RAVITSEMUS POLKU

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

Ravitsemusnavigaattorin ja Ravitsemuspolun käyttöönoton koulutus

FOODNUTRI-hanke

28.10.2025

Henna Lehikoinen, TKI-asiantuntija, TtM, Savonia-ammattikorkeakoulu

Maria Lankinen, Yliopistonlehtori, FT, Ravitsemustieteen dosentti, UEF

Euroopan unionin osarahoittama

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

SAVONIA

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027

Pohjois-Savon liitto

Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet

Päivän aiheena

- Digitaalisten ravitsemustyökalujen esittely ja käyttö
  - Ravitsemusnavigaattori
  - Ravitsemuspolku
- Keskustelua ja kysymyksiä

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

www.ravitsemusnavigaattori.fi

- Verkkotyökalu arvioimaan ruokavalion laadun verrattuna ravitsemussuosituksiin
- Ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä ja tieteellisesti arvioitu
- Käyttö maksutonta ja anonyymia, ei vaadi kirjautumista
- Arvioi henkilön ruoankäyttöä ja antaa ruokavalion laadun arvion pistein 0-100 (korkeammat pisteet = suositusten mukainen)
- Helpottaa ammattilaisena asiakkaan ruokailutottumusten arviointia, ruokavalion puheeksiottoa, muutostavoitteen asettamista ja seurantaa

Euroopan unionin osarahoittama

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

SAVONIA

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

1) Ruokailutottumuksia kartoittava kysely

- Mittaa tavanomaisia ruokailutottumuksia menneeltä parilta kuukaudelta
  - Sisältää suositusten mukaiset keskeiset ruokavalion osa-alueet, joita arvioidaan päivä- tai viikkokohtaisesti
- Helppo täyttää, mutta vaatii oman ruokavalion tuntemista
- Kannattaa kokeilla itse täyttää → auttaa ymmärtämään työkalua ja pystyy tulkitsemaan asiakkaan tuloksia paremmin

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

2) 6-merkkinen koodi omasta palautteesta

- Koodi mahdollistaa tuloksiin palaamisen ja tulosten jakamisen ammattilaiselle
- Asiakas ottaa koodin ylös itselleen Ravitsemusnavigaattorin täytön jälkeen, antaa vastaanotolla ammattilaiselle ja raportoi tutkimuskyselyyn
- HUOM! Muistuta asiakasta säilyttämään koodi 1. vastaanoton jälkeen myös seuraavaan kertaan → voidaan tarkastella muutosta!
- Jos koodi ei toimi, tarkista 0 ja O-kirjaimet, 1 ja I yms. tai päivitä välilehti ja yritä uudelleen

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

3) Palautteen läpikäynti

- Antaa välittömän palautteen, joka perustuu Ruokavalioindeksiin (Lindström ym. 2021)
- Kokonaispistemäärän lisäksi painotetut pisteet ja kirjallinen palaute 7 ruokavalion osa-alueelle
- **Miten käydä palautetta läpi?**
  - Kiitä täytöstä, korosta ruokavalion myönteisiä puolia
  - Selvitä, haluaako asiakas tehdä ruokavaliomuutoksia
  - Mahdollisuuksien mukaan voitte tarkastella esim. 1-3 kehityskohdetta, johon kiinnittää huomiota
  - Pisteet mahdollistavat ruokavalion seurannan: kirjaa potilastietojärjestelmään

Palautteet ruokavalion osa-alueista

Viljavalmisteet 17 / 20

Mitä arvioi?

Osio arvioi erilaisten viljavalmisteiden kulutustasi niiden keskimääräisen kuitupitoisuuden pohjalta. Mitä enemmän syöt täysjyväviljavalmisteita, joissa on kuitua vähintään 6 %, sitä enemmän saat pisteitä. Toisaalta pisteet pienenevät, mitä runsaammin syöt vähäkuituisia viljavalmisteita (kuitua vähemmän kuin 6 %). Myös säännöllinen perunan syöminen on hyväksi, sillä se on ilmastoystävällinen valinta.

Erinomainen

Kategorian yleinen palaute

- Erinomaista! Suosit runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita ja syöt niitä päivittäin usean annoksen verran.
- Tämä tukee sekä sinun että ympäristön hyvinvointia monella tapaa. Jatka samaan malliin!

Tarkempi palaute

- Viljavalmisteet - Vielä kehitettävää - Et syö toistaiseksi säännöllisesti perunaa. Peruna on ilmastoystävällinen ruokavalinta. Pohdi, voisitko lisätä perunan syömistä. Suosi keitettyjä tai vähässä rasvassa valmistettuja perunoita, mitkä ovat terveyden kannalta suositeltavia vaihtoehtoja.

MILLAISET PISTEET JA MUUTOKSET TAVOITELTAVIA?

- Ravitsemusnavigaattorin keskimääräinen pistemäärä on noin 60 pistettä
  - Naisilla ja iäkkäämmillä keskimäärin korkeammat kuin miehillä ja nuoremmilla.
  - Melko harvat saavat yli 80 p. ja toisaalta alle 40 p.
- Sopiva ja tavoiteltava pistemäärä riippuu henkilön lähtötilanteesta

--> Tavoitteena ei ole päästä täyteen sataan pisteeseen vaan tavoitella pieniä ruokavaliomuutoksia ja siten pieniä parannuksia pisteisiin

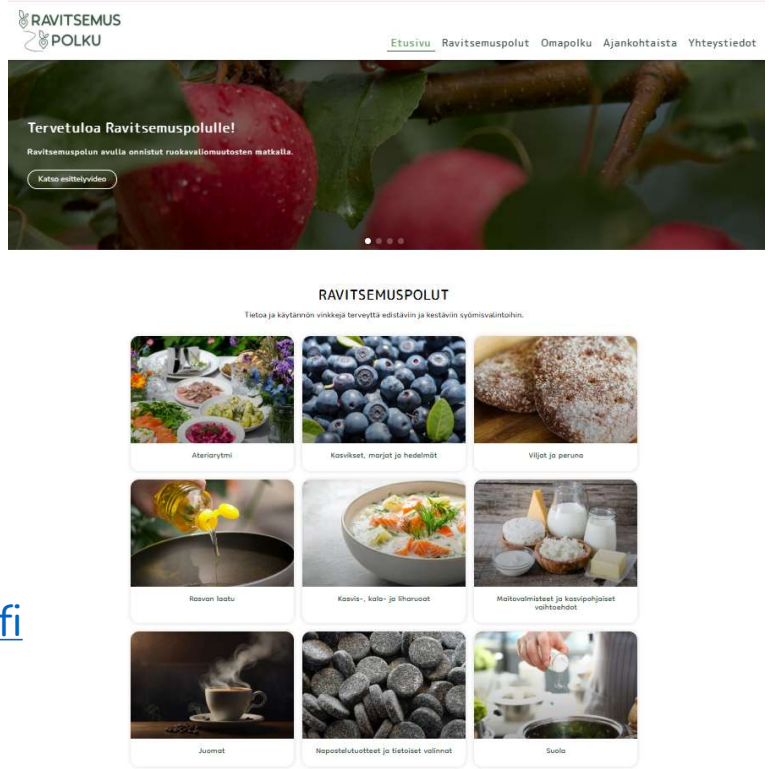
  - Esim. kasviannoksen lisääminen päivään tai viikoittaisen kala-annoksen lisääminen voi nostaa pisteitä parilla pisteellä
- Yli 70 pistettä tarkoittaa monelta osin terveyttä edistäviä, suositeltavia, ruokailutottumuksia, mutta pieniä muutoksia voi halutessaan edelleen pyrkiä tekemään.
- Pisteet paranevat pidemmässä elintapaohjauksessa keskimäärin noin 5 %, mikä on yhteydessä mm. vyötärönympäryksen pienenemiseen.
- Melko pienikin muutos ruokailutottumuksissa voi olla hyvinvoinnin kannalta merkittävää!

