

# Ikäruoka 2.0 -hanke

Riitta Tuikkanen  
yliopettaja, ravitsemusterapeutti, ETL  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset  
käytäntöön koulutus 4.5.2022



# Ikäruoka 2.0 -hanke

Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena

**Toteutusaika:** 01.02.2020–31.10.2022

## Toteuttajat

- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu - Xamk
- JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Gerontologinen ravitseminen Gery ry

**Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.**

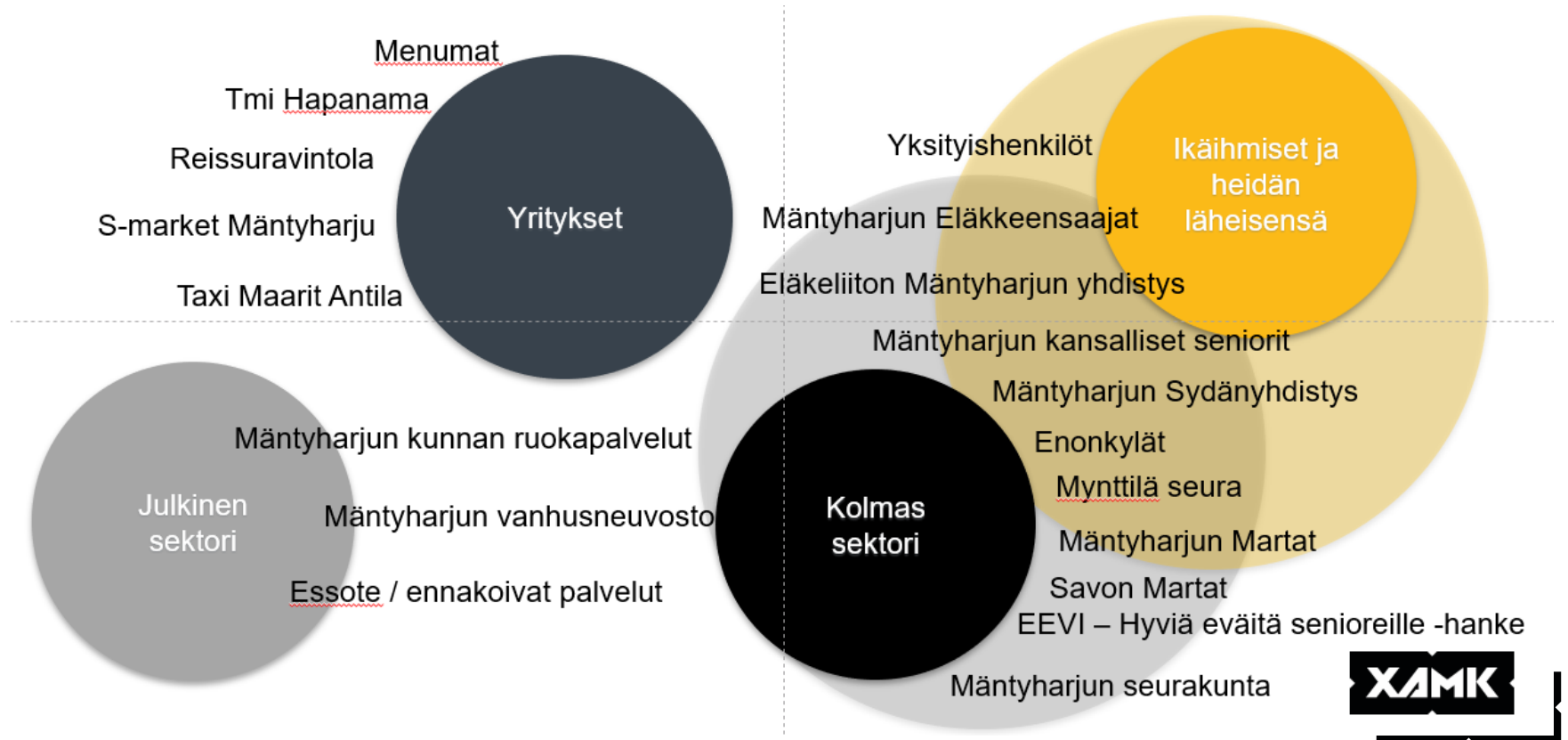
## Pilottialueet

Etelä-Savo: Juva ja Mäntyharju  
Keski-Suomi: Jyväskylän kantakaupunki  
Uusimaa: Järvenpää

