

# Rasti 1 : Viikon elintapateko

Arjen  
sankarit



Mitä sellaista olet tehnyt kuluneen viikon aikana, mikä on ollut hyvin ruokailussasi, liikunnassasi tai nukkumisessasi?

Kirjaa post-it lapulle ja keskustele parin kanssa.

Esimerkiksi: nukuin virkistävät unet, söin kasviksia, kuljin rappusia pitkin, menin ajoissa nukkumaan, söin aamupalan, liikuin niin, että hengästyin.



## Rasti 2: Ideoita omaan arkeen, ravitsemuksen laatu- ja elämäntapa-

Arjen  
sankarit



Kirjaa post-it lapulle nelikentän mukainen  
ruoka-aine, jota tavallisimmin käytät.  
Aseta laput nelikenttään. 1 lappu/nelikenttä.

Keskustele parin kanssa valinnoistasi.

# Rasti 2: Ideoita omaan arkeen, ravitsemuksen laatunelikeittä

Arjen  
sankarit

**Väriä kasviksista,  
hedelmistä ja marjoista**

**Rasvan lähteitä**

**Proteiinin lähteitä**

**Hiilihydraatin lähteitä**





Mitä vinkkejä antaisit  
hyvään uneen?

Keskustele parin kanssa.

# Rasti 4: Miten liikut mieluiten?

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 **UKK-instituutti**

## Millainen liike tuo sinulle hyvää oloa ja iloa?

Esitä parille mieluisin liikkumistapasi pantomiimina. Kun olette arvanneet toistenne esitykset, sijoittakaa esittämänne liikkumismuodot pyramidille parin kanssa keskustellen.