

Vahva arki



Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

8. Talouden suunnittelu ja hallinta



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset

- Miten menee?
- Muistatko tavoitteesi?
- Oletko hyödyntänyt Hyvinvointia arkeen –tapaamiskerroilla opittua tietoa omassa arjessa?



Kotitehtävien läpikäyminen

- Tutustu Vahva arki –itsehoito-ohjelman 7.3 Henkilökohtainen hygienia – hyvinvoinnin perusta
- Järjestele, puhdista tai siivoa kotonasi jotain, mikä on jäänyt huomioimatta.
 - Esimerkiksi pese uuni tai kahvinkeitin, siivoa vaatekaappi tai kylpyhuone



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläiset keskusteleivat oman talouden hallinnasta ja suunnittelusta.
- Ryhmäläiset oppivat kiinnittämään huomiota ruokakuluihin ja vähentää ruokamenojen kuluja laadusta tinkimättä.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.





Kuinka suunnitella ja hallita omaa taloutta?

- Tulojen ja menojen seuranta
- Budjetin laatiminen
 - Huomioi laatimisessa pakolliset ja ns. mukavuusmenot. Pakollisia menoja ovat mm. vuokrat/lainanlyhennykset, ruoka ja asumismenot (vesi, sähkö, puhelinliittymät).
- Velkojen hallinta
 - Korkeakorkoiset velat, kuten luottokorttivelat kannattaa maksaa ensin. Selvitä onko mahdollista välttää näitä jatkossa esimerkiksi budjetoinnilla.
- Hätävarasto
 - Pakollisia menoja voi tulla yllättäen, joten niitä varten kannattaa rakentaa pieni hätävara, joten näitä lieventämään kannattaa yrittää rakentaa pientä pesämunaa.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi



Pohjois-Suomi



muutos
NYT, POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Apua arjen talouskysymyksiin.

Talousneuvolassa asiakas saa ammattilaisen tukea ja ohjausta raha-asioihin, taloushuoliin ja –haasteisiin. Talousneuvola on matalan kynnyksen palvelu, jossa asioidakseen ei tarvitse varata aikaa. Talousneuvolassa voi myös asioida ilman, että kertoo omia henkilötietojaan. Asiointia ei kirjata asiakastietojärjestelmään.

Hyvinvointialueelle siirryttäessä Oulun talousneuvolatoiminta laajeni kattamaan koko Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen. Talousneuvola toimii osoitteessa Hallituskatu 36 A (Business Asema). Asioida voi paikan päällä tai puhelimitse soittamalla. Asiakas voi myös jättää soittopyynnön sähköpostitse.

Lisää tietoa [Tukea ja ohjausta raha-asioihin / Pohde](#)



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Arjen säästövinikit

- Pohdi ensin onko asia tarpeellinen? Tarjoukset on tehty hoputtamaan ostopäätöksiä, jolloin tarpeellisuutta harvoin mietitään.
 - Jos tarvitsen asian, tarkista ensin voiko asian ostaa muualta edullisemmin tai käytettynä vielä edullisemmin. Varsinkin harrastuksissa monet innostuvat liian nopeasti, mutta kiinnostus hiipuu pian ja hankitut tarvikkeet jäävät käyttämättöminä nurkkiin, jolloin ne myydään.
- Kilpailuttaminen
 - Nykyaikana monia palveluita tarjotaan monesta yhtiöstä, eivätkä yhtiöt itse anna edullisia hintoja vanhoille asiakkaille, jolloin kilpailuttaminen voi säästää kymmeniä euroja kuukaudessa. Oletko kokeillut kilpailuttaa puhelinliittymääsi, sähkösopimustasi tai auto/kotivakuutustasi, esimerkiksi nettilaskureiden avulla?
- Tarjouslappu ruokatuotteet ja ResQ-sovellus
 - Useat kaupat ovat käyttäneet ilta-alet, jolloin laputettuja tuotteita saa vielä halvemmalla. Näillä voi helposti vähentää ruokamenoja. Jos alueellasi löytyy ResQ-ravintoloita/kauppoja, kokeile sovellusta ja pelasta kiireisen päivän ruokailu edullisesti. Varsinkin ruokakassit ovat usein edullisia. Vähennät samalla hävikkiruokaa!
- Mitkä on sinun arjen säästövinikit?



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kirpputoreilta paljon ruoanvalmistus tarvikkeita

Kirpputoreilta löytyy usein laajat valikoimat laadukkaita ja käytännöllisiä ruoanvalmistustarvikkeita.

