HYVINVOINTI-ILTA
TEEMA: TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO

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 illan 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
- Tauko
- Tutustuminen aiheeseen: asiantuntijan videoluento
- Keskustelua aiheesta
- Ryhmätehtävä – yhdistä oikein
- Itsenäinen tehtävä – tavoitteen asettaminen
- 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: terveyttä edistävä ruokavalio

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 Terveyttä edistävä ruokavalio –hyvinvointi-iltaan!

Ravitsemus on yksi tärkeä hyvinvoinnin tukipilari, jonka avulla voimme tukea omaa hyvinvointiamme arjessamme. Monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tuovat energiaa arkeen, minkä lisäksi ravitsemus voi tuoda mukanaan myös tärkeitä sosiaalisia hetkiä hyvän ruuan äärellä, nautintoa ja elämyksiä.

Omat ravitsemusvalinnat koetaan usein melko henkilökohtaiseksi asiaksi, ja niihin vaikuttavatkin monet tekijät, kuten makumieltymykset, vaivattomuus, arvot, terveys- ja ympäristönäkökulmat sekä ruoan alkuperä ja hinta. Myös esimerkiksi kauppojen ja ruokapalveluiden tarjonta sekä sosiaalinen ympäristö, kuten perhe, ystävät ja muut sosiaaliset normit vaikuttavat valintoihimme. Aivan yksinkertaista ravitsemusvalintojen tekeminen ei siis aina ole!

Tutustumme tänään terveyttä edistävään ruokavalioon sekä kansallisiin ravitsemussuosituksiin, joiden mukaista monipuolista ruokavaliota reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville yleisesti suositellaan.

Opimme tänään, että terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, eivätkä yksittäiset ruoka-aineet tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Tärkeintä ovat arjen toistuvat valinnat. Arjen tottumukset ovat kuitenkin muodostuneet osaksi arkeamme vuosien varrella ja saatamme toistaa niitä sen enempää miettimättä. Jos omissa tavoissaan haluaa muuttaa jotain, on omia tottumuksiaan hyvä ensin tarkastella. Muutokseen tarvitaan myös muun muassa tietoa, taitoja, voimavaroja ja motivaatiota. Perehdymmekin tänään myös siihen, mistä kannattaa lähteä liikkeelle, jos jokin omissa ruokailutottumuksissasi kaipaisi muutosta.

Tämän tilaisuuden aikana saat siis vinkkejä terveyttä edistävään ruokavalioon, mutta pääset myös pohtimaan omia ruokailutottumuksiasi, oivaltamaan uutta sekä keskustelemaan muiden kanssa positiivisessa hengessä.

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 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 materiaalissa (Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta). Jos olette siis jo järjestäneet kyseisen hyvinvointi-illan samalle ryhmälle, valitkaa nyt jokin muu tutustumisen vaihtoehdoista.*

Vaihtoehto 1. Esittäytyminen ruokakuvien avulla

Tarvikkeet: kuvakortit (esimerkkejä kuvakorteista 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

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.*

45-70 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, jolla ravitsemusterapian professori Ursula Schwab kertoo terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Videon luento-osuus kestää n. 43 minuuttia, minkä jälkeen Ursula Schwab vastaa muutamiin etukäteen lähetettyihin yleisökysymyksiin. Videon kokonaiskesto on 67 minuuttia.

Terveyttä edistävä ruokavalio ja reumasairaudet:
https://www.youtube.com/watch?v=YxZOTrDoAAA

Huomiona, että video on tehty joulukuussa 2023, minkä jälkeen vuonna 2024 ravitsemussuosituksiin on tullut joitakin muutoksia. Käydään näitä muutoksia läpi videon katsomisen jälkeen.

10-15 MIN KESKUSTELUA AIHEESTA PIENRYHMISSÄ

Noin 3–5 henkilön ryhmät ovat sopivan kokoiset keskustelua varten, mutta voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Jos toteutitte alun tutustumisen pienryhmissä, voitte jatkaa samojen ryhmien kanssa.

Tarkoituksena on **keskustella vapaasti siitä, mitä ajatuksia video herätti**. Jos keskustelun aloittaminen tuntuu haastavalta, voitte hyödyntää seuraavia apukysymyksiä. Esimerkiksi:

- Oliko videolla jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Heräsikö videon katsomisen myötä ajatuksia siitä, mikä mahdollisesti kaipaisi muutosta omassa ruokavaliossasi? Tai oletko mahdollisesti tehnyt jo jokin muutoksen aiemmin?

