

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

3. Terveellisellä ruoalla potkua päivään



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Etenenkö kohti omia tavoitteitani?
- Kotitehtävät:
 - Kartoita kotikeittiössäsi, mitä ruoanvalmistusvälineitä sinulla on
- Vahva arki itsehoito-ohjelma
 - Lue kappale 2.5 Kohti muutosta
 - Kokeile tehdä itsellesi viikkosuunnitelma



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläiset oppivat säännöllisen ruokarytmin ja sen tärkeyden, tutustuu ruokakolmioon ja opettelee koostamaan annoksen lautasmallin mukaisesti.
- Ryhmäläiset saavat käsityksen siitä, mitä myönteinen ruokasuhde tarkoittaa
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ruokakolmio ohjaa ruokavalintoja

Terveellinen ruokavalio:

- paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- kuitupitoisia viljatuotteita
- kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa
- rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita
- lihaa ja lihavalmisteita kohtuullisesti.
- herkkuja eli sattumia kohtuudella.

Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa lihaa ja maitotuotteita suositellaan käytettävän kohtuullisemmin kuin aiemmin. Niiden tilalle kasviproteiinia sisältäviä ruokia ja juomia.



Säännöllisen syömisen edut

SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ



Lue lisää:
www.syohyvaa.fi



- Säännöllisellä syömisellä saat rytmiä arkeen
- Syömällä säännöllisesti estät verensokeritason heilahteluja ja pysyt pirteänä koko päivän
- Säännöllinen ruokarytmi auttaa syömisen hallinnassa ja vähentää tarvetta syödä liikaa
- [Ateriarytmi](#)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakas

Ruokakolmio ohjaa ruokavalintoja

Lautasmallin mukaisesti syömällä ruokakolmion mukainen terveellinen ruokavalio tulee osaksi arkea.

- 1/4 annoksesta täysjyväviljatuotteita tai perunaa,
- 1/4 kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa (proteiinia) ja
- 1/2 kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai pääruoan joukossa.
- Juomaksi sopii hyvin rasvaton maito tai piimä tai kasviproteiinipohjaiset juomat.



Säännöllinen ruokailu

Oman ateriarhythmin havainnointi tekee näkyväksi päivän ruokailut. Se herättää huomaamaan, jos ruokailujen väli on liian pitkä tai jos jotkut ateriat puuttuvat päivästä kokonaan.

Havainnoi omaa syömistäsi ruutupaperin avulla ja mieti:

- Mikä aterioista jää helpoimmin syömättä?
- Miksi aterioita jää pois?
- Syötkö aina kun on nälkä?
- Mitä haittaa on siitä, että korvaa aterian napostelulla tai lämpimän aterian välipalalla?



Myönteinen ruokasuhte

- Hyvä ruokasuhte on joustava ja rento
- Oman tilanteen tiedostaminen auttaa kohti tasapainoisempaa ruokasuhdetta
- Ruoka on kehon polttoainetta – mutta se saa yhtä lailla olla myös nautinto
- Ruokaan ja syömiseen ei liity laskemista, kompensoimista, ansaintalogiikkaa, kaupankäyntiä tai vaihtotaloutta.
- Syödyn ruoan määrää ohjaavat nälkä ja kylläisyys



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

10 minuutin tauko



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Päivän Menu

- Tomaatti-ananas broileria riisillä
- Kukkakaaligratiini
- Kurkku-punasipuli vinaigrette
- Päärynä-kaurapaistos



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kotitehtävät

- Keksi itsellesi mieluinen aamupala. Voit hyödyntää reseptivihkoa. Syö aamupala joka aamu.
- Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 3.1 Joustava ja salliva tehtävä ja arvioi ruokavaliosi laatua indeksillä
- Miten olet edistynyt omissa tavoitteisissasi?



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus