HYVINVOINTI-ILTA
TEEMA: HYVINVOINTIA ARKEEN RAVITSEMUKSESTA

Ohjausmateriaali 2025

Omahoitopolku

Reumaliitto

Ohjaajalle

Mahtavaa, että olette päättäneet toteuttaa hyvinvointi-illan! Vetääksesi onnistuneesti läpi tämän kertaluonteisen, parituntisen tilaisuuden, sinun ei tarvitse olla hyvinvoinnin asiantuntija, ammattilainen tai kokenut ryhmänohjaaja. Riittää, että sovitte tapaamisajankohdan ja -paikan, kokoatte ryhmän ja lähdette avoimin mielin toteuttamaan hyvinvointi-iltaa.

Hyvinvointi-illan voi toteuttaa niin pienelle porukalle kuin isommallekin ryhmälle, riippuen muun muassa käytettävissänne olevista tiloista. Voitte itse päättää, onko hyvinvointi-iltaan ennakkoilmoittautumista vai ei. Toteutus onnistuu kasvokkain tai etätoteutuksena, pienin variaatioin.

Ohessa on valmis runko yhteen hyvinvointi-iltaan, jonka kesto on noin 2 tuntia. Kertaluonteisen hyvinvointi-illan etuna on erityisesti se, että osallistujien tai ohjaajan ei tarvitse sitoutua toimintaan pitkäksi aikaa. Tätä kannattaa hyödyntää myös kutsuttaessa mukaan uusia ihmisiä tutustumaan toimintaan! Halutessanne voitte sukeltaa syvemmällekin hyvinvointiteemoihin, jos yhdistyksessänne löytyy kiinnostusta käsiteltäviin aiheisiin. Jos hyvinvointi-ilta saa hyvän vastaanoton ja toivotte sille jatkoa, ei mikään estä toteuttamasta lisää vastaavia tilaisuuksia esimerkiksi osallistujilta tulleita ideoita ja toiveita hyödyntäen.

Hyvinvointi-illan vetäjänä sinun kannattaa tutustua näihin ohjeisiin ennakkoon, jotta tiedät, tarvitsetko tapaamista varten esimerkiksi joitakin välineitä ja millaisella aikataululla tilaisuuden aikana kannattaa edetä. Toteutukseen sisältyy videoluento, joka on tarkoitus katsoa yhdessä. Huolehdithan siis, että kokoontumispaikassanne on laite, jolla video on mahdollista katsoa (lähiryhmät). Laitteen ja videon toimintaa kannattaa kokeilla jo ennen tapaamista, ja videon linkin voi tallentaa itselle valmiiksi. Muutamassa kohdassa on tarjottu vaihtoehtoisia toteutustapoja, joista ohjaaja voi valita ryhmälleen sopivimman ja mieluisimman.

Hyvinvointi-ilta-ohjausmateriaali on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025) ja materiaali on kaikkien Reumaliiton jäsenyhdistysten vapaasti käytettävissä.

Kiitos, että olet tarttunut materiaaliin ja lähdet edistämään hyvinvointia yhdistyksessäsi!

Tapaamisen runko

- Tervetuloa! Alustus teemaan ja käytännön ohjeita
- Tutustuminen ryhmään
- Tutustuminen aiheeseen: totta vai tarua?
- Itsenäinen tehtävä – ateriarytmi
- Keskustelua aiheesta
- Tauko
- Asiantuntijan luentovideo
- Keskustelua aiheesta
- Toiminnallinen harjoite
- Purkukeskustelu
- Loppusanat

Tapaamisen jälkeen osallistujille voidaan antaa teemaan liittyvä kotitehtävä, johon on erilaisia vaihtoehtoja materiaalin lopussa. Kerätkää halutessanne myös palautetta tilaisuudesta.

Hyvinvointi-illan toteutus

Teema: Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta

5–10 MIN TERVETULOA & ALKUSANAT

**Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan / etäyhteyksien linjoille, lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan illan teemaan.*

Tervetuloa Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta -hyvinvointi-iltaan!

Ravitsemus on keskeinen osa elämäämme, syömmehän päivittäin! Se on meille elinehto, sillä elimistö tarvitsee ravinnosta saatavia suojaravintoaineita ja energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä.

Reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville suositellaan yleisesti ihan tavallista, kansallisten ravitsemussuositusten mukaista monipuolista ruokavaliota. Tutkimusnäyttöä erityisruokavalioiden reumasairautta parantavasta vaikutuksesta ei ole. On kuitenkin joitakin erityispiirteitä, jotka voivat vaikuttaa ravitsemukseen ja syömiseen reumasairauksissa.

- Sairauteen liittyvä tulehdus voi lisätä energian ja ravintoaineiden tarvetta. Varsinkin vaikeissa tulehduksellisissa reumasairauksissa vajaaravitsemuksen riski on olemassa.
- Etenkin tulehduksellisia reumasairauksia sairastavien on huolehdittava riittävästä D-vitamiinin saannista.
- Joihinkin lääkityksiin voi liittyä pahoinvointia tai muita ruoansulatuskanavan oireita sekä taipumusta ylipainolle.
- Myös esimerkiksi tulehdus, kivut ja jäykkyys leuan nivelissä voivat vaikuttaa syömiseen.
- Myös painonhallinta voi joskus olla tarpeellista, sillä lihavuus on riskitekijä monille reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksille sekä kansantaudeille. Terveellinen ravitsemus on olennainen osa painonhallintaa.

- Reumasairauksista kihdin hoidossa ruokavalio on tutkitusti keskeisessä roolissa.

Ravitsemukseen liittyy myös paljon mielipiteitä, uskomuksia, perinteitä ja valintoja, ja osa voi kokea aiheen hyvin henkilökohtaiseksi. Yksilötasolla ruokavalintoja ohjaavat mm. arvot ja asenteet, ruuan hinta, makumieltymykset, terveys- ja ympäristönäkökulmat, vaivattomuus, ruuan alkuperä ja tuotantotapa. Yksilöllisten valintojen ohella fyysinen ympäristö, kuten kauppojen ja ruokapalveluiden tarjonta, sekä sosiaalinen ympäristö, kuten perhe, ystävät ja muut sosiaaliset normit vaikuttavat valintoihimme.

Ravitsemus voi tuoda arkeen monenlaista hyvinvointia – energiaa ja jaksamista, tärkeitä sosiaalisia hetkiä hyvän ruuan äärellä, nautintoa ja elämyksiä sekä oman terveyden ylläpitoa. Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Yksittäinen ruoka-aine tai ateria ei siis tee ravitsemuksesta terveellistä tai epäterveellistä. Halutessamme voimme kuitenkin tehdä tapoihimme pieniä parannuksia ja muutoksia, jotka ajan saatossa lisäävät hyvinvointiamme.

