristön terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin lakisääteinen tarkastus tehdään kolmen vuoden välein.** Terveellinen, oppimista edistävä ja turvallinen opiskeluympäristö on muun muassa liikkumiseen innostava ja terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia sekä yhteisöllisyyttä tukeva. Tarkastus tehdään eri viranomaisten, oppilaiden ja huoltajien yhteistyönä.
- **Rakenna yhteistyötä paikallisen elinkeinoelämän kanssa.** Voit vaikuttaa kauppojen, ravintoloiden ja erilaisten tapahtumien ruokatarjontaan esimerkiksi kannustamalla kunnassa toimivia yrityksiä edistämään suositusten mukaista ravitsemusta ja kestävästä kehityksestä tukevia ravitsemussitoumuksia.

Tietolähteitä kuntapäättäjälle

Oman kuntasi tuloksia lasten hyvinvoinnista, terveydentilasta ja elintavoista sekä kuntasi terveyden edistämiseksi saat näistä tietolähteistä:

[Sotkanet.fi](#) THL

[Terveyskysely.fi](#) THL

[FinLapset-rekisteri](#) THL

[Kouluterveyskysely](#) THL

[TEAvisari](#) THL

[Opetushallitus](#) (Move!-mittaustulokset maakuntataso), [Sotkanet.fi](#) (Move! -mittaustulokset kunta- ja hyvinvointialuetaso)

Lue lisää

[Hyvinvointijohtaminen kunnassa](#) THL

[Ravitsemussuositukset](#) Ruokavirasto

[Ravitsemuksella hyvinvointia - tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveystalouksille](#) Ruokavirasto

[Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas](#) Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto

[Ravitsemussitoumus](#) Ruokavirasto

[Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kuntalaisten arjessa](#)

THL, julkaisuarkisto Julkari

[Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi](#) Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila

[Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020](#) THL

[Neuvokas perhe](#) Suomen Sydänliitto, Neuvokas perhe

[Sydänmerkki-ateria](#) Sydänmerkki

[Liikkumissuositukset](#) UKK-instituutti

[Harrastamisen Suomen malli](#) Harrastamisen Suomen malli



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

PL 30 (Mannerheimintie 166)

00271 Helsinki

Puhelin: 029 524 6000

[thl.fi](#)

ISBN 978-952-343-901-6 (pdf)

ISSN1799-3946 (verkko)

<http://urn.fi/>

URN:ISBN:978-952-343-901-6