

**Työkaluja terveellisen
ravitsemuksen tueksi 19.3.2024**
**Työpaja klo.15-15.30 ja klo.15.45-
16.15**
**FT, ravitsemusterapeutti Karoliina
Salminen**



Työpajan tavoitteet

- Esitellä liikuntaneuvojille ravitsemukseen liittyviä työkaluja, joiden avulla asiakkaita voidaan tukea terveellisten ruokailutottumusten edistämässä

Asiakkaan ruokailutottumusten selvittäminen

- Ruokavaliomuutokset on helpompi omaksua ja toteuttaa kun muutokset suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan tottumukset huomioon ottaen → asiakkaan ruokailutottumukset toimivat pohjana ravitsemusneuvonnalle
- Lähtötilanteen huolellinen selvittäminen antaa hyvät eväät asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden asettamiselle

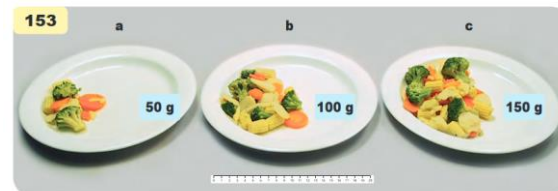
Miten ruokailutottumuksia voi selvittää?

1. Haastattelu (ravintoanamneesi)

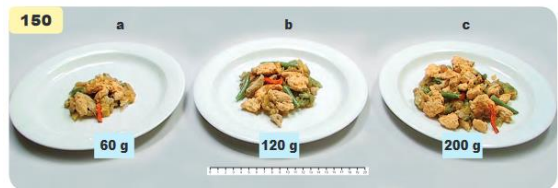
- ”Haluaisin kuulla ruokailutottumuksistasi. Kertoisitko, mitä syöt esimerkiksi eilen?” ”Millaisia aterioita syöt päivän aikana? Millaisia ruokaan liittyviä rutiineja sinulla on? Millainen levite on käytössä? Kuinka usein syöt kasviksia/hedelmiä/marjoja? Naposteletko? Mitä syöt päivän aikana ensimmäiseksi?”
- THL:n [annoskuvakirjaa](#) voi käyttää apuna asiakkaan annoskoon hahmottamisessa

2. Ruokapäiväkirjat

- Ruokapäiväkirjan pitäminen voi auttaa asiakasta oivaltamaan uusia asioita omasta syömisestä
- Ruokapäiväkirjan pitäminen saattaa altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle, eikä se sovi kaikille
- Suostus on pitää ruokapäiväkirjaa vähintään kolme päivää, joista yksi viikonlopunpäivä
- Kuvallinen
- Kirjallinen



Kypsennetyt kasvikset, parsakaali, kukkakaali tai vastaava.



Ruokapäiväkirjan tarkkaa analyysia ei usein tarvita

- Ruokapäiväkirjan pitäminen on jo itsessään interventio ja usein muuttaa asiakkaan ruokailua
 - Myös tästä voi kysyä asiakkaalta, ”Usein ruokapäiväkirjan pitäminen muuttaa asiakkaiden ruokailua, kun kaikki syödyt ruuat pitääkin kirjata ylös. Huomasitko sinä tällaista ja millaisia havaintoja teit omista ruokailutottumuksista?”
- Luotettava ravinnonsaannin analysointi yksilötasolla vaatii useamman päivän ruokapäiväkirjan ja on työläs kirjoittaa asiakkaalle ja analysoida ammattilaiselle
- Usein suurien linjojen katsominen riittää ja tarkkaa analyysia ei tarvita
- Ruokapäiväkirjaa voidaan pitää erilaisten sovellusten avulla, joista osa myös arvioi ravintoaineiden saantia
 - Fineli.fi-sivusto
 - MealLogger (ruuat kuvataan, valmentajalle maksullinen)
 - MyFitnesspal, Fatsecret
 - Osa sovelluksista on maksullisia, osa maksuttomia
 - Osa asiakkaista hyötyy sovelluksen käytöstä ja sovellus voi auttaa tulemaan tietoisiksi omista ruokailutottumuksista
 - Osa sovelluksista ohjaa todella mataliin energiansaantoihin ja nopeaan painonpudotukseen. Lisäksi sovellus voi altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle, jos asiakas on altis syömishäiriöille.

Mihin kiinnittää huomiota asiakkaan ruokailutottumuksissa?

1. Ateriarytmi, napostelu

- Korostuuko iltasyöminen? Millainen on ateriakoko?
- Keskeinen asia myös hammasterveyden kannalta

2. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä

- Suositus väh. 500 g/pv eli 3,5 kg/viikko, ”vähintään viisi kourallista päivässä”
- Suositukseen eivät sisälly peruna ja palkokasvit

3. Hiilihydraattien lähteet

- Suosiko asiakas kuitupitoisia tuotteita (esim. puurot, kuitupitoiset leivät (väh. 7g/100g), tumma pasta/riisi) vai vaaleita tuotteita
- Kuinka paljon ruokavalioon kuuluu nopeita hiilihydraatteja/herkkuja?

4. Rasvan laatua

- Mikä levite käytössä, käyttääkö asiakas öljypohjaista salaatinkastiketta, pähkinöiden käyttö, kalan käyttö

5. Proteiinin lähteet ja määrä

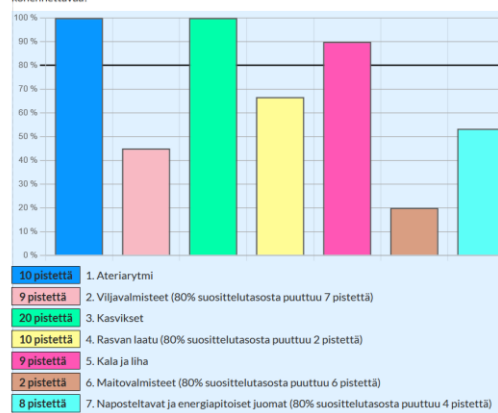
- Kuinka paljon punaista lihaa (nauta, sika, lammas) on käytössä? Kuinka usein käytössä on makkarat, leikkeleet ym. prosessoidut lihatuotteet?
- Maitotuotteiden rasvamäärä
- Juustojen käyttö (siivu juustoa, minkä kokoinen siivu?)

Syömistottumusten testejä

- Voidaan tehdä asiakkaan kanssa yhdessä
- Sydänliiton testi syömistottumusten kartoittamiseen
 - Nopea täyttää, kartoittaa myös ruokakäyttäytymistä
 - Testituloksen voi lähettää sähköpostiin
 - Antaa karkeita suuntaviivoja ruokailutottumuksista, ei validoitu
 - [Sähköinen](#) ja [tulostettava versio](#)
- Terveyskylän kuntoutumistalon [ruokavaliaindeksi:](#)
 - Aikaa kuluu n. 15 minuuttia
 - Antaa tietoa ruokavaliion laadusta, tarkka ja validoitu
 - Tulosten tulkinta voi vaatia harjoittelua
 - Vastausten pohjalta testi antaa vinkkejä miten omaa ruokavaliota voisi edistää. Näiden pohjalta voi asiakkaan kanssa miettiä hänelle sopivan tavoitteen
- Ruokaviraston ikääntyneille suunnattu [ruokavaliion laadun testi](#)
 - Nopea täyttää, antaa palautetta ruokailutottumuksista



60–80 pistettä: Hieno! Ruokavaliosi on lähellä suositeltua – vieläkö keksit syömistavoitasi kohennettavaksi?



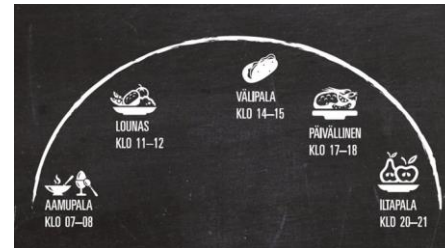
Ruokailun suunnitteleminen

- Asiakkaat toivovat usein ravitsemusterapeuteilta valmista ateriasuunnitelmaa tai ruokalista/ reseptejä

- Jokaisella on oma, yksilöllinen tapa syödä, johon vaikuttavat monet asiat, kuten oma historia, makumieltymykset, perhetilanne ja taloudellinen tilanne. Asiakas itse tietää parhaiten, millainen ruokavalio on hänen arkeensa sopiva.

