



Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tasa-arvo on päättäjän arvovalinta

Lasten ja nuorten hyvinvoinnissa ja terveydentilassa on eroja riippuen asuinalueesta sekä vanhempien koulutus- ja tulotasosta. Esimerkiksi lasten ylipaino on yleisempää maaseudulla kuin kaupungeissa ja perheissä, joissa vanhempien koulutus- tai tulotaso on matalampi. Väestöryhmien välisiä terveyseroja on mahdollista kaventaa oikeilla päätöksillä. Kunnat ja hyvinvointialueet voivat omilla toimillaan mahdollistaa tasa-arvoisemmat lähtökohdat kaikille lapsille ja nuorille.

→ Suositukset lyhyesti

- > Hyödynnä ajankohtaista tutkimus- ja seurantatietoa, kun edistät lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä.
- > Luo turvallinen ja tasa-arvoinen terveyttä edistävä elinympäristö, jossa jokainen lapsi ja nuori voi hyvin.
- > Vahvista lapsiperheiden palveluja sekä varmista mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon.

Päättjä, varmista työssäsi lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tasa-arvoa edistävät toimet.



Terveyttä edistäviä elintapoja, oppimista ja harrastuksia tukevan kasvu- ja elinympäristön rakentaminen on keskeistä lasten ja nuorten hyvinvoinnille ja terveydelle. Terveyttä edistäviin elintapoihin kannustava ympäristö parantaa ruokatottumuksia, lisää liikumista ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointiin ja terveyteen sijoittaminen on tärkeä askel kohti kestävää tulevaisuutta. Esitetyt suositukset antavat kunta- ja hyvinvointialueiden päättäjille, luottamushenkilöille ja johtaville viranhaltijoille käytännönläheisiä keinoja edistää alueensa lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä kaikilla palvelualueilla.

Hyödynnä ajankohtaista tutkimus- ja seurantatietoa, kun edistät lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä

Päätökset

- Hyödynnä kuntakohtaisia ja alueellisia tietolähteitä, kuten [Kouluterveyskysely](#), [FinLapset](#), [Move!](#) ja [TEAvisari](#).
- Käytä lisäksi paikallisesti kerättyä tietoa, kuten kyselyjä ja järjestöjen tuottamaa tietoa.
- Huomioi lasten etu tekemällä ennakoarviointi päätöksenteossa.
- Varmista tiedon saatavuus ja hyödyntäminen hyvinvointikertomus ja -suunnitelmatyössä sekä strategisessa päätöksenteossa.
- Aseta mitattavat tavoitteet päätöksille, ja seuraa niiden toteutumista vuosittain osana toiminnan ja talouden suunnittelua.



Ennaltaehkäisevät toimet

- Korosta ennaltaehkäiseviä toimia ja huomioi niihin liittyvät tiedot ja suositukset.
- Edistä lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä varhaisessa vaiheessa, esimerkiksi kiusaamisen vastaisilla ohjelmilla ja toimenpiteillä, jotka ehkäisevät ja vähentävät lasten fyysisiä tai psyykkisiä oireiluja ja koulupoissaoloja.

Yhteistyö

- Tee yhteistyötä kunnan ja hyvinvointialueiden välillä sekä kunnan ja hyvinvointialueiden eri toimijoiden kesken lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.
- Varmista hyvinvointikoordinaattorin tai vastaavan rooli kuntasi tai hyvinvointialueesi toiminnassa ja yhteistyössä.

Järjestöavustukset

- Kohdista kuntien ja hyvinvointialueiden järjestöavustuksia terveyttä edistäviä elintapoja edistäville järjestöille.
- Edellytä, että lapsille ja nuorille toimintaa järjestävät sitoutuvat edistämään terveyttä edistäviä elintapoja kokonaisvaltaisesti (mm. ravitsemus ja päihteettömyys).

Luo turvallinen ja tasa-arvoinen terveyttä edistävä elinympäristö, jossa jokainen lapsi ja nuori voi hyvin

Lasten ja nuorten liikkuminen

- Tarjoa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus liikkumiseen, leikkiin ja luontokokemuksiin sekä tue lapsiperheiden yhteistä liikkumista.
- Huomioi erityisesti ne lapset, nuoret ja lapsiperheet, jotka tarvitsevat eniten kannustusta liikkumiseen.
- Tarjoa edullisia tai maksuttomia liikuntamahdollisuuksia vähävaraisille lapsiperheille.

Aktiivinen elämäntapa

- Kannusta aktiiviseen elämäntapaan innostavalla viestinnällä, kehittämällä liikkumisympäristöjä ja lisäämällä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia.
- Edistä turvallista jalankulkua ja pyöräilyä arjen asiointimatkoilla sekä matkoilla varhaiskasvatukseen, kouluun ja harrastuksiin.
- Toteuta Liikkuvat-ohjelmaa varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.
- Varmista asiakaslähtöinen ja kulttuurisesti sopiva liikunta lapsille ja perheille.



Harrastukset

- Varmista kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa.
- Tee yhteistyötä järjestöjen kanssa ja tarjoa edullisia tai maksuttomia harrastusmahdollisuuksia vähävaraisille perheille.
- Toteuta Harrastamisen Suomen mallia järjestämällä koulupäivän yhteyteen kerhotoimintaa ja tarjoamalla ilmaisia tiloja ja ohjausta.
- Tarjoa tiloja myös järjestöjen ja perheiden käyttöön.

Terveyttä edistävä ruoka varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

- Varmista, että varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tarjottava ruoka on maittavaa ja ravitsemuksellisesti laadukasta noudattaen kansallisia ravitsemus- ja ruokailusuosituksia.
- Varmista ruokailutilanteisiin riittävästi aikaa ja ruokailurauha.

Ruokakasvatus, ruokailutilanne ja välipalat julkisissa tiloissa

- Huolehdi, että kansalliset ruokakasvatuksen tavoitteet tunnetaan ja toteutuvat varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa.
- Huolehdi siitä, että ruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteiden laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.
- Varmista, että kunnan aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerhoissa, leikkipuistoissa, liikuntapaikoilla ja muissa julkisissa tiloissa on tarjolla terveellisiä välipaloja helppojen ja luontevien valintojen tueksi.

Vahvista lapsiperheiden palveluja ja varmista mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon

Tuki ja palvelut

- Varmista lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä tarjoamalla laadukkaita neuvola-, kouluterveydenhuolto- ja varhaiskasvatuspalveluita, perheneuvontaa, ohjausta ja vertaisryhmiä.
- Edistä sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyötä lapsiperheiden kokonaisvaltaisen tuen ja hoidon jatkuvuuden takaamiseksi.
- Tue yhteistyötä neuvolan, varhaiskasvatuksen, koulun, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon sekä erikoissairaanhoidon välillä.
- Varmista kouluissa ja oppilaitoksissa matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ja maksuttomat hyvinvointia, opiskelua ja työllistymistä tukevat palvelut, kuten Ohjaamot.
- Tue vanhempien osallisuutta ja varmista perheiden tarpeellinen tuki.



Resurssit erityistä tukea tarvitseville

- Kohdenna resursseja ja palveluita erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville lapsille, nuorille ja lapsiperheille.
- Tiivistä sosiaali- ja terveys-, perhe- ja varhaiskasvatuspalvelujen sekä koulujen ja oppilaitosten yhteistyötä ja hyödynnä liikuntatoimen asiantuntemusta.
- Varmista perhekeskeinen työ aikuisten palveluissa, kuten mielenterveys- ja päihdepalveluissa, jotta koko perhe saa tarvitsemansa tuen.

Vaikuttavat menetelmät

- Ota käyttöön vaikuttavia menetelmiä, kuten [Lapset puheeksi](#) ja [Neuvokas perhe](#).
- Varmista, että koulut, opiskeluhoolto ja kouluterveydenhuolto ovat sopineet koulupoissaolojen seurannasta ja tarvittavista toimenpiteistä.
- Varmista myös, että on määritetty selkeät ohjeet toimista, jos oppilas jää pois määräaikaisista terveystarkastuksista.
- Laadi selkeät toimintaohjeet toimintatavoista, varmista resurssit ja koulutus.

Osallistuminen päätöksenteossa

- Tuo lasten, nuorten ja lapsiperheiden näkemykset esiin päätöksenteossa.
- Tiedota avoimesti osallistumismahdollisuuksista, kuten lapsi- ja nuorisoparlamentit, digitaaliset aloitteet sekä kyselyt ja kuulemiset.

Kulttuuritaustan huomioiminen

- Rakenna luottamusta ja kehitä palveluita yhdessä kohderyhmän kanssa.
- Käytä selkeää ja kulttuurisesti sopivaa viestintää.
- Varmista, että kuvitus edustaa väestön moninaisuutta.

Seuranta ja palaute

- Luo toimintatavat, joilla arvioidaan ja seurataan tehtyjen toimien vaikutuksia lapsiperheiden hyvinvointiin.
- Kerää perheiltä palautetta ja hyödynnä sitä palvelujen kehittämisessä.

