



## 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



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

<b>Kuvalliset ohjeet</b>	<b>Julkinen Hyvinvointia elintavoilla - sivustolla</b>
Alle 1-vuotiaan kasvisruokavalio	Ei
Alle 1-vuotiaan ravitseminen – imetyksestä perheen ruokailuun	Kyllä
Ateriarytmi kellotaulut (myös kaksi- ja kolmivuorotyö)	Kyllä
Esimerkkejä aamupaloista	Kyllä
Esimerkkejä ikääntyneiden pääaterioista (energiatasot: 450, 600)	Kyllä, toinen energiataso
Esimerkkejä koululaisen aamupaloista	Kyllä
Esimerkkejä koululaisen pääaterioista	Kyllä
Esimerkkejä koululaisen välipaloista	Kyllä
Esimerkkejä leikki-ikäisen aamupaloista	Kyllä
Esimerkkejä leikki-ikäisen pääaterioista	Kyllä
Esimerkkejä leikki-ikäisen välipaloista	Kyllä
Esimerkki lihavuusleikatun päivän aterioista	Ei
Esimerkkejä lihavuusleikatun pääaterioista	Ei

Esimerkkejä lihavuusleikatun välipaloista	Ei
Esimerkkejä pääaterioista (energiatasot: 400–500, 600–700)	Kyllä
Esimerkkejä välipaloista	Kyllä
Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Aasia	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – kasvisruokavalio	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista –vegaaniruokavalio	Ei
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista	Kyllä
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Aasia	Kyllä
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – kasvisruokavalio	Kyllä
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	Kyllä
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – vegaaniruokavalio	Ei
Esimerkki nuoren päivän aterioista	Kyllä
Esimerkki nuoren päivän aterioista – Aasia	Kyllä
Esimerkki nuoren päivän aterioista – kasvisruokavalio	Kyllä
Esimerkki nuoren päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka	Kyllä
Esimerkki päivän aterioista – Aasia (energiatasot: 1500, 1800, 2200)	Kyllä, 1 energiataso
Esimerkki päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka (energiatasot: 1500, 1800, 2200)	Kyllä, 1 energiataso

Esimerkki päivän aterioista – vegaaniruokavalio (energiatasot: 1800, 2200, 2500)	Ei
Esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 1500, 1800, 2000, 2200, 2400, 2800)	Kyllä, 2 energiatasoa
Esimerkki päivän aterioista neljällä aterialla	Ei
Imettävän äidin ravitseminen	Kyllä
Kasvissyöjän raskausajan ravitseminen	Ei
Keho tarvitsee rasvaa	Ei
Kohti riittävää ravitsemusta - esimerkki päivän aterioista (3 energiatasoa)	Ei
Kokoa ateriasi lautasmallin mukaisesti	Kyllä
Kokoa välipalasi monipuolisesti	Kyllä
Koululaisen suun terveys ja ravitseminen	Linjaamatta 21.3.2025
Lapsen suun terveys ja ravitseminen	Linjaamatta 21.3.2025
Leikki-ikäisen kasvisruokavalio	Kyllä
Löydä tasapaino ja ilo syömiseesi	Ei
Neuvoja hyvään ravitsemukseen	Kyllä
Neuvoja ikääntyneen hyvään ravitsemukseen	Kyllä
NIAS-lomake	Ei
NIAS-lomake ammattilaisille	Ei
Normaali ja epänormaali syöminen	Ei
Ohje ravitsemuksen tehostamiseen	Ei

Raskausajan ravitseminen	Kyllä
Raskausdiabetes ja ruokavalio – pidä verensokerisi tasapainossa	Ei
Rasvamaksatautia sairastavan ravitsemushoito	Ei
Ravitseminen riittäväksi - esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 2200, 2600)	Ei
Ravitsemushoidon keinot kolesteroliarvojen hallintaan	Ei
Ravitsemustilan korjaamisesta kohti tasapainoista syömistä	Ei
Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa	Kyllä
Syötkö riittävästi kuitua?	Kyllä
Tasapainoisen syömisen kulmakivet	Ei
Tehosta ravinnonsaantiasi täydennysravintovalmisteilla	Ei
Tyypin 2 diabetesriskissä olevan ravitsemushoito	Ei
Verenpainetautia sairastavan ravitsemushoito	Ei