



# Hyvinvointia arkeen ohjaajan opas

**Vahva arki**

Arjen sankarit ravitsemusterveyden  
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

# Vahva arki — Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä

- Vahva arki - Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä on Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) rahoittama ryhmähanke, joka on jatkoa Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeelle.
- Päätoteuttajana on Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue ja osatoteuttajana Oulun Maa- ja kotitalousnaiset / ProAgria.
- Hankeaika on 3/2023–4/2026.

## Hankkeen tavoitteena on

- ✓ Parantaa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaisten osaamista elintapaohjaamisessa ja ravitsemusterveyden edistämisessä.
- ✓ Kehittää haavoittuvassa asemassa ja syrjäytymisriskissä oleville henkilöille heidän työ- ja toimintakykyänsä tukeva elintapaohjauksen toimintamalli.
- ✓ Tarjota työelämän ulkopuoliselle kohderyhmälle työllistymistä tukevaa tietoa.

## Hyvinvointia arkeen -ryhmätoiminta

- ✓ Hankkeessa pilotoidaan Hyvinvointia arkeen -ryhmätoimintamalli, joka pohjautuu Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeessa kehitettyihin malleihin.
- ✓ Hyvinvointia arkeen -ryhmätoiminnalla lisätään asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tarjotaan tukea arjenhallinnan eri osa-alueille.
- ✓ Ryhmässä keskustellaan terveellisistä elintavoista ja tuetaan mahdollisissa elintapamuutoksissa. Ryhmässä laitetaan ruokaa ja syödään yhdessä, mikä lisää osallisuuden tunnetta.

## Sisältö

Hyvinvointia arkeen -ryhmät .....	3
Ryhmäytyminen .....	5
Kehonhuoltovinkkejä ryhmäkerroille .....	7
1 Hyvinvointia arkeen - lähtökohta muutokselle ..	8
2 Tavoitteet ja muutoksen askeleet .....	10
3 Terveellisellä ruoalla potkua päivään .....	12
4 Liikkumisesta hyvää oloa .....	14
5 Unen ja levon merkitys hyvinvointiin .....	16
6 Kulttuurista hyvinvointia .....	18
7 Arki hallintaan .....	20
8 Talouden suunnittelua ja hallinta .....	24
9 Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä .....	27
10 Voimavarat arjessa .....	29
11 Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmat .....	31
12 Terveyttä kasviksista .....	33
13 Miten tästä eteenpäin? .....	36
14 Puolen vuoden tapaaminen .....	37



## Hyvinvointia arkeen ryhmät

### Kohderyhmä

Hyvinvointia arkeen -ryhmät on kehitetty työikäisille, työelämän ulkopuolisille henkilöille. Toiminnan avulla halutaan edistää työkykyä ja hyvinvointia ravitsemuksen keinoin, sillä terveelliset elintavat edistävät hyvinvointia ja jaksamista niin arjessa kuin työelämässäkin.

### Ryhmätoimintamalli lyhyesti

Ryhmätoiminta sisältää 13 tapaamiskertaa, jotka toteutetaan viikkoittain kolmen kuukauden ajan. Halutessaan voi järjestää 14. tapaamiskerran puolen vuoden kohdalla, jolla tuetaan elintapamuutoksia. Kunkin tapaamiskerran pituus on 4 tuntia.

### Ryhmäkoko ja tilat

Suosittelava ryhmäkoko on noin 5–8 henkilöä riippuen kohderyhmästä, ohjaajien lukumäärästä sekä työskentelytiloista. Ryhmien vetämisessä on suositeltavaa olla mukana 2 ohjaajaa. Hyvinvointia arkeen -ryhmän elintarvikekustannukset ovat noin 20–50 €/kerta esimerkkireseptejä käyttäen. Ryhmien tapaamiset tulee järjestää tilassa, jossa on mahdollista valmistaa ruokaa. Kokoontumistilan on hyvä olla riittävän iso, jossa on mielellään useampi liesi, astianpesukone sekä kattavasti ruoanvalmistusvälineitä.

### Ryhmätapaamisten runko

- Kahvit, kuulumiset ja kotitehtävien läpikäynti
- Johdattelu päivän teemaan
- Valmistettavien ruokien reseptien läpikäynti ja työnjako
- Käytännön ruoanvalmistus joko yksilötöinä tai pareittain
- Yhdessä syöminen
- Yhdessä lopputöiden tekeminen
- Yhteenveto tapaamisesta, keskustelua ja kotitehtävien jakaminen



### Aamupala

Ryhmäkerralla voi tarjota aamukahvin tai kevyen aamupalan, mikäli ohjaaja katsoo sen tarpeelliseksi. Jos ryhmäläiset eivät syö kotona aamupalaa, pieni tarjoilu tukee jaksamista ja keskittymistä ryhmän aikana. Aamupala voi olla yksinkertainen ja edullinen, kuten leipä, hedelmä tai puuro.

### Ohjaajan rooli

Hyvinvointia arkeen -ryhmässä ohjaaja organisoii ryhmän toimintaa sekä vastaa ohjattavien oppimis- ja ryhmäprosesseista. Turvallinen, kiireetön ilmapiiri ryhmässä, vertaistuki ja ohjaajan hyvä suhde ohjat-taviin edistävät ryhmän toimintaa.

Ohjaaja rohkaisee ohjattavia toimimaan ryhmässä. Ryhmässä ohjattavat saavat rauhassa tutkia ja pohdiskella tapaamisessa käsiteltäviä asioita. Samalla he tulevat kuulluiksi ja rohkaistuvat kokeilemaan ryhmässä opittuja asioita esim. valmistamaan ruokaa kotonaan ja teke-mään muutoksia omissa elintavoissaan. Ohjaaja avustaa ongelmanratkaisussa, ymmärtää ryhmäläisten erilaisia tulkintoja ja mielipiteitä. Ryhmäläisten keksimät ratkaisumallit auttavat kehittämään ryhmä-toimintaa.

Ohjaaja ohjaa ryhmää monipuolisin ohjausmenetelmin: tukemalla avointa tai aiheen mukaista keskustelua voimavaralähtöisesti, toiminnallisia harjoituksia teettämällä tai näiden yhdistelmänä. Ohjaajan toiminnalla on myös merkitystä ryhmän toiminnalle. Oppimistulosten, joita ruoanvalmistus-taitojen kehittyminen ja elintapamuutokset edustavat, on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteyksissä ohjaajan motivaatioon, intoon ja positiivi-seen asenteeseen. Kun ohjaajalla on sisäinen motivaatio toimintaan, syntyy sellainen ohjattavillekin paremmin.

