



Ravitsemus nyt -podcast, jakso 2: RAVI – Mitä tapahtui, kun annoimme työntekijöille ravitsemusohjausta?

Tekstivastine

Veera lisakkala: Tervetuloa kuuntelemaan RAVI-hankkeen ensimmäistä podcast jaksoa. Mä olen Veera lisakkala ja työskentelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa erilaisten tutkimushankkeiden viestijänä. Tänään meillä on vieraana SAMKissa toimivan ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskuksen RAVI-hankkeen asiantuntijat, ravitsemustieteen erikoistutkija ja hankkeen projektipäällikkö Susanna Kuvik, sekä tutkija, ravitsemusasiantuntija Meri Mustakallio. Tervetuloa ja esittelisittekö vielä itsenne ja kerrotte vähän osaamisestamme?

Susanna Kunvik: Joo, kiitoksia Veera. Mä oon tosiaan Susanna Kunvik ja oon koulutukseltani elintarviketieteiden tohtori. Eli oon ravitsemustieteestä väitellyt Helsingin yliopistosta 2022 ja mä oon täällä Satakunnan alueella tehnyt erilaisia ravitsemustieteen tutkimus ja kehittämistöitä nyt noin kahdentoista vuoden ajan ja ravitsemustieteessä mä oon tutkinut oikeastaan erityisesti ravitsemusohjauksen vaikuttavuutta muun muassa ihmisen ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin yleisesti hyvinvointiin, toimintakykyyn ja nyt viime aikoina myös työkykyyn.

Meri Mustakallio: Kiitos Veera. Ja tosiaan mä oon Meri Mustakallio ja filosofian maisteri Helsingin yliopistosta valmistunut myös ravitsemustieteeltä. Ja mä oon nyt sitten viitisen vuotta myös vähän opintojen aikana tehnyt erilaisissa tutkimushankkeissa töitä. Helsingin yliopistolla oli semmoinen Papumies-interventio, jossa mä olin pari vuotta töissä ja sitten nyt tässä RAVI-hankkeessa kohta sitten kolmisen vuotta tutkijana.

Veera: Kiitos paljon. No hei, lähdetäänkö ihan näistä ”basicseista”, että mikä RAVI-hanke on ja mitä siinä tutkitaan?

Susanna: Joo no se on tämmöinen kolmevuotinen aika iso hankekokonaisuus, jossa oikeestaan on yks isompi asia on tämmöinen satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus, jossa me tutkitaan ravitsemusohjauksen vaikutuksia meidän työikäisten työkykyyn, työhyvinvointiin, sairauspoissaolojen vähenemiseen, elämänlaatuun ja totta kai myös näiden työntekijöiden ruokailutottumuksiin ja ruokavalion laatuun. Me tässä hankkeessa tosiaan ollaan tarjottu ravitsemusohjausta, josta varmasti Meri kertoo kohta tarkemmin ja se on ollut oikeastaan se isoin interventio, mitä me ollaan tässä tehty. Toki me ollaan myös tehty paljon muutakin tän intervention lisäksi, eli ollaan tuotettu erilaisia työkaluja – tämmöinen verkkokoulutus, josta varmasti puhutaan vielä myös lisää. Ja halutaan tuottaa kansallisesti ja myös kansainvälisesti merkittävää tutkimustietoa siitä, että miten me voidaan työikäisen ravitsemusohjauksen avulla vaikuttaa meidän työikäisten työkykyä ja työhyvinvointiin ja samalla myös sitten tuottaa näitä työkaluja ihan kaikkien hyödynnettäväksi.

Meri: RAVI-hanke tosiaan kestää ensi vuoden helmikuuhun eli 2026 helmikuussa sitten loppuu ja tässä vaiheessa nyt kun äänitetään, eli joulukuussa 2025, niin meidän hanke on siinä vaiheessa, että aineisto on kokonaan kerätty, että viimeiset ohjaukset on ollut tuossa keväällä 2025 eli noin puoli vuotta sitten. On saatu kaikki aineisto kasaan ja nyt sitten kesä ja syksy on tehty pääosin sitten aineiston ja datan tarkistamista, kuratointia ja tällaista niin kuin virheiden etsimistä ja korjausta ja sitten nyt myös tilastollisia analyyseja, sitten on aloitettu myös tieteellisten artikkelien kirjoittamista. Ja sitten tässä hankkeessa on pilotoitu tämmöinen ravitsemus aiheinen



verkkokoulutus, joka on nyt sitten julkaistu noin kuukausi sitten kaikille työikäisille käytettäväksi ilmaiseksi.

Veera: Joo, paljon on siis tehty ja vähän niinku viimeisiä viedään. Mut jos vielä palataan sinne alkuun niin, miksi RAVI-hanke, että minkä takia tällaista lähdettiin tekemään? Mistä se tarve tälle lähti?

Susanna: No se on varmaan alunperin lähtenyt tai saanut ideansa siitä, että meillä täällä Satakunnassa on ongelmallinen työvoimatilanne, ihan niinku ehkä muuallakin Suomessa. Alueelle ei ensinnäkään valmistu riittävästi työntekijöitä ja ja myös suuri määrä työvoiman, eläköityy. Ja me täällä meidän Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskuksessa halutaan tukea myös nykyisiä työikäisiä, jotta heidän työkykynsä pysyisi parempana ja pystytään heidät pitämään työelämässä pidempään mukana. Ja tosiaan kun tiedetään, että ravitsemuksella on vaikutusta työkykyyn ja työhyvinvointiin, niin haluttiin lähteä tutkimaan sitä, että miten me voidaan ravitsemuksen avulla enemmän tukea meidän työikäisiä, jotta he pysyy sitten hyvinvoivana työelämässä mukana.

Veera: Miten muualla on sitten tutkittu työikäisten ravitsemusta, ja millaisia tuloksia näistä muista hankkeista tai muista tutkimuksista on sitten saatu?

Susanna: No meillä on itse asiassa täällä SAMKissa toteutettu 2021–2023 vuonna tällainen Eat@Work-hanke, joka ei ollut tieteellinen tutkimus, mutta hanke, jossa myös annettiin ravitsemusohjausta ja katsottiin, että kuinka se vaikuttaa satakuntalaisten työntekijöiden työkykyyn ja siinä jo huomattiin, että siellä kyllä niin kun selvästi parani tällaiset työkykypisteet sekä työn imu -pisteet. Se oli yksi tärkeä lähtölaukaus sille, että haluttiin lähteä myös tätä ihan tieteellistä tutkimusta toteuttamaan. Suomessa ei kauheasti ole tutkittu, maailmalla jonkun verran, mutta se näyttö on kuitenkin aika vielä heikkoa. Ravitsemuksen ja työkyvyn yhteydestä me tiedetään, että siellä niitä yhteyksiä on, mutta näyttöä tarvitaan enemmän. Toki ylipäätään työkyky on vaikea asia tutkia. Se on niin monitahoinen tällainen tekijä, että se on ehkä yksi syy siihen, miksi näitä ravitsemuksen ja työkyvyn tutkimuksia ei ole kauheasti ylipäätään ollut.

Meri: Eat@Workista tuli mieleen, että Suomessa on tosiaan tällaisia projektityyppisiä hankkeita ollut, missä on joillain keinoilla pyritty parantamaan työikäisten ravitsemusta, mutta samantlaisilla asetelmilla tai satunnaistetussa interventiolla, kuten meillä tässä hankkeessa, ei ole meidän tietoisuuteen ainakaan tullut yhtään tutkimusta, mitä oltaisiin Suomessa tehty. Eli tää on nyt ollut tosi tosi ainutlaatuinen ja tärkeä lisä tähän Suomen tutkimuskenttään tällä alalla ja aiheella.

Veera: Tää on kyllä hienoa, että me ollaan saatu näin ainutlaatuinen hanke Satakunnassa käynnistettyä ja tosi kiva kuulla mitä kaikkea muuallakin on tehty. Jos nyt puhutaan vielä siitä ihan teidän tutkimuksesta, että millainen otos siinä teidän hankkeessa on ollut tai teidän tutkimuksessa on ollut, ja miten tutkimukseen osallistuneet ihmiset on sitten valittu siihen?

Susanna: No me ollaan rekrytoitu täältä Satakunnasta mukaan yhteensä 8 pientä ja keskisuurta yritystä ympäri Satakuntaa ja niistä yhteensä me ollaan saatu mukaan 167 tutkittavaa. Eli käytännössä työikäisiä työntekijöitä, joita näissä yrityksissä on mukana. Puolet näistä yrityksistä, eli 4, on satunnaistettu interventioryhmän ja puolet kontrolliryhmään. Ja nyt jos



mietitään, että mitä tää satunnaistaminen ylipäättään tarkoittaa, niin se tarkoittaa sitä, että me ihan tällaisella tietokoneohjelmalla satunnaisesti arvotaan se, että saako tämä yritys sen tulevan vuoden aikana intervention – eli ravitsemusohjausta – vai saako sen yrityksen työntekijät – tai ovatko he tulevan vuoden ajan tässä kontrolliryhmässä. Eli me arvotaan osallistujat interventiorryhmän ja kontrolliryhmään tulevan vuoden ajaksi. Ja me toki kerrotaan kohta, että mitä kaikkea ne on näissä ryhmissä sitten tehneet sen tulevan vuoden aikana.

Se, että ketä tosiaan me ollaan saatu tähän mukaan, niin me ollaan tehty tähän tutkimukseen tosi tarkka tutkimussuunnitelma jo ennen kun ollaan lähdetty edes näitä yrityksiä rekrytoimaan mukaan ja ollaan haettu muun muassa tutkimukselle tällainen eettinen lausunto, mikä tarkoittaa sitä, että ollaan otettu kaikki eettiset näkökulmat mukaan tässä tän tutkimuksen toteuttamisessa. Sinne jo meidän tarvitsee hyvin tarkkaan määrittää se, että ketä tutkittavia voi ottaa mukaan ja ketä ei voida ottaa mukaan. Ja meillä on esimerkiksi sisäänottokriteereinä ollut se, että pitää olla vuoden työsopimus voimassa sinne yritykseen, koska tää meidän tutkimusjakso on kestänyt sen vuoden ajan. Tiettyjä poissulkukriteerit on ollut, jos on ollut esimerkiksi epäily siitä, että tutkittavalle on vaikka syömishäiriö ja mahdollisesti tää meidän antama ravitsemusohjaus voisi sitä jotenkin sitä tilannetta huonontaa, niin me ei tällaisia niinku tutkittavia voida eettisistä syistä ottaa mukaan. Elikkä nää on mietitty hyvin tarkkaan ja meillä on tässä tutkimuksessa mukana vastuulääkäri, jonka kanssa näitä asioita on pohdittu ja tän pohjalta sitten rekrytoitu nää 167 tutkittavaa mukaa.

Veera: Joo toi eettinen lausuntohan on myöskin sitten aika hyvä tällainen laatuleiman tutkimukselle?

Susanna: Tavallaan kyllä näin voidaan sanoa, joo.

Veera: Millä tavoin sitten voisi sanoa, että hankkeessa konkreettisesti lähdettiin parantamaan näiden tutkittavien ravitsemus tottumuksia tai ravitsemuskäyttäytymistä? Osaisitko sä Meri vastata mulle tähän jotain?

Meri: Kyllä mielelläni, eli tosiaan interventiorryhmään arpeutuneet tutkittavat on sitten saanut näitä toimenpiteitä oman ravitsemustilansa parantamiseksi. Meidän pääpihvinä tässä oli tosiaan se ravitsemusohjaus, eli jokainen interventiotutkittava on saanut 3–4 henkilökohtaista ravitsemusohjausta ja näihin sitten hyödynnettiin myös näitä laajoja alkumittauksia, joissa on kartoitettu heidän hyvinvointiaan ja elämäntilannetta ja sitten heiltä on myös pyydetty ruokapäiväkirjoja ja täyttämään tällainen FFQ-kysely, missä on kysytty erilaisten ruokaryhmien käyttöfrekvenssejä, että kuinka usein he näitä käyttää. Sitten kaikkia näitä tietoja näistä tutkittavista on sitten hyödynnetty näissä ohjauksissa eli on saatu tällainen kokonaiskuva heidän elämäntilanteesta ja heidän ruokavalion haasteista, jolloin sitten on pystytty tavallaan yksilöimään niitä toimenpide-ehdotuksia tai kehityskohteita sitten jokaiselle sopivaksi. Lisäksi jokainen tutkittava kävi laboratoriotesteissä, joista erityisesti sitten kolesteroliarvoihin, on tavallaan kiinnitetty huomiota ja ohjauksissa on sitten saatettu niistä mainita ja keskustella myös.

Lisäksi hankkeessa on kehitetty tällainen verkkokoulutus, joka on laaja kokonaisuus työikäisten ravitsemukseen liittyvistä asioista ja haasteista. Tätä koulutusta sitten pilotoitiin näillä tutkittavilla ja sen tarkoitus oli tavallaan vahvistaa ja täydentää sitten ohjauksessa käytyjä keskusteluja ja opittuja asioita.



Lisäksi meidän interventiorryhmä sai käyttöönsä tutkimuksen ajaksi tällaisen älykellon ja meillä oli tarkoituksena tavallaan seurata sitten heidän liikkumistottumuksia ja unitottumuksia myös tän intervention aikana. Eli tällainen kokonaisuus sitten interventiorryhmäläisille oli tiedossa.

Veera: Aika monipuolisesti kaikkea ja tosi mielenkiintoista myös, että saatiin noi kellot siihen mukaan. Noista ohjauksista mä haluaisin vielä kysyä, että sähän Meri pidit tutkittaville yli 350 ravitsemusohjauskertaa tässä hankkeessa – tää on ihan uskomaton määrä. Mitkä sun mielestä siellä on tärkeimpiä esiin nousseita asioita satakuntalaisten työkyvyn kannalta?

Meri: No näyttäytyi kyllä siltä, että varsin samantyyppisiä haasteita on täällä Satakunnan alueella, kun ehkä kansallisesti myös muissa tutkimuksissa mitä on havaittu. Eli se nykytyöelämä on kiireistä ja kuormittavaa ja hyvin yleinen tällainen ravitsemukseen liittyvä haaste on tällainen rikkonainen ruokarytmi, joka ei ehkä heti kuulosta kauhean kummoisemmalta, mutta se vaikuttaa todella laajasti henkilön jaksamiseen ja hyvinvointiin. Sitten kun lähdetään siitä, että kun välipalat puuttuu, niin se voi johtaa siihen, että sitten syödään vaan muutama, mutta aika iso annos per päivä ja silloin usein se annoskoko voi olla näissä kohdissa sitten aika iso, josta seuraa sitten ehkä tällaista väsymystä joko työaikana tai sitten iltapäivällä siellä illalla kotona, jolloin voisi olla sitten sellainen mukava hetki vaikka käydä ulkoilemassa tai muuta kehonhuoltoa tai mitä tahansa. Eli ihan tällainen asia, mihin se sitten johtaa.

Tai sitten myöskin, kun nälkä kasvaa liian suureksi – eli kun ne välipalat puuttuu – niin nälkä kasvaa ja sitten esimerkiksi siinä kohtaa järkevämpien ruokavalintojen tekeminen on paljon haastavampaa kun se valtava nälkä ohjailee sitä sun käyttäytymistä. Eli sitten siinä voi olla, että esimerkiksi iltapäivällä, kun pääsee pitkän työpäivän jälkeen kotiin, niin on hyvin vaikea siihen kohtaan alkaa miettiä, että ”no nyt mä alan väsäämään jotain isoa lisukesalaattia”, koska se nälkä jo niin suuri, että tiedätkö menee kaappiin ja katsoo että mikä sieltä saisi nopeiten syötyä. Eli tavallaan se ruokarytmi vaikuttaa tosi moneen asiaan ja se oli sellainen, mitä tosi monen kanssa käytiin läpi. Ja toki sitten ihan värin tuominen aterioihin oli semmoinen yleinen teema, jossa puhuttiin ja myöskin nesteytys – eli lähinnä veden juominen – voi unohtua yllättävän monelta. Eli tässä nyt vaikka muutama asia, mistä juteltiin sitten tutkittavien kanssa näissä ohjauksissa.

Veera: Nää on kyllä mielenkiintoisia tuloksia ja yksi sellainen asia, joka mulla itselle tuli uutena tässä, kun RAVI-hankkeessa on ollut mukana, on termi ”nälkävelka”. Mä oon kuullut aina univelasta, mut mä en ollut koskaan kuullut nälkävelasta, että sekin sillä tavalla kasaantuu ja voi aiheuttaa sitten kaikenlaista. Se oli tosi mielenkiintoista.

No te olette sitten antanut yritysten työntekijöille tätä ravitsemusohjausta, ja he on olleet mukana tässä tutkimuksessa, niin minkälaista palautetta te ootte saaneet niiltä yrityksiltä tästä tutkimukseen osallistumisesta?

Susanna: Joo no siis tosi hyvää palautetta ollaan kyllä saatu. Se nyt oli ehkä selvääkin, että yritykset, jotka arpoutui interventiorryhmän – ja heidän työntekijät – sai ohjausta, että he oli tosi tyytyväisiä, mutta myös verrokkiryhmien yritykset oli tosi tyytyväisiä – ja ne työntekijätkin –, koska he itse asiassa sai loppumittausten jälkeen kiitoksena tutkimukseen osallistumisesta myös ohjausta. Eli me voidaan sanoa, että kaikki nää meidän työntekijät kyllä saivat ohjausta tän tutkimusjakson aikana, vaikka sitten kaikki ei ollutkaan siinä interventiorryhmässä heti alussa.



Mutta tosiaan tosi paljon ollaan saatu kiitettävää palautetta – erityisen paljon nimenomaan Merin antamasta ravitsemusohjauksesta ja mä voisinkin siitä kohta lukea oikein tommoisen palautteen.

Toki yleisesti niin kun hankkeeseen osallistumiseen ollaan oltu kauhean tyytyväisiä. Yritykset sekä myös sitten heidän työntekijät on saanut tosi paljon tietoa itsestään. He on saanut ruokapäiväkirjoja myötä tietää heidän ravintoaineiden saantia. He on saanut labrat itsestään 2 kertaa eli hankkeen alussa ja lopussa, mikä on itse asiassa työnantajan näkökulmasta ihan rahan arvoinen, todella merkittävä etu. He on saanut työkyvystä, työhyvinvoinnista, tietoa ja he on itse asiassa myös tavannut terveydenhoitajan kaksi kertaa hankkeen aikana, eli alussa ja lopussa. Eli he on saanut myös tosi paljon hankkeeseen osallistumisesta ja se on selkeästi näkynyt siellä palautteessa, että he on ollut siihen erittäin tyytyväisiä.

Osallistujilta kun ollaan kysytty palautetta erityisesti tässä interventoryhmässä, niin he on kokenut, että tää ravitsemusohjaus mitä he on sen vuoden aikana saanut, on erityisen paljon vaikuttanut heidän yleiseen hyvinvointiin ja terveydentilaan positiivisesti, että sillä tavalla on oltu tosi tyytyväisiä.

Musta tää oli hieno tää yks palaute, mikä saatiin tässä palautekyselyssä, jossa sanotaan näin, että:

Ohjauksessa korostui myönteinen ja realistinen lähestymistapa, joka motivoi tekemään pieniä mutta vaikuttavia muutoksia arjen ruokavalinnoissa. Erityisen arvokkaana pidin sitä, että ohjaus ei edellyttänyt täydellisyyttä vaan rohkaisti yksilöllisiin ja toteuttamiskelpoisiin askeliin. Tämä teki osallistumisesta mielekäästä ja edisti pysyvien muutosten syntymistä. Meri osasi erinomaisesti tukea ja kannustaa. Pienistäkin muutoksista sai kiitosta ja eteneminen sai tapahtua omaan tahtiin. Ohjauksessa ei ollut painostavaa sävyä, vaan mukana oli lämminhenkinen ja rakentava ote, joka vahvasti motivaatiota askel askeleelta.

Niin tää mun mielestä hienosti tiivistä. Tää oli pitkä palaute, mutta hienosti tiivistä sen, kuinka hyvin Meri on onnistunut siinä ohjauksessa ja kuinka hyvin ollaan saatu välitettyä myös sitä tavallaan meidän ohjauksen tavoitetta tässä. Että tarkoitus ei ikinä ole se, että muutetaan kaikki ruokavaliossa, vaan lisätään vähän jotain hyvää askel kerrallaan. Usein se vähentää jotain vähän vähemmän laadukasta, ja tehdään sellaisia muutoksia jotka pysyy ja joihin me pystytään. Se on niinku kaikkein tärkeintä tän tyyppisessä ohjauksessa ja ylipäättään, kun mietitään ruokavaliomuutoksia.

Veera: No tää on kyllä tosi hienoa kuulla, että osallistuneet tutkittavat on saanut tällaisia onnistumisen tunteita. Siitä vähän tällaiseksi aasinsiltana, mitä te sanoisitte, että on ne tärkeimmät saavutukset tai onnistumiset tässä hankkeessa teidän mielestä?

Meri: No mä voisin aloittaa, että mun mielestä on tärkeä mainita, että meidän tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita on muun muassa meidän tosi onnistunut rekrytointi. Eli me saatiin niin paljon tutkittavia mukaan tähän tutkimukseen, kun me aluksi suunniteltiin. Lisäksi sitten tää drop-outien eli tutkimuksen keskeyttäneiden määrä oli suhteessa pieni siihen, että tää oli todella todellakin siis pitkä, vuoden interventio. Eli nää kaksi asiaa lisää sitten meidän tutkimustulosten vahvuutta siinä, että meidän aineisto on ollut riittävän iso.



Lisäksi tietenkin positiivisia alustavia tuloksia on saatu siitä, että tässä meidän asetelmassa tää työpaikalla ja työajalla annettu henkilökohtainen ravitsemusohjaus on todella vaikuttanut sitten siihen parantuneeseen ruokavalioon ja ravintoaineiden saantiin. Eli esim. jos muutaman tässä jo mainitsi eli kuidun saanti kasvoi merkitsevästi tässä meidän interventoryhmässä ja lisäksi esimerkiksi palkokasvien ja pähkinöiden ja siementen kulutus lisääntyi myös merkitsevästi verrattuna sitten tähän meidän kontrolliryhmään.

Susanna: Ja siis yleisestikin haluan myös nostaa tähän merkittäväksi tulokseksi ja saavutukseksi ja onnistumiseksi sen, että me ollaan saatu niin hyvää palautetta yrityksiltä ja työntekijöiltä niinku jo tuossa kuvailin. Se tarkoittaa sitä, että tän tyyppistä ohjausta arvostetaan. Sitä kaivataan. Mä uskon, että ylipäättään ihmiset tänä päivänä kaipaavat tällaista ennaltaehkäisevää ravitsemusohjausta, koska tällä hetkellä tilanne on se, että me saadaan ravitsemusohjausta tai ravitsemusterapiaa yleensä tilanteissa, joissa meillä on jo joku ongelma, joku sairaus tai joku syy minkä takia me kaivataan sitä erityisesti. Eli tällaista ennaltaehkäisevää ihan yleisesti ravitsemussuosituksia noudattavaa ruokavalio-ohjaamista, niin tän tyyppistä on aika vähän vielä tarjolla ja sitä pitäisi olla huomattavasti enemmän. Meille pitäisi ehkä enemmän myös olla tarjolla työikäisille ylipäättään luotettavaa ravitsemustietoutta kaiken sen somesta tulevan misinformaation tilalle, että yleisesti että saadaan tätä aihetta esiin, ja tärkeyttä, ja merkitystä ja vaikutusta enemmän kuuluviin sinne työpaikoille ja työterveyshuoltoon ja kaikille työikäisille, niin se on musta tärkeää.

Veera: Se on kyllä totta ja toi ennaltaehkäisy on vähän semmoinen päivän sana, että siihen on tärkeä kiinnittää huomiota. Ja sitten jos ajatellaan tulevaisuutta niin mitä seuraavaksi on luvassa RAVille tai ravitsemustutkimus SAMKissa? Miten Satakunnassa jatkossa aiotaan tukea työikäisten ravitsemusta?

Susanna: No yksi ravihankkeen tavoitteesta itse asiassa oli, että perustetaan tänne Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskukseen tällainen työikäisten ravitsemuskärki ja sehän on toteutunut hienosti. Meillä tää ravitsemuskärjen tutkimustoiminta onkin kasvanut tässä viime vuosina ihan merkittävästi ja tälläkin hetkellä tehdään yhteistyötä suomen suurimpien yliopistojen kanssa, tehdään THL:n kanssa, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kanssa sikäli, että oon siellä SAMKin edustajana mukana. Lisäksi meillä on kaksi merkittävää tällaista kansainvälistä tutkimusyhteistyötä aloitettu ja ollaan myös saamassa nyt uusia tutkimusrahoituksia vuonna 2026, eli meillä edelleen tutkimukset täällä jatkuu, ja kovasti tehdään töitä ja ollaan hyvin verkostoiduttu ja tehdään yhteistyötä, että meillä jatkossakin on täällä myös työikäisten parissa tehtävää ravitsemustutkimusta.

Meri: Ja mitä RAVI-hankkeesta jää elämään sitten vielä tämän hankkeen päättymisen jälkeen on se, että hankkeen aikana tosiaan rakennettiin tällainen laaja verkkokoulutus, joka on nyt sitten kaikille avoimena ja maksuttomana. Ehdottomasti kannustan kaikkia keitä tää aihe kiinnostaa – käy tutustumassa tähän meidän verkkokoulutukseen.

Veera: Ehdottomasti hei kiitos paljon teille molemmille. Kuulijoille haluan sanoa, että RAVI-hankkeeseen voitte tutustua enemmän sen nettisivuilla. ravi.samk.fi, josta löytyy myös tää *Työkykyä ravitsemuksella* -verkkokoulutus, jonka Meri mainitsi. Eli sieltä löytyy nettisivuilta. täppä ”verkkokoulutus”. Menkää sitä kautta tutkimaan – sinne pääsee kuka vaan testailemaan ilman kirjautumistakin, kun painatte sieltä, että ”liity vieraana”.