

# ANSIOLUETTELO

## HENKILÖTIEDOT

Nimi Putkonen, Leena Tellervo  
Osoite Helukanlenkki 28 B A4, 95970 Äkäslompola  
Puhelinnumero +358 44 378 1664  
Sähköposti [leena@ravitsemusratkaisut.fi](mailto:leena@ravitsemusratkaisut.fi)  
Syntymäaika ja paikka 10.3.1983, Leppävirta



## KOULUTUS

### **08/2011-06/2021 Master of Health Sciences, Public and Global Health, Tampereen yliopisto**

- Pääaine kansainväliset terveystieteen opinnot, sivuaine kestävän kehityksen opinnot
- Pro gradun otsikko *Preliminary data on the content of Fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols (FODMAPs) in typical Finnish produce – The Nordic application of the low FODMAP diet.*

### **08/2018-06/2019 Luontoalan ammattitutkinto, erä- ja luonto-opas, Eerikkilän Urheiluopisto**

- Koulutuksen painotus luontoliikunnassa

### **06/2015 Low FODMAP - ruokavalion kertauskurssi, King's College, Lontoo (1 päivä)**

### **11/2011-02/2012 Low FODMAP - ruokavaliokoulutus, King's College, Lontoo (3 päivää)**

- Koulutus erikoisruokavaliosta, joka on tarkoitettu erityisesti ärtyvän suolen oireyhtymän (IBS) hoitoon.

### **09/2009-01/2011 Työterveyshuollon pätevyyskoulutus**

- Koulutuksen johdosta voin toimia työterveyshuollossa ravitsemusterapeutina.

### **2003-2009 Terveystieteiden maisteri, Kuopion yliopisto**

- Pääaine ravitsemustiede, sivuaine ravitsemusterapia
- Vaihtoehtoinen opintokokonaisuus kansainvälisiä opintoja
- Pro gradun aiheena diabeteshoitajien ravitsemuskoulutus Tansaniassa

### **1999-2002 Kuopion Lyseon lukio**

- International Baccalaureate Diploma 2002 (kansainvälinen ylioppilastutkinto)

## TYÖKOKEMUS

## **02/2015- Ravitsemusratkaisut Leena Putkonen**

- Toimin ravitsemusalalla asiantuntijatehtävissä sekä kirjoitan tietokirjoja.
- Pidän luentoja, koulutuksia ja tuotan kirjallista ravitsemusmateriaalia itselleni sekä toimeksiantoina. Teen potilasvastaanottoja etänä.
- Olen erikoistunut vatsa- ja suolistoterveyteen sekä eettisiin ja ekologisiin ravitsemuskysymyksiin.

## **09/2013-01/2015 Kuluttajaliitto (1 v 5 kk)**

- Toimin projektityöntekijä Syö hyvää - hankkeessa. Koulutin muun muassa terveydenhuoltohenkilöstöä ja opettajia ravitsemussuosituksista ympäri Suomea (lähes 100 luentoja vuoden aikana). Lisäksi suunnittelin ja tuotin nettimateriaalia ja kirjoitin artikkeleita lehtiin.

## **01/2011-08/2013 Ravitsemusratkaisut Leena Putkonen (2 v 8 kk)**

- Tein työtä oman toiminimen alla yksityisellä sektorilla. Pidin potilasvastaanottoa Vaasassa ja Tampereella. Lisäksi pidin luentoja ja painonhallintaryhmiä. Toimin kouluttajana low FODMAP – ruokavalioasioissa.

## **05/2013-08/2013 Carea - Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymä (3 kk)**

- Työskentelin äitiysloman sijaisena Kotkan keskussairaalassa muun muassa lihavuusleikkaus- ja syöpäpotilaiden ravitsemuskysymysten parissa. Sijaisuus jäi lyhyeksi, sillä sain pidemmän määräaikaisen työn.

## **02/2013-03/2013 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (3 vko)**

- Työskentelin sairausloman sijaisena Hyvinkään sairaalassa muun muassa munuais- ja syömishäiriöpotilaiden parissa.

## **06/2012-10/2012 Gastroenterologian laitos, Monashin yliopisto, Melbourne (3 kk)**

- Tutkimusharjoittelu low FODMAP - ruokavalion kehittäneessä tutkimusryhmässä.

## **03/2010-12/2012 Helsingin yliopiston Hjelt-insituutti/Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (1,5 kk)**

- Työskentelin valtakunnallisessa ja arvostetussa muistihäiriöiden ennaltaehkäisy tutkimus FINGERissä ravitsemusasiantuntijana Seinäjoen toimipisteessä. Työnkuvaani kuului tutkimuspotilaiden neuvonta sekä ravitsemusryhmien pito.

## **01/2010-07/2011 Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (1 v 6 kk)**

- Työskentelin ravitsemussuunnittelijana Seinäjoen keskussairaalassa viransijaisena. Aikuispotilaiden tyypillisiä sairauksia olivat uniapnea, diabetes, munuaissairaus, keliakia tai syömishäiriö. Lapsipotilailla käynnin aiheena oli yleensä allergiat tai ylipaino-ongelmat.

- Työhöni kuului myös henkilökunnan koulutus sekä ravitsemusaiheisten luentojen suunnittelu ja pito.

#### **05/2009-01/2010 Nutrinet Oy (9 kk)**

- Yrityksen osa-aikaisena työntekijänä toimin Forssan seudun terveydenhuollon kuntayhtymän ravitsemusterapeuttina, tuotin ravitsemusaiheista kirjallista materiaalia sekä pidin luentoja ja koulutuksia.
- 

#### **JULKAISUT**

- Superhyvää keholle. Tee rauha kehosi kanssa. Otava, 2019.
  - Toidusaladused. Tarkade valikute jälil. Apollo 2018. (Ruokamysterit eestiksi.)
  - Ruokamysterit. Viisaiden valintojen jäljillä. Otava, 2017. Yhdessä Mari Koistisen kanssa.
  - Sobiv soolestikule! Tundliku kõhu ohjamiseks. Apollo, 2016. (Superhyvää suolistolle! Eestiksi.)
  - Superhyvää suolistolle! Herkän vatsan valinnat. Otava, 2016.
  - Putkonen L, Yao CK, Gibson PR. Fructose malabsorption syndrome. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 Jul;16(4):473-7.
- 

#### **SÄHKÖISEN MEDIAN OSAAMINEN**

##### **2015- Kotisivujen ([leenaputkonen.fi](http://leenaputkonen.fi)) ylläpito ja osittainen suunnittelu**

- Aktiivinen some-osallistuja niin [Twitterissä](https://twitter.com/leenaputkonen) , [Facebookissakin](https://www.facebook.com/leenaputkonen) kuin [Instagramissakin](https://www.instagram.com/leenaputkonen).

##### **2013- Se erilainen fitness - blogi ([www.seerilainenfitnessblogi.wordpress.com](http://www.seerilainenfitnessblogi.wordpress.com))**

- Kirjoituksia terveestä kehokuvasta, syömiskäyttäytymisestä sekä liikunnasta.

##### **09/2013-01/2015 Syö hyvää - nettisivujen materiaalin tuotto**

- Projektityöntekijänä tuotin materiaalia [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi) - sivustolle sekä painettuna.
  - Hoidin myös Facebook- ja Twitter-viestintää.
- 

#### **KIELITAITO**

- Suomi: äidinkieli
- Englanti: kiitettävät suulliset ja kirjalliset taidot

- Ruotsi: hyvät suulliset ja kirjalliset taidot
  - Saksa: tyydyttävät suulliset ja kirjalliset taidot
- 

#### IT-TAIDOT

- Tekstinkäsittelyohjelmat Microsoft Office, vastaavat Applen ohjelmat Pages, Keynote ja Numbers
  - Wordpress.org, Wordpress.com, Google Blogger, Twitter, YouTube
  - Postilistaohjelma Mailchimp, kevyt graafisen suunnittelun ohjelma Canva
- 

#### LUOTTAMUSTEHTÄVÄT

- 2020-2022 Globaali terveys ry:n hallituksen jäsen ja sihteeri
  - 2006 Agronomiliiton Opiskelijat ry:n puheenjohtaja
  - 2004-2006 Agronomiliiton Opiskelijat ry:n johtokunnan jäsen
  - 2003-2007 Ravitsemustieteen ainejärjestön hallituksen jäsen. Hallituksen sihteeri 2004-2005.
- 

#### HARRASTUKSET

- Hiihto, melonta ja pyöräily
- Musiikkikeikoilla käynti
- Pitkät kävelylenkit
- Elokvat ja kirjallisuus

#### SUOSITTELIJAT

##### **Mari Koistinen**

Ruokamysteerit-kirjan toinen kirjoittaja  
sähköposti: [mari.koistinen@gmail.com](mailto:mari.koistinen@gmail.com)  
puh. 050 552 6577

##### **Anu Ruusunen**

Yliopistonlehtori ja ravitsemustieteen  
dosentti  
Itä-Suomen yliopisto  
sähköposti: [anu.ruusunen@uef.fi](mailto:anu.ruusunen@uef.fi)  
puh. 040 708 5221

##### **Elina Olkkonen**

Terveystieteiden kandi, harjoittelija  
yrityksessäni syksyllä 2019 ja töissä  
assistenttinani  
Ravitsemustiede, Itä-Suomen yliopisto  
sähköposti: [elinaolk@student.uef.fi](mailto:elinaolk@student.uef.fi)  
puh. 040 831 0018