Suosituksia

- Keramiikka ja lasi
- Ruokailuvälineet
- Perustarvikkeet (sakset, suppilot, vispilät yms.)
- Kattilat ja muut metallit

Tarkista

- Metalliset välineet, ellei ole alumiinia (ruoste)
- Keittiöelektroniikka (toimivuus ja turvallisuus)
- Leikkuulaudat (syvät viillot)
- Kipot ja kulhot (naarmut)

Vältä

- Muovisia säilytysastioita
- Veitsiä, ellei mahdollisuutta teroittaa
- Paistinpannuja



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus



Miten syön edullisesti ja terveellisesti?

- Kasvikset
 - Halvimmillaan raaka-aineita saa niiden satokautena. Juurekset ovat edullisia läpi vuoden, mutta esimerkiksi kurkut/tomaatit ovat talvella hintavia. Voitko vaihtaa nämä tuotteet johonkin muuhun talveksi?
- Kasviproteiinit
 - Palkokasveilla, kuten linsseillä, pavuilla ja herneillä nostat ruoan ravintoa arvoa todella edullisesti. Kuivattuna ostat nämä vielä edullisemmin. Muista myös soijarouhe, joka on proteiinipitoisempaa ja halvempaa verrattuna jauhelihaan.
- Ruokapreppaus
 - Valmista viikon päivällinen etukäteen pakastimeen talteen. Hyödynnä tähän kauppojen laputettuja tuotteita. Tällöin säästät voit käyttää suuria määriä raaka-aineita, jolloin hävikkiä jää vähemmän.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Miten syön edullisesti ja terveellisesti?

- [Edullinen kahden viikon esimerkkimenu](#)
- Löytyykö listalta sinulle sopiva menu tai ruokalaji jota haluaisit kokeilla?

KAHDEN VIIKON RUOKALISTA

	Viikko 1	Viikko 2
MAANANTAI	MAANANTAI	MAANANTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Puuro, maito, hedelmä Keitetyt perunat, nakkikastike, raastesalaatti Peltileipä, pilkotut kasvikset Kasvissosekeitto, leipä Vispipuuro	Puuro, hedelmä, maito, Jauheli­hakeitto, sämpylä Kaurapaistos pannulla Silakkarullat, perunasose, salaatti Puuro, mehu­keitto, maito ja tee
TIISTAI	TIISTAI	TIISTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Peltileipää ja vispipuuroa eiliseltä Pyttipannu, punajuuriraaste Tuorepuuro Uunikala, perunasose, porkkanaraaste Pinaattiletut, puolukkasurvos	Mysli, maito tai jogurtti, hedelmä Nopea papupata, riisi Kiisseli Jauheli­hakastike, pasta, raastesalaatti Uunipuuro, kiisseli
KESKIVIikko	KESKIVIikko	KESKIVIikko
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Puuro, marjoja, maito Silakkapihvit, uunijuurekset, kermaviilikastike Sämpylä, juusto, pilkotut kasvikset Makaronilaatikko, porkkanaraaste Marjapuuro	Puuro, omenasose, maito Uuniperunat, salaatti Mehävät mokkapalat Munakasrulla, salaatti Leipä, pilkotut kasvikset
TORSTAI	TORSTAI	TORSTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Puuro, maito, pilkotut kasvikset Kahden kaalikaverin vuokaruoka, lihapullat Kiisseli Hernekeitto, leipä Pannukakku, hillo	Leipä, kananmuna, pilkotut kasvikset Linssekeitto, sämpylä Kiisseli, maito Tomaattinen kalavuoka, perunasose, raastesalaatti Perunarieskat, juusto
PERJANTAI	PERJANTAI	PERJANTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Mysli, maito tai jogurtti Kanakeitto, leipä Nopea marjapiirakka ja maito Tonnikalapihvit, perunasose, raastesalaatti Perunarieskat, pilkotut kasvikset	Puuro, marjasose, maito Linsse­kastike, makaroni, salaatti Sämpylä, pilkotut kasvikset Tortillafiasta Kiisseli
LAUANTAI	LAUANTAI	LAUANTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Puuro, omenasose Jauheli­ha-perunasoselaatikko, salaatti Ohukaiset, hillo Kingit burgerit, pilkotut kasvikset Kaurapaistos marjoilla	Mysli, jogurtti Kalamureke, perunat, pinaattikastike, salaatti Pikapulla ja maito Kasviskeitto, sämpylä Älä ruoki hukkaa -pizza
SUNNUNTAI	SUNNUNTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Lounas Väli­pala Päivällinen Iltapala	Munakas Broilerinkoivet uunissa, uunikasvikset Kiisseli Tomaattinen papukeitto, leipä Uunipuuro, kiisseli	Puuro, omenasose Broilerikastike, ohralisäke, salaatti Pappilan hätävara Punainen kalakeitto, sämpylä Pinaattimunakas, maito ja tee

Ohjeet
ovat neljälle
ellei toisin
mainita.



