

Organisaatio	Kommentti	Vastaus
-	He itse tietävät!	Kiitos kommentista
YDHV lakitiimi	Osio on tarpeellinen ja ajankohtainen. Hyödyllisiä lisäyksiä voisivat olla: käytännön esimerkit eri liikuntamäärille,	Kappaleessa sanotaan jo selvästi, ettei energiajuomia suositella lapsille tai nuorille niiden suuren kofeiinipitoisuuden vuoksi. Ravintolisistä on lisätty kappale kriittisellä
Asikkalan kunta/ateriapalvelut	s. 84, Ateriarytmi, Olisiko hyvä lisätä tietä siitä, että kouluruoka on suunniteltu	Ei muutosta suositustekstiin
Apollonia, kansanterveysjaosto	s.79, rivit 27-28: Hikiliikunnan aikana on 26 tärkeää juoda lisäksi 0,5–1	Ei muutosta tekstiin. Mehu ja urheilujuoma voivat olla tietyssä pitkäkesktoisessa
Syömishäiriöliitto - SYLI ry	s87 r32 alkava kappale syömishäiriöistä erittäin hyvä s88 r1 muotoiluehdotus: tavoitteesta pudottaa	Lausetta muokattu seuraavasti: Syömishäiriöt alkavat urheilijoilla tyypillisesti tavoitteesta syödä terveellisimmin, pudottaa painoa tai muokata

Suomen Olympiakomitea ry/Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto	Lapset ja nuoret on tällä hetkellä tekstissä käsitteellisesti yhdistetty. On eri asia puhua pienistä lapsista kuin aikuisuutta lähestyvistä nuorista kun tarkastellaan heidän harjoitusmääriä, fysiologiaa, tai niistä kumpuavia ravitsemuksellisia tarpeita. Alakouluikäiset voitaisiin jopa rajata kokonaan tämän urheiluravitsemusosion ulkopuolelle, sillä heidän kohdallaan kyse on ensisijaisesti normaalista, aktiivisesta lapsuudesta johon kuuluu päivittäistä liikuntaa suositusten mukaisesti. Teksti antaa tällaisenaan ymmärtää, että ”urheileva lapsi” on erityisryhmä, jolla on muihin lapsiin verrattuna kovin erilaiset ravitsemukselliset tarpeet. Todellisuudessa harva	Osio ei ole pienille lapsille, vaan kilpaurheilua harrastavalle lapselle ja nuorelle, jotka liikkuvat huomattavasti enemmän kuin tavanomaisesti liikuntaa harrastava lapsi. Suosituksessa ei suositella energiajuomia kenellekään. Kofeiinisuositus tulee Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeista. Monet teinit voivat jo juoda teetä tai kaakaota, siksi ehdoton kofeiinikielto on ylimitoitettu. Pähkinä rkl ohjeistus on korjattu vastaamaan Ruokaviraston vastaavaa suositusta.
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden tutkimusyksikkö	Sivu 87, rivi 30–31. Syytä mainita, että usein nuoret valitsevat sokerittoman energiajuoman, jolloin niiden merkitys	Ei muutosta tekstiin, emme suosittele lapsille tai nuorille mitään energiajuomia. Kohdassa todetaan selvästi: "Urheilujuomat tulee erottaa
Kaarea Oy, Ravitsemusasiantuntijat	S. 85, r.20: Tarkoitetaanko per painokilo? Pysyykö proteiinin E% suositus kuitenkin samana, jos riittävä tarve täyttyy annoskokoja suurentamalla?	Ei muutosta tekstiin. Asia sanotaan jo selvästi asia: "Urheilija hyötyy usein hieman yleisiä suosituksia suuremmasta proteiinin saannista. Lisäproteiinin
Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry, HUS, Helsingin yliopisto	Luku 10 on kokonaisuutena onnistunut. Luku välttää tarpeetonta ravintolisien korostamista ja tuo tasapainoisesti esiin urheiluravitsemuksen keskeiset periaatteet. Voisiko urheilevan kasvavan	Kiitos palautteesta! Suositukseen tulevat kuvat lautasmaaleista korostavat konkreettisesti kasvavaa energiantarvetta. 3 eri lautasmallia riippuen harjoittelun intensiteetistä

Allergia-, Iho- ja	-	
	-	
Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto	s. 85, r. 36 – s. 86 r. 1-2 Viljatuotteista proteiinia saadaan noin 10 -15 g/ 100	Lisätty tieto ehdotuksen mukaisesti
Tmi Johanna Kaipiainen (ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti)	s.86 rivit 1–2: Miksi tässä mainitaan ainoastaan viljatuotteet kasviproteiinin lähteenä?	Lisätty lauseeseen palkokasvit ja pähkinät kasviproteiinin lähteiksi
Imetyksen tuki ry	Ei kommentteja	
Helsingin kaupunki, Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala, Terveysasemat ja sisätautien	Sivu 85, rivit 25–30: Kappaleen sisältöä olisi hyvä vielä tarkentaa. Julkisen terveydenhuollon ravitsemusterapian resursseilla ei ole	Lisätty yksityisiltä lauseeseen, ei muuta muutosta
Metropolia Ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu	s.85 rivi 20-24. Voisiko tässä olla myös käytännönläheisesti esitettynä urheilijan ravitsemustarpeet, kuten mitä tarkoittaa "kymmenen grammaa lisäproteiinia" tai "sata grammaa	Urheilijan lautasmallit selventävät määriä. Syömishäiriöitä on käsitelty tarkemmin omassa luvussaan, ei muutosta tähän kohtaan.
Suomen	Sivulla 87 (r. 24) maidon	Lisätty tähän täydennetty
	-	
WWF Suomi	s. 86 r 2 lisäysehdotus	Lisätty ehdotuksen
Sosiaali- ja terveysministeriö	Käytännössä resurssit ja osaaminen vaihtelevat, eikä erikoistuneeseen	Lausetta muotoiltu uudestaan ja sinne on lisätty sana yksityinen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ravitsemustiimi ja Terveysinterventiotiimi	Sivulla 84 rivillä 19 tulee esiin ensimmäistä kertaa termi ”urheilijan lautasmalli”. Suosittelemme lisäämään ”lautasmalleja mukaillen” perään viittauksen alla olevaan lautasmalleja koskevaan osioon tai lautasmallikuvaan. Tekstiin lisätty esimerkkejä helposti sulavista ruoista Sivulla 85 rivillä 8: ”nautittumonipuolinen” kirjoitetaan erikseen, eli väli sanojen ”nautittu” ja ”monipuolinen” väliin. Sivulla 85 riville 12 suosittelemme lisäämään ”helposti sulavia ruokia” perään sulkeisiin esimerkkejä tällaisista ruuista. Sivulla 86 riveillä 9–10 olevaan listaan eri sokeripitoisista ruoista voisi lisätä muitakin sokeripitoisia tuotteita, kuten makeiset,	Sivulla 84 rivillä 19 tulee esiin ensimmäistä kertaa termi ”urheilijan lautasmalli”. Suosittelemme lisäämään ”lautasmalleja mukaillen” perään viittauksen alla olevaan lautasmalleja koskevaan osioon tai lautasmallikuvaan. Vastaus: Varsinaiseen suositukseen tulee kuvat kuvateksteineen kolmesta eri urheilijan lautasmallista, jotka eroavat hieman perinteisestä lautasmallista. Lisätään viittaus kuvaan taittovaiheessa. Sivulla 85 riville 12 suosittelemme lisäämään ”helposti sulavia ruokia” perään sulkeisiin esimerkkejä tällaisista ruuista. Vastaus: lisätty esimerkkejä helposti sulavista ruoista Sivulla 85 rivillä 8: ”nautittumonipuolinen” kirjoitetaan erikseen, eli väli sanojen ”nautittu” ja
Suomen Sydänliitto ry	S87 r 24 lisäys täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita .., kuten maitoa ja	Lisätty ehdotuksen mukaisesti
FT, laillistettu ravitsemusterapeutti, ammatillinen opettaja, kokki, lyhytterapeutti	sivu 84 rivi 14, urheiluravitsemuksen asiantuntija. *Voisko tähän määritellä urheiluravitsemuksen asiantuntijan jotenkin? korkeakoulutetu? tai miten	Ei muutosta tekstiin

Satakunnan amm	Luku on tarpeellinen ja käytännön työn kannalta hyödyllinen. s. 85, r. 8: puuttuu välilyönti: "nautittumonipuolinen" s. 86 urheilijalle välipala-esimerkkejä? s. 85, r.20: urheilun proteiiniinsaanti-kohdassa voisi mainita selkeämmin, että proteiinisuositus täyttyy itsessään, kun lisääntyneen energiankulutuksen takia ruuan kokonaismäärää lisätään, sen sijaan ennemmin tulisi kiinnittää erityishuomiota	Kirjoitusvirhe on korjattu. Proteiini ja hiilihydraattiosuutta on sanoitettu uudelleen. Lisätty tietoa nopeiden hiilihydraattien käytöstä nopeana energianlähteenä. Myös urheilijalle sopivia välipaloja on käsitelty toisessa kappaleessa.
Suomen Terveys	Ei kommentoitavaa.	
Sastamalan Ruoka	S. 86 r. 34: ainakaan terveydenhuollossa ei ole	Ei muutosta
Ilmastolääkärit-ve	S.86, rivit 23-24. Suosittelaaan muuttamaan muotoon: Hyviä kalsiumin lähteitä ovat etenkin	Muutettu ehdotuksen mukaisesti