## Tapaamiskertojen valmistelut

Ohjaajan on suositeltavaa tutustua kunkin tapaamiskerran sisältöön huolellisesti ennen varsinaista tapaamiskertaa ja muistaa varata aikaa myös tapaamis-kertojen valmisteluihin ja jälkitöihin kuten keittiön siivoukseen. Tähän oppaaseen on kerätty lisätietoa kunkin päivän aihealueesta ohjaajan taustamateriaaliksi ja tueksi. Kaikkea ei ole tarkoitus kertoa osallistujille, vaan ohjaaja voi poimia muutamia asioita, jotka voi ottaa esille. Kullekin tapaamiskerralle on annettu teema ja tavoitteet, jotka on kirjattu kunkin tapaamiskerran alkuun.

Ennen kutakin tapaamista ohjaajan on suositeltavaa tulostaa käytettävät reseptit osallistujille ja varmistaa, että ryhmätilasta löytyy riittävä määrä ruoanvalmistus-välineitä. Valmistettavien ruokien määrä kannattaa suunnitella osallistujien lukumäärän mukaan. Jokaiselle tapaamis-kerralle on suunniteltu ehdotus valmistettävistä ruoista. Esimerkkireseptit on suunniteltu 10 osallistujalle. Jos ruokaa jää yli, sen voi pakata osallistujille mukaan. Kotipaketteja varten ohjaajan on hyvä varata foliovuokia, muovirasioita ja muovipusseja.

Ohjaajan tulee hankkia tarvittavat raaka-aineet ennen ryhmätapaamista. Kunkin tapaamiskerran ostoslista sisältää tarvittavat raaka-aineet esimerkkiresepteihin 10 hengelle. Ennen ryhmätöiden alkamista ohjaajan on hyvä selvittää osallistujien mahdolliset allergiat ja ottaa ne huomioon. Tarvittaessa reseptejä voi muuttaa vaihtamalla raaka-aineet erityisruokavaliota tarvitseville. Kauppaostoksilla on suositeltavaa huomioida edullisuus, helppous ja ravitsemussuositusten mukaiset valinnat sekä mahdollisuuksien mukaan kotimaisuus. Mikäli on mahdollista, kannattaa hyödyntää myös kauppojen hävikkiruokia. Ohjaaja voi myös muokata reseptejä käytettävissä olevien raaka-aineiden mukaan.

## Tapaamiskertojen sisältö

1. Hyvinvointia arkeen –lähtökohta muutokselle
2. Tavoitteet ja muutoksen askeleet
3. Terveellisellä ruoalla potkua päivään
4. Liikkumisesta hyvää oloa
5. Unen ja levon merkitys hyvinvointiin
6. Kulttuurista hyvinvointia
7. Arki hallintaan
8. Talouden suunnittelua ja hallinta
9. Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä
10. Voimavarat arjessa
11. Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmat
12. Terveyttä kasviksista
13. Miten tästä eteenpäin?
14. Puolen vuoden tapaaminen

## Hygieniaohjeet

Huolellinen käsienpesu on elintarvikehygienian perusta. Käsienpesulla on mahdollisuus ehkäistä tehokkaasti bakteerien ja virusten leviämistä. Pesemättömistä käsistä mikrobit voivat päätyä elintarvikkeisiin ja sitä kautta muihin ihmisiin. Kädet tulisi pestä aina ennen ruoanvalmistusta, tarvittaessa myös sen aikana ja aina ennen ruokailua.

Sairaana ei tulisi koskaan valmistaa ruokaa muille, koska mikrobit voivat saastuttaa ruoan ja tartuttaa taudin sitä kautta myös muille.

Käsien haavat ja rikkoutunut iho on syytä suojata laastarilla ja suojakäsineellä ettei bakteereja pääse ruokaan. Suojakäsineiden käyttö on muutenkin suositeltavaa. Jotta hiuksia ei päädy ruokaan, käytetään suojapähkinettä ruokaa laitettaessa. Essulla suojataan vaatteiden likaantuminen ruoanlaiton aikana.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/kasittely-ja-sailyttaminen/kasienpesu/>



## Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen on tärkeää, jotta ryhmä erilaisia ihmisiä voi toimia hyvin yhdessä ja saavuttaa toiminnan taustalla olevat tavoitteet. Kun uusi ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran, ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen tilanne, jossa ryhmäläiset rohkaistuvat tutustumaan toisiinsa ja ryhmän keskinäinen vuorovaikutus on mahdollista.

Ohjaaja voi muistuttaa tehtävänantojen yhteydessä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja itsestään saa kertoa sen verran kuin haluaa. Ohjaajan oma asenne on merkittävässä roolissa ryhmäläisten suhtautumiseksi harjoituksiin, toisiinsa sekä siinä, millainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee. Kyky heittäytyä ja joustaa ovat tärkeitä, sillä omista suunnitelmista sekä harjoituksen säännöistä voi ja kuuluu joustaa, jos ne eivät sellaisinaan sovellu ryhmäytymiseen.

## Vinkkejä ryhmäytymiseen kun ryhmäläiset eivät tunne toisiaan

### Kerro itsestäsi kolmella sanalla

Osallistuja keksii kolme sanaa, jotka kertovat hänestä jotakin. Sanat voivat olla mitä tahansa, eikä niiden tarvitse liittyä toisiinsa.

Ohjaaja voi kirjoittaa osallistujan nimen ja sanat näkyville. Kierroksen jälkeen voi tehdä toisen kierroksen, jossa jokainen saa kertoa yhdestä sanastaan lisää. Tämän sanan voi valita vierustoveri.

### Esittäytyminen roolin avulla

Esittäytymisessä voidaan hyödyntää rooleja, mikä voi edesauttaa yhdistävien tekijöiden löytymistä ja helpottaa ryhmäytymistä. Osallistujaa pyydetään kertomaan nimensä ja jokin häntä kuvaava rooli. Rooli voi olla esimerkiksi koiran-omistaja, opiskelija, eläkeläinen, äiti, isä jne.

### Valitse väline ja kerro

Esittäytyminen voi tuntua turvallisemmalta jonkin välineen, kuten sanan, kuvan, värin tai esineen avulla. Tehtävänanto voi olla esimerkiksi:

- Valitse kortti/kuva/esine, joka kertoo jotain sinusta.
- Valitse kortti/kuva/esine, joka puhuttelee sinua tänään.

### Pariporina

Vapaamuotoinen lyhyt keskustelutuokio pareittain tai pienryhmissä. Voi hyödyntää esittäytymiseen tai ryhmä-kerran alussa aiheeseen aktivoitumiseen.

Esittäytyminen: ohjaa osallistujat pareihin. Parit esittäytyvät toisilleen ja kertovat itsestään jonkin yhden asian, minkä jälkeen esitellään pari muille.

