



Hankkeen aikana yhtenäistetyt ja tuotetut ravitsemusohjausmateriaalit

Valmiina

Tekstiohjeet	On nähtävillä avoimilla Pirha.fi - sivustolla Potilasohjeissa
Aikuisen refluksitaudin hoito	Kyllä
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset aikuisille ja ikääntyneille	Kyllä
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset eri ikäryhmille	Kyllä
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville	Kyllä
Elintarvikehygieniä	Kyllä
Haiman vajaatoimintaa sairastavan ravitsemushoito	Kyllä
Kihdin ravitsemushoito	Kyllä
Lievän munuaistaudin ravitsemushoito	Ei
Neste- ja suolarajoitus vaikeassa munuaistaudissa	Ei
Neste- ja suolavajeen ehkäisy suolileikatulla	Kyllä
Oireisen sappikivitaudin ravitsemushoito	Kyllä
Pitkäaikainen (> 3 kk), suuriannoksinen kortisonihoito ($\geq 7,5$ mg/vrk) ja ravitsemus	Kyllä
Raudanpuutteen ja anemian hoito	Kyllä



Ravitsemus tulehduksellisen suolistosairauden (IBD) aktiivisessa vaiheessa	Kyllä
Ravitsemus tulehduksellisen suolistosairauden (IBD) oireettomassa vaiheessa	Kyllä
Ummetuksen hoito aikuisella	Kyllä
Äkillisen ripulin hoito aikuisella	Kyllä

Kuvalliset ohjeet	Tarkoitus julkaista Hyvinvointia elintavoilla - sivustolla
Alle 1-vuotiaan kasvisruokavalio	
Alle 1-vuotiaan ravitsemus – imetyksestä perheen ruokailuun	
Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista (energiatasot: 1500, 1800, 2000)	
Esimerkki koululaisen päivän aterioista	
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Aasia	
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – kasvisruokavalio	
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	
Esimerkki koululaisen päivän aterioista –vegaaniruokavalio	
Alle 1-vuotiaan kasvisruokavalio	
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista	
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Aasia	
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – kasvisruokavalio	
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	

Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – vegaaniruokavalio	
Esimerkki nuoren päivän aterioista	
Esimerkki nuoren päivän aterioista – Aasia	
Esimerkki nuoren päivän aterioista – kasvisruokavalio	
Esimerkki nuoren päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	
Esimerkki päivän aterioista – Aasia (energiatasot: 1500, 1800, 2200)	
Esimerkki päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka (energiatasot: 1500, 1800, 2200)	
Esimerkki päivän aterioista – vegaaniruokavalio (energiatasot: 1800, 2200, 2500)	
Esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 1500, 1800, 2000, 2200, 2400, 2800)	
Esimerkki päivän aterioista neljällä aterialla	
Imettävän äidin ravitsemus	
Kasvissyöjän raskausajan ravitsemus	
Kohti riittävää ravitsemusta – esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 2000, 2400, 2800)	
Leikki-ikäisen kasvisruokavalio	
Neuvoja hyvään ravitsemukseen	
Neuvoja ikääntyneen hyvään ravitsemukseen	
Ohje ravitsemuksen tehostamiseen	
Raskausajan ravitsemus	

Ravitsemus riittäväksi – esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 2200, 2600)	
Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa	
Tehosta ravinnonsaantiasi täydennysravintovalmisteilla	

Valmistelussa

Kuvalliset ohjeet	Tarkoitus julkaista Hyvinvointia elintavoilla - sivustolla
Ateriarytmi kellotaulut (myös vuorotyö)	
Ateriarytmijana	
Esimerkkejä aamupaloista	
Esimerkkejä ikääntyneiden pääaterioista (energiatasot: 450, 600)	
Esimerkkejä koululaisen aamupaloista	
Esimerkkejä koululaisen pääaterioista	
Esimerkkejä koululaisen välipaloista	
Esimerkkejä leikki-ikäisen aamupaloista	
Esimerkkejä leikki-ikäisen pääaterioista	
Esimerkkejä leikki-ikäisen välipaloista	
Esimerkkejä lihavuusleikatun pääaterioista	
Esimerkkejä lihavuusleikatun välipaloista	
Esimerkkejä pääaterioista (energiatasot: 400–500, 600–700)	
Esimerkkejä välipaloista	

Normaali ja epänormaali syöminen	
Painoon vaikuttavat tekijät	
Raskausdiabetes ja ruokavalio – pidä verensokerisi tasapainossa	
Ravitsemustilan korjaaminen	
Syötkö riittävästi kuitua?	
Tasapainoinen syöminen ja ruokasuhte (koululaisille/ nuorille)	
Tasapainoisen syömisen kulmakivet	

Suunnitteilla

Kuvalliset ohjeet	Tarkoitus julkaista Hyvinvointia elintavoilla - sivustolla
Dyslipidemian ravitsemushoito	
Kasviproteiinilähteet	
Kasvisohje	
Korkean verenpaineen ravitsemushoito	
Lasten ja nuorten lihavuus -ohje vanhemmille	
Ohje sokerista lasten huoltajille	
Ostoslistapohja ikääntyneille (kotihoiton apuväline)	
Proteiiniohje	
Rasvamaksan ravitsemushoito	
Sormiruokaohje	
Tyypin 2 diabetesriskissä olevan ravitsemushoito	

Valikoiva syöminen kouluikäisillä	
Valikoiva syöminen leikki-ikäisillä	