

ETÄRYHMÄ: RAVINTO JA SYÖMINEN

Tavoite: Lisätä tietoa terveellisen ravinnon merkityksestä. Auttaa tunnistamaan tarvittavat muutokset omissa ruokatottumuksissa ja tukea muutoksen tekemisessä.

17.30 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Ravinto ja syöminen** (15 min)

18.00 **Harjoitus: Syömis**en kompastuskivet (5 min)

- Tehdään itsenäisesti kansiossa oleva harjoitus: "Syömis
- en kompastuskivet" (5 min)
- Pieni jaloittelu/venyttelyhetki

18.05 **Keinoja ravinnon ja syömis**en kompastuskiviin (20 min)

- Jokainen kirjoittaa keskustelualueelle yhden omista kompastuskivistä, johon toivoo ryhmältä vinkkejä keinoksi. (3 min)
- Yhdessä keksitään jokaiseen keinoja.
- Jos jää aikaa, jatketaan keskustelua: "Kuinka lisätä hyvää syömistä? Kuinka innostaa ja helpottaa ruoan tekoa?"

18.25 **Tutustutaan linkkeihin** (15 min)

Linkeissä vinkkejä esim. terveelliseen ja edulliseen syömiseen sekä sivuilla myös reseptejä:

- <https://sydan.fi/artikkeli/terveellista-ja-edullista-ruokaa/>
- <https://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/edullinen-kotiruoka/>
- <https://www.voimaaruuasta.fi/vinkit-ruokailuun/edulliset-ruokavalinnat/>

18.40 **Liikettä tähän hetkeen** (10 min)

- Ohjaajan ohjaamana, osallistujilla voi olla kamerat kiinni
- Nousta seisoamaan ja otetaan hieman tilaa ympärille
- **Vaihtoehtona** valmis video esim. **Asahi 1 sarja** Risto Lehto Asahi Nordic (5:06):
<https://www.youtube.com/watch?v=yju7PaH-FTU>

18.50 **Lopetus** (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut