

## TEHTÄVÄ: Asiakkaan ruokailutottumusten selvittäminen haastattelemalla

### TEHTÄVÄN OHJEISTUS

1. **Valitse henkilö**, kenen ruokailutottumukset selvität

2. **Käytä apuna** sydänliiton [ruokatestejä](#)

**testit ovat:**

[ruokavalio](#)

[rasvan laatu](#)

[suolan saanti](#)

[energian tarve](#)

[ruokapersoonaa](#)

**Leipätiedotuksen [kuitutesti](#)**

3. **Selvitä** myös seuraavat asiat keskustelemalla ja haastattelemalla:

- **ruokailurytmin** säännöllisyys
- toteutuuko **lautasmalli** ja **ruokakolmio**
- **kasvikset/marjojat/hedelmät**-> kuuluvatko päivittäiseen ruokavalioon
- millaiset **proteiinin lähteet** asiakkaalla on ruokavaliossa
- **nesteen määrä** ja laatu

4. **Kerro myös millaista ohjausta annat asiakkaalle.** Esimerkiksi millä tavoin voi vähentää suolan saantia, lisätä ravintokuitua ruokavalioon, hyviä esimerkkejä ruoista, elintarvikkeista jne..

5. **Kirjoita näistä yhteenveto ja palauta tehtävä pedanetin palautuskansioon sovittuun aikaan mennessä**

## TEHTÄVÄN ARVIOINTI

<b>TÄYDENNETTÄVÄ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tehtävä on hyvin suppea, ei ole käsitelty esimerkiksi kaikkia ravitsemussuositusten osa-alueita</li><li>• tehtävä ei vastaa tehtävän antoa</li></ul>
<b>HYVÄKSYTTY</b> Vielä on hyvä kerrata ravitsemussuositukset ja miten sovellet käytännössä. Osaat perusasioita ohjatusti	<ul style="list-style-type: none"><li>• tehtävän sisältö osittain puutteellinen esim. ei käytetty kaikkia testejä</li><li>• perustelut hyvin vähäisiä</li></ul>
<b>HYVÄKSYTTY</b> Vielä on hyvä kerrata ravitsemussuosituksia niiltä osin, mitkä eivät ole hallussa	<ul style="list-style-type: none"><li>• kaikki ravitsemussuositusten osa-alueet käsitelty ja tehty testit</li><li>• käsitelty ruokavalion laatua, esimerkiksi mainittu hyvistä hiilihydraatin lähteistä, rasvoista jne.</li></ul>
<b>HYVÄKSYTTY</b> Erinomaista osaamista. Hienoa, että osaat keskeiset tavoitteet.	<ul style="list-style-type: none"><li>• kaikki ravitsemussuositusten osa-alueet käsitelty ja tehty testit</li><li>• huomioitu mitä hyvää tai korjattavaa ruokavaliossa on</li><li>• annettu parannusehdotuksia esimerkiksi terveellisistä elintarvikkeista, ruoista yms.</li></ul>
<b>HYVÄKSYTTY</b> Erinomaista osaamista. Hienoa, että osaat keskeiset tavoitteet ja soveltaa tietoa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• perusteltu asiakkaan näkökulmasta miksi terveellinen ruokavalio on tärkeä esim. mitä ruoka-aineita lisäämällä tai vähentämällä voidaan vaikuttaa veren rasva-arvoihin, verenpaineeseen, painonhallintaan jne.</li><li>• asiakaslähtöinen, esimerkiksi huomioitu asiakkaan ruokailutottumukset</li><li>• tehtävä on selkeä, looginen kokonaisuus</li></ul>