

# Koulutus- ja luentopalvelut



Heräsikö kysymyksiä?

Ota yhteyttä:

Kaisa Kähkönen  
kaisa@ravistamo.fi  
p. 044 502 6595  
www.ravistamo.fi

# KOULUTUSAIHEITAMME

*Koulutuksemme koostuvat asiantuntijapuheenvuorosta, keskustelusta sekä käytännönläheisestä työpajatyöskentelystä.*

## 1.) Ikääntyneiden hyvä ravitsemushoito

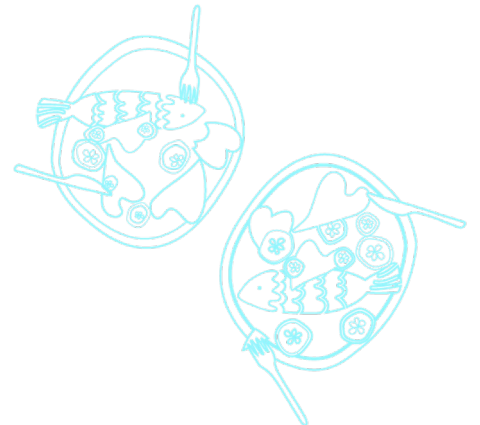
- Ikääntyneiden parissa työskenteleville, esimerkiksi hoivapalveluhenkilökunnalle.
- Sisältöteemat
  - Ravitsemustilan arviointi
  - Ravitsemushoitosuunnitelman tekeminen
  - Keinoja ja konsteja ruokahaluttomuuden ehkäisyyn
  - Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito
  - Ruokavalion, sairauksien ja lääkehoidon yhteensovittaminen

## 2.) Erityisruokavalioviidakko selkeäksi

- Erityisruokavaliotietoutta aikuisten erityisruokavalioista ruokapalveluista vastaaville tahoille.
- Sisältöteemat:
  - Sairauksien ja allergioiden aiheuttamat ruokavaliomuutokset (esim. ruokavalio munuaisen vajaatoiminnassa tai gluteeniton ruokavalio)
  - FODMAP-ruokavalio
  - Rikastettu ruokavalio
  - Rakennemuunnettu ruoka

## 3.) Lasten ja nuorten erityisruokavaliot

- Erityisruokavaliotietoutta lasten ja Nuorten erityisruokavalioista päivähoito- tai kouluruokailua suunnitteleville tahoille, terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille asiasta kiinnostuneille.
- Sisältöteemat:
  - Allergiat: maito- ja vilja-allergia, muut allergiat
  - Keliakia
  - Vegaani- ja muut kasvisruokavaliot
  - Erilaiset ruokatrendit
  - Tietoa tuotevaihtoehdoista
  - Vinkit ruoanvalmistukseen



# KOULUTUSAIHEITAMME

*Koulutuksemme koostuvat asiantuntijapuheenvuorosta, keskustelusta sekä käytännönläheisestä työpajatyöskentelystä.*

## 4.) Kouluruokasuositukset käytäntöön

- Koulutus opetus- ja ruokapalveluhenkilöstölle.
- Käytännönläheisessä koulutuksessa tutustutaan kouluruokasuosituksiin ja työstetään toimipaikkakohtaisia käytännön toimintatapoja.
- Sisältöteemat:
  - Kouluikäisten lasten hyvän ravitsemuksen toteuttaminen
  - Työkaluja kouluruokailun toteuttamiseen ja oppilaiden osallisuuden vahvistamiseen
  - Yhteistyön edistäminen koulun sisällä ja kotien kanssa
  - Kouluruokailun seuranta ja toiminnan arviointi
  - Koululounaan ja -välipalojen laatu ruoka- ja ravintoainetasolla

## 5.) Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ja/tai perusopetuksessa

- Kasvatus- ja opetushenkilöstölle vahvistamaan henkilöstön ruokakasvatusosaamista.
- Käytännönläheisessä koulutuksessa perehdytään alakouluun ja varhaiskasvatukseen suunniteltuihin ruokakasvatuksen vaikuttaviin toimintamalleihin ja suunnitellaan toimintamallien käyttöönottoa toimintayksiköissä.
- Sisältöteemat:
  - Toimintamallien taustat
  - Nykytila.fi –ruokakasvatuksen suunnittelun ja seurannan työväline
  - Neuvokas perhe ruokakasvatus –toimintamalli päiväkodin ruokakasvatukseen
  - Maistuva koulu –toimintamalli alakoulun ruokakasvatukseen

## 6.) Toiveidesi mukainen koulutus, mikä?



## LUENTOAIHEITAMME

Valitse alla olevista vaihtoehdoista yhteisösi tarpeita vastaava kokonaisuus:

- 1.) Ruokavalinnoilla vireyttä (työ)päivään
- 2.) Vajaaravitsemuksen tunnistaminen ja hoito
- 3.) Hyvinvoinnin tukipilarit (ruoka, uni, liikunta) tasapainoon
- 4.) Vuorotyöläisen hyvät ruokavalinnat
- 5.) Liikkujan ravitsemus
- 6.) Oma toiveesi, mikä?

## TOTEUTUS

Kaikki koulutus- ja luentopalvelumme voidaan toteuttaa paikan päällä tai videoyhteyden välityksellä (esim. Teams, Meet, Zoom).

Palveluidemme sisällöstä ja toteutuksesta vastaa aina yliopistokoulutettu ravitsemusasiantuntija.

### Hinnat

Luennot alk. 550 € (+ alv 24 %)  
Koulutukset alk. 900 € (+ alv 24%)