## Monipuolinen joukko osallistujia

Ikäihmiset ja heitä edustavat tahot  
Palveluiden tuottajat eri sektoreilta  
Muut ikäihmisten palveluiden kehittämistä kiinnostuneet

# Monitoimijainen kehittämisryhmä





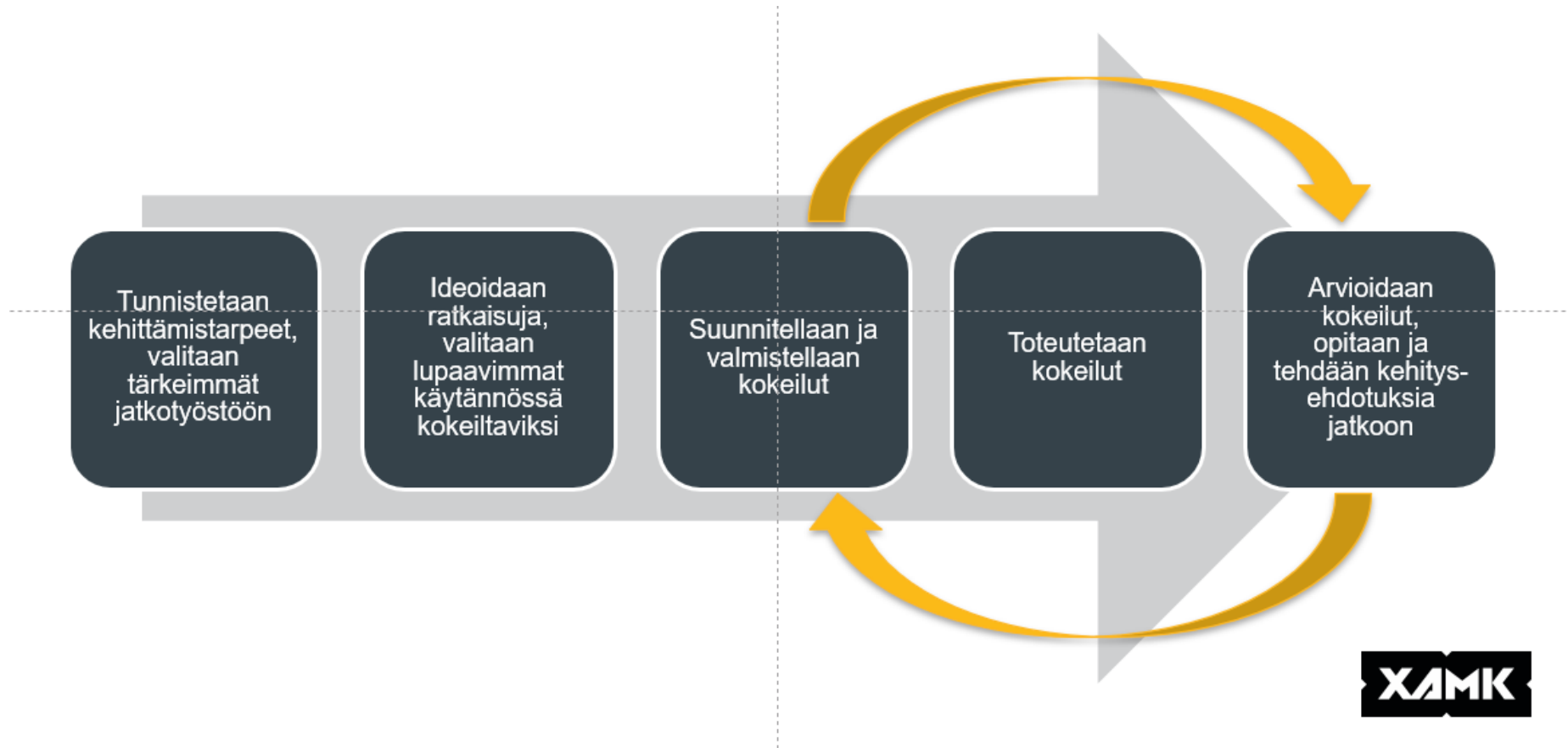
# TAVOITTEET

**Kotona asuville ikäihmisille on tarjolla hyvää syömistä tukevia palveluita omalla asuinalueella.**

**Ruokapalvelut edistävät yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä.**

Laadukkaita  
Monipuolisesti tarjolla  
Erilaisia vaihtoehtoja  
Käyttäjälähtöisiä  
Tarvittavia ja toivottuja  
Kiinnostavia  
Sopivan hintaisia  
Saavutettavia

# Kokeilevan kehittämisen yhteistyö



# Toteutettuja kokeiluja ja aihioita

- Eri konsepteilla toteutettuna syödään yhdessä tilaisuuksia
  - Kylätaloilla, paikallisessa ravintolassa
  - Kokki tekee ruoan, Menuumat-ruoka, vapaaehtoiset tekevät ruoan
  - Osallistujia 100, 150 hlöä, yksin asuvia yli 30 %
  - Ruoka tärkeää, mutta yhdessä oleminen tärkeämpää
  - Ravitsemukseen liittyvät ohjelmanumerot
  - Toivotaan jatkoa, uusia toteutuksia tulossa
- Kehiteltäviä palveluaihioita: kauppakaveri, kokki kotiin -palvelu, sponsoroitu yhteisöllinen ruokailu

# Kehittämisyhteistyön tuloksia

- Tietoisuus ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämisen tärkeydestä lisääntynyt alueen monialaisissa kehittäjäryhmissä
- Palveluiden kehittäminen, yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukeminen kiinnostavat laajasti
