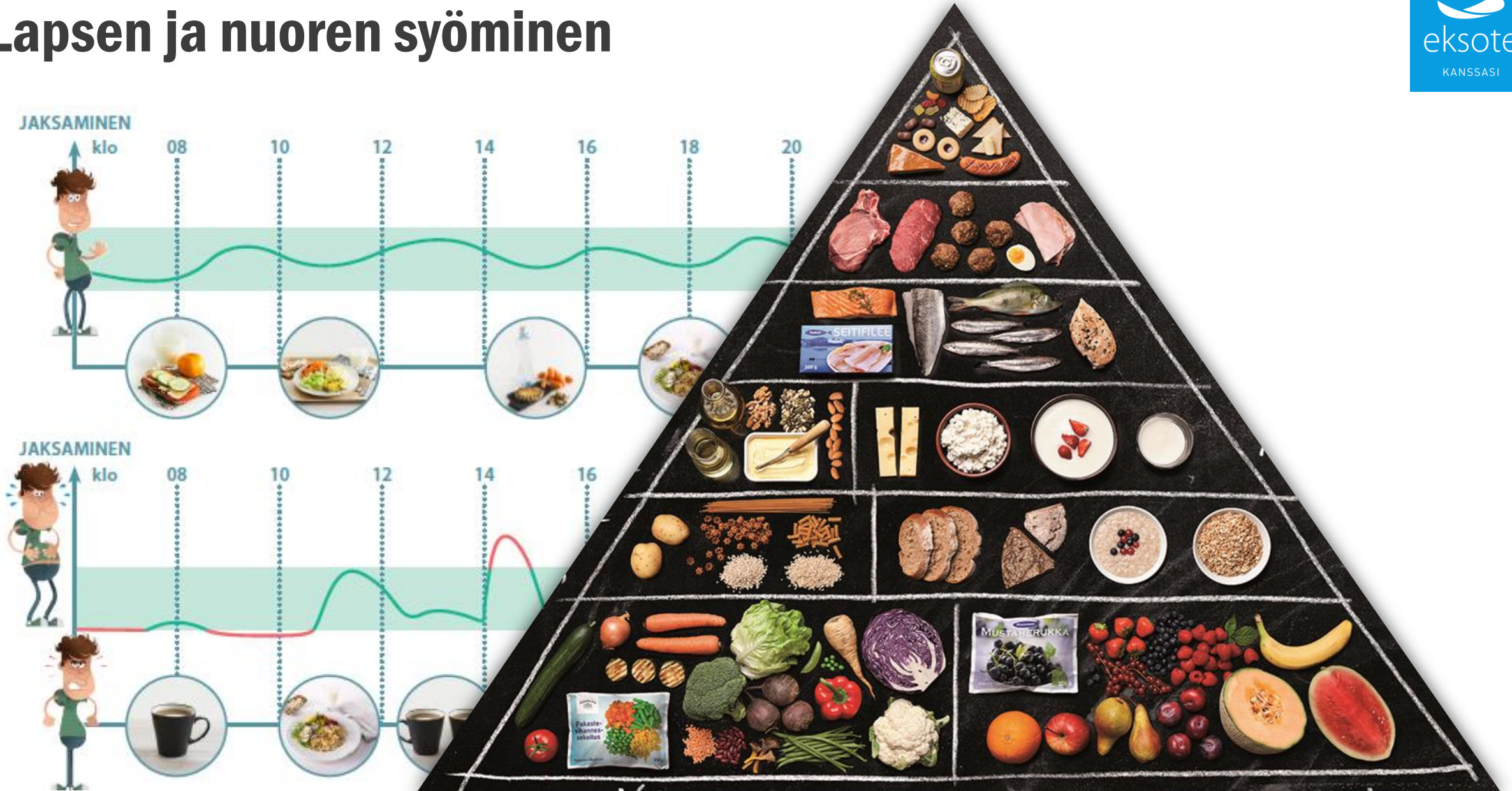


Lapsen ja nuoren ravitseminen

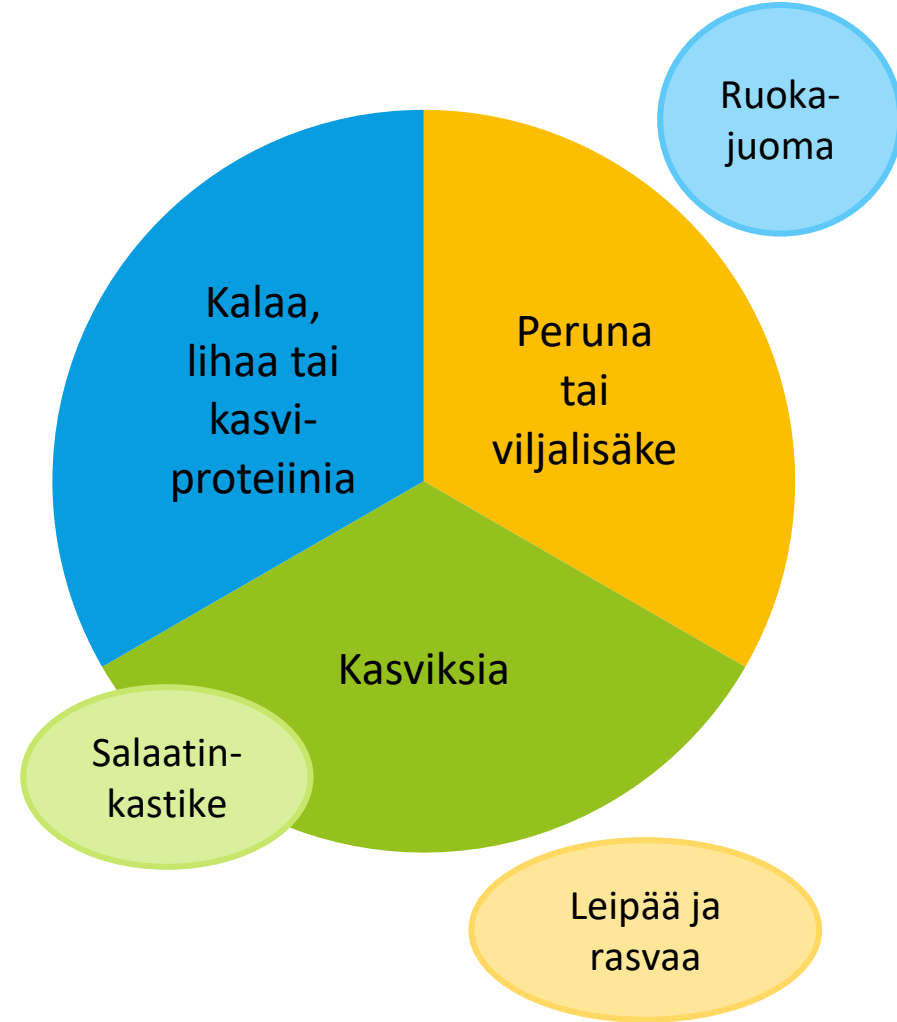
Nuorten liikuntaneuvonnan toimijatapaaminen 11.4.2019

Jonna Alhonen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Lapsen ja nuoren syöminen



Kunnon ruokaa lautaselle – yhdessä syöden



Keskeisiä haasteita (lasten ja nuorten) ravitsemuksessa

Liian vähän

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Täysjyväviljaa
- Tyydyttymätöntä rasvaa
- Aamupalaa ja monipuolista koululounasta
- Yhdessä syömistä



Liikaa

- Suola
- Lisätty sokeri
- Tyydyttynyt rasva
- Napostelu



Milloin syömiseen tarvitsee kiinnittää huomiota?



- **Poikkeamat kasvussa**
 - esim. selkeät muutokset painossa
- **Muutokset ruokavaliossa tai syömiskäyttäytymisessä**
 - esim. ruoan määrän vähentyminen, siirtyminen vegaaniruokaan, syömiseen liittyvä ehdottomuus, syyllisyys tai vetäytyminen
- **Syömisen riittävyys**
 - Esim. urheilevalla nuorella, yksipuolinen syöminen tai nirsoilu
- **Vatsavaivat**
 - Esim. muuttunut suoliston toiminta, vatsakivut

Syömishäiriöseula SCOFF (Käypä hoito)

1. Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?
2. Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisesi määrää?
3. Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?
4. Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?
5. Hallitseeko ruoka mielestäsi elämää?

2-5 kyllä-vastausta → mahdollinen syömishäiriö

10 vinkkiä ammattilaiselle nuoren vinoutuneen ruoka- ja kehosuhteen varhaiseen havaitsemiseen

1. Kysy usein, **mitä kuuluu** ja pysähdy aidosti kuuntelemaan.
2. **Kohtaa** lapsi ja nuori ainutlaatuisena yksilönä, ketä haluat ymmärtää.
3. Osoita **empatiaa** ja arvostusta.
4. Suosi **avoimia kysymyksiä** ja harkitse sanavalintojasi.
5. Kiinnitä huomiota lapsen ja nuoren **kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin** – tue joustavien terveystaitojen harjoittelussa.
6. Tunnista tyypillisiä vinoutuneen ruoka- ja kehosuhteen **ajatuksia ja tunteita** – tartu pieniinkin vihjaaviin lauseisiin.
7. Tunnista tyypillisiä vinoutuneen ruoka- ja kehosuhteen **käyttäytymistä**. Kirkasta lapselle/nuorelle se, mikä on normaalia ja mikä ei ole.
8. Pohdi **omaa ruoka- ja kehosuhdettasi** ja uskalla olla inhimillinen.
9. Älä jää **yksin**.
10. Näe aina toipumisen **toivo**.

