

Webinaaritallenteita yhdistysten käyttöön

Keliakialiitto tarjoaa keliakiayhdistysten käyttöön seitsemän erilaista asiantuntijaluennon tallennetta, joita yhdistykset voivat käyttää omissa gluteenittomissa tapahtumissaan.

Tallenteet ovat vuosilta 2024–2025.

Sisällys

Toteutusidea	2
Luentotallenteen tilaaminen	2
Gluteeniton ja muut erityisruokavaliot haastavat monipuolista syömistä	2
Pidä huolta luustostasi	2
Vaihtelua gluteenittomaan arkeen: kvinoa ja teff	3
Uudet ravitsemussuositukset – Miten syöt oikein?	3
Gluteenittomien jauhojen salat – opi käyttämään erilaisia jauhoja leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa!	3
Askarruttaako ainesosat? Näin tunnistat gluteenittoman tuotteen	3
Paino hallintaan gluteenittomasti	4

Toteutusidea

Webinaaritallenteen voi esittää yhdistyksen omassa gluteenittomassa tapahtumassa jäsenille ja muille kiinnostuneille. Katsokaa yhdessä asiantuntijaluennon tallenne ja jatkakaa tämän jälkeen aiheesta keskustelua ja kokemusten vaihtoa.

Tapahtumaan voi yhdistää myös muuta teemaan sopivaa toimintaa, kuten esimerkiksi tuotemaistelua, pakkausmerkintöihin ja ainesosiin tutustumista, luuliikuntaa (ukkinstituutti.fi) tai ruoanvalmistuksen ja leivonnan vinkkien vaihtoa. Tarjoilun voi suunnitella tapahtuman teeman mukaan.

Luentotallenteen tilaaminen

Luentotallenteen linkin saatte liiton vapaaehtoistoiminnan asiantuntijoilta osoitteesta: vapaaehtoistoiminta@keliakialiitto.fi.

Kertokaa viestissänne, mihin tilaisuuteen ja milloin tarvitsette luentotallenteen sekä kenelle se toimitetaan. Toimitamme teille tallennelinkin, joka toimii sovitun määräajan. Olethan yhteydessä meihin hyvissä ajoin.

Tutustu alta asiantuntijaluentojen esittelyihin. Suosittelemme käyttämään esittelytekstejä myös tapahtumaviestinnässänne.

Gluteeniton ja muut erityisruokavaliot haastavat monipuolista syömistä

Tallennettu 4.12.2025, kesto aika noin 40 min.

Webinaarissa lääketieteen tohtori **Linnea Aitokari** kertoo, kuinka yleisiä muut erityisruokavaliot ovat keliakiaa sairastavilla. Miten eri ruokavaliot vaikuttavat hoitoon ja elämänlaatuun. Hän tarkastelee lisäksi ruokavalion monipuolisuutta ja välipalakäyttäytymistä. Mitä keliakiaa sairastavat toivovat ruokapalveluilta ja elintarviketeollisuudelta? Keliakialiitto palkitsi Aitokarin vuoden 2025 keliakiatutkijana.

Pidä huolta luustostasi

Tallennettu 9.10.2025, kesto aika noin 60 min.

Keliakialiiton ravitsemusterapeutti **Miika Wynne-Ellis** ja Luustoliiton suunnittelija **Anna Selkama** jakavat webinaarissa käytännön vinkit luuston hyvinvoinnin tueksi.

Luusto haurastuu ikääntyessä ja jopa 44 prosentilla yli 65-vuotiaista on alentunut luuntiheys. Ikääntymisen lisäksi ravintoaineiden heikko imeytyminen, esimerkiksi keliakian diagnoosiviiveen tai puutteellisen hoidon vuoksi, voi lisätä osteoporoosin ja murtumien riskiä. Luustoterveydestä voi kuitenkin huolehtia ja osteoporoosia ennaltaehkäistä ja hoitaa kaikenikäisenä.

Vaihtelua gluteenittomaan arkeen: kvinoa ja teff

Tallennettu 12.8.2025, kesto aika noin 60 min.

Keliakialiiton asiantuntijat **Miika Wynne-Ellis** ja **Eija Lindberg** kertovat webinaarissa kvinoan ja teffin ominaisuuksista ja käytöstä gluteenittomassa arjessa.

Maultaan miellyttävä teff ja kuitupitoinen sekä vatsaystävällinen kvinoa ovat kaikille sopivia gluteenittomia raaka-aineita, joita kannattaa käyttää leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa.

Uudet ravitsemussuositukset – Miten syöt oikein?

Tallennettu 11.2.2025, kesto aika noin 60 min.

Keliakialiiton ravitsemusasiantuntija **Miika Wynne-Ellis** esittelee webinaarissa Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa huomion arvoiset asiat selkeästi ja käytännönläheisesti.

Uudet ravitsemussuositukset nostavat ensimmäistä kertaa esiin täysjyväviljojen saannin. Suosituksissa korostuu lihankulutuksen vähentäminen, kotimaisuus ja kuitu. Mitä tämä tarkoittaa gluteenittomasti ruokailevan näkökulmasta?

Gluteenittomien jauhojen salat – opi käyttämään erilaisia jauhoja leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa!

Tallennettu 16.4.2025, kesto aika noin 60 min.

Webinaarissa Keliakialiiton HoReCa-asiantuntija, restonomi **Eija Lindberg** kertoo gluteenittomien jauhojen ja jauhoseosten eroista.

Lisäksi paneudutaan siihen, miten valita oikea jauho leivonnaiseen tai suurustukseen. Webinaarista saa käytännön vinkkejä jauhojen vaihtamiseen ja oppii välttämään yleisimmät sudenkuopat.

Askarruttaako ainesosat? Näin tunnistat gluteenittoman tuotteen

Tallennettu 30.10.2024, kesto aika noin 60 min.

Webinaarissa paneudutaan pakkausmerkintöihin ja ainesosien gluteenittomuuteen Keliakialiiton ravitsemusasiantuntijan **Miika Wynne-Elliksen** johdolla.

Gluteenittoman ruokavalion noudattaminen on jatkuvaa pakkausmerkintöjen tutkimista. Sopiiko vehnätärkkelys tai mallasuute? Miksi tuotteessa lukee saattaa sisältää vehnää? Voinko syödä jäätelöä, jonka ainesosana on lakritsi?

Paino hallintaan gluteenittomasti

Tallennettu 22.2.2024, kesto aika noin 60 min.

Keliakialiiton ravitsemusterapeutti **Miika Wynne-Ellis** kertoo webinaarissa painon hallintaa tukevasta syömisestä ja antaa käytännön vinkkejä kevyempään gluteenittomaan ruokavalioon.

Sisältääkö gluteeniton ruokavalio enemmän energiaa kuin tavanomainen?
Lihottaako gluteeniton leipä? Laihdutuskuuri johtaa harvoin pysyviin painonhallintaa tukeviin elintapoihin, mutta mitä ovat oikeasti keskeiset asiat?