Aktivoiminen ryhmäkerran aiheeseen: Ohjaa osallistujat pienryhmiin esim. pareittain tai 3–5 henkilöä. Anna ryhmille lyhyt keskustelutehtävä käsiteltävästä aiheesta. Kirjoita aihe näkyville. Rajaa keskustelu-aika (2–4 min), jotta osallistujat pysyvät aiheessa. Tee nopea kierros, jotta muut parit/ryhmät saavat käsi-tyksen muiden ryhmien keskusteluista: "Mainitkaa kaksi asiaa, joista keskustelitte" tai "Mitä erityistä keskustelussa tuli esiin?"



## Ryhmäytyminen jatkuu

### Autiolle saarelle

Tehtävän tarkoituksena pohtia omaa toimintaa ryhmässä ja ryhmäpaineen vaikutusta neuvottelemalla pienryhmissä siitä, millainen olisi yhteinen varustelista autiolle saarelle.

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi, johon laaditaan itsenäisesti lista kymmenestä tavarasta, jotka ottaisi mukaan autiolle saarelle. Kun jokainen on kirjoittanut oman listansa, muodostetaan parit lähekkäin istuvista osallistujista. Parit esittelevät listansa toisilleen minkä jälkeen neuvotellen laativat yhden yhteisen listan, johon on valittu 10 tärkeintä tavaraa.

Tämän jälkeen muodostetaan pienryhmät niin, että kaksi lähekkäin istuvaa paria liittyvät ryhmäksi. Parit esittelevät jälleen omat varustelistaansa toisilleen ja muodostavat tämän jälkeen listoja yhdistellen yhden yhteisen 10 tavarain listan tärkeimmistä autiolle saarelle tarvittavista tavaroista. Lopuksi jokainen pienryhmä esittelee oman listansa muille ja yhdessä vertaillaan, kuinka erilaisia listoista tuli. Jokainen voi myös verrata omaa alkuperäistä listaansa ryhmän listaan.

### Materiaalia ryhmätoimintaan

<https://ryhmarenki.fi/materiaalia-ryhmatoimintaan/>

## Vinkkejä ryhmäytymiseen kun ryhmäläiset tuntevat toisensa

### Fiiliskierros

Ryhmän alussa voi tehdä fiiliskierroksen, joka kiinnittää osallistujat yhteiseen tapaamiseen. Osallistujalla on mahdollisuus kertoa mielen päällä olevat asiat, jotta ne eivät häiritse keskittymistä ryhmän tapahtumiin. Kun jakaa omat tunnelmat ja niihin vaikuttavat asiat toisten kanssa, auttaa se muita osallistujia ymmärtämään toistensa tilannetta paremmin.

Ryhmän lopussa voi tehdä fiiliskierroksen, joka havahduttaa ryhmää pohtimaan, miten ryhmäkerta vaikutti omaan mieli-alaan. Positiiviset muutokset mielialassa antaa myönteistä palautetta koko ryhmälle. Jos taas mieliala on laskenut, on mahdollisuus jakaa tunnetilaa muiden kanssa, jolloin se ei jää vaivaamaan mieltä.

Ohjaaja näyttää tehtävän annettuaan esimerkkiä, jotta ryhmä saa ajatuksesta kiinni ja rohkaistuu kertomaan fiiliksistään. Samalla ohjaajalla on tilaisuus antaa ryhmälle myönteistä palautetta.

### Ryhmän kuva

Välineet: paljon kuvakortteja, postikortteja tai muita kuvia

Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan kortista ryhmää kuvaavan kuvan. Kun kuva on valittu, jokainen perustelee valintansa ja kertoo, mitä näkee kuvassa. Ryhmäläisiä voi pyytää valitsemaan myös esimerkiksi ryhmän tulevaisuutta tai tavoitetta kuvaavia kortteja



## Kehonhuolto- ideoita hyödynnettäväksi ryhmäkerroilla

Näitä kehonhuoltoliikkeitä voi hyödyntää jokaisella ryhmäkerralla halutessaan. Jokaisen liikkeen kohdalla on linkki Youtube- videoon. Videoiden kesto on merkitty linkin perään. Harjoitukset ovat lyhytkestoisia ja helppoja. Joissakin harjoituksissa käytetään tuolia harjoittelun tukena, muita välineitä ei tarvita.



### Liikkuvuusharjoitukset ja venyttelyt niskahartiaseudulle ja selälle

Rentouttava venytysjumppa  
niskalle kesto 5:09min

Niska-hartiajumppa  
kesto 4:14min

Nopea vetristys niskalle  
kesto 0:27min

Selkä liikkeelle  
kesto 1:15min

### Liikkuvuusharjoitukset ja venyttelyt lonkan/lantioon alueelle

Lonkankoukistajien venytys seisten  
kesto 0:58min

Lonkan liikkuvuus istuen tai maaten  
kesto 1:17min



### Koko kehon taukojumppat

Jumppakissan taukojumppa  
kesto 2:48min

Koko kehon taukojumppa 1  
kesto 2:23min

Koko kehon taukojumppa 2  
kesto 2:22min

Koko kehon taukojumppa 3  
kesto 2:25min

Koko kehon taukojumppa 4  
kesto 2:28min

Jumppalaulu  
kesto 1:49min



# 1. Hyvinvointia arkeen lähtökohta muutokselle

Ensimmäisellä tapaamiskerralla tarkoituksena on, että ryhmäläiset pääsevät tutustumaan toisiinsa ja ohjaaja esittelee Hyvinvointia arkeen -ryhmän toiminnan ja aikataulun. Mikäli osallistujien allergioita ei ole selvitetty ilmoittautumisen yhteydessä, tulee ne selvittää viimeistään ensimmäisellä tapaamiskerralla. Taukoja on hyvä pitää sopivissa kohdin.

## Esittäytyminen

Ryhmäläiset ja ohjaajat esittäytyvät ruokateemakortteja käyttäen (erillinen liite). Osallistujat kertovat nimensä ja esittelevät valitsemaansa ruokakuvan kertoen samalla, miksi valitsivat kyseisen kuvan. Osallistujia voi kannustaa valitsemaan minkä tahansa ruokakuvan, joka herättää ajatuksia. Perustelut voivat olla mitä tahansa, eikä niiden tarvitse kuvata omaa persoonaa, mielitekoja tai arvoja. Osallistujia voi ohjata valitsemaan esimerkiksi ruoan, jota on syönyt eilen tai jota haluaisi oppia syömään enemmän. Ohjaaja voi aloittaa esittelykierroksen näyttäen esimerkkiä.

Esittäytymiskierroksen lisäksi ryhmän osallistujille on hyvä jakaa nimikyltit, joita voi hyödyntää koko ryhmätoiminnan ajan. Esimerkiksi essut pysyvät hyvin tallessa, kun niihin on kiinnitetty omat nimilaput ja osallistuja voi käyttää samaa essua seuraavallakin kerralla.

## Ryhmän toiminnan ja aikataulun esittely

Ohjaaja kertoo ryhmän toiminnasta ja jakaa osallistujille esitteen ryhmätapaamisista (erillinen liite). Esite sisältää tiedot tulevien tapaamisten ajankohdista ja teemoista sekä ryhmän ohjaajan/ohjaajien yhteystiedot.

Ryhmän kanssa käydään läpi keskustellen tai post-it -lapuille kirjoittaen, millaisia odotuksia osallistujilla on ryhmän toiminnalle ja mitä osallistujat toivoisivat oppivansa ryhmän aikana.

Osallistujien kanssa on hyvä käydä läpi myös yhteiset pelisäännöt, kuten se, että tapaamisiin tullaan ainoastaan terveenä ja kenelle ilmoitetaan mahdollisesta poissaolosta. Dia-esityksessä on esimerkkisäännöt, joita voi muokata ja täydentää ryhmäläisten kanssa.



## Vahva arki itsehoito-ohjelma

Vahva arki -itsehoito-ohjelma on Terveyskylässä oleva käytännönläheinen ja joustava polku kohti parempaa arjen hyvinvointia. Ohjelma auttaa tunnistamaan omat voimavarat sekä tarjoaa konkreettisia keinoja arjen haasteiden hallintaan ja jaksamisen tukemiseen.

Vahva arki -itsehoito-ohjelmaa hyödynnetään ryhmätoiminnan tukena ja kotitehtävänä ryhmäkertojen välillä. Itsehoito-ohjelman sisältö etenee samaa tahtia ryhmätoiminnan kanssa.

Itsehoito-ohjelma löytyy osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/> Itsehoito-ohjelmat -valikosta.

Itsehoito-ohjelmaan täytyy kirjautua vahvan tunnistautumisen kautta.

Itsehoito-ohjelmaan tallennetut tiedot ovat kirjautuneen nähtävillä. Ohjaajan kannattaa myös kirjautua ohjelmaan, jotta voi tutustua sisältöön tarkemmin.



## Nykytilan arviointi

Aloita kertomalla, miksi nykytilan arviointi on tärkeä askel muutoksen polulla: se auttaa ymmärtämään omaa lähtötilannetta, tunnistamaan vahvuuksia sekä mahdollisia esteitä ja luomaan pohjan realistisille tavoitteille.

Ohjaa ryhmäläisiä hyödyntämään esimerkiksi kansansairauksien riskitestiä ja syömistottumustestiä. Varaa aikaa, että kaikki voivat rauhassa täyttää testit ja kannusta jakamaan ajatuksiaan ryhmässä – vapaaehtoisuutta kunnioittaen. Käy yhdessä läpi, miten ruokailu, liikunta, uni, palautuminen ja omat voimavarat näyttäytyvät arjessa. Voit käyttää tukena avoimia kysymyksiä, kuten: "Missä asioissa koet onnistuvasi?", "Mihin muutosta kaipaisit?"

Keskustelun ohjaajana rohkaise osallistujia pysähtymään myös omien haasteiden äärelle:

- Mitkä ovat arjen esteet muutokselle?
- Miten näitä voisi lähestyä yhdessä ryhmän tuella?

Korosta, että jokainen muutos alkaa pienistä askelista ja että jokaisen tilanne on yksilöllinen. Anna aikaa reflektiolle ja kannusta kirjaamaan havaintoja ylös esimerkiksi omiin muistiinpanoihin.

Muistuta, että tavoitteiden asettaminen tehdään myöhemmin – nyt keskitytään tunnistamaan vahvuudet ja kehityskohteet. Ohjaajan rooli on olla kuunteleva tukija, joka kannustaa osallistujia jakamaan kokemuksia, oppimaan toisilta ja löytämään omat muutostoiveensa ryhmän yhteisessä prosessissa.

### Kansansairauksien riskitesti

Kansatautien riskitesti on kätevä ja nopea työkalu arvioimaan omaa riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, muistisairauksiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Testi perustuu tutkittuun tietoon ja auttaa tunnistamaan keskeisiä riskitekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta, korkeaa kolesterolia ja ylipainoa. Lyhyen testin avulla saat välittömästi palautetta ja käytännön vinkkejä, joiden avulla voit vaikuttaa terveyteesi ja ennaltaehkäistä kansansairauksia omilla elintavoillasi.

Lisätietoa: [Tyyppin 2 diabetesta voi ehkäistä - Diabetesliitto](#)



### Syömistottumustesti

Testillä voi arvioida omia syömistottumuksia ja suhdetta ruokaan painonhallinnan näkökulmasta.

Syömisen hallinta ja ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Syömiseen ja ruokaan liittyvien valintojen vaikutukset voi tuntea joka päivä muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkän ajan vaikutukset näkyvät esimerkiksi painossa. Jo yksi pieni muutos ruokatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia.



## 2. Tavoitteet ja muutoksen askeleet

Toisella tapaamisella on tarkoitus, että ryhmäläiset saavat tietoa omasta terveydestä eri mittauksen kautta, pohtia onko tarve tehdä elintapamuutoksia sekä asettaa tavoitteet kolmelle kuukaudelle. Terveystarkastuksista voi sopia työttömien terveystarkastuksia tekevän terveydenhoitajan kanssa. Vaihtoehtoisesti voi tehdä Omaolo-palvelun terveystarkastuksen.

### Omaolon terveystarkastus

Omaolon tarkastus tehdään ilman vahvaa tunnistautumista ja siitä saa yhteenvedon itselleen. Halutessaan tiedot voi lähettää Digisoten ammattilaiselle, joka on yhteydessä kolmen päivän sisällä. Mittauksen tarkoituksena on löytää kansansairauksien riskitekijät mahdollisimman varhain, jolloin niihin on mahdollisuus itse vaikuttaa. Hyvinvointia arkeen -ryhmässä osallistujat saavat tietoa ja kannustusta elintapamuutoksessa riskitekijöiden vähentämiseksi.

### Reittis - Kohti hyvinvointia

Reittis-sivusto on suunniteltu tukemaan ja ohjaamaan hyvinvoinnin tiellä. Hyvinvointi on läpi elämän muuttuva matka, jonka varrella voi tarvita opastusta.

<https://pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia/>



### Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettamisessa voi hyödyntää SMART- mallia:

**S eli selkeästi määritelty, konkreettinen.** Tavoitteen tulee olla selkeästi määritelty ja käytännönläheinen. Tavoite kannattaa ilmaista konkreettisella tasolla. Tavoite voi olla esim. jaksan hölkkätä 5km 6kk kuluttua.

**M eli mitattava.** Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu? Millä tavoitteen saavuttamista on mahdollista mitata? Yksinkertaisia esimerkkejä mitattavuudesta ovat esim. älypuhelimien käytön seuraaminen tai askelmittarin askelmäärä. Myös esimerkiksi omien tunteiden seuraaminen on mittaamista. On tärkeää, että jokaisen tavoitteen kohdalla on mietittynä, mistä tietää, että tavoite on saavutettu. Mitattavuudessa on hyvä huomioida, että kaikkea ei kannata mitata. Esimerkiksi painon mittaaminen ja tietyn painolukeman tavoittelu ei ole kovin kannattavaa pitkällä tähtäimellä, vaan ennemmin on hyvä tavoitella pysyviin elintapamuutoksiin johtavia asioita.

**A eli aikaan sidottu.** Koska tarkalleen aiot tehdä asian? Laita tähän päivämäärä ja aika mikäli mahdollista. Tavoitteen tulee olla sidottavissa aikaan. Sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille kannattaa asettaa omat tavoitteensa.

**R eli realistinen.** Mitä tavoitteen toteuttaminen vaatii? Pitäkö sitä ennen tehdä jotain muuta? Onko se nykytilanteessa toteutettavissa? (Aika, raha, terveys, taidot) Tavoitteen asettamisessa tulee huomioida esimerkiksi lähtötaso ja käytettävissä olevat resurssit. Jos et esimerkiksi ole harrastanut liikuntaa aikaisemmin, ei kannata tähdätä maratoniin heti alussa vaan asettaa tavoitteeksi käydä lenkillä 2 kertaa viikossa.

**T eli tavoittelemisen arvoinen.** Mitä sinulle tärkeää asiaa kohti tämän tekeminen vie? Tavoitteen tulee olla merkityksellinen eli sen tulee olla itselle tärkeä. Etenkin vaikeissa hetkissä tavoitteen merkityksellisyydellä on välillä – se auttaa pinnistelemaan. Tavoitteen tulee olla tavoittelemisen arvoinen.

## Tavoitteeni -tehtävä

Tehtävässä valitaan itselle tavoite, jonka eteen lähdetään tekemään muutoksia. Tehtävässä voi hyödyntää SMART-mallia, jotta tavoitteista tulee realistisia ja ne on mahdollista saavuttaa.

Tavoite kannattaa paloitella pienemmiksi paloiksi hyödyntämällä esimerkiksi porrasmallia.

- Tehtävä toteutetaan Tavoitteeni- lomakkeen toiselle puolelle.
- Edetään kohti tavoitetta porras kerrallaan asettaen välitavoitteita.
- Jokaisen välitavoitteen kohdalla voi pohtia SMART-mallia hyödyntäen tavoitteen toteutettavuutta.
- Tavoitetta asettaessa on hyvä pohtia kuinka todennäköisesti toteutat suunnitelman? (1–10) Mikä auttaa sinua muistamaan, mitä haluat tehdä?
- Tehtävässä pohditaan mikä on muuttunut 3kk kuluessa ryhmätapaamisten päätyttyä.
- Tehtävässä pohditaan myös minkälaista tukea muutoksen toteuttamiseen tarvitsee.

**Voitte tehdä myös muutosmattoharjoituksen**

## Muutosmattoharjoitus

- Tavoitteiden asettamisessa voi halutessaan hyödyntää myös muutosmattoharjoitusta. Muutosmattoharjoituksen avulla virittäydytään elintapamuutoksen/ hyvinvointiteon tekemiseen. Maton avulla on helppo tunnistaa se, miten huolehtii itsestään nyt ja konkretisoida tarvittavat muutokset.
- Harjoituksessa kukin asettaa mielessään lattialle muutosmaton, jossa maton toinen pää vastaa asteikon arvoa 0 ja toinen pää arvoa 10. Maton voi myös havainnollistaa piirtämällä liidulla lattialle janan.
- Aluksi arvioidaan **nykytila**. Jokainen asettuu sen numeron kohdalle, joka kuvaa tämän hetken tilannetta elintavan suhteen. On hyvä tunnistaa, mitkä asiat toimivat ja mitkä ehkä joskus aikaisemmin ovat toimineet hyvin. Arvo 0 kuvaa tilannetta: en tällä hetkellä panosta asiaan ollenkaan ja arvo 10: panostan täysillä asiaan.
- Sen jälkeen, kukin miettii, **mihin toivoo pääsevänsä** ja määrittää toiveellensa numeron ja astuu matolla siihen kohtaan. Mitä silloin on toisin? Kuinka pitkä aika muutoksen toteutumiseen tarvitaan? Mitä aikaisempia kokemuksiasi on? Onko joskus ollut lähempänä tavoitetta ja milloin se oli. Mitä silloin tuli tehneeksi.
- **Suunnitellaan askeleet** tavoitteen saavuttamiseksi. Mitä pitää tehdä, jotta tavoite saavutetaan. Mitä tehdään toisin kuin nyt. Mikä on ensimmäinen askel kohti muutosta? Milloin se toteutuu? Voiko jo asettaa päivämäärän, milloin ensimmäinen kokeilu tehdään. Mikä auttaa kokeilussa? Mistä ja keneltä saa tukea?
- Harjoituksen tuloksena syntyvät ensimmäiset tavoitteet, keinot ja suunnitelmat elintapamuutoksesta/hyvinvointiteosta. Ne kirjataan ylös.
- Ryhmälle kertominen vahvistaa suunnitelman toteuttamista. Keskustelkaa yhteisesti suunnitelmasta. Elintapamuutoksen/ hyvinvointiteon etenemistä seurataan tulevilla ryhmäkerroilla kuulumiskeskustelujen yhteydessä.



### 3. Terveellisellä ruoalla potkua päivään

Syömällä terveellisesti ja monipuolisesti mieli pysyy virkeänä ja jaksaa paremmin arjessa. Ruokavaliolla ja ruokailutottumuksilla on suuri merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa liikunnan ja unen lisäksi.



Terveellisen ruokavaliion suunnittelemisessa auttaa ruokakolmio ja lautasmalli, jotka perustuvat Valtion ravitsemus-neuvottelukunnan tekemiin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suosituksilla vaikutetaan kansanterveyteen ja edistetään suomalaisten ravitsemusterveyttä. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu erityisesti ruokapalveluiden, terveydenhuollon ja elintarviketeollisuuden sekä eri viranomaisten käyttöön toiminnan ohjaamiseksi.

