

Hankkeen aikana yhtenäistetyt ja tuotetut ravitsemusohjausmateriaalit

Tekstiohjeet (saatavilla potilasohjeet.pirha.fi)
Aikuisen refluksitaudin hoito
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset aikuisille ja ikääntyneille
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset eri ikäryhmille
D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville
Elintarvikehygienia
Haiman vajaatoimintaa sairastavan ravitsemushoito
Kihdin ravitsemushoito
Lievän munuaistaudin ravitsemushoito
Neste- ja suolarajoitus vaikeassa munuaistaudissa
Neste- ja suolavajeen ehkäisy suolileikatulla
Oireisen sappikivitaudin ravitsemushoito
Pitkäaikainen (> 3 kk), suuriannoksinen kortisonihoito (≥ 7,5 mg/vrk) ja ravitsemus
Raudanpuutteen ja anemian hoito
Ravitsemus tulehduksellisen suolistosairauden (IBD) aktiivisessa vaiheessa
Ravitsemus tulehduksellisen suolistosairauden (IBD) oireettomassa vaiheessa
Ummetuksen hoito aikuisella
Äkillisen ripulin hoito aikuisella



Kuvalliset ohjeet	Julkinen Hyvinvointia elintavoilla - sivustolla
Advice for good nutrition	Ei
Alle 1-vuotiaan kasvisruokavalio	Kyllä
Alle 1-vuotiaan ravitsemus – imetyksestä perheen ruokailuun	Kyllä
Ateriarytmi kellotaulut (myös kaksi- ja kolmivuorotyö)	Kyllä
Diabetes and diet – keep your blood sugar in balance	Ei
Energiajuomaa vai ruokaa	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
Esimerkkejä lihavuusleikatun pääaterioista	Ei
Esimerkkejä lihavuusleikatun välipaloista	Ei
Esimerkkejä pääaterioista (energiatasot: 400–500 , 600–700)	Kyllä, 2 energiatasoa
Esimerkkejä välipaloista	Kyllä

Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista (energiatasot 1500, <u>1800</u> , 2000)	Kyllä, yksi energiataso
<u>Esimerkki koululaisen päivän aterioista</u>	Kyllä
<u>Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Aasia</u>	Kyllä
<u>Esimerkki koululaisen päivän aterioista – kasvisruokavalio</u>	Kyllä
<u>Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka</u>	Kyllä
Esimerkki koululaisen päivän aterioista –vegaaniruokavalio	Ei
<u>Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista</u>	Kyllä
<u>Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Aasia</u>	Kyllä
<u>Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – kasvisruokavalio</u>	Kyllä
<u>Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka</u>	Kyllä
Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – vegaaniruokavalio	Ei
Esimerkki lihavuusleikatun päivän aterioista	Ei
<u>Esimerkki nuoren päivän aterioista</u>	Kyllä
<u>Esimerkki nuoren päivän aterioista – Aasia</u>	Kyllä
<u>Esimerkki nuoren päivän aterioista – kasvisruokavalio</u>	Kyllä
<u>Esimerkki nuoren päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka</u>	Kyllä
Esimerkki päivän aterioista – Aasia (energiatasot: 1500, <u>1800</u> , 2200)	Kyllä, 1 energiataso
Esimerkki päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka (energiatasot: 1500, <u>1800</u> , 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
Fiksusti proteiinia	Ei
Gestational diabetes and diet – keep your blood sugar in balance	Ei
Imettävän äidin ravitsemus	Kyllä
Kasviproteiinia lautaselle	Kyllä
Kasvissyöjän raskausajan ravitsemus	Ei
Keho tarvitsee rasvaa	Ei
Kohti riittävää ravitsemusta - esimerkki päivän aterioista (energiatasot: 2000, 2400, 2800)	Ei
Kokoa ateriasi lautasmallin mukaisesti	Kyllä
Kokoa välipalasi monipuolisesti	Kyllä
Koululaisen suun terveys ja ravitsemus	Kyllä
Käytkö kierroksilla? Faktaa energiajuomista koululaisille	Kyllä
Käytkö kierroksilla? Faktaa energiajuomista toiselle asteelle	Ei
Lapsen suun terveys ja ravitsemus	Kyllä
Lapsen ylipaino ja ravitsemus – ohjeita huolta pitävälle aikuiselle	Ei
Leikki-ikäisen kasvisruokavalio	Kyllä
Lista ruoka-aineista ja ruoista – uusien ruokien tutustuminen ja kokeilu	Ei
Löydä tasapaino ja ilo syömiseesi	Ei
Maksakirroosia sairastavan ravitsemushoito	Ei

Mitä korvaamaan eläinperäisiä proteiininlähteitä?	Kyllä
Neuvoja hyvään ravitsemukseen	Kyllä
Neuvoja ikääntyneen hyvään ravitsemukseen	Kyllä
NIAS-lomake	Ei
NIAS-lomake ammattilaisille	Ei
Normaali ja epänormaali syöminen	Ei
Nutrition during pregnancy	Kyllä
Nutrition for a breastfeeding mother	Kyllä
Nutrition for children under 1 – from breastfeeding to family meals	Kyllä
Ohje ravitsemuksen tehostamiseen	Ei
Ohjeita ravitsemuksen tehostamiseen lapsilla ja nuorilla	Ei
Proteiini – kehon tärkeä rakennusaine	Ei
Raskausajan ravitsemus	Kyllä
Raskausdiabetes ja ruokavalio – pidä verensokerisi tasapainossa	Ei
Rasvamaksatauti sairastavan ravitsemushoito	Ei
Ravitsemus 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
<u>The joy of eating together with a child under school age</u>	Kyllä
Tyypin 2 diabetesriskissä olevan ravitsemushoito	Ei
Verenpainetautiä sairastavan ravitsemushoito	Ei
Vinkkejä perheelle, jossa on valikoivasti syövä lapsi	Ei