10–15 MIN RYHMÄTEHTÄVÄ: YHDISTÄ OIKEIN

Tarvikkeet: Kynä ja paperia jokaiselle pienryhmälle. Tehtäväpaperin voi tulostaa osallistujille tai heijastaa näkyville. Etäyhteydellä voit hyödyntää näytön jakoa. Tehtävä on mahdollista tehdä myös yksilötehtävänä tai koko ryhmän kesken siten, että tehtävä heijastetaan kaikkien näkyville ja osallistujat saavat vapaasti arvailla oikeita vastauksia.

Voitte jatkaa samoissa ryhmissä, joissa äsken jo keskustelitte. Tehdään seuraavaksi kaksi pientä tehtävää, joissa perehdytään vielä hieman tarkemmin terveyttä edistävään ruokavalioon.

Tehtävä 1. Ruokapyramidi: Ruokapyramidissa ruoka-aineet on ryhmitelty pyramidin eri tasoille suositeltavan käyttömäärän ja käyttötiheyden mukaan. Pohjalla olevia syödään runsaasti ja päivittäin, huipulta vähemmän ja harvoin. Ruokapyramidiin on tullut joitakin muutoksia, kun kansallisia ravitsemussuosituksia päivitettiin syksyllä 2024. Äskeisellä luennolla näimme vanhojen suositusten mukaisen ruokapyramidin. Osaatteko laittaa ruoka-aineet uusien suositusten mukaiseen pyramidiin yhdistämällä oikean numeron ja ruoka-aineen?

Maito ja kasvipohjaiset juomat sekä niistä tehdyt valmisteet

Sattumat (esim. limonadit, sipsit, karkit, makkarat yms.)

Palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet

Siipikarjan liha ja kananmuna

Täysjyväviljavalmisteet

Kala ja kalavalmisteet

Pähkinät ja siemenet

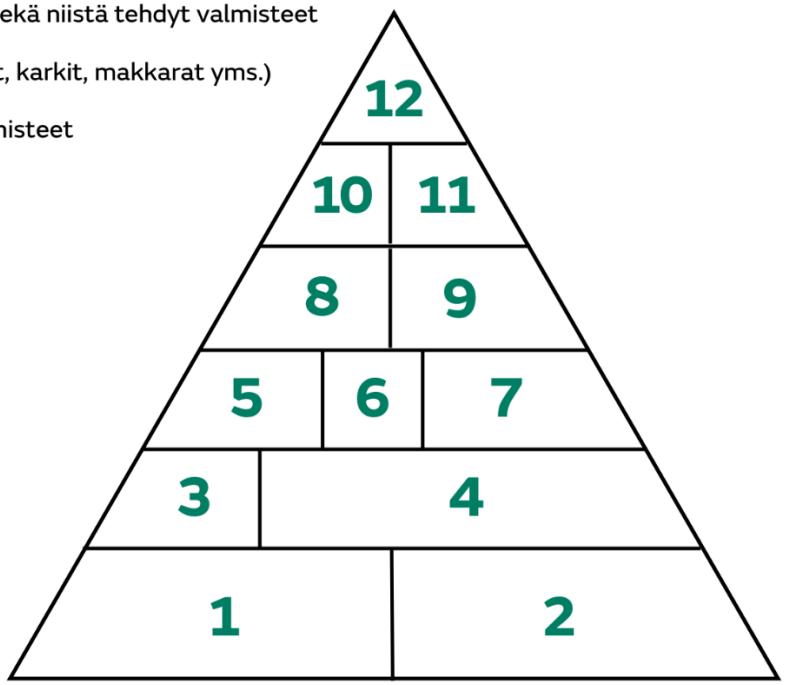
Marjat ja hedelmät

Ravintorasvat

Punainen liha

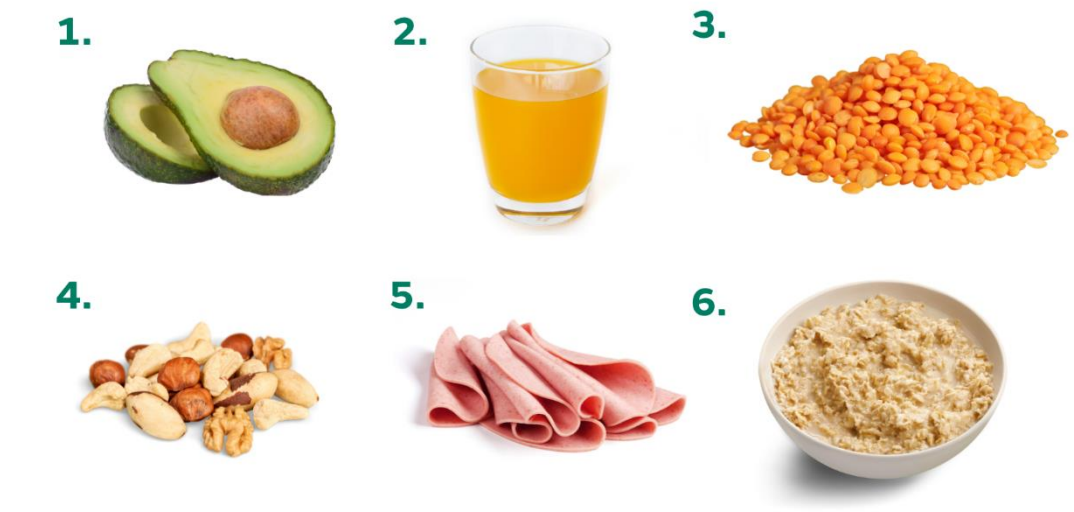
Kasvikset

Peruna



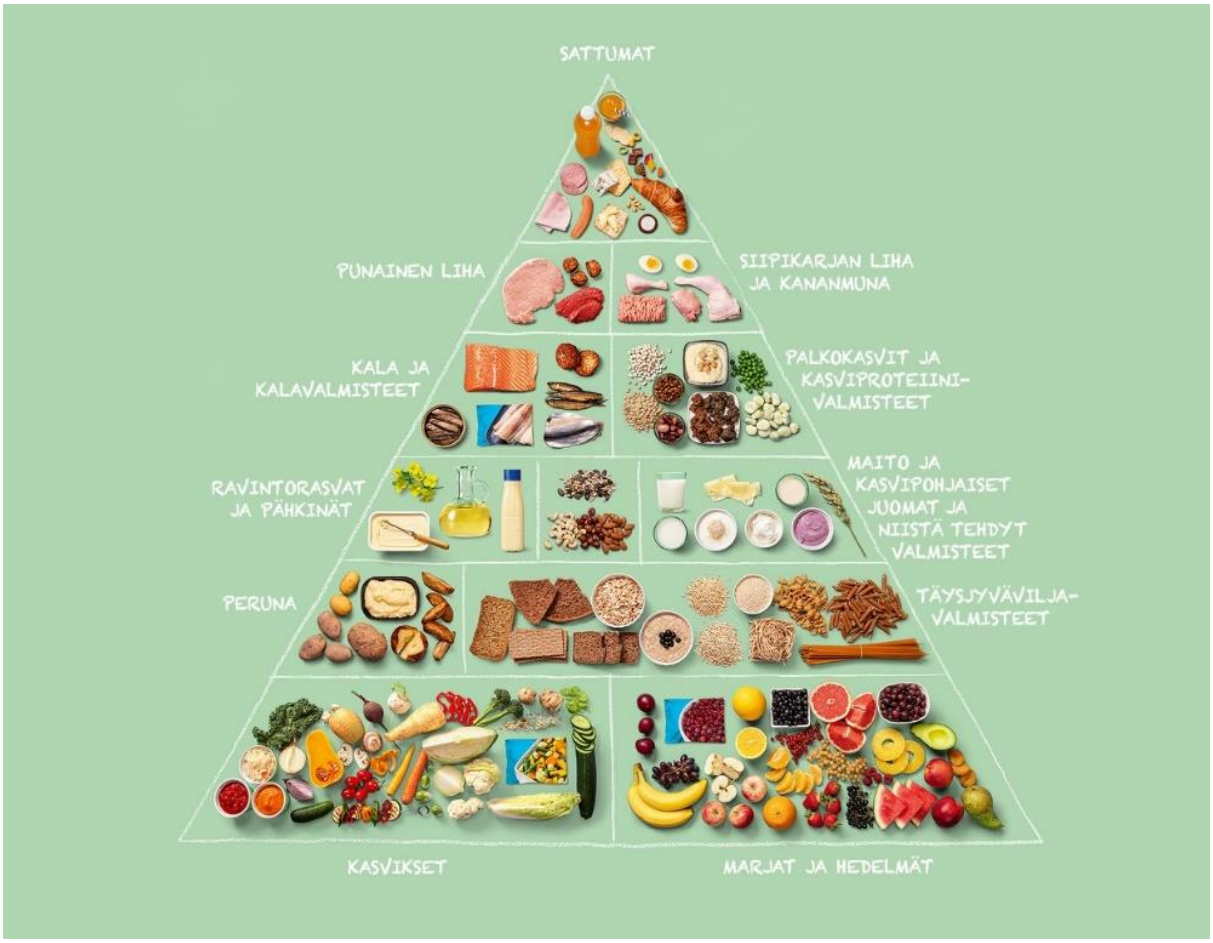
Tehtävä 2. Tunnistatteko tuotteet? Osaatteko yhdistää oikean kuvan, nimen ja väittämän? Huomaattehan, että jotkin väittämistä voivat sopia useamman tuotteen kohdalle, mutta on vain yksi järjestys, jossa kaikille tuotteille löytyy sopiva väittämä.