RAVITSEMUSPOLKU

Ravitsemuksen itsehoitosivusto

- Terveyttä edistävän ja ympäristöä tukevan ruokavalion tueksi
- Perustuu ravitsemussuosituksiin (2024)
- Tavoitteena tukea tietoisia ruokavalintoja joustavasti. Sivusto ei ole painonhallinta- tai sairauskeskeinen
- Tukemaan itsenäistä tai ohjattua ruokavaliomuutosta

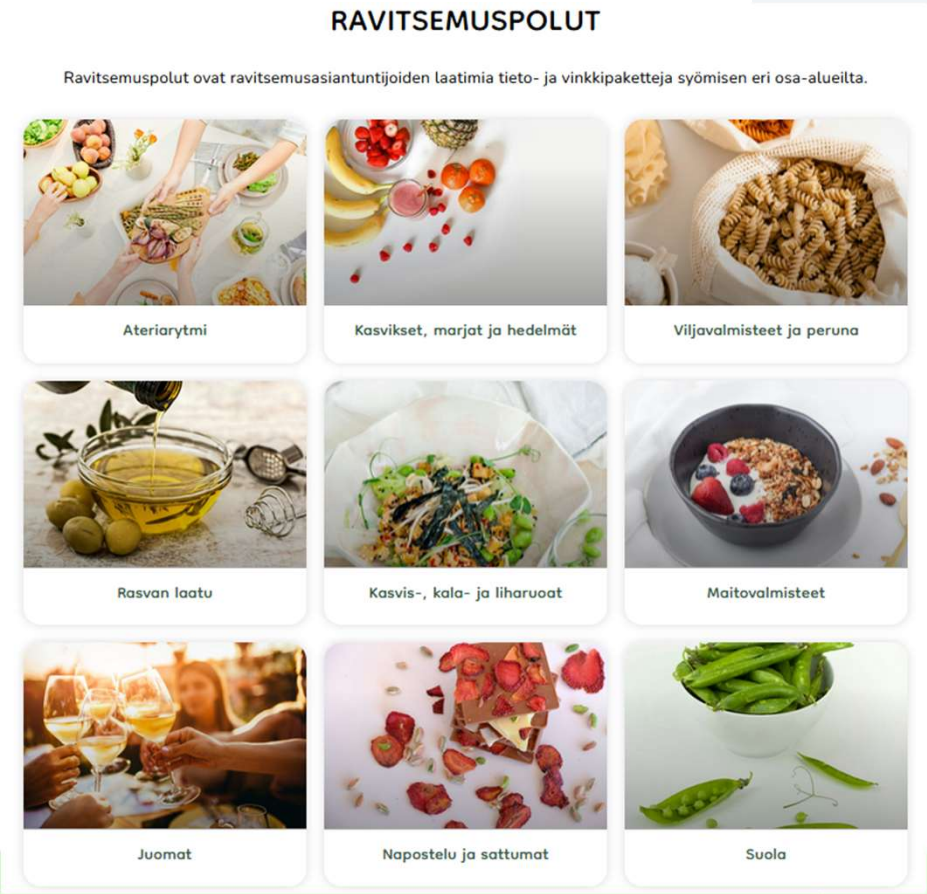
www.ravitsemuspolku.fi



Ravitsemuspolut täydentävät Ravitsemusnavigaattorista saatavaa palautetta

RAVITSEMUS POLKU

- Tällä hetkellä 9 eri ruokavalioteemaista polkua
- Ravitsemusnavigaattorin palaute ohjaa sopivalle polulle
- Sisältävät käytännön vinkkejä, harjoituksia, reseptejä ja ajankohtaista tietoa teemaan liittyen



Kuinka Ravitsemuspolkua voi hyödyntää vastaanotolla?

