**4**

**Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön**

* **Ravitsemusportaali** tarjoaa luotettavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Tarkoituksena on, että kunnat linkittävät portaalin sivuilleen ja täydentävät sivuille tietoa paikallisista ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä palveluista, jolloin kunnan iäkäs asukas tai hänen läheisensä löytävät samalta sivulta tietoa luotettavasta ravitsemustiedosta ja kunnissa tarjolla olevasta ravitsemukseen liittyvistä palveluista. Portaaliin on koottu tietoa mm. Ikääntyneen hyvästä ravitsemuksesta, liikunnasta ja ravitsemuksesta, aivoterveydestä ja ravitsemuksesta. Lisäksi sieltä löytyy ruokaohjeita, ruokavalion laadun itsearviointi-kysely, materiaalipankki sekä tietoa ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden – kampanjasta. [**Ravitsemusportaali**](https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)
* Vireyttä seniorivuosiin – hankkeen kotisivut: [**Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön**](https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/ikaantyneet/ikaantyneiden-ruokasuositus-kaytantoon/)
* [**Ravitsemusopas ikääntyneille**](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf) ja **[Näringsguide för äldre personer](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/sve_material/naringsguide-for-aldre-personer_web-valmis.pdf%22%20%5Ct%20%22_blank)**
* Ravitsemusportaalista löytyy ravitsemusaiheisia videoita, esitteitä, oppaita, luentoja: Valtion ravitsemusneuvottelukunta: [**Materiaalipankki**](https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/videoita-ja-muuta-materiaalia/materiaalipankki/)
* Valtion ravitsemusneuvottelukunta: [**Testaa ruokavaliosi laatu**](https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/testaa-ruokavaliosi-laatu2/)