- Tuotteet:
  - Leikkele
  - Linssit
  - Pähkinät
  - Appelsiinimehu
  - Kaurapuuro
  - Avokado
- Väittämät:
  - täysjyväviljan lähde
  - sisältää runsaasti suolaa
  - sisältää c-vitamiinia, mutta ei kuitua
  - pehmeän rasvan lähde
  - proteiinin, kuidun ja raudan lähde
  - proteiinin, pehmeän rasvan ja monien vitamiinien lähde



Kuvat: Canva.com

Oikeat vastaukset, tehtävä 1:



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Oikeat vastaukset, tehtävä 2:

- 1. avokado – pehmeän rasvan lähde
- 2. appelsiinimehu – sisältää c-vitamiinia, mutta ei kuitua
- 3. linssit – proteiinin, kuidun ja raudan lähde
- 4. pähkinät – proteiinin, pehmeän rasvan ja monien vitamiinien lähde
- 5. leikkele – sisältää runsaasti suolaa
- 6. kaurapuuro – täysjyväviljan lähde

10 MIN ITSENÄINEN TEHTÄVÄ

Tarvikkeet: Kynä ja paperia jokaiselle osallistujalle. Halutessasi voit heijastaa tai tulostaa tehtävän ohjeistuksen tai apukysymykset osallistujien nähtäville.

Olemme tänään tutustuneet ravinnon laatuun ja siihen, millainen on terveyttä edistävä ruokavalio. Jokaisen meistä ruokavaliosta löytyy varmasti paljon hyviä, terveyttä edistäviä elementtejä, mutta myös sellaisia asioita, joihin voisi vielä kiinnittää enemmän huomiota. Pelkkä tieto terveyttä edistävistä valinnoista ei yleensä saa meitä muuttamaan tottumuksiamme, vaan omia tottumuksia täytyy lähteä aktiivisesti muuttamaan pienin askelin. Arjessa toistuvilla aivan pienilläkin valinnoilla omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa merkittävästi pidemmällä aikavälillä.

Seuraavaksi jokainen saa pohtia oman ravitsemuksensa vahvuuksia sekä asettaa itselleen sopivan pienen tavoitteen, jonka avulla omia ravitsemustottumuksia lähtee muuttamaan.

1. Pohdi, mikä ravitsemuksessasi ja ruokailuissasi on jo nyt hyvää ja tukee hyvinvointiasi? Keksi ainakin yksi vahvuus omista ruokailutottumuksistasi.

2. Pohdi sitten mikä ravitsemuksessasi ehkä kaipaisi jotakin muutosta. Mieti, mikä voisi olla sellainen pieni teko, jonka voisit toteuttaa omassa ruokavaliossasi vaikka jo tänään. Kirjaa itsellesi ylös *mitä*, *missä* ja *milloin* tarkalleen teet.

   <u>Esimerkiksi:</u>

   ”Syön välipalalla hedelmän”
   ”Lisään lounaan ja päivällisen väliin välipalan, sillä olen usein ennen päivällistä jo liian nälkäinen”
   ”Vaihdan leivän runsaskuituiseen versioon tai juuston vähärasvaisempaan versioon”
   “Rauhoitan lounashetken, enkä tee muuta samalla”

3. Aseta valitsemasi teko päivittäiseksi tavoitteeksesi ja pyri toistamaan sitä ainakin seuraavien kahden viikon ajan.

   Kun pohdit itsellesi sopivaa tekoa, mieti ainakin näitä:

- Tuoko se sinulle hyvää oloa?
- Onko sinun mahdollista toteuttaa teko päivittäin tämänhetkisessä elämäntilanteessasi?
- Miten voit seurata toteutuuko teko arjessasi?
- Voitko jotenkin varautua mahdollisiin haasteisiin teon toteuttamisessa?

5–10 MIN PURKUKESKUSTELU

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

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

<u>Vaihtoehto 1</u>

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

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

<u>Vaihtoehto 2</u>

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. Halutessanne voitte hyödyntää valmista Hyvinvointia arkeen ravitsemuksesta - materiaalia, jossa tutustutaan arjen ravitsemusvalintoihin hieman tarkemmin muun muassa ateriarytmin ja painonhallinnan näkökulmasta. 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/