-40%

Tarjouslaputetut tuotteet

- Hyödynnä laputettuja raaka-aineita kaupassa ja muita tarjouksia. Ennen ostoa pohdi tuleeko tuote käytettyä tai voiko sitä laittaa pakastimeen. Laita tuotteet heti pakastimeen, jos et käytä tuotetta viimeiseen käyttöpäivään mennessä.
- Katso tuotteiden kilohintoja. Kananfilee paketti saattaa houkutella -30% lappuineen, mutta näiden kilohinta on usein 50 % kalliimpi kuin edullisempien proteiinilisäkkeiden.
- Opettele, mitä ruokalajeja voi valmistaa pääraaka-aineista (jauheliha, broileri, kasviproteiinit yms.), jotta voit suunnitella seuraavien päivien ruokalistan sen perusteella mitä kaupassa on alennuksessa.
- Mikroburgerit ja muut välipalatuotteet saattavat myöskin houkutella alelappuineen, mutta näissä hinta on silti yleensä korkeampi ja/tai ravintoarvot matalimpia kuin itse valmistetussa ateriasa.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ostettu vs. itse tehty kanawrap

Käytetyt raaka-aineet jäljittelee Saarioisen Good to Go Kana-Ceaserwrappia, jonka hinta on kallein **4,29 €**, annoskoko **220 g**.

Vastaavan itse tehdyn tuotteen hinta on halvin **1,63 €**, annoskoko suurin **250 g**.

Kaupan oman merkin vastaavan tuotteen hinta on **3,10 €**, annoskoko pienin **210 g**.

Ravintoloiden ja muiden ruokapaikkojen katteet ovat usein 70 % ylöspäin. Jolloin 13,50 € annokseen on käytetty vain 4,05 € raaka-aineita. Usein vielä vähemmän. Hanajuomien kanssa kateprosentti on vielä isompi.

Alakortti / TUOTE: KanaCeasar wrap						Laskettu 6/2024	
Osto paino	YKS.	Osto hinta	Paino häviö	RAAKA-AINEET	Käyttö paino	Käyttö hinta	YHT. €
0,080	kpl	2,96		Xtra pehmeä tortilla 8 kpl 320g	0,080	2,96	0,24
0,120	kg	8,98		Kananjauheliha Atria	0,120	8,98	1,08
0,060	kg	8,09		Saarioinen Ceaser-kastike	0,060	8,09	0,49
0,067	kg	1,65	10	Sipuli	0,060	1,83	0,11
0,060	kg	2,99		Jäävuorisalaatti	0,060	2,99	0,18
0,114	kg	6,29	30	Paprika suomalainen	0,080	8,99	0,72
0,060	kg	6,99		Valio Arkijuusto	0,060	6,99	0,42
				Mausteet %:	2 %		0,06
Veroton hinta yhteensä							3,29
Raaka-aineita			0,530	kg / l			
Kypsennyshävikki			5 %	%			
Valmista			0,504	kg / l / kpl			
Annoskoko			0,250	kg / l / kpl	Hinta / kg, l, kpl		6,53
Annoksia			2,0	kpl	Hinta / annos		1,63



Euroopan unionin osarahoittama





Päivän Menu - Kanawrap



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Virtuaalinen kauppareissu

- Pohtikaa kauppojen omien sivujen avulla teidän käyttämien tuotteiden hintaa ravintoarvoja tai pakkausmerkintöjä. Löytyisikö tuotteelle joko halvempi tai terveellisempi vaihtoehto. Vertaile terveellisyyttä esimerkiksi Sydänmerkillä.
 - [K-kaupat](#) [S-kaupat](#)
- Tarkastelkaa samalla herkkutuotteiden sokerimääriä ja laskekaa kuinka monta palaa sokeria pussissa/pullossa on. Yksi sokeripala = 2,5 g sokeria.
 - Esimerkki: Yhdessä Megaforce – energiajuomassa on 10,7 g sokeria 100 g kohti. 500 grammassa (0,5 litrassa) on 53,5 grammaa sokeria, eli noin 21,5 sokeripalaa.



Sydänmerkki osoittaa, että kyseisen tuotteen tai ruoka-annoksen olevan ravintosisällön kannalta parempi vaihtoehtokertoo.
Tunnistatko kuvan muut pakkausmerkinnät?

