TEEMAPYSÄKKI: RAVINTO JA SYÖMINEN

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

10.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

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

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

10.30 **Harjoitus: Syömisen kompastuskivet** (5 min)

- Jaetaan harjoitus: ”Syömisen kompastuskivet”, jonka jokainen tekee itsenäisesti
- Pieni jaloittelu

10.35 **Keinoja ravinnon ja syömisen kompastuskiviin** (20 min)

- Jokainen kirjoittaa paperilapulle yhden omista kompastuskivistä, johon toivoo ryhmältä vinkkejä keinoksi ja pudottaa sen pussukkaan.
- Käydään yhdessä läpi ja keksitään yhdessä jokaiseen keinoja selättää kompastuskivi.
- Jos jää aikaa, jatketaan keskustelua: ”Kuinka lisätä hyvää syömistä? Kuinka innostaa ja helpottaa ruoan tekoa?”

10.55 **Tutustutaan linkkeihin** (20 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/

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

- Ohjaajan ohjaamana
- Noustaan seisomaan 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

11.25 **Lopetus** (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Pieniä paperilappuja

Pussukka lappusille

Tarjottavat

Tulosteet:

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

Annetaan:

- Terveelliset valinnat -vinkkikortti
  Voi tilata Sydänliiton Sydänkaupasta:
  https://www.sydankauppa.fi/epages/sydankauppa.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/2015052803/Products/3326