Annoskokoon ja päivittäiseen energiantarpeeseen vaikuttavat useat tekijät kuten fyysinen aktiivisuus. Fyysistä työtä tekevän ja paljon liikkuvan energiantarve on suurempi kuin toimistotyötä tekevän ja näin ollen fyysistä työtä tekevän on myös syötävä enemmän kuin toimistotyötä tekevän. Ateriarytmillä on mahdollista havainnollistaa ruokailujen ajoittamista, jotta verensokeritasot ja vireystaso pysyvät yllä koko päivän. Seuraavissa kappaleissa on kerrottu lyhyesti perusasiat terveellisten ruokailutottumusten perusteista kuten ruokakolmiosta, lautasmallista ja ateriarytmistä. Ohjaaja voi hyödyntää teoriasta kerrottaessa myös netistä löytyviä videomateriaaleja, joiden linkit löytyvät kunkin aihealueen yhteydestä.

Hyvää kuvamateriaalia hyödynnettäväksi ja esitettäväksi löytyy myös Sydänliiton materiaalipankista osoitteesta: <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/kuvamateriaalia-ravitsemusohjaukseen/>.

### Ruokakolmio

Ruokakolmio kuvastaa terveellistä ruokavaliota, joka koostuu suurimmilta osin kasviksista, marjoista ja hedelmistä sekä viljavalmistuksista. Lisäksi siihen kuuluu kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Lihaa ja lihavalmisteita sekä sattumia kuten herkuja siihen kuuluu vain kohtuullisesti.

**Video:** [Ruokakolmio](#)

[Lisämateriaalia Elämänlaatua ruuasta -toimintapankista](#)



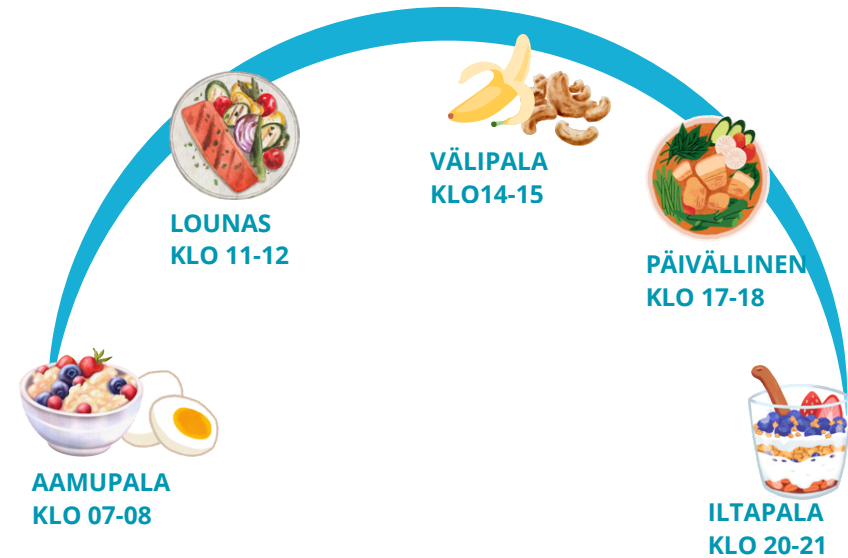
## Lautasmalli

Kokoamalla kunkin ruokailuhetken annos lautasmallin mukaisesti tulee syötyä monipuolisesti ja ruokakolmion mukainen terveellinen ruokavalio tulee osaksi arkea. ¼ annoksesta tulisi olla täysviljatuotteita tai perunaa, ¼ kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa (proteiinia) ja ½ kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai pääruoan joukossa. Juomaksi sopii hyvin rasvaton maito tai piimä. Myös kasvimaidot sopivat ruokajuomiksi. Ravitsemuksellisesti on hyödyllisempää käyttää vitamiinoituja kasvimaitoja kuin luomukasvimaitoja.

Soijamaidossa on eniten proteiinia, riippuen suurin piirtein saman verran kuin lehmänmaidossa. Muissa kasvimaidoissa proteiinia on vähän vähemmän.

Vegaanin täysipainoinen ateria koostuu kolmesta osasta: lautasella juures-, peruna- tai viljalisäke, tuoreet ja kypsennetyt kasvikset sekä palkokasvit. Marja-, hedelmä-, pähkinä- ja manteliruoat täydentävät aterian ja sopivat välipaloille. Ateriakokonaisuuteen kuuluu tuoreannos, salaatikastike/öljy, leipä, vegaaninen kasvimargariini ja täydennetty kasvijuoma ruokajuomana. Annoskoko on yksilöllinen. Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voit koostaa monenlaisista ruokavaihtoehdoista, joko itse tehdyistä tai valmisruoista.

**Video:** [Lautasmalli](#)



## Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi vähentää napostelua, pitää verensokerin tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta, jolloin vireystila ja keskittymiskyky pysyvät hyvinä. Pitkät välit aterioiden välillä johtavat verensokeritasojen romahtamiseen, mikä voi aiheuttaa väsyneen ja uupuneen olon. Väsyneenä ja uupuneena epäterveellisten, usein sokeripitoisten välipalojen syönti lisääntyy, joten säännöllinen ateriarytmi ja kunnon ateriat auttavat terveellisen ja monipuolisen ruokavalion ylläpitämisessä.

Todella kova nälkä saattaa napostelun ohella johtaa usein myös siihen, että annoskoot kasvavat liian suuriksi, mikä lisää ylipainon riskiä. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi suojaa myös hampaita reikiintymiseltä, sillä joka kerta kun suuhun laitetaan jotakin, hampaita koettelee happohyökkäys. Ateriarytmi olisi hyvä muodostaa siten, että päivän aikana syödään 3-4 tunnin välein sisältäen aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Täytyy kuitenkin muistaa, että ateriarytmi on yksilöllinen ja ateriointi kannattaa suunnitella siten, että suurimmat ateriat syödään aktiivisimpaan aikaan, jolloin keho ja mieli tarvitsevat eniten energiaa. Tästä syystä esimerkiksi päivä- ja yötyöläisillä aterioinnit sijoittuvat eri kellonaikoihin.

## 4. Liikkumisesta hyvää oloa

Liikkumisesta hyvää oloa kerralla voi hyödyntää kunnan liikuntaohjaajaa. Hän voi kertoa kunnan liikuntapalveluista ja mahdollisesti ohjata liikuntatuokion tai kuntosalikäynnin. Vaihtoehtoisesti voi lähteä kävely- tai pyörälenkille tai pitää jumppatuokio omissa tiloissa.



