

RYHMÄ: RAVINTO JA SYÖMINEN

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

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

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

- Dialla: ravitsemussuositukset ja ateriarytmi, lautasmaalit, kasvien syöntisuositukset, riittävä juominen

13.35 **Harjoitus: Syömisestä kompastuskivet** (10 min)

- Annetaan harjoitus: "Syömisestä kompastuskivet" joka tehdään itsenäisesti
- Lyhyt parikeskustelu pohdinnan jälkeen

13.45 **Katsotaan videoita ja keskustelua niistä** (10 min)

- **Videot:**
 - Syö hyvää: Ateriarytmi (2:09):
<https://www.youtube.com/watch?v=SnMzgEP7eMI>
 - Syö hyvää: Sokeripommit (1:37):
<https://www.youtube.com/watch?v=SnMzgEP7eMI>
- Keskustelua videoista

13.55 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki**

14.00 **Pienryhmäkeskustelut** (10 min)

- Keskustellaan pienryhmissä omista muutostoiveista
- Ryhmässä yritetään löytää käytännön vinkkejä muutosten tueksi

14.10 **Yhteinen koonti** (15 min)

- Jaetaan vinkkejä yhteisesti – mikä voisi toimia omassa arjessa
- Ohjaaja voi kirjata ideat fläppipaperille, dialle tai muistiinpanoihin ja halutessaan koota ne tulosteeksi seuraavalle kerralle

14.25 **Tutustutaan vinkkeihin ja linkkeihin** (20 min)

- Dioilla yleisiä vinkkejä arkea helpottamaan: Oikia Ruoka (tutustaan sivuihin) ja hävikkiruoat (paikalliset hävikkiruoat, kouluruokajakelut ym.)
- Tutustutaan hyödyllisiin verkkosivustoihin ja videoihin esimerkiksi VoimaaRuuasta-materiaalin 6 x *helpot välipalavinkit* -videoon YouTube (4:46):
<https://www.youtube.com/watch?v=uCRb101d5Vs>
- Muita esim. Kotikokki.net -reseptihaku, Muistipuisto.fi - aivoterveellistä ruokaa.

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

- Ohjaajan ohjaamana
- Noustaen seisomaan ja otetaan hieman tilaa ympärille
- **Vaihtoehtona** esim. **Asahi 1 sarja** Risto Lehto Asahi Nordic (5:06):
<https://www.youtube.com/watch?v=yju7PaH-FTU>

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55

Lopetus (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Tarjottavat

Tulosteet:

- Syömisen kompastuskivet
- Ruokapyramidi (1. sivu)
- Ikääntyvän lautasmalli & ateriaritmi
- Halutessaan: Ruokatieto Kalsiumin ja proteiinin lähteitä
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Ravinto ja syöminen -johdanto, ohjaajan tueksi

Annetaan:

- Terveelliset valinnat -vinkkikortti

Voi tilata Sydänliiton Sydänkaupasta:

https://www.sydankauppa.fi/epages/sydankauppa.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/2015052803/Products/3326

