

Tervetuloa hyvinvointi-iltaan!

Aiheena terveyttä edistävää ruokavalio



Alustus teemaan:

Terveyttä edistävä ruokavalio





Toimintatapojamme tänään





Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö

1. Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

2. Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.



3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnoosiryhmiä ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

4. Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



5. Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutemme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



6. Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



7. Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

8. Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



9. Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

10. Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.



Alkuverryttely ja tutustuminen





1.



2.



3.



4.



5.



7.



11.



9.



12.



6.



10.



13.

Tunnesanoja



Ahdistunut	Epätoivoinen	Inspiroitunut	Lamaantunut	Merkityksetön	Pirteä	Toiveikas
Aikaansaamaton	Harmistunut	Jännittynyt	Laiska	Onnellinen	Pitkästynyt	Tasapainoinen
Alakuloinen	Häkeltynyt	Kiinnostunut	Lempeä	Onneton	Surullinen	Turhautunut
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiitollinen	Levollinen	Osallinen	Syvällinen	Turvallinen
Energinen	Ikävystynyt	Kiusallinen	Levoton	Peloissaan	Tarmokas	Yksinäinen
Epäröivä	Innostunut	Kyllästynyt	Luottavainen	Pettynyt	Toivoton	Yhteenkuuluva



Omatoiminen tauko





Asiantuntijan luento:

**Terveyttä edistävä ruokavalio
ja reumasairaudet:**



[Katsotaan video YouTubessa](#)



Keskustelua pienryhmissä

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





Ryhmätehtävä:

