

## Tiedote kuntien vanhusneuvostoille

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön



- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan **Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön** - hankkeessa jalkautetaan vuonna 2020 ilmestyneitä ikääntyneiden ruokasuosituksia.
- Hanke on osa hallitusohjelmaan kuuluvaa Ikäohjelma 2030 -toimeenpanoa.
- Toiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneen ravitsemusta lisäämällä tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.
- Hankkeen toiminnat ovat tarkoitettu ikääntyneille itselleen, heidän omaisilleen ja läheisilleen.

### ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden”- kampanja

- ✓ Syksyllä 2023
- ✓ Tavoitteena on saada ikääntyneet liikkeelle, yhdessä syömään ja ravitsemustiedon ääreen
- ✓ Teemana sadonkorjuu ja kestävä kehitys tukeva ruokailu
- ✓ Toteutetaan yhteistyössä paikallisesti kuntien, vanhusneuvostojen ja järjestöjen kanssa.
- ✓ Mukana kampanjassa jo mm. Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, useat eläkeläisjärjestöt, Vanhustyön keskusliitto, Ikäinstituutti
- ✓ Toteutuksen tukena hankkeen tuottama yhteinen taustamateriaali
  - Ravitsemusopas ikääntyneille
  - Lyhyitä videoita
  - Valmiita dioja esittäjille
  - Satokauden tuotteista reseptejä yhteisiin kattiloihin ja patoihin
  - ideoita toteutuksen tueksi



### Hyvä vanhusneuvoston jäsen/kuntatoimija - tule mukaan kumppaniksi toteuttamaan kampanjaa - ota yhteyttä

Tietoa hankkeesta: [www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka](http://www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka)

Ilmoita kuntasi mukaan mahdollisimman pian: [satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi](mailto:satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi)

#### Sähköisiä linkkejä:

VRN ja THL: Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuositus

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1> på svenska <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-515-5>

Ravitsemusopas ikääntyneille på svenska [Näringsguide för äldre personer](#)

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio>

> Ravitsemus- ja ruokasuositukset > Ikääntyneet