Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?

Avoin hallinto

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön

Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto

Hyvä ravitsemus edistää toimintakykyä

Ikääntyessä tärkeää:

- Paino vakaana
- Proteiinia tarpeeksi
- Kasviksia monipuolisesti ainakin ½ kg
- Viljatuotteet täysjyvänä, kuitu
- Hyvä rasvan laatu
- Joka päivä liikuntaa
- Ruoasta nauttiminen hyvässä seurassa

Ravitsemusportaali

- Ikääntyneiden ravitsemusportaali www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin
- Paljon tietoa ravitsemuksesta, materiaalipankki: videoita, luentoja, testejä, esitteitä, oppaita.
- Tähän mennessä n. 60 kuntaa on linkittänyt ravitsemusportaalin sivuilleen.
- Ravitsemusportaalista löytyvät kaikki hankkeen materiaalit

Esimerkkeinä:
https://kauhajoki.fi/ikaihmiset/
Voi hyvin eläkkeellä | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue (vakehyva.fi).
https://juupajoki.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/hyvinvointia-elintavoilla/ruoka-ja-ravitsemus/

HYVÄ RAVITSEMUS IKÄÄNTYESSÄ

Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan arjessa ja on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä.

RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Lue miten liikunta ja ravitsemus vaikuttavat toimintakykyyn ikääntyessä.

AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS

Lue miten ravitsemus ja liikunta vaikuttavat aivoterveyteen.

VIDEOITA JA MU MATERIAALIA

Videoita ja materiaali

TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU

RUOKAOHJEITA

RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILOA YHDESSÄ

Kiitos!