

Ravitsemustietoa opiskelijoille ja henkilökunnalle!

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) terveyden edistämisen valtakunnallinen teema vuosina 2019–2020 on ravitsemus. Tavoitteemme on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä mm. opiskelija-ruokailun edellytyksiä parantamalla ja opiskelijoiden ravitsemustietoisuutta lisäämällä. Tule kuulemaan ja keskustelemaan aiheista YTHS:n järjestämään aamupäivätilaisuuteen.

Kaikki tietää, vai tietääkö?

Torstaina 14.3.2019 klo 8.45-11.00

E100, Educa, Joensuun kampus ja SN200, Snellmania, Kuopion kampus

Tilaisuuteen voi osallistua myös etänä livestreamin välityksellä (ks. ohje myöhemmin).

Jos osallistut auditoriossa, niin saavuthan paikalle riittävän ajoissa ennen lähetyksen alkamista!

OHJELMA

- 8.45 **#KAIKKITIETÄÄ MITEN PITÄISI SYÖDÄ VAI TIETÄÄKÖ? KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN RUOKAILU**
Noora Seilo
Yhteisöterveyden ylilääkäri, YTHS
- 9.05 **RAVITSEMUSTOTTUMUKSET 2.0 – YTHS TUUPPAA JA MOTIVOI**
Päivi Metsäniemi
Johtajaylilääkäri, YTHS
- 9.20 **VAHVISTA JA VAIKUTA – MUUTOKSEN OHJAAMINEN RAVITSEMUSNEUVONNASSA**
Tuija Pusa
Ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti, THM, Sydänliitto
- 10.20 **KSYLITOLI — VIISAS VALINTA**
Marjo Tipuri
Hammaslääkäri, YTHS
- 10.40 **SALLIVA SYÖMINEN HYVINVOINNIN JA OPISKELUKYVYN TUKENA**
Jonna Kekäläinen
Terveydenhoitaja, YTHS

Tilaisuus päättyy noin klo 11.00.

[Ilmoittaudu mukaan 4.3.2019 mennessä >>>](#). Saat tarkemmat tiedot sähköpostitse muutamaan päivää ennen tilaisuutta.

Lämpimästi tervetuloa!

Sanna Heikkinen
YTE vastaava psykologi
YTHS, Joensuu

Jonna Kekäläinen
Terveydenhoitaja
YTHS, Kuopio

Tuija Pasanen
Opiskelijapalvelun päällikkö, UEF
Opiskelukyky- ja hyvinvointityöryhmän pj.