



### 3. TERVEELLISELLÄ RUOALLA POTKUA PÄIVÄÄN

#### TAVOITTEET

- Ryhmäläinen oppii säännöllisen ruokarytmin ja sen tärkeyden, tutustuu ruokakolmioon ja opettelee koostamaan annoksen lautasmallin mukaisesti.
- Ryhmäläisten tietämys oman päivittäisen ajankäytön jakaantumisesta lisääntyy.
- Ryhmäläiset valitsevat 1-2 konkreettista hyvinvointitekoa arkeensa.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

#### PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (45 min)
  - Kahvit välipalan kanssa (jogurttia, mysliä, hedelmiä ja hunajaa)
  - Kartoita kotikeittiössäsi, mitä ruoanvalmistusvälineitä sinulla on (kts. Lista 2.3)
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 2.3 Kohti muutosta. Kokeile tehdä itsellesi viikkosuunnitelma
- **Ruokakolmio, säännöllinen syöminen ja lautasmalli** (30 min)
- **Tauko** (10 min)

#### RUOANLAITTOA (N. 2H)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 3.2)** (60 min)
  - Tomaatti-ananas broileria riisillä, kukkakaaligratiini, kurkkupunasipuli vinaigrette, päärynä kaurapaistos
  - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (30 min)
- **Jälkityöt** (30 min)

#### PÄÄDIAT (N 15 MIN)

- **Kotitehtävät** (10 min)
  - Keksi itsellesi mieluinen aamupala. Voit hyödyntää reseptivihkoa. Syö aamupala joka päivä.
  - Miten olet edistynyt tavoitteissasi?
  - 3.1 Joustava ja salliva tehtävä ja arvioi ruokavaliosi laatua indeksillä
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)



Euroopan unionin  
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi



ProAgria  
Pohjois-Suomi



muutos  
METSÄTALOUS-  
PÄIVÄKÄRÄ



Elinvoimakeskus

## ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 3.1)
  - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 3.2)
- Käsidesi, hanskat, essut, myssyt ja ruoanlaiton einekset