



# Katsaus VRN:n kauden 2020–2023 toimintaan

## Sidosryhmäseminaari – kohti uusia kansallisia ravitsemussuosituksia

26.10.2023 Ruokavirasto, Helsinki

Markku Tervahauta, VRN pj.

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

## Tehtävät

- toimia väestön ravitsemuksen edistämisen asiantuntijaelimenä;
- laatia kansalliset ravitsemussuositukset;
- tehdä toimenpide-esityksiä ja aloitteita ravitsemuksen ja ruokajärjestelmän parantamiseksi;
- antaa lausuntoja toimialaansa liittyen; sekä
- seurata ja arvioida toimenpiteiden vaikutuksia ravitsemukseen, terveyteen ja ruokajärjestelmään.

## Jäsenet 9.11.2020–8.11.2023

- **Puheenjohtaja**, pääjohtaja Markku Tervahauta, THL
- **Varapuheenjohtaja**, elintarviketurvallisuusjohtaja Sebastian Hielm, MMM
- neuvotteleva virkamies Minna Huttunen, MMM
- neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio, STM
- johtava asiantuntija Marja Innanen, VNK/Kestävän kehityksen toimikunta (31.3.2022 saakka)
- erityisasiantuntija Marjo Misikangas, Ruokavirasto
- tutkimusprofessori Johanna Suomi, Ruokavirasto
- tutkimusprofessori Suvi Virtanen, THL
- tutkimuspäällikkö Satu Männistö, THL
- opetusneuvos Marjaana Manninen, Opetushallitus



- ravitsemustieteen professori Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto
- ravitsemusterapian professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto
- professori Satu Lahti, Turun yliopisto, sosiaalihammaslääketiede
- ryhmäpäällikkö Juha-Matti Katajajuuri, Luonnonvarakeskus
- pääsihteeri Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto ry
- ruokapalvelujohtaja Elina Särmälä, Saimaan Tukipalvelut/AMKO ry

Lisäksi	VRN:llä on päätoiminen pääsihteeri Ruokavirastossa
Rahoitus:	MMM
Kokoukset:	VRN kokoontuu 4 (-6) kertaa vuodessa Asiantuntijaryhmiä (suositusten laatiminen ja tehtäväksi annet) Jalkauttamishankkeiden ohjausryhmät
Sidosryhmä- yhteistyö	Sidosryhmätapaamiset – vakiintunut yhteistyömuoto Julkinen kommentointi (suositukset) Työpajoja

## Ravitsemuksen täydentämisen seurantaryhmä (2020-2023)

- Leo Niskanen, PHHKY, pj.
- Suvi Virtanen, THL, VRN, varapj.
- Christel Lamberg-Allardt, HY
- Iris Erlund, THL
- Satu Männistö, THL, VRN
- Sarlio Sirpa, STM, VRN
- Anna Lemström, MMM
- Sari Sippola, Ruokavirasto
- Mervi Rokka, Ruokavirasto
- Harri Niinikoski, TYS/UTU
- Heli Viljakainen, HY
- Marleena Tanhuanpää, ETL
- Marjaana Ingervo, MaRa ry
- Anna Salminen, PTY
- Berit Haglund/  
Jaana Martikainen, RTY (25.1.2022 alkaen)
- Arja Lyytikäinen, VRN

**Tehtäviä:** Ravitsemuksen täydentämisen seuranta (elintarvikkeiden täydentäminen ja ravintolisät), ravitsemusvaikutusten arviointi (väestö ja haavoittuvat erityisryhmät), toimenpide-esitysten ja suplementaatio-suositusten päivittämistarpeen arviointi, toimenpiteistä/suosituksista tiedottaminen

- Kokoo seuranta- ja arviointitietoa ja tekee ehdotuksia toimenpiteistä VRN:lle

## Seurantaryhmän käsittelemiä asioita, mm.:

- **Aikuisväestön ravintoaineiden saanti ja ravitsemustila:** tuloksia D-vitamiinin, jodin, seleenin, folaatin ja raudan saannista ja biomarkkereiden pitoisuuksista seerumissa ja virtsassa (FinRavinto- ja FinTerveys 2017-tutkimukset); saannin riittävyys, status ja toimenpiteiden vaikutusten arviointi
- **Saannin ja statuksen arviointia haavoittuvissa väestöryhmissä** eri tutkimusten mukaan: lapset, nuoret, hedelmällisessä iässä olevat naiset, maahan muuttaneet, vegaanit
- **Kansallinen seleeniseuranta**, yhteistyö kansallisen seleeniryhmän kanssa (Seleeniraportti, Luke, XI/2022)
- **Jodidun suolan käyttö**, jodin säilyvyys ja määrä lopputuotteessa, (Selvitys HY, 2020); jodisuolan käytön seuranta
- **D-vitamiini ja Covid-19-tauti** – tilannearviointia ja tiedottamista

- **EU lainsäädännön ajankohtaisia kysymyksiä** – säädösseuranta
- **TerveSuomi 2023 -seurantatutkimus** – tutkimusdataan sisältyvät ruoankäyttö- ja ravintoaineiden saantitiedot sekä biomarkerit
- **Kasvijuomien ja muiden kasvipohjaisten tuotteiden täydentäminen ja elintarvikkeiden rautatäydennykset** – koonti toteutumasta (2014)-2020-22 Ruokaviraston ilmoitusjärjestelmän tietojen mukaan
- **Kasviperaisten proteiininlähteiden koostumus** – Fineli-analyysit 2021–2022
- **Pohjoismaiset ravitsemussuositukset, NNR2023** – uusi suositus ravitsemuksellisen täydentämisen näkökulmasta
  - Esitys VRN:lle tarvittavista toimenpiteistä (saannin mallinnukset, täydentäminen, ravintolisien käyttösuositukset)
- **Toimintaraportti ja toimenpide-esitykset VRN:lle lokakuu 2023**