- Kokeilevan kehittämisen malli havaittu toimivaksi monitoimijaisessa yhteistyössä ja ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluiden asiakaslähtöisessä kehittämisessä

# Paikallisella yhteistyöllä vaikuttavaa ravitsemusterveyden edistämistä

- Hyvinvointisuunnitelmaan kirjataan Ikäruoka-hankkeen jatkotavoitteita
- Vanhusneuvoston asialistalla toistuvasti ikäihmisten ravitsemusasiat
- Viestitään asukkaille hyvästä ravitsemuksesta ja tarjolla olevista palveluista eri kanavien kautta.
- Tehdään yhteistyötä paikallisten järjestöjen ja yritysten kanssa asukkaiden hyvän ravitsemuksen edistämiseksi.
- Hyviä ohjeita: <https://www.ruokavirasto.fi/ravitsemuksellahyvinvointia>



# Lisätietoja

**Verkkosivu Ikäruoka 2.0** [xamk.fi/ikaruoka](http://xamk.fi/ikaruoka)

**Facebook** @ikaruoka2.0 [www.facebook.com/ikaruoka2.0](https://www.facebook.com/ikaruoka2.0)

**Instagram** @ikaruoka2.0 [www.instagram.com/ikaruoka2.0](https://www.instagram.com/ikaruoka2.0)

Hankkeen loppuseminaari 4.10. klo 12-16 Mikkelissä

Hankkeesta tulossa 2 loppujulkaisua



**Kiitos!**

**Verkkosivu Ikäruoka 2.0** [xamk.fi/ikaruoka](https://xamk.fi/ikaruoka)  
**Facebook** @lkaruoka2.0 [www.facebook.com/lkaruoka2.0](https://www.facebook.com/lkaruoka2.0)  
**Instagram** @ikaruoka2.0 [www.instagram.com/ikaruoka2.0/](https://www.instagram.com/ikaruoka2.0/)

Riitta Tuikkanen,  
Riitta.tuikkanen@xamk.fi  
p. 040 772 3385