Joskus ruokavalinnat ja syöminen tapahtuvat automaattiohjauksella, emmekä tule tarkemmin miettineeksi, miksi, milloin ja mitä syömme. Myös yksilön ulkopuoliset tekijät ohjaavat valintojamme. Jos omissa tavoissaan haluaa muuttaa jotain, on omia tottumuksiaan hyvä ensin tarkastella ja havainnoida. Muutokseen tarvitaan myös muun muassa tietoa, taitoja, voimavaroja ja motivaatiota.

Tämän hyvinvointi-illan aikana saatatkin saada uutta tietoa hyvinvointia tukevasta ravitsemuksesta ja mahdollisesti voit jopa oppia uusia taitoja. Tavoitteena on, että pääset pohtimaan omia ruokailutottumuksiasi sekä positiivisessa hengessä keskustelemaan ja oivaltamaan uutta muiden kanssa. Ehkäpä saat myös vinkkejä, joita voit soveltaa omaan arkeesi!

Jotta meillä kaikilla on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä:

- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
- Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

- Säilytämme tilaisuudessa käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.
- Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan.
- (Halutessanne voitte sopia näiden lisäksi myös muista yhteisistä toimintatavoista, joita tilaisuudessa noudatetaan).

Antoisaa hyvinvointi-iltaa kaikille!

15–20 MIN TUTUSTUMINEN

**Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä tai tehtävät. Huomioi valmistautuessasi, että osaan vaihtoehdoista tarvitset materiaaleja, kuten sanalistan tai kuvakortit.*

**Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa esimerkiksi lopun keskusteluun.*

**Mikäli osallistujamäärä on hyvin suuri, voit jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja toteuttaa tutustumisen vain oman pienryhmän kesken. Tällöin pysykää samoissa ryhmissä myös tulevissa ryhmätehtävissä ja -keskusteluissa.*

**Vaihtoehdot tutustumiseen ovat samat kuin toisessa ravitsemusteemaisessa hyvinvointi-illassa (Terveyttä edistävä ruokavalio). Jos olette siis jo järjestäneet kyseisen hyvinvointi-illan samalle ryhmälle, valitkaa nyt jokin muu tutustumisen vaihtoehdoista.*

<u>Vaihtoehto 1. Esittäytyminen ruokakuvien avulla</u>

Tarvikkeet: kuvakortit (esimerkkejä kuvakorteista ja etätapaamiseenkin sopivista kuvakollaaseista löydät alta).

Tämä sopii sekä ihan uudelle ryhmälle että jo toisilleen tutulle porukalle – jokainen voi itse valita millaisen asian itsestään jakaa, riippuen esittäytyykö uusille ihmisille, vai avaako itsestään ehkä jotain uutta puolta jo entuudestaan tutuille ihmisille.

Esittäydytään kuvien avulla. Ohjeista osallistujat valitsemaan ohjaajan tuomista/esillä olevista kuvista se kuva, jonka kautta hän esittelee itsensä. Valinta

kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen kertoo ainakin nimensä sekä sen miksi valitsi juuri kyseisen kuvan, mikä siinä puhutteli tai miten se kuvaa häntä itseään.

Esimerkiksi:

”Olen Maija ja valitsin tämän kuvan, koska jääkaappini on aina tyhjä.”

”Olen Peter ja valitsin tämän kuvan, koska olen intohimoinen leipuri.”

”Olen Lumi ja valitsin tämän kuvan, koska se kuvastaa minua ihmisenä: värikäs, tulinen ja kansainvälinen.”

Vinkki: Jos kuvakortteja ei ole käytettävissä, voitte hyödyntää esimerkiksi aikakauslehtiä tai internetiä. Etsikää lehdestä/internetistä itseänne kuvaava kuva. Sopikaa etukäteen, kauanko aikaa on käytettävissä kuvan etsimiseen ja valintaan (esim. 3 minuuttia).

Vaihtoehto 2. Mikä meitä yhdistää?

Tarvikkeet: tämän vaihtoehdon toteutus ei vaadi tarvikkeita

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin, kun paikalla on toisilleen tuntemattomia ihmisiä.

Lähitapaamisessa ohjeista näin: Etsi henkilö, jolla on sama lempivuodenaika kuin sinulla! Jokainen lähtee siis etsimään itselleen paria. Jos samaa vuodenaikaa ei löydy, voivat parittomat yhdistyä pariksi tai parittomalla määrällä muodostaa kolmen hengen ryhmän. Kun parit on muodostettu, tehtävänä on tutustua lyhyesti ja etsiä muita teitä kahta yhdistäviä asioita. Halutessanne voitte lisätä haastetta rajaamalla nämä asiat ravitsemusaiheisiin (Esimerkiksi “aloitamme molemmat aamumme kupillisella kahvia”, “olemme molemmat kasvissyöjiä”, ”tykkäämme molemmat laittaa ruokaa ja kokeilla uusia reseptejä”, “meistä molempien lempiruoka sattuu olemaan makaronilaatikko”). Lopuksi esittäydytään yhdessä koko ryhmälle jakamalla nimien lisäksi jokin teitä yhdistävä asia.

Etätapaamisessa ohjeista näin: Kerro itse malliksi jokin fakta itsestäsi ja pyydä osallistujia viittaamaan, jos he ovat samaa mieltä / väite koskee myös heitä. Esimerkiksi ”olen kasvissyöjä”. Sen jälkeen anna jokaiselle vuoro kertoa nimensä ja yksi asia itsestään ja muut viittaavat aina, jos he voivat samaistua. Jos haluatte,

voitte rajata aiheen ravitsemukseen (Esimerkiksi “syön joka aamu kaurapuuroa”, “olen melko nirso”, “bravuurini keittiössä ovat erilaiset pastat”).

Vaihtoehto 3. Suhteeni ruokaan

Tarvikkeet: Ei pakollisia tarvikkeita. Kuvakortteja tai sanalistoja voi halutessaan hyödyntää (esimerkkejä löydät alta).

Tämä tehtävä sopii erityisesti ryhmälle, joka on jo entuudestaan toisilleen tuttu ja jonka on luontevaa jakaa asioita hieman syvällisemmin.

Valitse adjektiivi tai tunne, joka kuvaa parhaiten omaa suhdettasi ruokaan, ravitsemukseen ja syömiseen. Ohjaaja pyytää jokaista kertomaan nimensä ja valintansa vuorollaan ääneen. Halutessaan valitsemaansa sanaa voi perustella lyhyesti. Voit käyttää apuna myös sanalistoja tai kuvakortteja (ks. vinkit seuraavilla sivuilla). Tehtävän ideana on tunnistaa, että eri ihmisillä voi olla hyvinkin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia aiheen ympäriltä.

Esimerkiksi:

Olen Maija ja valitsin sanan välinpitämätön.

Olen Peter ja valitsin sanan intohimoinen.

Olen Lumi ja valitsin sanan utelias.

Vaihtoehto 4. Makuasioista ei voi kiistellä – vai voiko?

Tarvikkeet: Ei pakollisia tarvikkeita. Ohjaaja voi käyttää valmiita gallupkysymyksiä, keksiä kysymykset itse tai pyytää alussa jokaista osallistujaa miettimään valmiiksi yhden kysymyksen.

Tämä tehtävä sopii hyvin isollekin ryhmälle, ja toimii hauskana ja kevyenä virittelynä päivän teemoihin.

Käykää alkuun läpi nimikierros, jotta kaikki tietävät toistensa nimet. Tämän jälkeen esitä ryhmälle gallupkysymyksiä, joissa on selkeästi valittava oma kanta. Kysymykset ovat mielipide- ja makukysymyksiä, eikä niihin ole oikeaa tai väärää vastausta. Voitte kuitenkin nähdä, kumpi on ryhmässä suositumpi vaihtoehto!

Sopikaa tapa, jolla äänestys toteutetaan (esim. vihreä ja punainen kortti, peukku ylös tai alas). Vinkki: Tähän tehtävään on helppo yhdistää myös liikettä, esimerkiksi niin, että liikutaan huoneen eri puolille mielipiteen mukaan, tai tehdään jokin sovittu liike osoittamaan, valitsetko vaihtoehdon a vai b. Esimerkiksi a: nouse seisomaan, b: venyttele käsiäsi kohti kattoa.

Esimerkkejä gallupkysymyksiin:

Kahvi vai tee.

Suolainen vai makea.

Lisukkeeksi valitsen todennäköisemmin perunan vai riisin.

Tuttu ja turvallinen ruoka vai uusien makujen kokeilu.

Kasvisruoka vai liharuoka.

Porkkanalaatikko vai lanttulaatikko.

Itse laitettu ruoka vai toisen laittama ruoka.

Ruokajuomana maito vai vesi.

Jääkaappini on todennäköisemmin täynnä vai tyhjä.

Näkkileipä voidellaan reikäpuolelta vai sileältä puolelta.

Ananas kuuluu pizzaan vai ananas ei missään nimessä kuulu pizzaan.

Ruokavalinnoissani mietin paljon niiden terveellisyyttä, vai ruokavalinnoissani en juurikaan tule miettineeksi niiden terveellisyyttä.

Kuvakortit ja sanalistat avuksi tutustumisen vaihtoehtoon 1

Voit koota itse kuvakorttipinon keräämällä esimerkiksi saamiasi postikortteja tai leikkaamalla lehdestä kuvia. Kuvat voivat olla käytännössä millaisia tahansa: luontoa, eläimiä, ihmisiä, rakennuksia tai abstrakteja kuvia - jokainen tulkitsee kuvia joka tapauksessa omalla tavallaan. Alla on esimerkki postikorttikokoelmasta, joka toimii hyvin ryhmän ohjaamisen apuna.

Kuvakorttipinoja löytyy myös valmiina. Yksi hyvä esimerkki on Ikäinstituutin julkaisema Mielipakka, jossa on toisella puolelle kauniit kuvat ja toisella esimerkkejä mielen hyvinvointia tukevista asioista.

Etätapaamisessa toimii myös kuvakollaasi, jonka voit jakaa ruudulle, alla pari esimerkkiä, joita voi halutessaan hyödyntää. Ensimmäisessä on sattumanvaraisia kuvia, jälkimmäisessä enemmän ravitsemukseen, ruokailuun ja ruuanlaittoon viittaavia kuvia.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
9.
10.
11.
12.
13.

Alla on 230 tunnesanan lista (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).

Ahdistunut
Aikaan-saamaton
Alakuloinen
Allapäin
Ankara
Ankea
Apaattinen
Arvokas
Arvostava
Autuas
Avoin
Avosydäminen
Avulias
Avuton
Elinvoimainen
Eloisa
Eloton
Elpynyt
Elämäniloinen
Elävä
Empivä
Energinen
Epämukava
Epäröivä
Epätietoinen
Epätoivoinen
Epäuskoinen
Epävarma
Eristäytynyt
Etäinen
Haltioitunut
Haluton
Hapan
Harmistunut
Hehkuva
Heikko
Hellä
Helpottunut
Hengästynyt
Herkkä
Hermostunut
Herpaantunut
Hidas
Hilpeä
Hukassa
Huojentunut
Huolestunut
Huoleton
Hurmioitunut
Huvittunut
Hyväntahtoinen
Hyväntuulinen
Hädissään
Häikäistynyt
Häkeltynyt
Hämillään
Hämmentynyt
Hämmästynyt
Häpeissään
Hätääntynyt
Ihastunut
Ihmeissään
Ikävystynyt
Ikävä
Ilahtunut
Iloinen
Inhottava
Innostunut
Inspiroitunut
Irrallinen
Juhlallinen
Jännittynyt
Jännittynyt
Järkyttynyt
Kateellinen
Katkera
Kauhistunut
Kehno
Kiihtynyt
Kiinnostunut
Kiitollinen
Kiivas
Kireä
Kiukkuinen
Kiusaantunut
Kiusallinen
Kokonainen
Kuohuksissaan
Kurja
Kyllästynyt
Kärsimätön
Laimea
Laiska
Lamaantunut
Lannistunut
Lempeä
Leppoisa
Levollinen
Levoton
Liikuttunut
Loistava
Loukkaantunut
Lumoutunut
Luottavainen
Lämmin
Masentunut
Merkityksetön
Mielissään
Miellyttävä
Mitätön
Mukana oleva
Mukava
Murheellinen
Murheen murtama
Murtunut
Musta-sukkainen
Nautinnollinen
Nolo
Nyreä
Nääntynyt
Odottavainen
Onnellinen
Onneton
Optimistinen
Osallinen
Pahoillaan
Passiivinen
Peloissaan
Pelästynyt
Pettynyt
Piristynyt
Pirteä
Pitkästynyt
Poissa tolaltaan
Ponteva
Poreileva
Pursuava
Raivostunut
Rajoittunut
Rasittunut
Raskas
Rauhallinen
Rauhaton
Raukea
Raukea
Reipas
Rentoutunut
Riehaantunut
Riemullinen
Riittämätön
Ristiriitainen
Rohkaistunut
Saamaton
Samantekevä
Seesteinen
Seikkailun-haluinen
Sekava
Sietämätön
Sokissa
Surkea
Surullinen
Suunniltaan
Suurenmoinen
Suuttunut
Synkkä
Syventynyt
Syvällinen
Syyllinen
Säikähtänyt
Säteilevä
Tahdoton
Tarmokas
Tasapainoinen
Tasapainoton
Tehoton
Tohkeissaan
Toiveikas
Toivoton
Torjuva
Tunteeton
Turhautunut
Turtunut
Turvallinen
Turvaton
Tuskastunut
Tyhjä
Tylsä
Tympääntynyt
Tyrmistynyt
Tyyni
Tyytymätön
Tyytyväinen
Uhmakas
Unelias
Utelias
Uupunut
Vahva
Vahvistunut
Vaikuttunut
Vaivautunut
Valpas
Vapaa
Varma
Varuillaan
Vastahakoinen
Veltto
Vetäytyvä
Vihainen
Viileä
Vimmastunut
Virkeä
Virkistynyt
Voimakas
Voimaton
Voimistunut
Voipunut
Välinpitämätön
Väsynyt
Väsähtänyt
Yhteenkuuluva
Yksinäinen
Yllättynyt
Ylpeä
Ymmällään
Ystävällinen
Äkäinen
Ällistynyt
Ärhäkkä
Ärsyyntynyt
Ärtynyt

10 MIN TUTUSTUTAAN AIHEESEEN: TOTTA VAI TARUA

Kansalliset ravitsemussuositukset päivitettiin vuonna 2024. Ravitsemussuositus on tutkimusnäyttöön perustuva, väestötasolle laadittu ohjeistus, joka sisältää ravintoaineiden saannin viitearvot (ravintoaineiden saantisuositukset) ja suositukset terveyttä edistävistä ruokavalinnoista (ruokasuositukset). Reumasairauksia sairastaville suositellaan yleisesti monipuolista ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.

Katsotaan, kuinka hyvin tunnemme suositukset! Tutustutaan aiheeseen leikkimielisen visailun avulla. Ohessa on 10 aiheeseen liittyvää väitettä.

**Ohjaaja: Lue väite ääneen ryhmälle. Sopikaa yhteisesti tapa, jolla ilmaistaan, arvelevatko ryhmäläiset väitteen olevan totta vai tarua. Esimerkiksi peukalo ylöspäin = totta, peukalo alaspäin = tarua. Kun kaikki ovat vastanneet, paljasta oikea vastaus ja lue lyhyt perustelu.*

Väite 1. Uudet ravitsemussuositukset ovat ehdottomat: on vain yksi oikea tapa syödä terveellisesti ja siitä ei saa lipsua.

Vastaus: TARUA. Terveyttä edistävän ruokavalion voi toteuttaa monin tavoin. On tärkeää huomioida yksilölliset mieltymykset ja mahdollisuudet ruokavalion pidempiaikaiseen noudattamiseen. Ravitsemussuositukset luovat raamit tarkastellen ravitsemusta eri näkökulmista ja tarjoten ohjeita ruokien päivittäisestä käytöstä.

Väite 2. Yleisin syy huonolle palautumiselle on liian yksipuolinen ruokavalio.

Vastaus: TARUA. Päivittäiset ruoka- ja juomavalintasi vaikuttavat kyllä palautumiseen, jaksamiseen ja vireyteen. Palautumista ja elpymistä tapahtuu pitkin päivää, esimerkiksi tauoilla, liikkuessa ja ystäviä tavatessa. Palautumisesta suurin osa tapahtuu kuitenkin unen aikana ja yleisin syy riittämättömään palautumiseen onkin unen puute.

Väite 3. Painonhallinnan näkökulmasta on sitä parempi, mitä harvemmin onnistut syömään.

Vastaus: TARUA. Säännöllinen ateriarytmi on olennainen osa painonhallintaa, koska se pitää aterioiden ruokamäärät kohtuullisina yksittäisillä aterioilla ja vähentää napostelua. Myönteinen suhtautuminen syömiseen, erilaisten ruokien hyväksyminen ja säännöllinen ateriarytmi auttavat myös painonhallinnassa.

Väite 4. Tasainen ateriarytmi on hyväksi hampaille.

Vastaus: TOTTA. Jatkuva napostelu ylläpitää suussa happohyökkäystä ja altistaa suun sairauksille. Tasainen ateriarytmi tukee syömisen luontaista säätelyä, ylläpitää vireystilaa ja edistää suun terveyttä.

Väite 5. Ympäristö ohjaa ruokavalintojamme.

Vastaus: TOTTA. Ruokaympäristön muutokset, kuten ruoan helppo saatavuus, laajat valikoimat sekä suuret annos- ja pakkauskoot sekä paljousalennukset voivat houkutella syömään enemmän. Ruokapalveluissa ruokailijan valintoja voidaan ohjata houkuttelevalla esillepanolla, aterian osien järjestyksellä ja merkinnöillä ruokalistassa ja linjastoissa. Toisaalta voimme myös itse vaikuttaa ympäristöömme, kuten kotimme ruokasisustukseen, esimerkiksi niin, että suotuisat vaihtoehdot ovat esillä ja helposti saatavilla – esimerkiksi hedelmävati keittiön pöydällä tai valmiiksi pilkotut vihannekset jääkaapissa houkuttelevat todennäköisemmin tarttumaan niihin.

Väite 6. Suomalaisten ruokavaliossa tulisi suosia nykyistä enemmän tyydyttyneitä rasvoja, jotka tunnistaa helposti siitä, että ne ovat huoneenlämmössä kiinteitä.

Vastaus: TARUA. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavaliossa tulisi suosia etenkin runsaasti **tyydyttymättömiä** rasvahappoja sisältävää rasvaa, joka on huoneenlämmössä juoksevaa. Tyydyttymätöntä rasvaa on erityisesti kaloissa ja muissa merenelävissä, ei-trooppisissa kasviöljyissä, kasviöljypohjaisissa margariineissa ja rasvalevitteissä sekä pähkinöissä ja siemenissä. Tyydyttymättömästä rasvasta käytetään myös nimitystä pehmeä rasva.

Tyydyttynyttä rasvaa suomalaiset saavat puolestaan suosituksiin nähden liian paljon. Liiallinen tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliossa lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien riskiä ja heikentää elimistön glukoosiaineenvaihduntaa. Tyydyttynyttä rasvaa saadaan muun muassa voipohjaisista levitteistä, juustosta, lihasta ja makkaroista.

Väite 7. Suomalaiset miehet saavat ravinnostaan liikaa suolaa, naiset taas liian vähän.

Vastaus: TARUA. Suomalaisista lähes kaikki saavat liikaa suolaa. Suositeltua suurempi suolan saanti lisää verenpainetaudin ja aivohalvauksen riskiä ja on yhteydessä ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Runsas suolan saanti on haitallista myös niille, joilla on normaali verenpaine. Jo gramman vähennys päivittäisessä suolan saannissa vähentää väestötasolla merkittävästi suolan terveyshaittoja, kuten aivoverenvuotoja. Suositeltava suolan enimmäissaanti on alle 5 grammaa päivässä. Naisilla suositeltava suolan saanti ylittyy noin puolitoista- ja miehillä noin kaksinkertaisesti.

Väite 8 Merkittävimpiä suolan lähteitä ovat leipä, leivonnaiset, liha- ja kalavalmisteet, pääruoat, valmisruoat.

Vastaus: TOTTA. Tämän lisäksi tietenkin myös suola sellaisenaan käytettynä.

Väite 9. Hiilihydraattien suositeltavia lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.

Vastaus: TOTTA.

Suomalaiset saavat ruokavaliostaan niukasti hiilihydraatteja ja kuituja. Edellä mainittujen hiilihydraatin lähteiden runsas käyttö turvaa hiilihydraattien suositellun osuuden energian lähteenä sekä riittävän kuidun saannin. Hiilihydraattien laatu on keskeistä: on tärkeää saada riittävästi kuitua ja välttää liiallista sokerin saantia.

Kuidun riittävä saanti on väestötasolla yhteydessä pienempään riskiin sairastua paksu- ja peräsuolisyöpään, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyypin 2 diabetekseen.

Kuitupitoinen ravinto vähentää myös ummetuksen riskiä, tukee painonhallintaa ja on hyväksi suoliston mikrobistolle.

Väite 10. Proteiinia saadaan vain lihasta.

Vastaus: TARUA. Proteiinia saadaan lihan ohella kalasta, maitotuotteista, kananmunista sekä monista kasvikunnan tuotteista. Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat esimerkiksi erilaiset palkokasvit ja palkokasvivalmisteet. Nykyisin suositellaan siirryttävän kohti kasviproteiinin käyttöä. Eläinperäisen proteiinin korvaaminen kasviproteiineilla pienentää ruokavalion ilmastovaikutuksia ja vaikuttaa ruokavalion terveyshyötyihin ja -riskeihin.

Uusimmissa ravitsemussuosituksissa huomioidaan entistä kattavammin ruoan terveysvaikutusten lisäksi myös ruoantuotannon ja -kulutuksen ympäristövaikutukset.

Yhteenveto: Tunsitte suositukset hienosti ja ehkä myös opitte niistä jotakin uutta! Ravitsemussuosituksissa suositeltava terveyttä edistävä ruokavalio sisältää siis monipuolisesti erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljatuotteita, pehmeän rasvan lähteitä sekä erilaisia proteiininlähteitä, kuten kalaa, maitotuotteita ja palkokasveja sekä muita kasviproteiinin lähteitä. Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan kokonaisuus ratkaisee ja joustava suhtautuminen ruokailuihin onkin osa terveellistä ravitsemusta. Myös säännöllinen ateriarytmi tukee arjen hyvinvointia. Paneudutaankin seuraavaksi hieman tarkemmin ateriarytmiin.

10 MIN ITSENÄINEN TEHTÄVÄ: OMA ATERIARYTMI

Tarvikkeet: Kynä ja paperia jokaiselle osallistujalle.

1. Tee paperille aikataulu tyypillisestä päivästäsi ja ruokailustasi, esimerkiksi eilisestä. Jos päiväsi ovat hyvin erilaisia, voit halutessasi tehdä useamman esimerkin (esim. arkipäivä ja viikonloppu).

2. Kirjoita paperille esimerkin avulla aterioiden nimet (aamupala, lounas, välipalat, päivällinen, iltapala) ja kellonajat tyypillisestä päivästä. Kirjaa myös mahdolliset napostelut. Huom! Tarkoitus ei ole kirjata millaista ruokaa söit, vaan hahmottaa kokonaiskuva siitä, miten usein ja kuinka paljon söit. Koeta olla mahdollisimman rehellinen ja tarkka kellonajoissa sekä kirjata myös mahdolliset napostelut.

Esimerkki maanantai:

Klo	Ateria
7	Aamupala
11-12	Lounas
14	Iltapäiväkahvi ja kahvileipä
17-19	Ryhmäliikunta ja koiralenkki
20	Päivällinen
21	Napostelua

3. Voit kirjata päivän aikatauluun myös mahdolliset liikuntaharrastukset kellonaikoineen sekä merkitä heräämisen ja nukkumaanmenon ajankohdat.

4. Tarkastele kirjauksiasi hetki itseksesi. Mitä havaitset? Mitä hyviä asioita rytmissäsi on? Mitä kehitettävää? Toteutuvatko päivän pääateriat: aamiainen, lounas, päivällinen? Entä sisälsikö päiväsi välipaloja?

10 MIN KESKUSTELUA PIENRYHMISSÄ

Valmistautuminen: Jakautukaa pareihin tai pienryhmiin keskustelemaan hetki sitten tekemästänne ateriarytmitehtävästä. Täytetty paperi on hyvä pitää esillä.

Vastatkaa oman ateriarytminne pohjalta seuraaviin kysymyksiin ja halutessanne keskustelkaa huomioistanne lisää.

1. Miltä ateriarytmin kirjaaminen tuntui? Oliko esimerkkipäivän muodostaminen paperille helppoa/vaikeaa?
2. Mikä oli pisin väli aterioiden välillä, jos yötä ei huomioida?
3. Montako ruokailukertaa päivän esimerkistäsi löytyy?
4. Onko päivässä kaksi pääateriaa? Entä aamiainen?
5. Syötkö mielestäsi itsesi sopivan kylläiseksi joka aterialla?

6. Onko sinulla usein johonkin tiettyyn aikaan kiljuva nälkä? Jos, niin milloin yleensä? Merkitse tämä kohta ateriarytmiisi.
7. Tuleeko sinun usein syötyä jotain liikaa, tai jotain, mitä et ollut ajatellut syöväsi? Jos, niin milloin yleensä? Voit merkitä myös tämän paperiisi.
8. Tekeekö sinun mieli jotain herkkuja tiettyyn aikaan päivästä? Milloin?
9. Mieti mistä nämä voisivat johtua sinun kohdallasi?
    - Miltä ateriavälit näyttivät?
    - Koetko, että annoskoot ovat olleet sopivat?
    - Olivatko välipalat riittäviä?
    - Entä onko aamupala riittävän monipuolinen ja runsas?

