



2. TAVOITTEET JA MUUTOKSEN ASKELEET

TAVOITTEET

- Saada tietoa omasta terveydestä eri mittausten kautta ja pohtia onko tarve tehdä elintapamuutoksia
 - Syömistottumustesti
 - Kansansairauksien riskitesti
 - Verenpaineen mitta
- Asetetaan tavoitteet

PÄÄDIAT (N. 1 H)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (30 min)
- **Puhutaan terveystarkastuksesta ja hammastarkastuksesta** (15 min)
- **Paino, pituus, BMI, vyötärön ympärys**
- **Verenpaineen mitta**

RUOANLAITTOA (N. 1,5 H)

- **Essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Makuraadin valmistelu (liite 2.2)** (1h20 min)
 - Keitetyt porkkanat voissa / öljyssä
 - Ruusukaali (paistettu)
 - Lehtikaalisipsit
 - Sitruunaomenat + muita hedelmiä

TERVEYSMITTAUKSET (N. 1 H)

- **Kirjoitetaan tavoitteet**

KOTITEHTÄVÄT (N 30 MIN)

- **Kotitehtävät** (15 min)
- Pohdi terveystarkastusten tuloksia. Onko sinun tarve tehdä elintapamuutoksia? Mikä Kartoita kotikeittiössäsi, mitä ruoanvalmistusvälineitä sinulla on (kts. Kotitehtävä keittiövälineet).
- Vahva arki itsehoito-ohjelma
 - Lue kappale 2.5 Kohti muutosta
 - Kokeile tehdä itsellesi viikkosuunnitelma
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (15min)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi



ProAgria
Pohjois-Suomi



muutos
MITTAA MUUTOS PÄIVÄKÄÄ



Elinvoimakeskus

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEITA

- Verenpainemittari
- Puntari ja mittanauha (jos ei käydä Inbodymittauksessa)
- Ostoslista (liite 2.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 2.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset