



Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Ikäruoka 2.0 -hanke\* järjestävät webinaarin

## Hyvä ruoka ja ravitsemus ikääntyessä

**Aika:** torstai 3.12.2020 klo 12:00 – 16:00

**Paikka:** Livestriimattu tilaisuus <https://webcast.sst.fi/cast/hyva-ruoka-ja-ravitsemus-ikaantyessa/public>  
Sosiaalisessa mediassa aihetunnisteilla: #vireyttaseniorivuosiin, #ikaruoka, #ruokasuositus #teemarahaa

Webinaariin osallistuminen ei vaadi ennakoilmoittautumista.  
Tallenne on myös katsottavissa 14 vrk tilaisuuden jälkeen.

### Kohderyhmät:

Toimijat, jotka vastaavat kunnissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja ikääntyneiden palveluista, ikääntyneiden palveluissa toimiva henkilöstö, hoiva- ja kotipalvelualan yrittäjät, ruokapalvelut (julkiset ja yksityiset), Vanhustyön keskusliiton, Gery ry:n ja EETU ry:n jäsenjärjestöt, kuntien vanhusneuvostot, kunta- ja aluetason ravitsemusasiantuntijat ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmät ja koordinaattorit, kuntapäättäjät sekä kotona asuvat ikääntyneet henkilöt, jotka eivät ole vanhuspalvelujen piirissä.

### Webinaarin tavoitteet:

- edistää ennaltaehkäisevästi kotona asuvien ikääntyneiden hyvää ravitsemusta, terveyttä ja hyvinvointia
- tukea ikääntyneiden kotona asuvien hyvää syömistä helposti saavutettavilla, monipuolisilla palveluilla
- lisätä ymmärrystä ikääntyneiden ravitsemustarpeista ja edistää yhteistyötä toimijoiden kesken
- tehdä tunnetuksi ja viedä käytäntöön uusi Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus.

### OHJELMA

Puheenjohtaja Sirpa Sarlio, neuvotteleva virkamies STM

12:00 – 12:10 Avaus, Markku Tervahauta, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja

12:10 – 12:30 Hyvä ravitsemus ja liikunta ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja gerastenian ehkäisemisessä – SPRINTT-tutkimuksen tuloksia  
Timo Strandberg, professori Helsingin yliopisto

12:30 – 12:50 Mikä ikääntyneiden syömisessä ja ruoan laadussa on tärkeää?  
Ursula Schwab, professori Itä-Suomen yliopisto

\* Ikäruoka 2.0 -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

12:50 – 13:10 Painonseurantaa – mutta ei tahatonta painon laskua  
Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, Terve Paino ry

13:10 – 13:30 Ruoasta nauttiminen - kulinaarinen ja ravitsemuslaatu lautasella  
Anu Hopia, professori Turun yliopisto

#### Virkistystauko

Puheenjohtaja Tiina Laatikainen, tutkimusprofessori THL

13:45 – 14:00 Voimaa ruuasta ja Muutos lautasella – digitaalisten palvelujen kehittäminen  
Merja Suominen, toiminnanjohtaja Gery ry

14:00 – 14:15 Miten kauppapalveluissa huomioin ikääntyneiden tarpeet ja muistin heikkenemisen –  
uudet innovaatiot?  
Stina Olander, kauppias K-Market Oliivi ja K-Market Isosaari

14:15 – 14:30 Ikääntynyt ravintola-asiakkaana – miten ravintola houkuttelee syömään ulkona ja yhdessä?  
Ritva Seppälä, ruokatuote- ja palvelujen kehityspäällikkö, Head of Food Intelligence, Nordics,  
Ruokailupalvelujen kehitys, Sodexo

14:30 – 14:45 Mikä meille ikääntyville itsellemme on ruokailussa tärkeää?  
Sirpa Teräväinen

14:45 – 15:00 Miten ruoanvalmistusta ja yhdessä ruokailua kotona voi helpottaa?  
Enni Mertanen, yliopettaja JAMK

15:00 – 15:20 Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistäminen päätöksenteossa  
Merja Mäkisalo-Ropponen, TtT, kansanedustaja, Muistiliiton puheenjohtaja

15:20 – 15:40 Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistäminen ja toimenpiteet kunnissa  
Raisa Valve, johtava ravitsemusterapeutti Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä

15:40 – 15:55 Ikäruoka 2.0 -hanke\* monipuolisten palvelujen kehittämiseksi  
Riitta Tuikkanen, projektipäällikkö XAMK

15:55 – 16:00 Päätössanat

\* Ikäruoka 2.0 -hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahadista.