



Avauspuheenvuoro – VRN uusi kausi

Sidosryhmäseminaari – Kansalliset ravitsemussuositukset
julkiseen kuulemiseen

Leena Räsänen

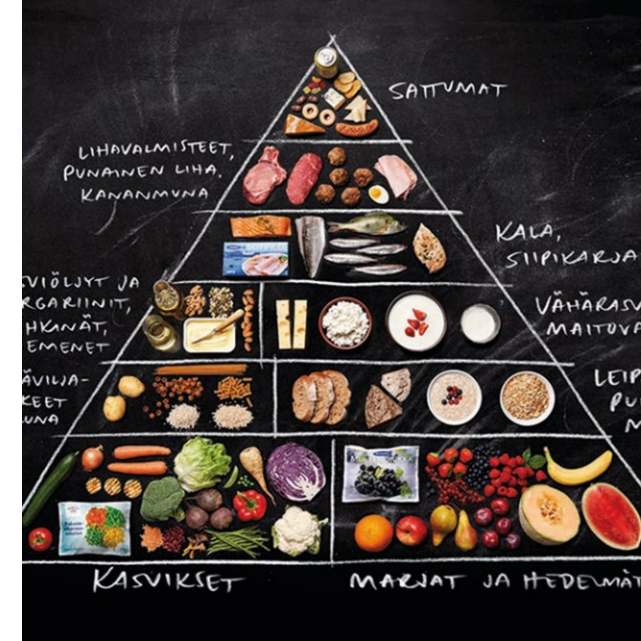
puheenjohtaja, Valtion ravitsemusneuvottelukunta,

pääjohtaja, Ruokavirasto

Sidosryhmäseminaari 30.5.2024

Miksi ravitsemussuositukset?

- Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on väestön terveyden edistäminen ja ruokavaliosta riippuvien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja lihavuuden ehkäisy.
- Suositukset luovat pohjan toiminnalle terveydenhuollossa
- Ravitsemussuositusten avulla voidaan arvioida väestön ravinnon saantia. Esimerkiksi Finravinto 2017 -tutkimuksen tuloksia on verrattu suosituksiin.
- Tutkimuksen mukaan suomalaisten suolan, tyydyttyneen rasvan ja punaisen lihan saanti on liian suurta ja esimerkiksi kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä kuidun saanti liian vähäistä.
- Uusissa 2024 julkaistavissa kansallisissa suosituksissa otetaan aiempaa tarkemmin huomioon myös ympäristönäkökulmat ja niitä on tarkasteltu kansallisella tasolla



Valtion ravitsemusneuvottelukunta

MMM asettama toimielin, jonka asettaminen ja tehtävät on määritetty elintarvikelaissa (297/2021 31 §).

Tehtävät:

- Toimii väestön ravitsemuksen edistämisen asiantuntijaelimenä
- Laatii kansalliset ravitsemussuositukset
- Tekee toimenpide-esityksiä ja aloitteita ravitsemuksen ja ruokajärjestelmän parantamiseksi
- Antaa lausuntoja toimialaansa liittyen sekä
- Seuraa ja arvioi toimenpiteiden vaikutuksia ravitsemukseen, terveyteen ja ruokajärjestelmään.

VRN:n uusi kausi 15.11.2023-14.11.2026

Jäsenet :

Puheenjohtaja, pääjohtaja Leena Räsänen,
Ruokavirasto

Varapuheenjohtaja Mika Salminen, pääjohtaja, THL
professori Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto
professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto
elintarviketurvallisuusjohtaja Sebastian Hielm, MMM
neuvotteleva virkamies Minna Huttunen, MMM
neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio, STM
professori Satu Lahti, Turun yliopisto

tutkimusprofessori Suvi Virtanen, THL
Erityisasiantuntija Marjo Misikangas, Ruokavirasto
erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri, **LUKE**
pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski, Sydänliitto ry
opetusneuvos Marjaana Manninen, Opetushallitus
professori Johanna Mäkelä, Helsingin yliopisto
tutkimuspäällikkö Satu Männistö, THL
tutkija Nina Nevanperä, TTL
Ylijohtaja Janne Nieminen, Ruokavirasto
Nina Halonen, Ammattikeittiöosaajat

- VRN:llä on päätoiminen pääsihteeri Ruokavirastossa, pääsihteerinä aloitti Satu Jyväkorpi 1.12.2023
- Rahoitus: MMM
- Kokoukset: VRN kokoontuu 4 -6 kertaa vuodessa, lisäksi sähköpostikokouksia
- Asiantuntijaryhmiä: esim. Ravitsemussuositusten laatiminen ja tehtäväksiannot,
- Jalkauttamishankkeiden ohjausryhmät
- Sidosryhmäyhteistyö
- Sidosryhmätapaamiset – vakiintunut yhteistyömuoto
- Julkinen kommentointi (suositukset)
- Työpajoja