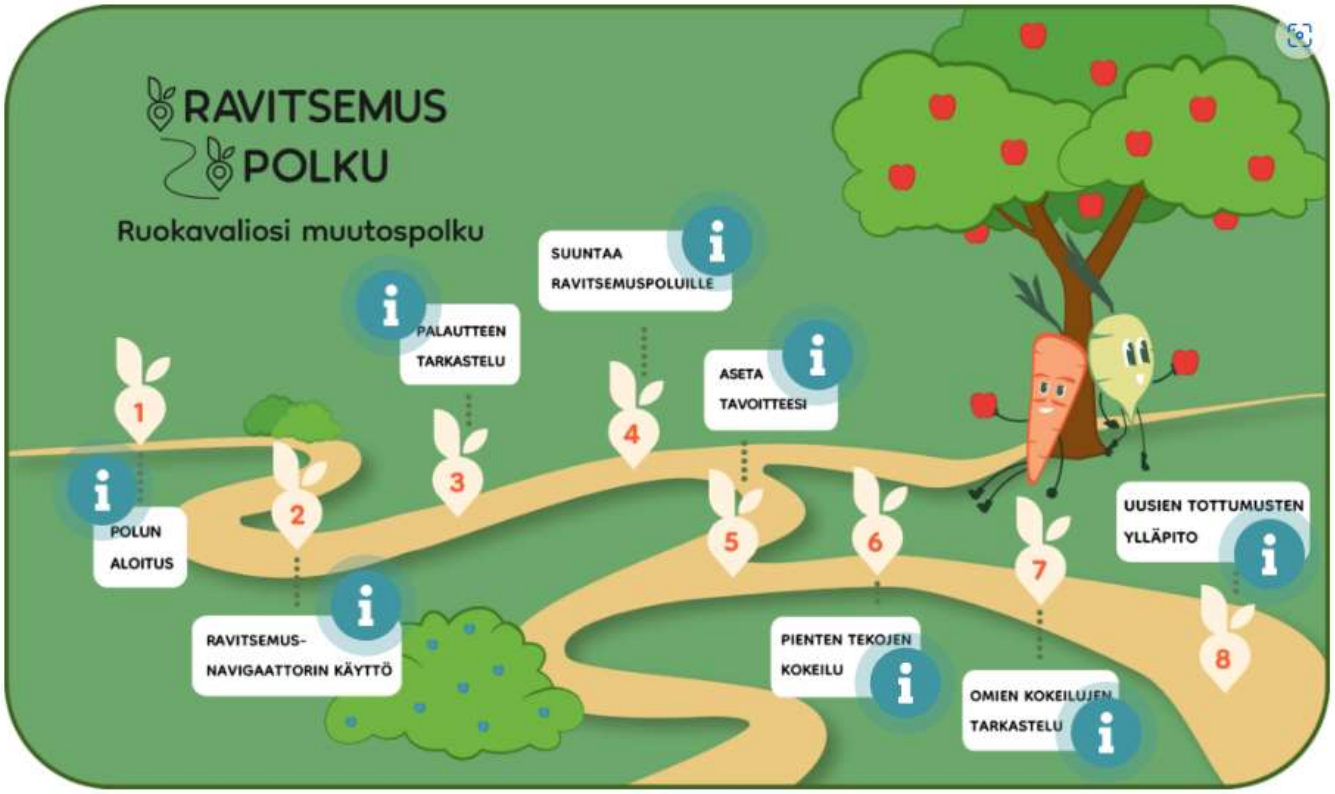
- Asiakkaalle kerrotaan Ravitsemuspolusta --> Sivustolta löytää ajankohtaista tietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta teemoittain
  - Ravitsemuspolulta löytyy mm. faktatietoa kyseisestä aiheesta, pohdintatehtäviä, videoita, konkreettisia vinkkejä arjen kokeiluihin, harjoituksia, tietoa ruokavaliomuutoksen tekemisestä ja reseptejä
- Asiakkaan kiinnostuksesta ja ajasta riippuen voidaan sopia 1-3 kehityskohdetta Ravitsemusnavigaattorin palautteen pohjalta
  - Voidaan esim. valita 1 polku, johon tutustua tarkemmin väliajalla
  - Polulla on käytännön vinkkejä pieniin muutoksiin. Asiakasta voidaan ohjata suunnittelemaan 1-2 pientä asiaa, joita kokeilisi omassa arjessa.
  - Polulta löytyy myös työkirja, johon asiakas voi kirjoittaa ajatuksiaan ylös ja seurata kehitystä
- **Kannusta asiakasta etsimään ja kokeilemaan pieniä muutoksia, joita voisi toteuttaa omassa arjessa**

Muutospolku tukemaan ruokavaliomuutosta

RAVITSEMUS POLKU

OMAPOLKU

1. Polun aloitus
2. Ravitsemusnavigaattorin käyttö
3. Palautteen tarkastelu
4. Suuntaa ravitsemuspoluille
5. Aseta tavoitteesi
6. Pienten tekojen kokeilu
7. Omien kokeilujen tarkastelu
8. Uusien tottumusten ylläpito