Minne ravitsemusasioissa voi ohjata?

- Terveystenhoitajalle
- Ravitsemusterapeutille Eksoten ammattilaisen läheteellä
 - Riittävän, monipuolisen ja iänmukaisen ravitsemuksen varmistaminen (valikoivuus, yksipuolisuus, allergiat, kasvisruokavalio, raudanpuute, syömishäiriö)
 - Painonhallinta (painon nousu, ylipaino)
 - Tutkitut vatsavaivat (keliakia, ärtyvä suoli)



Ravitsemusneuvontaa ilman lähetettä

eksote Kevät 2019

Ravitsemusterapeutin hyvinvointitietoiskut

Parillisten viikkojen keskiviikkona klo 14–15.30
Lehmuskodin juhlasali, Armilankatu 33 (Lappeenranta)

Ruoasta terveyttä ja mielenhyvää – työikäisen vinkit

- Mitä syödä arkena? 9.1.
- Kuinka paljon voi syödä? 23.1.
- Miten syömistä voi hallita? 6.2.



Talviextra - Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa 20.2.

- Ruokasuola, merisuola, ruusu-suola, vuorisuola, himalajan suola, sormisuola, jodioitu suola, mineraalisuola – tarve, saanti ja suositukset

Ruoasta terveyttä ja mielenhyvää – varttuneemman väen vinkit

- Mitä syödä arkena? 6.3.
- Kuinka paljon kannattaa syödä? 20.3.
- Voimaruokaa helpommin – käytännön vinkkejä 3.4.



Kesäextra - Kasvissyönnistä on moneksi 15.5.

- Tietoisku on suunnattu kaikille kasvissyönnistä kiinnostuneille, fleksaajasta vegaaniin. Tule kuulemaan vinkit, miten varmistat laadukkaan ja riittävän syömisen kaikissa näissä tapauksissa.

eksote Ravitsemusterapia Tiedote Kevät 2019

KOKATEN KESÄÄN -KURSSIT ALAKOULULAISILLE

KOKKAILLAAN YHDESSÄ HELPPO JA MONIPUOLINEN ATERIA

Missä?
Ravitsemusterapian opetuskeittiössä (Armilankatu 33, Lappeenranta)

Mitä maksaa?
14 euroa/2 päivää

Ilmoittautumiset:
viimeistään 31.5. (vkon 23 kurssit) tai 6.6. (vkon 24 kurssit) täyttämällä sähköinen ilmoittautumislomake osoitteessa: ryhmä 1: bit.ly/kokaten1, ryhmä 2: bit.ly/kokaten2, ryhmä 3: bit.ly/kokaten3, ryhmä 4: bit.ly/kokaten4
Jos käytössäsi ei ole sähköpostia tai mahdollisuutta täyttää sähköistä lomaketta, soita numeroon 040 194 4883 (toimisto). Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen voi tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja.

Ryhmä 1
ti ja ke 4.–5.6.2019 klo 9.30–12.30

Ryhmä 2
to ja pe 6.–7.6.2019 klo 9.30–12.30

Ryhmä 3
ma ja ti 10.–11.6.2019 klo 9.30–12.30

Ryhmä 4
ke ja to 12.–13.6.2019 klo 9.30–12.30



TERVETULO!

eksote Ravitsemusterapia Tiedote Kevät 2019

Hyvää kevään ja kesäkauden kasviksista -ruokakurssi

Kurssilla
Paahdetaan, vokataan, marinoidaan – tehdään maukasta kevään ja kesäkauden kasviksista.

Kurssi sopii
Kaikille, jotka haluavat oppia uusia maustamis- ja valmistustapoja kasviksille, jotta niistä saa maistuvia aterian osia ja lisäkkeitä.

Aika
Maanantai 13.5.2019 klo 17.00–20.00
TAI
Tiistai 14.5.2019 klo 10.00–13.00

Paikka
Ravitsemusterapian opetuskeittiö,
Armilankatu 33, 53100 Lappeenranta

Hinta
10 €

Ilmoittautumiset
viimeistään 8.5. täyttämällä sähköinen ilmoittautumislomake osoitteessa: 13.5. kurssi: bit.ly/kevaan2, 14.5. kurssi: bit.ly/kevaan1.
Jos käytössäsi ei ole sähköpostia tai mahdollisuutta täyttää sähköistä lomaketta, soita numeroon 040 194 4883 (toimisto). Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen voi tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja.



Tervetuloa kurssille!

Kuva: Kotimaiset kasvikset ry

Ravitsemusterapeutin hyvinvointitietoiskut
www.eksote.fi/ravitsemusterapia

Ruokakurssit
www.eksote.fi/ruokakurssit