

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 toiminnot 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

Ilmoita kuntasi mukaan mahdollisimman pian: 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-ruokavaliio>

> Ravitsemus- ja ruokasuositukset > Ikääntyneet