



ODL Liikuntaklinikan Ravitsemuskoulutuspäivä

Syö hyvin, voi hyvin – ravitsemus ja elintavat eri ikävaiheissa

Koulutus on tarkoitettu erityisesti terveydenhuollon, liikunnan ja kasvatusalan ammattilaisille ja opiskelijoille, mutta tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet.

Osallistumismaksut

Hinta 135 € (sis. alv 25,5%). Voit valita, osallistutko paikan päällä vai Teamsillä. Paikan päällä osallistuville aamu- ja iltapäiväkahvit. Opiskelijahinta 30€ (ei sis. tarjoiluja).

Osallistumismaksu maksetaan tilille FI80 2276 3800 0002 72, selite 638/3760 (alv 25,5%). Esitä maksutosite koulutuspäivänä ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutus yrityksille on mahdollinen.
Kysy tarjoukset ryhmille!

Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset 13.1.2025 mennessä [tästä linkistä](#) tai sähköpostilla liikuntaklinikka@odl.fi

Peruutusehdot

Mikäli peruutus tapahtuu 14.1.2025 tai sen jälkeen, peritään 50 % osallistumismaksusta (etäyhteydellä 25%).
Peruutukset sähköpostitse: liikuntaklinikka@odl.fi.

KOULUTUKSEN TIEDOT



JÄRJESTÄJÄ

ODL Liikuntaklinikka



PÄIVÄMÄÄRÄ

23.1.2025



AJANKOHTA

8.30–16.00



HINTA (€)

135 / hlö



PAIKKA

Wegelius-sali
ODL Kortteli,
Albertinkatu 16
90100 Oulu

Teams-etäyhteys

ODL Ravitsemuskoulutuspäivä
Torstai 23.1.2025 klo 8.30–16.00

Syö hyvin, voi hyvin – ravitsemus ja elintavat eri ikävaiheissa



Ohjelma

8.30-9.00 Ilmoittautuminen ja kahvit

9.00-9.10 Tervetuloa

9.10-9.45 Kala ja nakit lapsen lautasella – heijastuvatko lapsuuden ruokailutottumukset terveyteen tai kognitioon aikuisena? Maijaliisa Erkkola, professori, Helsingin yliopisto (etäluento)

9.45-10.20 Ohjaajan tuska perheen elintapojen ohjaamisessa, kun mitään ei uskalla tai saa sanoa ääneen? Brenda Nissén, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, Hyvinvointialue Pohde

10.20-10.55 Ruokariippuvuus ja riippuvuus makeaan - onko sitä ja muodostuuko se jo lapsena? Jani Kajanoja, psykiatriaerikoistuva lääkäri ja tutkijatohtori, Turun yliopisto

11.00-12.00 Lounas (omakustanteinen)

12.00- 12.35 Geenit ja ravitsemus - personoinnin avulla kohti parempaa terveyttä? Tiina Jääskeläinen, dos, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto (etäluento)

12.35-13.10 Näkökulmia vaihdevuosi-ikäisen elintapaohjaukseen, Taina Hintsa, professori, työnohjaaja, Profto Oy

13.10-13.45 Suolisto vaikuttaa hyvinvointiin – mikä merkitys ruualla ja muilla elintavoilla? Marjukka Kolehmainen, professori, Itä-Suomen yliopisto (etäluento)

13.45-14.15 Kahvitauko

14.15-14.45 Iltavirkku on alttiimpi monille elintapasairauksille – mutta miksi? Taru Lappalainen, LL, väitöskirjatutkija, Oulun yliopisto

14.45- 15.15 Kannattaako ikääntyneen(kin) vähentää suolan saantia ja onko se turvallista? Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi, prof. emerita, Oulun yliopisto

15.15-15.45 Miten elää pitkään ja toimintakykyisenä? Heidi Puharinen, LL, ravitsemusasiantuntija, TtK Ruokaklinikka ry

15.45-16.00 Koulutuksen päätös