

RAVISTAMO Oy:n koulutuspaketit



Lisätiedot koulutuksistamme:

Linda Viitasalo

linda@ravistamo.fi

p. 040 517 9205

www.ravistamo.fi

Koulutuspaketti 1: Vanhusten hyvä ravitsemushoito

Koulutus vanhusten parissa työskenteleville, esimerkiksi palvelutalojen hoitohenkilökunnalle.

Koulutus sisältää ravitsemushoito-aiheisen luennon sekä käytännönläheistä työpaja-työskentelyä.

Koulutus räätälöitävissä myös omaishoitajille.

Koulutuksen sisältö:

- Ravitsemustilan arviointi
- Ravitsemushoitosuunnitelman tekeminen
- Keinoja ja konsteja, joilla voi ehkäistä vanhusten ruokahaluttomuutta
- Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito
- Ruokavalion, sairauksien ja lääkehoidon yhdistäminen



Koulutuksen kesto 3 h.

Koulutuksen hinta:
900 € + alv 24 % + matkakulut.

Koulutus on mahdollista toteuttaa myös verkkokoulutuksena (tekninen tuki ja järjestelyt asiakkaan toimesta).

Koulutuspaketti 2: Erityisruokavalioviidakko selkeäksi

Erityisruokavaliotietoutta aikuisten erityisruokavalioista ruokapalveluista vastaaville tahoille.

Koulutuksen sisältö:

- Sairauksien ja allergioiden aiheuttamat ruokavaliomuutokset (esim. ruokavalio munuaisen vajaatoiminnassa tai gluteeniton ruokavalio)
 - FODMAP-ruokavalio
 - Rikastettu ruokavalio
- Rakennemuunnettu ruoka

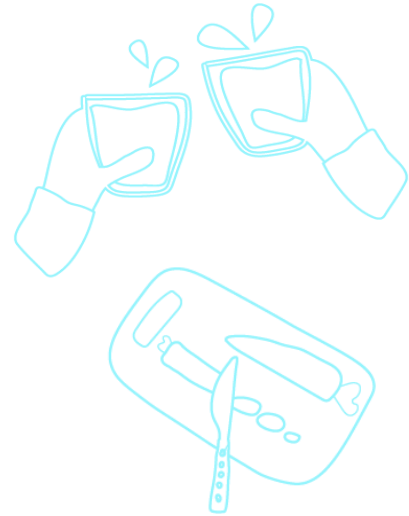


Koulutuksen kesto 3 h.

Koulutuksen hinta:
900 € + alv 24 % + matkakulut.

Koulutus on mahdollista toteuttaa myös verkkokoulutuksena (tekninen tuki ja järjestelyt asiakkaan toimesta).

Koulutuspaketti 3: Lasten ja nuorten erityisruokavaliot



Erytisruokavaliotietoutta lasten ja nuorten erityisruokavalioidista päivähoito- tai kouluruokailua suunnitteleville tahoille, terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Koulutuksen sisältö:

- Allergiat: maito- ja vilja-allergia, muut allergiat
 - Keliakia
- Vegaani- ja muut kasvisruokavaliot
 - Erilaiset ruokatrendit
 - Tietoa tuotevaihtoehtoista
 - Vinkit ruoanvalmistukseen

Koulutuksen kesto 3 h.

Koulutuksen hinta:
900 € + alv 24 % + matkakulut.

Koulutus on mahdollista toteuttaa myös verkkokoulutuksena (tekninen tuki ja järjestelyt asiakkaan toimesta).

Koulutuspaketti 4: Kouluruokasuositukset käytäntöön

Koulutus opetus- ja koulujen ruokapalveluhenkilöstölle.

Käytännönläheisessä koulutuksessa tutustutaan uusiin kouluruokasuosituksiin ja työstetään toimipaikkakohtaisia käytännön toimintamalleja.

Koulutuksen sisältö:

- Kouluikäisten lasten hyvän ravitsemuksen toteuttaminen
 - Työkaluja kouluruokailun järjestämiseen ravitsemussuositusten näkökulmasta
- Yhteistyön edistäminen koulun sisällä ja kotien kanssa
 - Kouluruokailun seuranta ja toiminnan arviointi
- Aterioiden ja välipalojen laatu ruoka- ja ravintoainetasolla

Koulutuksen kesto 3 h.

Koulutuksen hinta:
900 € + alv 24 % + matkakulut.



Koulutus on mahdollista toteuttaa myös verkkokoulutuksena (tekninen tuki ja järjestelyt asiakkaan toimesta).

Koulutuspaketti 5: SAPERE-ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

**Lisää varhaiskasvatuksen henkilöstön
ruokakasvatusosaamista.**

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset Terveyttä ja iloa ruoasta ilmestyivät v. 2018. Suositus kannustaa toteuttamaan ruokakasvatusta aistilähtöisen (Sapere) menetelmän avulla.

Koulutuksemme:
Perehdyttää ruokailusuosituksiin ja
Sapere-menetelmään sekä sen taustoihin.

Koulutuksen kesto 3 h.

Koulutuksen hinta:
900 € + alv 24 % + matkakulut.

Koulutus on mahdollista toteuttaa
myös verkkokoulutuksena
(tekninen tuki ja järjestelyt asiakkaan toimesta).



KOULUTTAJA

Kaisa Kähkönen
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
Sapere-ruokakasvatuksen asiantuntija
044 502 6595
kaisa@ravistamo.fi