TAVOITTEENI JA TEKONI

RAVITSEMUS POLKU
LÖYDÄ OMA POLKUSI HYVÄÄN SYÖMISEEN

Päivämäärä **11.11.24**

Oma tavoitteeni hyvinvointini edistämiseksi:

Syön enemmän kasviksia

Tavoitteeseen pääsemiseksi kokeilen arjessani seuraavia pieniä tekoja parin kuukauden ajan (voit merkitä raksin ruutuun kun olet tehnyt teon):

Oma tekoni – missä ja milloin toteutan

Syön hedelmän, aamupalalla, joka aamu

X	X	X											

ESI

Ravitsemusnavigaattorin ja Ravitsemuspolun hyödyntäminen ohjauksessa tiivistetysti

Ennen 1. tapaamista

- Pyyntö täyttää Ravitsemusnavigaattorin etukäteen
- Ravitsemusnavigaattorin tulosten koodin toimittaminen terveydenhuollon ammattilaiselle

1. tapaaminen

- Palautteen tarkastelua: kokonaispisteet, mitä hyvää ruokavaliossa, mitä asiakas haluaisi kehittää?
- Mahdollisten muutostavoitteidenasettaminen
- Tulosten kirjaus potilastietoihin
- Ohjaus Ravitsemuspolulle ja tarpeen mukaan tietyille poluille
- Muistutus täyttää Ravitsemusnavigaattori väliajalla uudelleen ja ottamaan sen koodi talteen

Ennen 2. tapaamista

- Uusien tekojen ja tottumusten harjoittelu tavoitteeseen pääsemiseksi
- Ravitsemusnavigaattorin täyttäminen uudelleen, koodin tallentaminen

2. Tapaaminen

- Ravitsemusnavigaattorin 2. tulosten tarkastelu ja vertailu edelliskertaan --> pienilläkin muutoksilla pisteet nousevat!
- Mahdollisista muista ruokavalion kehittämisajatuksista keskustelua. Mahdolliset uudet muutoskohteet ja tottumusten ylläpito.

Käyntien välillä

Asiakkaan omatoiminen työkalujen hyödyntäminen

- Ravitsemuspolku-sivustoon ja sen sovittuihin polkuihin tutustuminen
- Uusien tekojen valitseminen ja kokeilu arjessa
- Ravitsemusnavigaattorin täyttäminen uudelleen, koodin tallenteenotto

Ravitsemusnavigaattorin päivitetty versio ja kielikäännökset tulossa

- Ravitsemusnavigaattorista on tulossa päivitetty versio, johon tehty joitakin tarkennuksia kyselyosioon ja pisteytykseen
- Pieniä muutoksia myös palautteeseen
- Käyttöliittymä ja visuaalinen ilme on uudistettu
- Kielikäännökset englanniksi ja ruotsiksi
- Saatavilla marraskuun alussa
- Käyttökatko palvelussa 7.11. päivitysten takia

Kehittäjätiimimme

Hankkeen päätoteuttaja
Itä-Suomen yliopisto
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

Hankkeen johtaja
Prof. Marjukka Kolehmainen

Vanhempi kehittäjä
Dos. Maria Lankinen

Nuorempi kehittäjä, TtT
Kirsikka Aittola

Nuorempi kehittäjä, TtT
Elina Järvelä-Reijonen

Projektitutkija, TtM
Johanna Mylläri

Sähköpostit etunimi.sukunimi@uef.fi

Hankkeen osatoteutus,
Savonia-AMK
Ruokajärjestelmä-vahvuusala

Projektikoordinaattori, TtM
Henna Lehikoinen
p. 044 785 6021

Järjestelmäasiantuntija
Jesse Honkanen
p. 044 785 5572

Järjestelmäasiantuntija
Iiro Välimaa
p. 044 785 5619

Sähköpostit etunimi.sukunimi@savonia.fi

Kiitos!

RAVITSEMUS NAVIGAATTORI

RAVITSEMUS POLKU

Euroopan unionin osarahoittama

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027

Pohjois-Savon liitto

Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet