

XVI Alueellinen ravitsemuspäivä Keho- ja ruokasuhte

Aika Tiistaina 21.5.2019 klo 8.45 – 16.00

Paikka Karelia-ammattikorkeakoulu, Iso auditorio (A-talo)
Tikkarinne 9, Joensuu

Järjestäjät Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Siun sote ja
Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Kohderyhmä Alueen terveydenhuoltohenkilöstö, ravitsemusterapeutit, päivähoidon, varhaiskasvatuksen ja alakoulujen työntekijät, kotitalous- ja terveystiedon opettajat sekä elintarvikeyritysten ja järjestöjen edustajat

Sisältö Koulutuspäivän aikana tutustutaan ajankohtaisiin keho- ja ruokakasvatuksen työotteisiin ja menetelmiin, joita voidaan soveltaa niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin kohdattaessa. Päivän aikana pohditaan yhdessä:

- Miksi kehosuhteella on väliä, kun edistetään terveyttä ja hyvinvointia?
- Mitä tarkoitetaan terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistavalla ja ruokasuhteen viitekehyksellä?
- Miten keho- ja ruokakasvatus sisältyvät kokonaisvaltaiseen pedagogiikkaan?
- Millaisia käytännön harjoituksia ja materiaaleja voi käyttää keho- ja ruokatyöskentelyssä eri ikäisten kanssa?

8.45 Tilaisuus alkaa, tervetulosanat

9.00-9.30 Kehonkuva kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi
Dosentti, FT, yliopistonlehtori, ravitsemusterapeutti Leila Karhunen, UEF

9.30-11.00 Keho- ja ruokasuhteeseen pohjautuva työote (sisältää jaloittelutauon)
Tutkijatohtori, FT, ravitsemuskasvatuksen asiantuntija Sanna Talvia

11.00-11.45 Kehotunnekasvatus myönteisen minäkuvan vahvistajana
Erityisopettaja KM, seksuaalikasvattaja Saara Sahlstén, Kasvukaruselli

11.45-12.45 Ruokailu ravintola Solinassa (omakustanteinen)

12.45-13.30 Neuvokas perhe -materiaali tueksi terveen kehosuhteen ja rauhoittumistaitojen opetteluun
Terveystiedon edistämisen koordinaattori, TtM, mindfulness-ohjaaja Elisa Luomaranta, Suomen Sydänliitto

13.30-14.00 Keho- ja ruokakasvatus osana kokonaisvaltaista varhaiskasvatusta
Yliopisto-opettaja, KT, Ito Titta Kettukangas, varhaiskasvatuksen opettajakoulutus, UEF

Jatkuu seuraavalla sivulla

- 14.00-14.30 Kahvitauko
- 14.30-15.00 Intuitiivinen syöminen
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Marika Venäläinen, NutriVia
- 15.00-15.55 Syömisenhallinnan psykologia, työkaluja ohjaukseen
Psykologi Antti Eronen, Yleissairaalapsykiatrian poliklinikka, Siun sote
- 15.55-16.00 Päätössanat, tilaisuus päättyy

Koulutuksen hinta ja ilmoittautumistiedot

Hinta Koulutus on maksuton kaikille osallistujille.

Ilmoittautuminen **15.5.2019 mennessä Onni koulutuskalenterin kautta:**

Siun soten henkilökunta Siun soten intra > Koulutus > Onni-koulutuskalenteri

Peruminen koulutuskalenterissa sivun yläosassa kohdassa omat ilmoittautumiset.

Polkkalaiset, Siun työterveys sekä Tohmajärven ja Rääkkylän Attendon henkilökunta

<http://koulutus.pkssk.fi:8080/?mode=2>

Peruminen osoitteeseen: koulutus@siunsote.fi

Muut osallistajat

www.siunsote.fi > ammattilaiset > täydennyskoulutus > Onni – koulutuskalenteri

Peruminen osoitteeseen: koulutus@siunsote.fi

Tiedustelut

Johtava ravitsemusterapeutti Mirja Huuskonen, mirja.huuskonen@siunsote.fi
013 330 4175
tai koulutus@siunsote.fi (ilmoittautumiseen ja perumiseen liittyvät kysymykset)