### Fyysiset terveyshyödyt

- **Sydän- ja verisuoniterveys:** Liikunta parantaa verenkiertoa, alentaa verenpainetta ja vähentää sydän- ja verisuonisairauksien, kuten sydänkohtauksen ja aivohalvauksen riskiä.
- **Lihaskunto ja luuston terveys:** Säännöllinen liikunta vahvistaa lihaksia ja luita, mikä voi ehkäistä osteoporoosia ja lihaskatoa ikääntyessä.
- **Painonhallinta:** Liikunta auttaa polttamaan kaloreita ja ylläpitämään tervettä painoa. Se myös tukee aineenvaihduntaa.
- **Aineenvaihdunta ja veren sokeritasapaino:** Aerobinen liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä, mikä auttaa ehkäisemään ja hallitsemaan tyypin 2 diabetesta.
- **Uni ja palautuminen:** Liikunta voi parantaa unen laatua ja auttaa kehoa palautumaan paremmin päivän rasituksista.
- **Vastustuskyky:** Kohtuullinen liikunta voi tukea immuunijärjestelmän toimintaa ja auttaa torjumaan infektioita.

### Henkiset ja psyykkiset terveyshyödyt

- **Mielialan kohentaminen:** Liikunta vapauttaa endorfiineja, "onnellisuushormoneja", jotka voivat parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, ahdistusta ja masennuksen oireita.
- **Aivojen terveys:** Liikunta parantaa muistia, keskittymiskykyä ja oppimista, sekä voi vähentää dementian ja Alzheimerin taudin riskiä.
- **Itsetunto:** Säännöllinen liikunta voi parantaa itsetuntoa ja itseluottamusta, koska se auttaa saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteita ja ylläpitämään kehonkuvaa.
- **Stressinhallinta:** Liikunta auttaa rentoutumaan ja vähentämään kehon stressitasoja, minkä ansiosta se voi olla tehokas työkalu henkisen hyvinvoinnin tukemisessa.

### Yleiset elämänlaadun parannukset

- **Energiatasojen nousu:** Liikunta lisää energisyyttä ja vähentää väsymystä, mikä auttaa suoriutumaan paremmin päivittäisistä tehtävistä.
- **Sosiaaliset hyödyt:** Liikuntaharrastusten kautta voi kohdata uusia ihmisiä ja luoda sosiaalisia kontakteja, mikä edistää yhteisöllisyyden tunnetta ja henkistä hyvinvointia.



[Mikä on sinun tekosyysi olla liikkumatta?](#)

## Kunnon kohottaminen

Kunnon kohoamisen kannalta tärkeitä periaatteita ovat säännöllisyys, monipuolisuus ja kehon kuormittumisen lisäys. Tärkein näistä on liikkumisen säännöllisyys, sillä liikunnan hyvää tekevää vaikutusta ei voi varastoida kehoon.

Arki antaa paljon mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti. Pihatyöt, työmatkapyöräily, työpaikan taukojumppa, lasten kanssa touhuaminen tai vaikka telkkarin edessä venyttely. Kaikki käy. Kaikki liike lasketaan. Keho pitää uusista haasteista ja nauttii monipuolisuudesta. Aloita siis sillä, että vähennät istumista ja paikallaan oloa.

Säännöllisellä liikkumisella saat jo aikaan jotain tuloksia, mutta jos haluat kasvattaa kuntoa, tulisi mukaan lisätä kuormittuneisuus eli progressiivisuus. Jos liikkuminen hieman hikoiluttaa ja hengästyttää, silloin kunto nousee. Kun tekeminen alkaa sujua kevyesti, on aika nostaa kuormaa. Lenkeillä se voi tarkoittaa esimerkiksi matkan pituuden, vauhdin tai kertojen lisäämistä. Ei ole oikeaa ja väärää tapaa lähteä liikkeelle. Aloita yksinkertaisesti sinulle sopivalla tavalla.

Lähde: Liikkuva aikuinen.

Kunnon kohottamiseen vaikuttavat myös elintavat:

### Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio

- Syö tasapainoisesti, ja ruokavaliossa tulisi olla runsaasti vihanneksia, hedelmiä, täysjyvätuotteita, proteiineja (kuten kala, kananrinta, pavut) ja hyviä rasvoja (kuten pähkinät, avokado).
- Vältä liiallista sokerin, suolan ja prosessoitujen ruokien käyttöä.
- Muista riittävä nesteen saanti! Vesi on paras juoma nesteytykseen.

### Lepo ja palautuminen

- Riittävä uni (7–9 tuntia yössä) on tärkeää kehon palautumiselle ja kunnon parantamiselle.
- Pidä lepopäiviä, jotta keho saa aikaa palautua harjoituksista. Tämä auttaa myös välttämään ylikuntoa ja loukkaantumisia.

### Tavoitteiden asettaminen ja seuranta

- Aseta itsellesi realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita. Esimerkiksi "käyn lenkillä 2 kertaa viikossa" tai "teen 10 punnerrusta ilman taukoa".
- Seuraa edistymistäsi, esimerkiksi kuntopäiväkirjalla tai käyttämällä sovelluksia, jotka auttavat pitämään kirjaa liikunnasta ja ruokavaliosta.

### Hyödynnä Nova 2 -hankkeen liikkumisenkortteja

- [Liikkumisen kortit](#)
- [Liikkumisen kortit -peliohjeet](#)

## 5. Unen ja levon merkitys

Unella ja levolla on merkittävä rooli fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissa. Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, ja esimerkiksi sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Ainoastaan aivot työskentelevät, sillä ne käsittelevät päivän tapahtumia ja lataavat omia energiavarastojaan.

### Fyysinen palautuminen

- Uni on tärkeää kehon palautumiselle. Uni auttaa korjaamaan soluja, tukemaan lihasten kasvua ja uudistumista sekä vahvistamaan immuunijärjestelmää. Riittävä uni voi myös auttaa välttämään sairauksia, kuten sydänsairauksia ja tyyppin 2 diabetesta.

### Aivojen ja muistin toiminta

- Uni vaikuttaa keskittymiskykyyn, oppimiseen ja muistiin. Aivot käsittelevät päivän aikana opittuja asioita unen aikana, ja riittävä uni auttaa muistia toimimaan paremmin. Unenpuute heikentää päätöksentekokykyä ja keskittymistä.



### Hormonaalinen tasapaino

- Uni vaikuttaa hormonien säätelyyn, mukaan lukien stressihormoni kortisoli ja nälkähormonit, kuten leptiini ja greliini. Riittämätön uni voi lisätä ruokahalua ja altistaa painonnousulle.

### Mielialan ja stressin säätely

- Uni auttaa säilyttämään tasapainoisen mielialan ja vähentämään stressiä. Unenpuute voi johtaa ärtyneisyyteen, ahdistuneisuuteen ja jopa masennukseen. Hyvä uni auttaa käsittelemään tunteita paremmin ja tukee henkistä jaksamista.