- Hyvällä syömisellä on raamit

- Suunnitelmallisuus auttaa syömään hyvin
- Säännöllinen ateriarytmi on hyvän syömisestä perusta
 - Useimmat hyötyvät 3-5 tunnin välein syömisestä
 - Useimmille sopii aamupäiväpainotteinen ruokailu
- Kaikki kasvikset, hedelmät ja marjat edistävät terveyttä
- Viljatuotteet valitaan pääosin kuitupitoisena
- Ruokavaliossa on päivittäin pehmeän rasvan lähteitä
- Suosi Sydänmerkki-tuotteita (mm. leivät, levitteet, maitotuotteet)
- Kohtuullinen annoskoko



Käytännön vinkkejä asiakkaalle ruokaostoksille

1. Suunnittele viikon ruuat etukäteen

- Suunnitelma voi olla tarkasti mietitty, tai suurpiirteisempi, kuten yksi laatikko, yksi keitto ja yksi pastaruoka viikossa. Asiakas itse tietää, mikä hänelle sopii parhaiten.
- Etukäteissuunnitteluun voi olla avuksi kauppakassipalvelun käyttö tai tekoäly (chat gpt)

2. Varmista, että ostoskorissa on runsaasti kasviksia/hedelmiä ja marjoja

- Suositus on kasviksia vähintään 500g/vrk eli 3,5 kg viikossa

3. Suosi Sydänmerkkituotteita

4. Herkkuja maltillisesti

- Esim. pieni pussi irtokarkkeja tai sipsejä eikä jumbopussia (vaikka pienen pussin kilohinta olisi korkeampi)

Käytännön vinkit ohjaukseen

- Muutokset toteutuvat todennäköisemmin, kun ne on kirjattu selkeästi ylös
- Valitse yhdessä asiakkaan kanssa 1-3 muutoskohdetta ravitsemustottumuksista
 - Asiakkaalta voi kysyä ”Onko jotain ruoka-aineita mitä haluaisit syödä enemmän tai vähemmän?” ”Oletko huomannut tiettyjä ruokia, jotka vaikuttavat positiivisesti tai negatiivisesti hyvinvointiisi?” ”Miten haluaisit syödä tulevaisuudessa?”
 - Esim. aamiaisen/välipalan/lounaan syöminen, hedelmän syöminen välipalaksi, maidon vaihtaminen rasvattomaan jne.
- Hyvässä tavoitteessa on TARMOa (Täsmällinen, Aikataulutettu, Realistinen ja joustava, Mitattava, Olennainen)
 - Huono tavoite on esim. ”Alan syödä enemmän kasviksia”
 - Hyvä tavoite on esim. ”Syön kotona päivällisen yhteydessä kasviksia” tai ”Syön aamupalalla omenan”
- Asiakasta voi muistuttaa, että uusien tottumusten muuttuminen automaattiseksi kestää usein jopa kymmenen viikkoa

Ravitsemusmateriaaleja ohjauksen tueksi (1/2)

- Syö hyvää-sivuston materiaalipankki:
 - Lautasmalli, ateriarhythmi vuorotyöhön, vinkkilista arkiruoista
- Neuvokasperhe-sivun materiaalit:
 - Materiaalia on eri kielillä ja paljon kuvia
 - Tilattavissa uutiskirje:
- Sydänliiton kuvallinen ravitsemusohjausmateriaali

SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ

Suhde ruokaan?

Oma arvio suhtautumisestasi ruokaan ja syömiseen

- Suhteeni ruokaan on tasapainoinen, syön nakkain ja pyrin hoitamaan syömisen halustani.
- Ruoka on minulle tervetulle ja rauhoittava lähd.

- Suhteeni ruokaan herättää jatkuvaa ahdistusta, syön väliä likaa tai liian harvoin/vähän.
- Nämä vaiheet ovat yleensä ohimeneviä.

- Suhteeni ruokaan herättää jatkuvaa ahdistusta, syön likaa tai liian vähän.
- Sydänliiton herättää minussa kyyrytyksiä ja/tai häpeitä.
- En voi olla ajattelematta ruokaa jatkuvasti. Tunnen, että olen pyrkinyt syömiseen ympäriä.

Kasvien lisääminen on helppoa

SELLAISENAAN				
LEIVALLA				
PÄÄRTÄERILLÄ				

Valitse Sydänmerkki-tuote kaupassa

Parempi valinta kuitun, rasvan, suolan ja sokerin suhteen

Luikka Sydänmerkki-tuotteista löydät sydänmerkki-tilauksen!