Yhdistä oikein



Ruokapyramidi

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

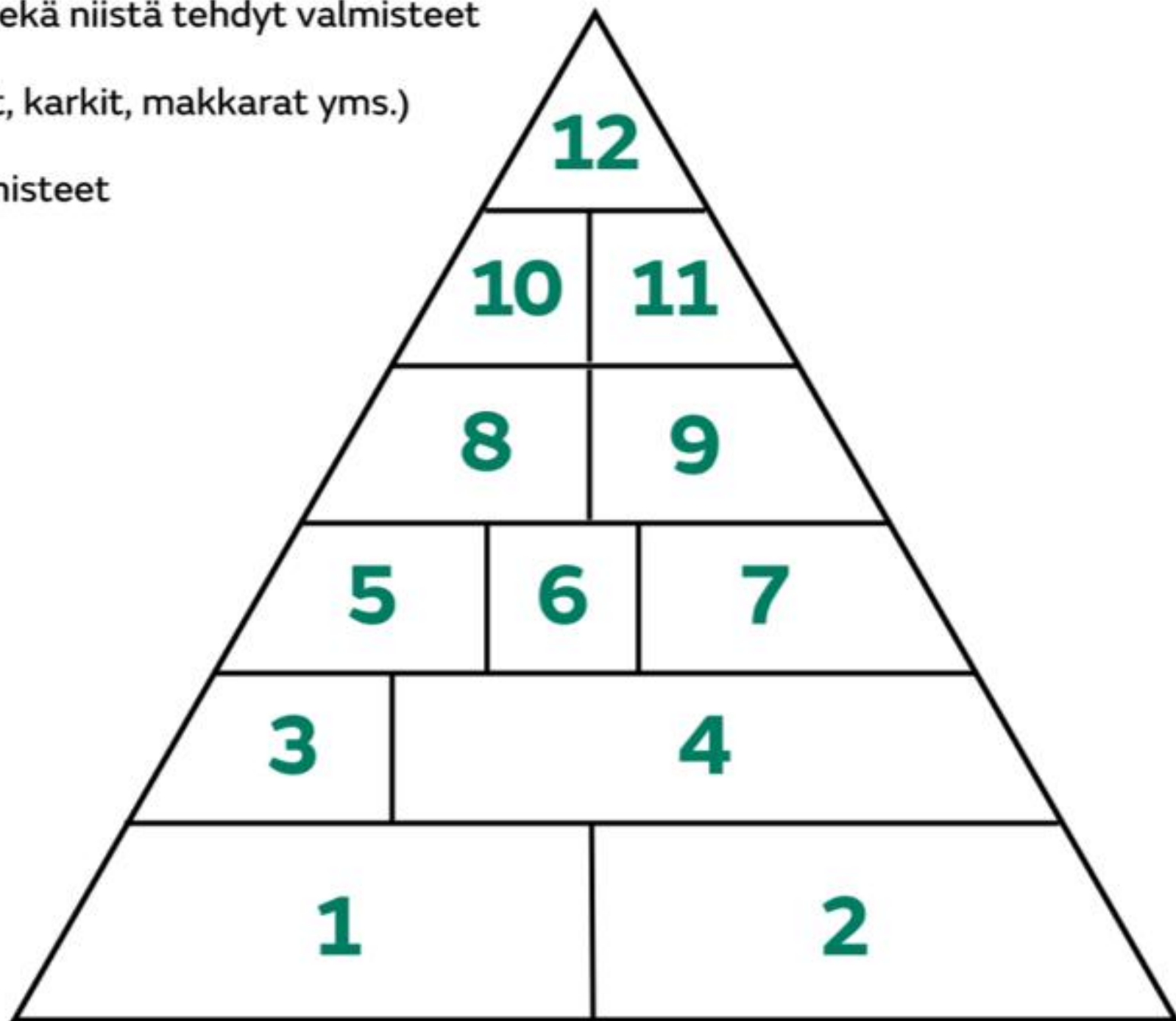
Marjat ja hedelmät

Ravintorasvat

Punainen liha

Kasvikset

Peruna



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Oikeat vastaukset





Ryhmätehtävä:

Yhdistä oikein



**Tunnistattekot
tuotteet?**

Yhdistä oikea kuva, tuotteen nimi ja väittämä!

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Tuotteet:

- Leikkele
- Linssit
- Pähkinät
- Appelsiinimehu
- Kaurapuuro
- Avokado

Väittämät:

- A. Täysjyväviljan lähde
- B. Sisältää runsaasti suolaa
- C. Sisältää c-vitamiinia, mutta ei kuitua
- D. Pehmeän rasvan lähde
- E. Proteiinin, kuidun ja raudan lähde
- F. Proteiinin, pehmeän rasvan ja monien vitamiinien lähde

Kuvat: Canva.com

Oikeat vastaukset:

1. Avokado – D. pehmeän rasvan lähde
2. Appelsiinimehu – C. sisältää c-vitamiinia, mutta ei kuitua
3. Linssit – E. proteiinin, kuidun ja raudan lähde
4. Pähkinät – F. proteiinin, pehmeän rasvan ja monien vitamiinien lähde
5. Leikkele – B. sisältää runsaasti suolaa
6. Kaurapuuro – A. täysjyväviljan lähde



Itsenäinen tehtävä





1. Mikä ravitsemuksessasi ja ruokailuissasi on jo nyt hyvää ja tukee hyvinvointiasi?

Keksi ainakin yksi vahvuus omista ruokailutottumuksistasi.

2. Mikä ravitsemuksessasi ehkä kaipaasi jotakin muutosta. Mikä voisi olla sellainen pieni teko, jonka voisit toteuttaa omassa ruokavaliossasi jo tänään? Kirjaa itsellesi ylös *mitä*, *missä* ja *milloin* tarkalleen teet. Esimerkiksi:

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

3. Aseta valitsemasi teko päivittäiseksi tavoitteeksesi. 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 tähänhetkisessä elämäntilanteessasi?
- Miten voit seurata toteutuuko teko arjessasi?
- Voitko jotenkin varautua mahdollisiin haasteisiin teon toteuttamisessa?



**Mitä hyvää otat mukaasi
tästä tapaamisesta?**





**Muutama vinkki
jatkoon!**





Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivusto

Tietoa, vinkkejä ja vertaiskokemuksia omahoidon tueksi: videoluentoja, harjoitteita, podcast-jaksoja, asiantuntijoiden vastauksia ja paljon muuta!

Sisällöt on suunniteltu ja toteutettu yhdessä reumasairauksia sairastavien ihmisten, heidän läheistensä ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi





Oman hyvinvoinnin polku -opas

- Verkkosivuston sisällöt tiivistettynä tekstimuotoon.
- Oppaan pdf-versio on ladattavissa ja tulostettavissa [Reumaliiton verkkosivuilla](#) – myös ruotsinkielisenä!





Hyvinvoinnin polulla –podcast

Vertaiskokemuksia ja asiantuntijoiden vinkkejä hyvinvointiteemoista.

Kuunneltavissa maksutta mm. [Reumaliiton verkkosivuilla](#) ja [Spotifyssa](#).

Ravitsemukseen liittyvä jakso:

Istuuko olkapäälläsi painopoliisi?



Kiitos osallistumisesta!

Otamme mielellämme vastaan
palautetta tilaisuudesta.



Omahoitopolku