



8. TALOUDEN HALLINTA JA SUUNNITTELU

TAVOITTEET

- Oman talouden tarkastelu ja suunnittelu
- Kuinka syödä edullisesti ja terveellisesti
- Kauppatuotteiden hinta- ja ravintoarvovertailu
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (30 min)
- **Oma talous** (30 min)
 - Kuinka suunnitella ja hallita omaa taloutta
 - Apua arjen talouskysymyksiin ja arjen säästövinkit
 - Kuinka syön edullisesti ja terveellisesti
 - Tarjouslaputetut tuotteet
- **Tauko** (10 min)

LAITETAAN HELPPOA JA NOPEAA RUOKAA (N 1H)

- **Ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 8.2)** (30 min)
 - Kanawrap
- **Yhdessä syöminen** (20 min)
- **Jälkityöt** (10 min)

PÄÄDIAT

- **Virtuaalinen kauppareissu** (60 min)
 - Tarkastellaan ja vertaillaan tuotteiden ravintoarvoja, hintaa ja mahdollisia pakkausmerkintöjä, kuten Sydän- ja joutsenmerkkiä.
 - Jos aikaa jää tarkastellaan myös ryhmäläisten käyttämien ”herkkutuotteiden” sokerimääriä.
 - 1 sokeripala = 2,5 g sokeria.
- **Kotitehtävät** (10 min)
 - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 8.2 Tulojen ja menoja seuraaminen
 - Tarkastele omaa taloutta, esimerkiksi käyttämällä pankkien omia palveluita.
 - Välttämätön, tarpeellinen vai turha? -työkalu
- **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 8.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 8.2)
- Käsidesi, hanskat, essut ja myssyt ja ruoanlaiton einekset