Makaroni ja pasta Puuro, myslit, murot Kerma Ketsuppi

Ravitsemusmateriaaleja ohjauksen tueksi (2/2)

- Terveyskylän [painonhallintatalon materiaalit](#)
- Terveyskylän painonhallinnan [itsehoito-ohjelma](#)
 - Kirjaututaan pankkitunnuksilla, kesto kahdeksan viikkoa
- Diabetesliiton ja ikääntyneille [Gerry ry:n](#) maksulliset materiaalit
- Oma olo: [Terveyttä edistävä ravitsemus-valmennus](#) (vaatii vahvan tunnistautumisen)

Ruokavalion kulmakivet

Perusterveellinen ruokavalio tukee painonhallintaa. Usein parhaiten toimii ruokavalio, joka huomioi henkilökohtaiset mieltymykset ja tottumukset.



Säännöllinen ateriarytmi



Sopiva kylläisyys



Hoitopolku

1. Tervetuloa painonhallinnan itsehoito-ohjelmaan

ITSEHOITO-OHJELMASSA ETENEMINEN
Vieraa nyt hetki aikaa tutustuaksesi itsehoito-ohjelmassa etenemiseen.

ITSEHOITO-OHJELMAN TOIMINNOT
Tietoturva, ja päiväkirja-merkinnät.

ANNA PALAUTETTA
Palauteesi on meille tärkeä ja auttaa meitä parantamaan palvelua. Kiitos ja etukäteen!

2. NYKYTILANTEEN TARKASTELU +

3. KOHTI ITSELLE MERKITYKSELLISTÄ MUUTOSTA +

4. KOKEILE HYVINVOINTITEKOJA +

1. Tervetuloa painonhallinnan itsehoito-ohjelmaan

Tämä itsehoito-ohjelma on kahdeksan viikon matka, joka tukee hyvinvointiasi kokonaisuutena.



Oletko ollut huolissasi painonmuutoksesta? Toivoisitko apua pyryvään painonhallintaan pikätehtien sijaan? Oletko harkinut Painonhallintatalon Terveystalohuolitusvalmennusta, mutta et ole varma, sopiiko se sinulle?

Tämä itsehoito-ohjelma on palvelu sinulle, joka haluat päättää alkuaan painonhallinnassa ja elintapamuutoksessa. Painonhallinnan itsehoito-ohjelman aikana

Sitten testaamaan omia ruokailutottumuksia..

- Mene osoitteeseen:
www.linktr.ee/karoliina.salminen
- Aikaa 15min
- Muodosta 2-3 hengen ryhmä, esitele itsesi ryhmän jäsenille (nimi, paikkakunta, työtehtävät)
- Kokeilkaa omilla ruokailutottumuksilla eri testejä
- Mikä testi toimii, mitä voisit hyödyntää omassa työssäsi?
- Terveyskylän testi toimii parhaiten, kun käännät puhelimen vaakatasoon



Mistä apua omaan työhön?

- Toimiva palveluketju oman alueen terveystieteeseen ja yhteistyö elintapaohjausta tekevän sote-työntekijän kanssa
 - Asiaa voi edistää esim. kunnan hyte-koordinaattorin kautta
- Jos asiakkaalla on syömishäiriö/häiriintynyt syömiskäyttäytymistä
 - Oman alueen ravitsemusterapeutti tai hoitaja
 - [Ähky-hanke \(ruokariippuvuus, hallitsematon syöminen\)](#)
 - [Ahminnan omahoito-ohjelma](#) (Mielenterveystalo)
 - [Syömishäiriöliitto, SYLI](#) (tukipuhelin, erilaisia etä- ja lähiryhmiä)

Lisäopintoja

- Itä-Suomen avoin yliopisto
 - Ravitsemustieteen perusopinnot
 - Urheiluravitsemuksen kokonaisuus (30 op, voi suorittaa myös vain osan kursseista)
- Helsingin avoin yliopisto
 - Ravitsemustieteen perus- ja aineopinnot

Yhteenvetona

- Erilaista ohjausmateriaalia on saatavilla paljon; kokeile ja löydä rohkeasti itsellesi luonteva tapa toimia
- Syömiseen liittyvät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia ja syömiseen voi liittyä monenlaisia tunteita
- Ruokailutottumukset muuttuvat vähitellen
 - Muutokset lähtevät asiakkaasta, mitä hän haluaa muuttaa ruokailutottumuksissaan ja mihin hänellä on resursseja
 - Ohjauksen tavoitteena on herättää muutosmotivaatiota ja myönteisyyttä
 - Ohjauksessa tulisi olla pieniä välitavoitteita



Kiitos!

FT, Ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen

karoliina.salminen@varha.fi