

Materiaalipaketti ravitsemusterveyden edistämiseksi



Alle on koottu monipuolista materiaalia ravitsemusterveyden edistämiseksi. Materiaalit pohjautuvat virallisiin ravitsemussuosituksiin sekä tutkittuun tietoon.

Videot ja luentotallenteet

- **Sydänliitto**
 - luentotallenteet ja lyhyet videot monipuolisesti eri ravitsemuksen osa-alueista <https://www.youtube.com/@Sydanliitto/videos>
- **Kuluttajaliitto Syö hyvää**
 - lyhyet videot eri aiheista <https://www.youtube.com/@syohyvaa/videos>
- **Gerontologinen ravitsemus ry**
 - lyhyet tieto- ja reseptivideot ikääntyneiden ravitsemukseen <https://www.youtube.com/@voimaaruuasta/videos>
- **Ruokavirasto**
 - luentotallenteet ikääntyneiden ravitsemukseen (sivun alareunassa) <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/materiaalipankki/>

Testit

- **Sydänliitto**
 - ravitsemukseen liittyvät testit eri aiheista <https://sydan.fi/testit>
- **Terveyskylä**
 - ruokavalioindeksi <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ravitsemus/arvioi-ruokavaliosi-laatus-ruokavalioindeksilla>

Ladattavat esitteet

- **Ruokavirasto**
 - Terveyttä edistävä ruokavalio https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/esitteet/ravinto_ja_liikunta_tasapainoon.pdf
 - Ravitsemusopas ikääntyneille https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf
 - ikääntyneille suunnatut esitteet <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/materiaalipankki/>
- **Sydänliitto**
 - kokoa monipuolinen välipala <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/wp-content/uploads/sites/5/2021/05/Valipalakuvat.pdf>

Tietoa

- **Ruokavirasto**
 - <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>
 - viralliset kansalliset ravitsemus- ja ruokasuositukset
 - lautasmallit eri ryhmille sekä tietoa erityisryhmien ravitsemuksesta
 - tiivistetysti tietoa eri ravinto- sekä ruoka-aineista

- **Sydänliitto**
 - <https://sydan.fi/sydantietoa/ruoka-ravitsemus/>
 - tietoa ravitsemuksesta
- **Neuvokas perhe**
 - <https://neuvokasperhe.fi/>
 - vinkkejä lapsiperheiden ruokailuun
- **Terveyskylä**
 - <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/ravitsemus>
 - tietoa ravitsemuksesta
- **Terveysten ja hyvinvoinnin laitos**
 - <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>
 - tietoa ravitsemuksesta
- **Terve urheilija**
 - <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
 - tietoa urheilijan ravitsemuksesta

Reseptit

- **Sydänmerkki**
 - terveyttä tukevat reseptit <https://www.sydanmerkki.fi/reseptit>

Materiaalia lapsiperheille

- **Neuvokas perhe**
 - lapsiperheille suunnattuja tehtäviä ja aktiviteetteja
<https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/ideakortit/>