Ruokahävikin vähentäminen

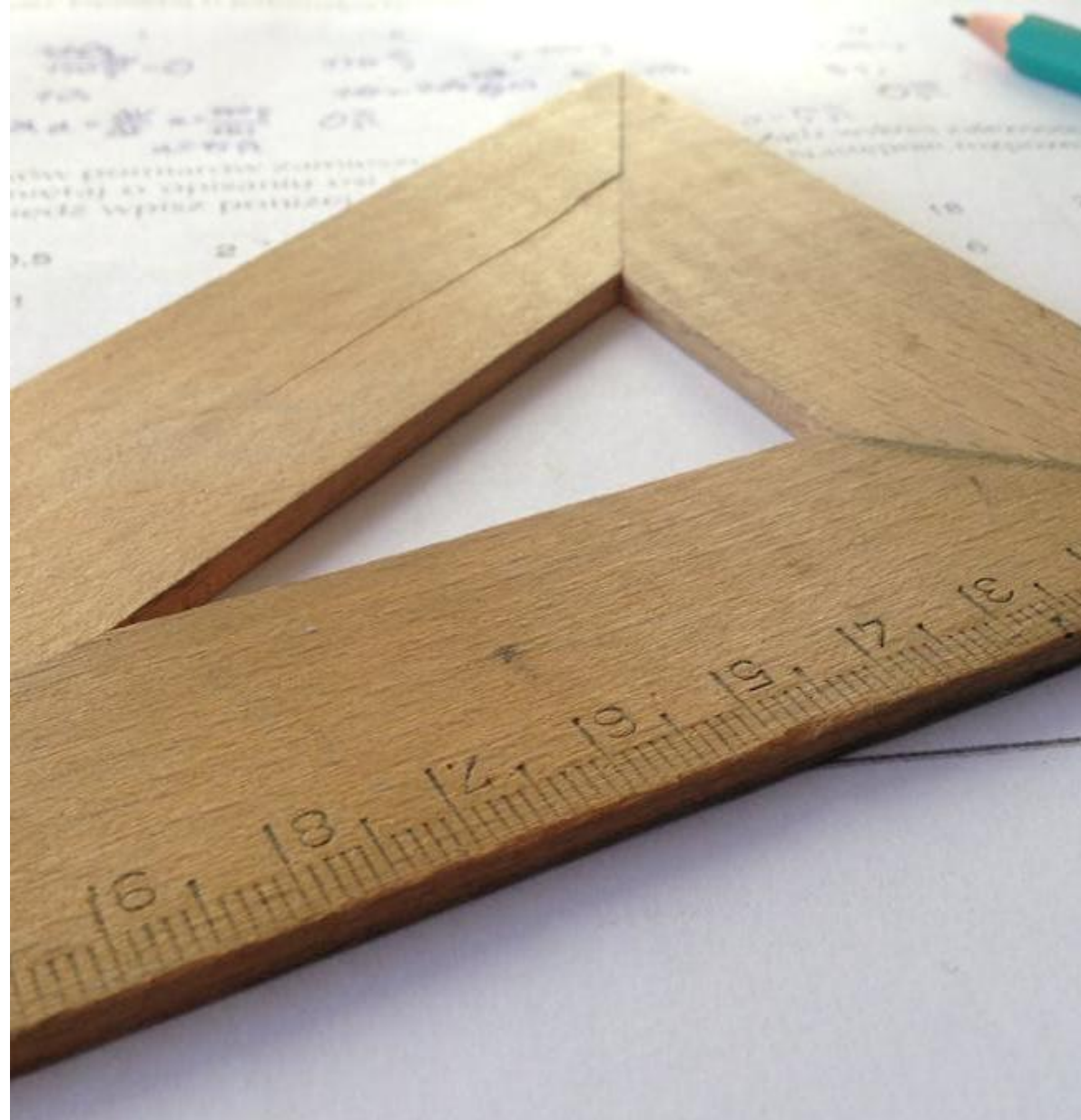
- Suomessa tuhlataan vuosittain yhteensä 360 miljoonaa kiloa syömäkelpoista ruokaa ja pelkästään kotitalouksissa yli 100 miljoonaa kiloa.
 - Keskimäärin 20-25 kiloa/henkilö
- Vinkkejä hävikin vähentämiseen ja reseptejä:

<https://www.saasyoda.fi/vinkit>



Kotitehtävät

- Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 8.2 Tulojen ja menojen seuraaminen
- Tarkastele omaa taloutta. Voit hyödyntää tähän verkkopankkien omia ominaisuuksia.
 - Mihin sinulla kuluu rahaa paljon?
- Välttämätön, tarpeellinen vai turha? – työkalu
 - Mitkä asiat ovat välttämättömiä tai tarpeellisia?



**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



Elinvoimakeskus