# Julkaistut uudet suositukset



Elokuu/2021



Maaliskuu /2023

Saatavilla: [www.vrn.fi](http://www.vrn.fi) → kuluttaja- ja ammattilaismateriaali → julkaisut



# Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön



## 1. Ammattilaiskoulutus:

- Järjestetty alueelliset koulutukset ikääntyneiden parissa työskenteleville ammattilaisille kaikilla hyvinvointialueilla
- verkkokoulutus ammatilliseen täydennyskoulutukseen.

## 2. Ravitsemusportaali:

- yhteinen ravitsemusportaali kuntien ja hyvinvointialueiden käyttöön
- luotettavaa tietoa ja käytännön vinkkejä ikääntyneen ravitsemuksesta verkkosivuille, esim. osaksi palvelutarjottimia

## 3. Kampanja syksy 2023:

- ikääntyneille kohdennettu kampanja hyvästä ravitsemuksesta: "Ravitsevää ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden"
- toteuttajina kuntien vanhusneuvostoja, vanhustyön-, eläkeläisruoka-alan ja kansanterveysjärjestöjä
- some-kampanja järjestöjen kautta
- verkkoluentoja Ikääntyvien yliopiston verkostossa sekä kansalaisopistojen liiton kautta kansalaisopistoissa
- kohderyhmän järjestämiä omia tapahtumia kampanja-aineiston avulla.



# Ravitsemushoitosuositus käytäntöön



- Ravitsemushoitosuosituksen jalkauttaminen hyvinvointialueille sote-ammattihenkilöstölle ja sairaaloiden ruokapalvelusta vastaaville sekä päätöksentekijöille, koulutusorganisaatioille ja muille ammattiryhmille
- Hankkeelle on saatu STM:n erillisrahoitus
- Toteutuksesta vastaa VRN/Ruokavirasto, työssä osa-aikainen hankekoordinaattori 15.8.2023 – 15.6.2024
- Työpaketit:
  - tuotetaan koulutussisällöt ja oppimateriaali sekä järjestetään moniammatilliset alueelliset koulutukset, vähintään 15 hyvinvointialueella (toteutuu kaikilla alueilla)
  - tuotetaan verkkoaineisto paikalliseen täydennyskoulutukseen eri asiasisällöistä, hyödynnetään olemassa olevaa aineistoa

# Ravitsemuksella hyvinvointia -työn jatkaminen: laaja RatePal-asiantuntijatyö 2021-2023

Määritettiin mm., mitä on ravitsemusterveyden edistäminen, keitä ovat toimijat, miten työtä organisoidaan, millaisia palveluja ja palveluketjuja rakennetaan, mitä työkaluja ja menetelmiä on hyvä käyttää, miten työ sisällytetään osaksi hyte-työtä ja miten työtä seurataan ja sen vaikuttavuutta arvioidaan.



## RAVITSEMUKSELLA HYVINVOINTIA

Ravitsemuksella hyvinvointia  
- tukiaineistoa kunnille ja  
sosiaali- ja terveystalouksille



# Verkkoaineisto – tietoa, hyviä käytäntöjä ja työkaluja hyvinvointialueille, kuntiin ja yhdyspintatyöhön

Ravitsemuksella hyvinvointia	^
Ravitsemuksen edistämisen johtaminen	
Alueellinen yhteistyö	
Ravitsemusterveyden edistäminen	v
Eri väestöryhmien ravitsemuksen edistäminen	v
Varhaiskasvatus ja perusopetus	v

Varhaiskasvatus ja perusopetus	v
Ruokapalvelut	
Ravitsemusasiantuntijapalvelut käyttöön	
Järjestöt ja yleishyödylliset yhteisöt	
Elinkeinoelämä	
Sosiaali- ja terveystyöpalvelut	v









Ravitsemusterveyden edistäminen	^
Mitä on ravitsemusterveyden edistäminen	v
Ravitsemusterveyden edistämisen toimijatahot ja toimijat	
Ravitsemusterveyteen liittyvät palveluketjut	v
Todentaminen ja vaikuttavuus	
RatePal-hanke 2021-2023	

# Ravitsemusterveyttä edistetään vaikuttavasti yhteistyössä



# Ravitsemusterveyden edistämisen vaikuttavuutta parannetaan seuraavilla toimenpiteillä:

- A Toiminta kohdistuu kaikkiin ikä- ja väestöryhmiin ja erityisen tuen tarpeessa olevat ihmiset on huomioitu.
- B Toiminnan rakenteista ja käytännöistä on sovittu. Toiminnan suunnittelussa hyvinvointialueilla käytetään elintapaohjauksen tarkistuslistaa.
- C Ravitsemusterveyden edistämisessä käytetään näyttöön perustuvia menetelmiä ja toimintamalleja ja tarjottujen aterioiden ravitsemuslaatu perustuu suosituksiin.
- D Ravitsemusterveyden edistämistyötä tuetaan suunnitelmallisella viestinnällä ja säännöllisellä täydennyskoulutuksella.
- E Ravitsemusterveyden edistäminen todennetaan ja vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan yhteisesti sovitulla tavalla säännöllisesti.

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