Ravitsemuksen täydentämisen seurantaryhmä 2024-2027

Tehtävät:

- Ravitsemuksen täydentämisen seuranta (elintarvikkeiden täydentäminen ja ravintolisät),
- Ravitsemusvaikutusten arviointi (väestö ja haavoittuvat erityisryhmät),
- Toimenpide-esitysten ja ravintolisäsuositusten päivittämistarpeen arviointi
- Toimenpiteistä/suosituksista tiedottaminen
- Kokooa seuranta- ja arviointitietoa ja tekee ehdotuksia toimenpiteistä VRN:lle
- Ensimmäinen kokoontuminen kesäkuussa

Jäsenet:

Ursula Schwab, UEF, pj

Suvi Virtanen, THL vpj

Satu Männistö, THL

Marleena Tanhuanpää, ETL

Lotta Pelkonen, Kantahämeen hva

Harri Niinikoski, TYKS

Anna Salminen PTY

Sirpa Sarlio, STM

Anne-Maria Pajari, HY

Sanna Kiuru, Ruokavirasto

Anna Lemström, MMM








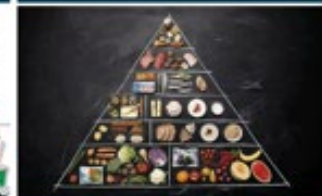
Iris Erlund, THL

Virpi Kemi, AMKO

Suvi Itkonen, HY

Marjaana Ingervo, Mara

Olli Kärkkäinen, UEF

 <p>RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUKSET</p> <p>Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla.</p>	 <p>RUOKA-AINEET</p> <p>Koosta ateriat värikkäistä ainesosista ja vaihtelee erilaisia ruoka-aineita, jotta ruokavalio pysyy monipuolisena.</p>	 <p>RAVINTOAINEEET</p> <p>Ravinnon sisältämiä ravintoaineita ovat erillaiset energia- ja suojaravintoaineet, kuten hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet, kivennäisaineet ja vitamiinit</p>	 <p>KESTÄVÄT RUOKAVALINNAT LAUTASELLA</p> <p>Ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka on samalla myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä.</p>
 <p>RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA</p> <p>Ravitsemuksella hyvinvointia - tukiaineistoa kunnille ja sosiaali- ja terveyspalveluille</p>	 <p>RAVITSEMUSSITOUMUS</p> <p>Suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavaliota ravitsemuslaatuun sekä edistämään ravitsemusvastaullisia toimintatapoja</p>	 <p>KULUTTAJA- JA AMMATTILAISMATERIAALI</p> <p>Työkaluja, esitteitä ja opetusmateriaalia niin ammattilaisten kuin kuluttajien käyttöön.</p>	 <p>VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA - VÄESTÖN RAVITSEMUksen EDISTÄJÄ JA SEURAAJA</p> <p>Valtion ravitsemusneuvottelukunta - väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja</p>

Ikääntyneiden ravitsemusportaali

www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin



RUOASTA TERVEYTTÄ

Lue, miten oikeanlainen ruoka tukee toimintakykyä ja parantaa elämänlaatuasi.



RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Lue, miten liikunta ja hyvä ravitsemus vaikuttavat toimintakykyysi.



AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS

Opi, miten voit vaikuttaa aivoterveytesi syömällä ja liikkumalla.



MATERIAALIPANKKI

Täältä löydät esitteitä, oppaita, videoita ja muita materiaaleja.



TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU



JÄRJESTÄ RUOKATAPAHTUMA



RUOKAOHJEITA

Helppoa, nopeaa, maistuvaa

Ravitsemushoitosuositus käytäntöön jalkautushanke



- Hankkeessa jalkautettiin ravitsemushoitosuositusta hyvinvointialueille sote-ammattihenkilöstölle ja sairaaloiden ruokapalvelusta vastaaville sekä päätöksentekijöille, koulutusorganisaatioille ja muille ammattiryhmille
- Hankkeella on STM:n erillisrahoitus
- Toteutuksesta on vastannut VRN/Ruokavirasto 15.8.2023 – 15.6.2024. Soile Ruottinen on ollut palkattuna hankekoordinaattorina.
- Hankkeessa on toteutettu koulutus ravitsemushoitosuosituksesta kaikilla hyvinvointialueilla sekä Helsingissä ja Ahvenanmaalla
- Laaditaan verkkoaineisto paikalliseen täydennyskoulutukseen eri asiasisällöistä, hyödynnetään myös jo olemassa olevaa aineistoa

Julkaistu 3/2023

Verkkokoulutukset ammattilaisille:

