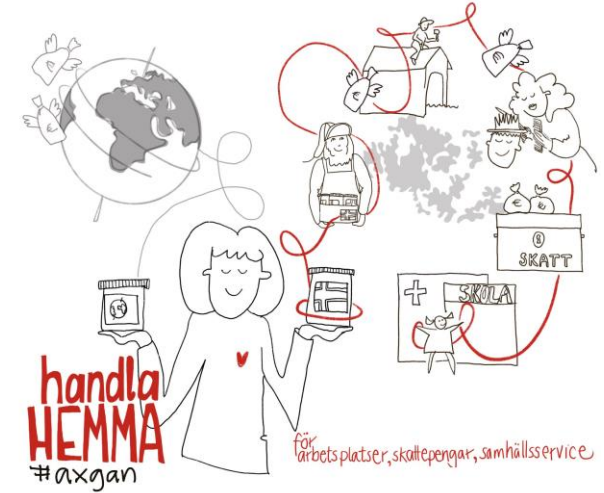


Implementing of Food-based dietary guidelines in Åland

Anna-Maria Feldhoffer, MSc Food Studies, Nutrition and Dietetics

Government of Åland
Department of Social Affairs, Health and Environment

10.6.2025



- Autonomous region
- 16 municipalities
- Population ~ 30 000,
~ 12 000 in Mariehamn



Background to project about food and nutrition



**Agenda for development and sustainability,
goals 2030**



**Public Health Strategy
+ Action package 2023-2025**

Project 2024-2026 for Management of food- and nutrition

Goals (2/6)

Increase **knowledge and communication about** the Nordic nutrition **recommendations** in public sector and other prioritized areas of society.

Development of **public meals.**

Target groups



- General public
- Healthcare
- Social care
- Child care
- Schools
- Gymnasium
- Public meals (municipalities)
- (Food production and industry)

Campaign and communication

March 2025: **Seminar and workshop on healthy eating and healthy food environments/systems + presentation on recommendation**

→ **Network meetings planned (2025)**



Heja baljväxter och potatis!

Det är hälsosamt att äta
50 – 100 gram baljväxter per dag
till exempel en deciliter ärter,
bönor eller linser.

Heja



Välj gärna lokalproducerat.



Kom ihåg!
Potatis
innehåller
fett och
bra för

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). Rekommendationerna gäller för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Heja grönsaker och frukt

Det är hälsosamt att äta
500 till 800 gram grönsaker
och bär varje dag.

Kom ihåg!
Hälften eller mer
behöver vara
grönsaker och
rotfrukter.

Heja



Välj gärna lokalproducerat.

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). Rekommendationerna gäller för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Heja fullkorn!

Det är bra för hälsan att äta minst
90 gram fullkorn per dag.
Det motsvarar ungefär

räknat i
torrvikt

En tallrik
havregryns-
gröt

+

tre skivor
fullkornsråg-
bröd

+

och en deci-
liter kokta
matgryn

Heja



Välj gärna lokalproducerat.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/hejaaland

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). Rekommendationerna gäller för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Heja bra fett!

Vi behöver ungefär
1 matsked vegetabilisk olja per
lag, till exempel rapsolja.



Lägg gärna till en
handfull nötter och frön
av varierande slag.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). Rekommendationerna gäller för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Heja fisk!

Vi mår bra av att äta
300 – 450 gram fisk per vecka
av varierande arter.

räknat i
tillagad vikt

Kom ihåg!
Det finns särskilda
rekommendationer
för barn, fertila
ammande och
gravida.

Minst 200 gram
får gärna vara fet fisk.

Välj gärna lokalproducerat.

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). **Rekommendationerna gäller** för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Heja bra kött!

Om du äter rött kött rekommenderas
av hälsoskäl högst 500 gram
per vecka.

Heja

Så lite som
möjligt bör vara
i processad form.

räknat i
rå vikt



Välj gärna lokalproducerat.

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). **Rekommendationerna gäller** för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.



Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Heja bra mjölkprodukter!

Det är bra att äta eller dricka
3,5–5 deciliter magra mjölkprodukter
per dag.

Heja

Där ingår mager
mjölk, surmjölk,
yoghurt,
fil och kvarg.

En deciliter
mjölkprodukt
kan jämföras med
10–20 gram ost.



Välj gärna lokalproducerat.

Ålands landskapsregerings rekommendationer baseras på rekommendationer från Nordiska ministerrådet och Statens näringsdelegation (VRN) i samarbete med Institutet för hälsa och välfärd (THL). **Rekommendationerna gäller** för vuxna och barn över 2 år. Specifika riktlinjer finns för små barn, gravida, fertila, ammande och äldre samt vid vissa hälsotillstånd.

Här hittar du
Ålands landskapsregerings
rekommendationer för hälsosamma matvanor
→ www.regeringen.ax/folkhalsostrategi

Summary on recommendations

Rekommendationer gällande hälsosamma matvanor

Kom ihåg!
Hälften eller mer
behöver vara
grönsaker och
rotfrukter.

Heja

Rekommendationer gällande hälsosamma matvanor

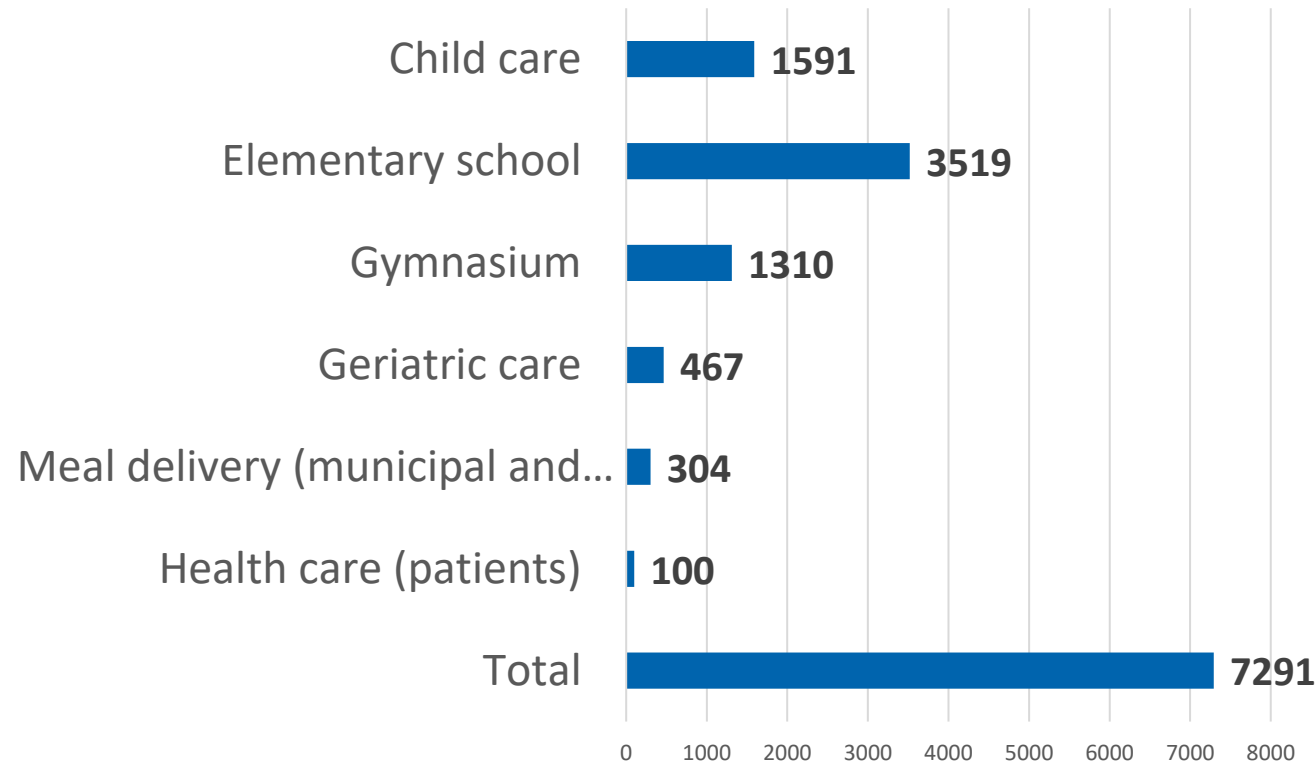
Landskapsregeringens rekommendationer för hälsosamma matvanor vill uppmuntra till att inkludera fler hälsosamma livsmedel i kosten för att främja hälsa och välmående.

Bilagor

- Sammanställning av nationella näringsrekommendationer för specifika målgrupper (pdf)
- Heja Kosten A3 planscher alla (pdf)
- Heja Grönsaker och frukt (jpg)
- Heja Bra fett (jpg)
- Heja Fullkorn (jpg)
- HEJA.KOSTEN3.jpg
Heja Bra mjölkprodukter (jpg)
- Heja Fisk (jpg)
- Heja Baljväxter och potatis (jpg)
- Heja Bra kött (jpg)

Report on public meals

Lunch meals, served daily



Local mapping (2024/2025)
of public meals
→ Report: "Basis of knowledge
for
development of public
meals",
published 27.5.2025

[Projekt Styrning av kost- och
nutritionsfrågor i landskapet |
Ålands landskapsregering
\(link to project and report\)](#)

Report on development of public meals

27.5.2025

[Kunskapsunderlag för utveckling av offentlig måltidsservice](#) (link to report)

Proposed measures

- Organization and management in all levels (region/municipalities/kitchen)
- Increased knowledge and education about current recommendations
- Implementation of recommendations for target groups
- Follow-up on nutritional quality in public meals
- Procurement in line with goals on health and environment
- Improve knowledge, influence and communication regarding recommendations and public meals

Summary

1. Identifying goals for public health and sustainability
2. Political anchoring
3. Plan for implementation
4. Local studies/mapping
5. Dialogue & communication
6. Cooperation

Next step: long term plan for the field of food and nutrition (2026), network meetings, new action package

Folkhälsostrategi för Åland 2023-2030



Rekommendationer för
hälsosamma matvanor



Tack och på återseende!

regeringen.ax