

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön

Hyvä ravitsemus ja säännöllinen liikunta auttavat säilyttämään toimintakyvyn hyvänä myös vanhuudessa. Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa.



Löydät luotettavaa tietoa ravitsemuksesta ja sen merkityksestä ikääntyneille ja heidän läheisilleen valtakunnallisesta ravitsemusportaalista. Tutustu tästä linkistä: [Vireyttä seniorivuosiin -portaaliin](#), joka on osa Ruokavirasto.fi-verkkosivuja. Portaalin tavoitteena on parantaa ikääntyneen ravitsemusta lisäämällä tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.

Ravitsemusportaali on osa valtion ravitsemusneuvottelukunnan hanketta ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön”. Hanke on osa kansallista Ikäohjelmaa.

Ruokakolmio