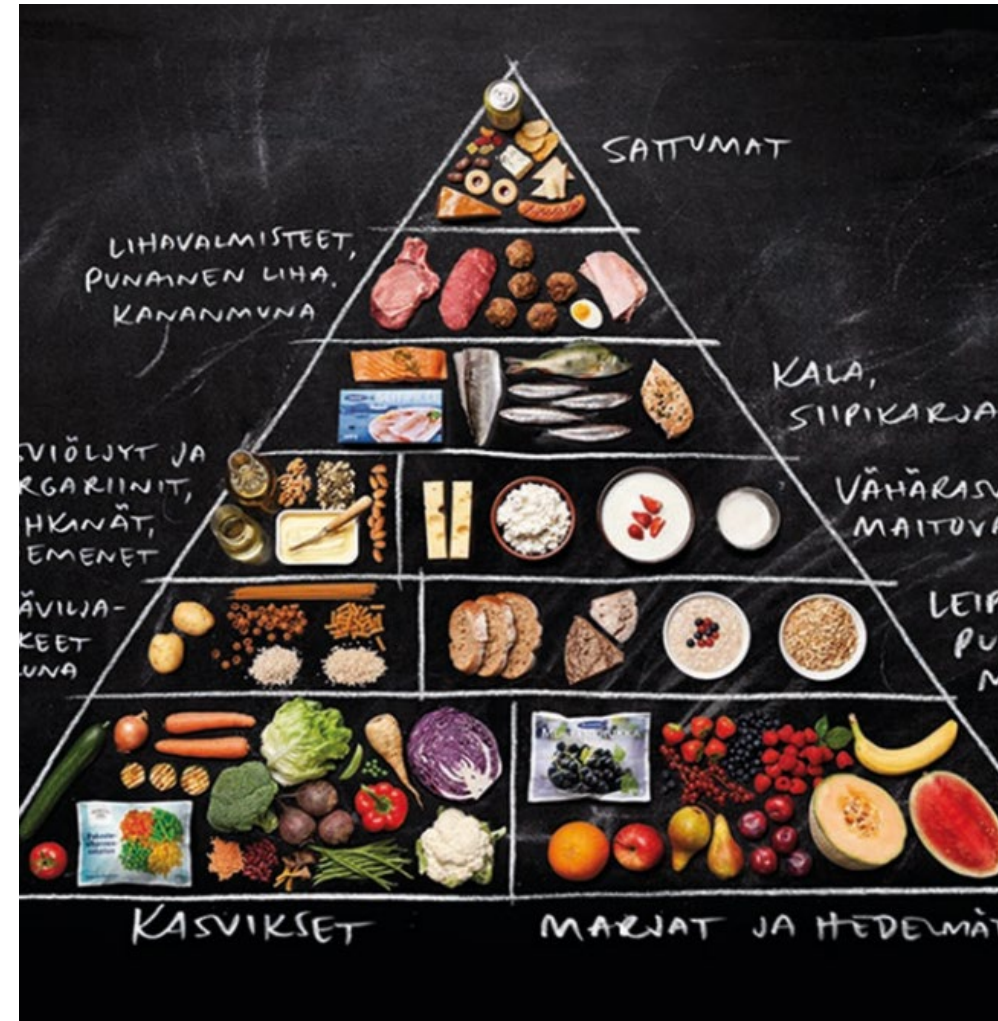
- Ikääntyneen ravitsemus verkkokoulutus
- Ravitsemushoitokoulutus verkkokoulutus (tulossa)

<https://avoinkoulutus.ruokavirasto.fi/login/index.php> (vaatii kirjautumisen)

Sidosryhmätyö

- Sidosryhmätyö on VRN:lle tärkeä yhteistyön muoto.
- Sidosryhmien edustajia on mukana mm. Ravitsemuksen täydentämisen seurantaryhmässä.
- Sidosryhmätapaamisia järjestetään säännöllisesti ja tapaamisissa sidosryhmät saavat äänensä kuuluviin.
- Toivomme myös jatkossa laaja-alaista osanottoa tapahtumiimme!

- VRN:n uuden kauden ensimmäisenä suurena työnä on ollut kansallisten ravitsemussuositusten laatiminen.
- Nimitetty asiantuntijatyöryhmä on laatinut kansallisia suosituksia syksystä 2023.
- Suositusten tiedepohja perustuu pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja lisäksi useita on näkökohtia kuten suomalaista ruokaympäristöä on tarkasteltu kansallisella tasolla.
- Ravitsemusterveys on suosituksissa tärkeimmällä sijalla. Suosituksissa on ensimmäisen kerran integroitu ympäristövaikutuksia Pohjoismaiden tasolla ja sitten tarkasteltu niitä kansallisessa ruokaympäristössä.





Kiitos