10. Kaipaako jokin mielestäsi muutosta? Mihin yksittäiseen asiaan tai ateriaan sinun tulee omasta mielestäsi erityisesti keskittyä jatkossa?

5 MIN TAUKO

Pidetään n. 5 minuutin tauko, jonka aikana voi käydä vessassa tai jaloitella. Katsomme tauon jälkeen yhdessä luentovideon. Luennon aikana saa myös jaloitella vapaasti.

**Ohjaaja: valmistele luentovideo.*

30 MIN TUTUSTUTAAN AIHEESEEN: ASIANTUNTIJAN LUENTO

Tarvikkeet: Videotykki tai muu laite videon katsomiseen yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Katsotaan yhdessä oheinen video (kesto 30 min).

Johdanto: Monilla terveyttä ja hyvinvointia tukeva ruokavalio yhdistyy mielessä laihduttamiseen ja painonhallintaan. On totta, että ylipaino on monin tavoin haitallista terveydelle ja että terveyttä edistävillä elintavoilla voidaan tukea painonhallintaa, mutta paino yksin ei ole hyvä hyvinvoinnin mittari. Terveyttä

edistävien ruokatottumusten ja elintapojen noudattaminen tuo terveyttä ja hyvinvointia painosta riippumatta.

Videolla psykologi ja psykoterapeutti Taija Wilenius kertoo, miksi laihdutuskuurit eivät useinkaan ole kestävä ratkaisu ja miksi painokeskeisyys voi olla ongelmallista. Videolla tutustutaan myös syömisen säätelyyn ja annetaan vinkkejä siihen, millaisiin asioihin oma huomio kannattaa suunnata, jos painonhallinta on tuntunut haastavalta.

VIDEO: **Miksi laihduttelusta ja painokeskeisyydestä kannattaa luopua?**
https://youtu.be/WKxoV5HR40U

10-15 MIN KESKUSTELUA AIHEESTA

Valitse ryhmällenne sopivampi vaihtoehto seuraavista. Mikäli osallistujia on paljon, jaa porukka pienempiin ryhmiin niin, että kaikille jää varmasti aikaa osallistua keskusteluun. Jos toteutitte alun tutustumisen pienryhmissä, jatkakaa saman ryhmän kanssa.

Vaihtoehto 1
Jakautukaa noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Tarkoituksena on **keskustella vapaasti siitä, mitä ajatuksia video herätti**. Jos keskustelun aloittaminen tuntuu haastavalta, voitte hyödyntää seuraavia apukysymyksiä.

- Oliko videolla jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Tunnistitko itsesi jostain luennon esimerkistä?
- Oletko sinä tietoinen kehosi viesteistä (nälkä, kylläisyys)? Osaatko erottaa nälän tunteen esimerkiksi mieliteosta tai janosta?

Vaihtoehto 2

Jakautukaa noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Tarkoituksena on keskustella **yleisesti ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä** seuraavien apukysymysten avulla:

- Millainen sinun mielestäsi on hyvinvointia tukeva ruokavalio?

- Jos mietit ravitsemusta hyvinvoinnin näkökulmasta, ajatteletko ensisijaisesti ruuan määrää, laatua vai syömisen rytmitystä? Mikä näistä on mielestäsi olennaisinta?
- Mitä hyvää ajattelet omissa ruokatottumuksissasi olevan? Entä minkä arvelet olevan kehityskohde?
- Millaisia ravitsemukseen liittyviä rutiineja (päivästä toiseen automaattisesti toistuvia tapoja) teille on syntynyt?
- Milloin viimeksi kokeilit jotain uutta reseptiä tai valitsit kaupasta tuotteen, joka oli sinulle ennestään vieras?
- Millaisia ideoita tai vinkkejä teillä arjen pieniin tekoihin, joilla ravitsemustottumuksia voisi viedä hitusen terveellisempään suuntaan (esim. suolan vähentäminen, kasvisten lisääminen, rasvan laatu, kuidun saanti, terveelliset välipalat tai vaikkapa säännöllisempi ateriarytmi).

Valitkaa yksi kysymys ja käykää ryhmässä läpi kierros, jossa jokainen saa vastata kyseiseen kysymykseen omasta näkökulmastaan. Kysymyksiin ei ole yhtä oikeaa vastausta, vaan tarkoituksena on jakaa erilaisia kokemuksia. Ehkä saat muilta myös hyviä vinkkejä! Kun kierros on käyty, voitte ottaa seuraavan kysymyksen. Jatkakaa näin niin kauan, kuin aikaa riittää.

5 MIN TOIMINNALLINEN HARJOITE

<u>Vaihtoehto 1: Tietoinen syöminen</u>

Tarvikkeet: Rusinoita (1 per osallistuja) tai jokin muu pieni, ruokavalioosi sopiva syötävä.

Ohjaaja: Jaa jokaiselle osallistujalle rusina tai muu valitsemanne syötävä ja pyydä asettamaan se pöydälle tai muulle tasolle edessä.

Lue ohje rauhallisesti:

Ota mukava asento, rentoudu ja hengittele rauhallisesti hetki. Voit sulkea myös silmäsi hetkeksi. Harjoitus tehdään itsenäisesti hiljentyneenä ilman keskustelua.

Tarkoituksena on suhtautua uteliaasti edessäsi olevaan herkkuun – kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa elämässäsi. Pyri keskittymään lyhyeen harjoitukseen täysillä. Jos huomaat ajatuksesi karkaavan muualle, huomioi se neutraalisti ja palauta ajatuksesi sitten takaisin harjoitukseen.

1. Tarkkaile ensin valitsemaasi herkkua hetki ulkoisesti: Miltä se näyttää? Mitä värejä havaitset? Minkä muotoinen se on? Kallista sitten päätäsi eri kulmiin. Muuttuuko herkun ulkonäkö?

2. Nosta herkku sitten kämmenellesi ja tarkkaile, miltä se tuntuu: Paljonko se painaa? Miltä ulkopinta tuntuu ihoasi vasten? Onko herkku lämmin, kylmä vai jotain muuta? Saatko irrotettua siitä palasen tarkempaa tutkimusta varten?

3. Vie herkku sitten lähelle korvaasi ja pyörittele herkkua sormissasi kevyesti: Mitä kuulet? Onko ääni pehmeä, kova, rapiseva vai jotain muuta? Sulje silmäsi ja aisti, muuttuuko ääni.