Ota suositukset käyttöösi

- Jos tässä julkaisussa esitettyjä toimenpiteitä tai käytäntöjä ei ole vielä otettu käyttöön kunnassasi tai hyvinvointialueellasi, sisällytä ne osaksi päätöksentekoa lisäämällä ne lakisääteisiin asiakirjoihin, kuten lapsistrategiaan, hyvinvointikertomukseen tai kuntastrategiaan.
- Huolehdi myös siitä, että niiden toteutumista seurataan ja arvioidaan käytännössä.

Lisätietoja

- FinLapset - Lasten, nuorten ja perheiden terveys, hyvinvointi ja palvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Lapsivaikutusten arviointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- TEAvisari - Terveiden edistämisen vertailutietojärjestelmä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Lapset puheeksi -menetelmä. Mieli ry
- Neuvokas perhe. Suomen Sydänliitto
- Maistuva koulu - Ruokailoa kouluihin!
- Ohjaamo - Apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyvissä asioissa alle 30-vuotiaille

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointiin ja terveyteen sijoittaminen on tärkeä askel kohti kestävä tulevaisuutta.



Lähteet

1. Elintapaohjauksen ja omahoidon tuen -jaosto. Palveluvalikoimaneuvoston suositus. Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. STM051:00/2020, VN/22228/2020.
2. Gascon M, Zijlema W, Vert C, White MP, Nieuwenhuijsen MJ. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 2017;220(8):1207-1221. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>.
3. Kivimäki M, Batty GD, Pentti J, Nyberg ST, Lindbohm JV, Ervasti J, Gonzales-Inca C, Suominen SB, Stenholm S, Sipilä PN, Dadvand P, Vahtera J. Modifications to residential neighbourhood characteristics and risk of 79 common health conditions: a prospective cohort study. *Lancet Public Health*. 2021 Jun;6(6):e396-e407. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00066-9. PMID: 34051163; PMCID: PMC8172714.
4. Move! Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Opetushallitus (OPH). Verkkosivu: <https://www.oph.fi/fi/move>. Viitattu 12.8.2024.
5. Mäki P, Häkkänen P, Kinnunen M, Koivumäki T, Kuusipalo H, Männistö S. Kuntapäättäjänä rakennat terveyttä edistävää arkea lapsille, nuorille ja lapsiperheille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Päätösten tueksi 5/2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-901-6>
6. Mäki P, Levälähti E, Lehtinen-Jacks S, Laatikainen T. Overweight and obesity in children and adolescents by socioeconomic position of parents – a register-based study. *Int J Public Health* 2023; 68:1605901. Doi: 10.3389/ijph.2023.1605901.
7. Mäki-Opas T E, Borodulin K, Valkeinen H, Stenholm S, Kunst A E, Abel T, Härkänen T, Kopperoinen L, Itkonen P, Prättälä R, Karvonen S, Koskinen S. The contribution of travel-related urban zones, cycling and pedestrian networks and green space to commuting physical activity among adults – a cross-sectional population-based study using geographical information systems. *BMC Public Health* 2016;16:760. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3264-x>.
8. Rautava S, Turta O, Vahtera J, Pentti J, Kivimäki M, Pearce J, Kawachi I, Rautava P, Lagström H. Neighborhood Socioeconomic Disadvantage and Childhood Body Mass Index Trajectories from Birth to 7 Years of Age. *Epidemiology* 2022;33(1):121-130.
9. Rotko T, Majlander S, Mesiäislehto M (toim). Koko väestön terveys on yhteiskunnan menestystekijä: Ratkaisuja terveyserojen vähentämiseksi. Tieteellinen asiantuntijaryhmä terveyden eriarvoisuuden vähentämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2023:16.
10. Syväoja H. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Academic dissertation, LIKES – Research Reports on Sport and Health 292, Jyväskylä 2014. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/93355>.
11. World Health Organization WHO. Regional Office for Europe. WHO European regional obesity report 2022. 2023.

Kirjoittajat

Päivi Mäki,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Stella Aaltonen,
Diabetesliitto

Paula Häkkänen,
HUS Perusterveydenhuollon
yksikkö

Marja Kinnunen,
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Marjaana Lahti-Koski,
Sydänliitto

Susanna Raulio,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Satu Männistö,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Terveyden ja hyvinvoinnin
laitos (THL)**

PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin 029 524 6000

thl.fi

ISBN 978-952-408-342-3 (verkko)
ISSN 1799-3946 (verkko)

Julkaisun verkkoversio

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-342-3>