

## Kansallinen ravitsemusportaali kuntien ja kaupunkien käyttöön

Hyväkuntoiset, vireät ja omatoimisesti pärjäävät ikääntyneet asukkaat ovat kunnille voimavara ja tärkeä osa kuntien elinvoiman ylläpitämisestä. Hyvinvointialueuudistuksessa kunnille jäi keskeinen rooli ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Hyvä ravitsemus ei ole kuitenkaan kaikille itsestään toteutuva asia. Ikääntyneiden vajaaravitsemus yleistyy liikuntakyvyn ja kognition heikentyessä. Se huonontaa ikäihmisen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja elämänlaatua sekä lisää sairastuvuutta. Inhimillisesti tilanne on kuormittava ikääntyneelle itselleen ja heidän läheisilleen. Ennaltaehkäisevä elintapaohjaus ja sen osana ravitsemusneuvonta, ikääntyville suunnatut lähiruokapalvelut, varhainen tuki ja oikea-aikainen ravitsemukseen puuttuminen kunnan omissa toimissa ja esimerkiksi yhdessä järjestöjen kanssa on entistä tärkeämpää.

Kansallisen ikäohjelman tavoitteena on, että ikäihmisten terveiden elinvuosien määrä lisääntyy, toimintakyky paranee ja kotona asuminen jatkuu mahdollisimman pitkään. Tämän mahdollistaa se, että ennaltaehkäisevät palvelut toimivat oikea-aikaisesti ja tehokkaasti. Monenlaiset ennaltaehkäisevän toiminnan keinot terveyttä edistävän ravitsemuksen ja liikunnan edistämiseksi ovat tärkeitä päämäärän saavuttamiseksi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan hankkeen ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön” tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ravitsemusta lisäämällä ikääntyneiden parissa toimivien, ikääntyneiden itsensä ja heidän omaistensa tietämystä hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä. Hanke on osa kansallista Ikäohjelmaa. Toiminnan tavoitteena on parantaa ikääntyneen ravitsemusta lisäämällä tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.

Osana hanketta olemme luoneet Ruokavirasto.fi -sivujen alaisuuteen ravitsemusportaalin, josta löytyy luotettavaa tietoa ravitsemuksesta ja se on suunnattu ikääntyneille itselleen sekä heidän läheisilleen. Portaalin voi linkittää vapaasti kunnan omille verkkosivuille ja toivomme, että mahdollisimman moni kunta tarjoaa tämän mahdollisuuden iäkkäille asukkailleen.

Portaali löytyy osoitteesta: [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)

Portaalin ideana on, että kunnat perustaisivat verkkosivulleen tietosivun ikääntyneiden ravitsemuksesta ja linkittäisivät vapaassa käytössä olevan portaalin sivulleen. Sivustoa on hyvä täydentää kunnan omilla paikallisilla ravitsemukseen, ruokaan ja liikuntaan liittyvillä palvelutiedoilla sekä kolmannen sektorin tarjoamalla ruoka- ja ravitsemusneuvontapalveluilla. Tavoitteena on, että kunnan iäkäs asukas tai hänen läheisensä löytävät samalta verkkosivulta luotettavaa, suosituksiin perustuvaa ravitsemustietoa sekä kunnassa tarjolla olevista tai kolmannen sektorin järjestämistä ruokaa ja ravitsemukseen liittyvistä palveluista.

Ole yhteydessä, jos haluat lisätietoa portaalista. Toivomme myös ilmoitustanne, kun olette liittäneet portaalin omille verkkosivuillemme. Ruokavirasto ja sen alaisuudessa toimiva Valtion

ravitsemusneuvottelukunta on sitoutunut ylläpitämään ja päivittämään verkkosivua. Otamme mielellämme vastaan myös palautetta portaalin toimivuudesta ja sisällöstä.

Erityisesti toivomme, että portaali olisi auki kunnan/kaupungin verkkosivuilla syksyllä hankkeen järjestämän kansallisen "[Ravitsevää ruokaa ja ruokailo yhdessä syöden](#)" -kampanjan alusta, 15.8.2023 lähtien.

Yhteydenotot ja mahdolliset tekniset kysymykset:

satu.jyvakorpi(a)ruokavirasto.fi, p. 0295204262, gsm 0504012427