4. Vie herkku sitten nenäsi alle ja nuuhkaise sitä: Mitä haistat? Onko tuoksu hyvä vai huono? Herättääkö tuoksu mielikuvia tai fyysisiä tuntemuksia? Herahtaako vesi kielellesi?

5. Vie seuraavaksi herkku suuhusi, mutta älä syö sitä vielä. Tunnustele hetki kielelläsi, miltä herkku tuntuu. Alkaako se sulaa? Aistitko jo makuja? Tuntuuko herkku nyt erilaiselta kuin aiemmin kädessäsi?

6. Pureskele sitten herkkua rauhallisesti, mutta älä nielaise vielä. Mitä maistat? Mitkä kasvojen lihakset työskentelevät? Missä suun kohdassa makuaistimus tuntuu? Liittyykö makuun muistoja?

7. Lopuksi voit nielaista herkun. Tunnetko, miten se liikkuu kurkussasi kohti mahalaukkua? Onko olosi herkun jälkeen jotenkin erilainen?

Tässä harjoiteltiin tietoista syömistä, jonka ideaa voi soveltaa myös kotioloissa ruokailuiden yhteydessä jättämällä ylimääräiset ärsykkeet pois ja keskittymällä ruokailuhetkeen. Tietoinen syöminen auttaa nauttimaan ruoasta kaikilla aisteilla ja keskittymään syömiseen. Tämä avulla voi saada myös uusia näkökulmia syömisen hallintaan ja rauhoittumiseen.

Lopuksi voit kysyä yleisesti kommentteja: Miltä harjoitus tuntui?

Vaihtoehto 2: Rentoutuminen

Tarvikkeet: Videotykki tai muu laite videon katsomiseen/kuunteluun yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Johdanto: Tiesitkö, että ravitsemuksen ohella myös stressillä, liikunnalla, unella ja palautumisella on tärkeä rooli painonhallinnassa? Stressi nostaa kortisolitasoja, mikä vaikeuttaa painonhallintaa. Stressitasojen laskemisessa auttavat mm. itselle mielihyvää tuottavat asiat sekä useat, pienet mikrotauot päivän aikana. Rentoutusharjoitusten avulla voidaan purkaa kehon yliviritystilaa.

Kokeillaan yhtä tällaista lyhyttä rentoutusharjoitusta käytännössä.

Harjoite auttaa rauhoittamaan autonomista hermostoa ja pysähtymään kehon tuntemusten ääreen. Tällaiset lyhyetkin läsnäolon harjoitteet voivat toimia palauttavina taukoina päivän kiireiden keskellä ja auttaa rauhoittamaan kehoa.

Kehon asteittainen rentouttaminen istuen (äänite), kesto noin 2 minuuttia.

Youtube-linkki: https://youtu.be/umYskMfv8ug

5–10MIN PURKUKESKUSTELU

**Ohjaaja: Viritä ryhmä keskusteluun esimerkiksi näin: "Tämä hyvinvointi-ilta on nyt päättymässä ja on aika koota yhteen, millaisia ajatuksia tämä ilta on herättänyt"*

**Valitse jompikumpi tehtävä tilan, ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan.*

Vaihtoehto 1

Tarvikkeet: fläppitaulu (lähi) / jaettu tiedosto tai chat (etä)

Kirjoita sanoja tai lauseita, jotka kuvastavat tuntemuksiasi juuri nyt ja kokemuksiasi tästä hyvinvointi-illasta.

Vaihtoehto 2

Käydään kierros, jossa jokainen osallistuja vastaa vuorollaan ääneen kysymykseen "Mitä hyvää otan mukaani tästä tapaamisesta?" Aikataulusta riippuen voit ohjeistaa vastaamaan yhdellä sanalla, yhdellä virkkeellä tai sekuntikellolla / tiimalasilla mitaten tietyn mittaisella puheenvuorolla.

5 MIN YHTEINEN LOPETUS JA KOTITEHTÄVÄN OHJEISTUS

Lopuksi muista kiittää osallistujia!

Halukkaat voivat valita itselleen sopivan kotitehtävän seuraavista vaihtoehdoista:

**Neljä erilaista kotitehtävää löytyy seuraavilta sivuilta. Jos mahdollista, voit tulostaa kotitehtäväsivuja ryhmäläisille tai antaa heidän ottaa kuvan haluamastaan tehtävästä.*

1. Ravistele rutiinejasi

   Ohje: Arkemme on usein varsin rutinoitunutta. Menemme samaan ruokakauppaan, jossa kuljemme saman tutun reitin, teemme ja syömme samoja tuttuja ruokia tiettyinä kellonaikoina. Eikä tässä ole mitään pahaa. 😊 Välillä on kuitenkin hyvä kokeilla jotain uutta! Otatko haasteen vastaan, ja kokeilet jotain seuraavista?

   - Mene kaupan hedelmä- ja vihannesosastolle. Löydätkö sieltä tuotteen, jota et ole ennen maistanut? Osta se ja maista rohkeasti tai selvitä, miten voisit hyödyntää sitä ruuanlaitossa.

   - Kokeile uutta reseptiä. Internet on pullollaan reseptejä ja kirjastosta voit lainata reseptikirjoja. Saattaapa kaapissasikin olla keittokirja tai aikakauslehti, jonka resepti on vielä testaamatta. Haasta itsesi kokeilemaan jotain tutusta poikkeavaa!

   - Nauti ruokasi eri tavalla kuin yleensä. Jos uusien ruokien testaaminen ei tässä hetkessä tunnu syystä tai toisesta sopivalta, voit ravistella rutiineja myös muilla tavoin. Syö iltapala poikkeuksellisesti kattamalla pöytä hienoksi ja panostamalla iltapalan ulkonäköön, nautiskele päiväkahvit ulkona termospullosta tai porkkanaraasteen sijaan tarjoa lisukkeena porkkanatikkuja. Vaihtelu virkistää!

2. Oman syömisen vahvuudet ja kehityskohdat

Ohje: Miten hyvin syömisen laatu omasta mielestäsi toteutuu? Käy läpi alla oleva luettelo hyvän syömisen periaatteista ja anna itsellesi arvosana (4–10) alla oleville syömisen laatukriteereille. Käy tämän jälkeen läpi kysymykset ja vastaa niihin.

Kuinka hyvin seuraavat asiat toteutuvat omassa ruokavaliossasi? Anna omasta mielestäsi sopivin arvosana (4-10) seuraaville asioille ruokavaliossasi:

- Tasainen ateriarytmi ja sopiva energiansaanti
- Kasviksia, hedelmiä, marjoja joka aterialla ja välipalalla (vähintään 500 g/pvä)
- Hiilihydraattien laatu aterioilla ja välipaloilla – pääsääntöisesti täysjyväisiä
- Riittävästi pehmeää rasvaa; öljyjä, salaatinkastikkeita tai leivällä margariinia
- Pääateriat lautasmallin mukaan
- Aamupala sekä välipalat: sisältävät täysjyväisiä viljatuotteita, hedelmiä marjoja tai kasviksia, vähäsokerisia ja -rasvaisia maitotuotteita tai kasvipohjaisia valmisteita sekä pehmeän rasvan lähteitä (esim. kasvirasvalevite, pähkinät, siemenet)
- Kalaa kahdesti viikossa
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito tai kasvipohjainen juoma
- Herkut; vain silloin tällöin, ei välipalojen tai aterioiden korvikkeena

Vastaa sitten kysymyksiin:

- Mitkä asiat tekijät nousivat syömisesi vahvuuksiksi - mille annoit hyviä numeroita?
- Mitkä asiat kaipaavat mielestäsi parannusta - mille annoit mielestäsi huonompia arvosanoja?
- Mikä syömisen laatuasioista on mielestäsi kaikista tärkein, johon sinun tulisi jatkossa kiinnittää erityistä huomiota? Miksi?

3. Ravitsemusnavigaattori

Arvioi ruokailutottumuksiasi hyödyntäen ravitsemusnavigaattoria https://ravitsemusnavigaattori.fi/ . Täyttämällä kattavan arviointikyselyn saat henkilökohtaisen palautteen ravitsemuksestasi: mikä on jo hyvää ja mikä kaipaisi huomiota.

4. Mikrotaukoja päivään

Pyri seuraavan viikon aikana kiinnittämään tietoisesti huomiota siihen, että pidät vähintään yhden tauon. Otat hetken aikaa itsellesi.

Jos istut paljon päivän aikana, taukosi voi sisältää esimerkiksi kevyttä taukoliikuntaa, joka saa veren kiertämään kehossasi. Jos olet ollut pitkään tietokoneen ääressä, voi taukosi olla rentoutumista ja hengittelyä silmät suljettuna.

Sopiva tauko arjen touhuista voi olla myös hetki kahvi- tai teekupin äärellä, jolloin et tee mitään muuta kuin keskityt siihen miltä juomasi maistuu ja tuoksuu.

Palaute

Halutessaan ohjaaja voi kerätä osallistujilta palautetta haluamallaan tavalla sekä oman ohjauskokemuksensa että yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Olisiko vastaavan tyyppiselle hyvinvointi-illalle kysyntää myös jatkossa? Millaiset aiheet herättävät erityisesti kiinnostusta?

Halutessanne voitte hyödyntää valmista palautelomakepohjaa, jonka löydät täältä: https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/

Reumaliitto haluaa myös kiittää sinua, illan vetäjää, panoksestasi hyvinvointi-illan mahdollistamiseksi!

Vinkit jatkoon

Kaipaatteko uusia ideoita yhdistyksen toimintaan? Tässä vinkkejä hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä.

- **Innostuitteko aiheesta?** Järjestäkää jatkotapaaminen, jossa jatkatte aiheen käsittelyä! Kerätkää valmiiksi toiveita esim. keskusteluaiheiksi. Voitte hyödyntää tämän hyvinvointi-illan runkoa ja toteuttamatta jääneitä tehtäviä. Voitte myös hyödyntää toista ravitsemusteemaista valmista ohjausmateriaalia ”Hyvinvointi-ilta: Terveyttä edistävä ruokavalio”, jos ette ole vielä kokeilleet sitä. Tämän ja muut hyvinvointi-iltojen materiaalit löydätte täältä: https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/#ohjausmateriaalit
- **Omahoitopolku-hanke.** Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivulta (www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi) löydät tietoa omahoidosta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Materiaaleja voi hyödyntää myös yhdistyksessä.
- **Reumatroppi.** Reumatroppi on ryhmätoimintamalli, jonka materiaaliin on koottu valtava määrä ohjeita ryhmätoimintaan. Reumatropin materiaalia voi hyödyntää eri tavoin. Voitte esimerkiksi valita materiaalista yksittäisen teeman, poimia omien mielenkiinnon

kohteidenne näkökulmasta sopivat teemat tai tehdä koko kymmenen tapaamiskerran setin ja katsoa, mitä kaikkea innostavaa liikunnan, luonnon ja kulttuurin saralta löytyy. Materiaaliin voi tutustua täällä: https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/

- **Omat ideat käyttöön**. Teille on saattanut syntyä uusia ideoita siitä, miten hyvinvointiteemojen käsittelyä voisi yhdessä jatkaa esimerkiksi luentojen, keskusteluiden tai yhteisen toiminnan parissa. Jalostakaa yhteiset ideanne sopivaksi kokonaisuudeksi ja jatkakaa tapaamisia juuri teille sopivalla tavalla.
- **Reumaliitto auttaa**. Reumaliiton yhdistyskirjeestä sekä verkkosivuilta löydät tietoa ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Reumaliittoon voi myös aina olla yhteydessä, mikäli kysyttävää Reumaliiton materiaaleihin liittyen herää.

Tueksi mainostukseen

Mainostaessanne hyvinvointi-iltaa muistakaa sisällyttää mainokseen ainakin seuraavat asiat:

- Tilaisuuden nimi ja lyhyt kuvaus sisällöstä. Esimerkiksi Hyvinvointi-ilta: hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta.
- Tilaisuuden järjestäjä.
- Missä ja milloin järjestetään?
- Kenelle tilaisuus on suunnattu (esim. vain jäsenet, reumasairauksia sairastavat, kaikki aiheesta kiinnostuneet)?
- Mahdolliset rajoitteet osallistujamäärässä (minimi, maksimi).
- Onko tilaisuus maksullinen vai maksuton?
- Keneltä saa lisätietoja?
- Mainostuksessa kannattaa hyödyntää eri viestintäkanavia, etenkin jos tavoitteena on saada mukaan myös jäsenistön ulkopuolista väkeä.

Materiaalissa hyödynnettyjä lähteitä:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: PunaMusta Oy, 2024.

Suomen Reumaliitto. Reuma-aapinen: Terveyttä edistävä ruokavalio. 2024. https://reumaliitto.fi/reuma-aapinen/terveytta-edistava-ruokavalio/

Suomen Reumaliitto. Oman hyvinvoinnin polku: Ravitsemus ja painonhallinta. https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-laheisille/hyvinvoinnin-tueksi/ravitsemus/