### Vastustuskyvyn tukeminen

- Uni vahvistaa immuunijärjestelmää, mikä auttaa taistelemaan infektioita vastaan. Kun keho saa riittävästi lepoa, se pystyy paremmin torjumaan sairauksia ja toipumaan niistä.

### Luovuus ja ongelmanratkaisukyky

- Hyvä uni parantaa luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Aivot käsittelevät tietoa ja luovat uusia yhteyksiä, mikä voi auttaa löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisuja haasteisiin.

### Pitkäikäisyys

- Pitkäaikainen unenpuute voi lisätä riskiä kroonisiin sairauksiin ja vaikuttaa elinajanodotteeseen. Riittävä uni yhdistetään parempaan terveyteen ja pidempään elinikään.
- Yhdessä uni ja lepo tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia, fyysistä terveyttä ja henkistä tasapainoa.

## Unettomuuden lääkkeetön hoito

Lääkkeetön unettomuuden hoito keskittyy elämäntapojen ja käyttäytymismallien muutoksiin, jotka voivat parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista ilman lääkitystä.

### 1. Kognitiivinen käyttäytymisterapia unettomuuteen (CBT-I)

- CBT-I on yksi tehokkaimmista lääkkeettömistä unettomuuden hoitokeinoista. Siinä pyritään muuttamaan unen kanssa liittyviä haitallisia ajatuksia ja käyttäytymismalleja.
- Unen rajoittaminen: Potilasta kehoitetaan lyhentämään sängyssä vietettyä aikaa ja rajoittamaan nukkumista tiettyihin aikoihin, mikä parantaa unen laatua pitkällä aikavälillä.
- Ärsykekontrolli: Käyttäytymismalleja muutetaan niin, että sänky ja makuuhuone yhdistetään vain nukkumiseen, mikä vahvistaa unen ja sängyn välistä yhteyttä.
- Rentoutustekniikat: Esimerkiksi syvähengitys, meditaatio ja lihasten rentoutus voivat auttaa vähentämään stressiä ja edistämään nukahtamista.

### 2. Hyvät unihygieniatottumukset

- Säännöllinen unirytm: Mene nukkumaan ja herää samaan aikaan joka päivä, myös viikonloppuisin.
- Ympäristön optimointi: Pidä makuuhuone viileänä, pimeänä ja hiljaisena. Käytä mukavaa patjaa ja tynyjä.
- Elektronisten laitteiden käyttö: Rajoita kännykän, tietokoneen ja television käyttöä ennen nukkumaanmenoa, sillä niiden sininen valo voi häiritä unirytmää.
- Ruokailutottumukset: Vältä raskaita aterioita, kofeiinia ja alkoholia ennen nukkumaanmenoa, sillä ne voivat vaikeuttaa nukahtamista ja häiritä unen laatua.

### 3. Rentoutus- ja mindfulness-harjoitukset

- Mindfulness ja meditaatio auttavat rentouttamaan kehoa ja mieltä, vähentäen nukahtamista vaikeuttavia huolia ja stressiä.
- Progressiivinen lihasrentoutus on tekniikka, jossa vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan kehon eri lihasryhmiä, mikä auttaa päästämään irti fyysisestä jännityksestä.
- Hengitysharjoitukset: Hidas ja syvä hengittäminen voi auttaa rauhoittamaan hermostoa ja luomaan miellyttävän nukahtamisympäristön.



### 4. Liikunta

- Säännöllinen, mutta ei liian myöhäinen liikunta voi parantaa unen laatua ja vähentää unettomuutta. Kevyt liikunta kuten kävely, jooga tai venyttely voi auttaa rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa.

### 5. Valohoito

Jos unettomuus johtuu epäsäännöllisestä vuorokausirytmistä, kuten kaamosväsymyksestä tai vuorotyöstä, valohoito voi auttaa. Kirkasvalolamppua käytetään aamuisin rytmittämään sisäistä kelloa.

### 6. Heräämiseen ja nukahtamiseen liittyvät rutiinit

- Ennen nukkumaanmenoa kannattaa luoda rauhallinen rutiini, joka kertoo keholle, että on aika valmistautua uneen. Tämä voi sisältää esimerkiksi kirjan lukemista, lämmin kylpy tai rauhallista musiikkia.
- Vältä sängyssä pyörimistä. Jos et nukahda 20-30 minuutissa, nouse ylös ja tee jotain rauhallista, kunnes tunnet olosi uneliaaksi.

## 6. Kulttuuri hyvinvoinnin tukena

**Kulttuurilla on merkittävä rooli hyvinvoinnin tukemisessa monin eri tavoin. Se voi parantaa sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia ja edistää yhteisöllisyyttä.**

Kulttuuri- ja taidelähtöiset menetelmät ovat tehokkaita monimutkaisten hyvinvointi-haasteiden ratkaisemisessa. Ne voivat vähentää ahdistusta ja masentuneisuutta, parantaa stressinhallintaa sekä lisätä mukautumis- ja sopeutumiskykyä. Taide ja kulttuurikokemukset voivat koskettaa syvällisesti ja tarjota keinoja käsitellä stressiä. Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa ihmisen kulttuuristen tarpeiden ja oikeuksien täyttymistä ja toteutumista. Se mahdollistaa hyvän elämän ja elinikäisen oppimisen taiteen ja kulttuurin kautta.



### Kulttuurihyvinvointia edistävät tekijät

Kulttuurihyvinvointi viittaa siihen, että taide ja kulttuuri eri muodoissaan lisäävät hyvinvointia. Tutkimukset osoittavat, että osallistuminen taidetoimintaan, kulttuuriin ja luovaan toimintaan voi lisätä sekä yksilöiden että yhteisöjen koettua hyvinvointia. Taide ja kulttuuri voivat tukea erilaisten ihmisten toimijuutta, vahvistaa osallisuuden kokemusta sekä parantaa elämänlaatua. Eri kulttuurin muodot, kuten musiikki, taide ja elokuvat, lisäävät hyvinvointia ja pidentävät elämää.

### Kulttuurihyvinvoinnin muodot

Kulttuurin harrastaminen ja siihen osallistuminen voivat tarjota monia hyötyjä hyvinvoinnille. Kulttuurilla on monia tapoja parantaa stressinhallintaa ja edistää hyvinvointia. Taide ja kulttuurikokemukset voivat koskettaa syvällisesti ja tarjota keinoja käsitellä stressiä.

### Kulttuurihyvinvoinnin eri muotoja:

- **Tanssi** on liikkeen taidetta, joka voi olla yksin tai ryhmässä esitettävää. Se voi olla klassista balettia, nykytanssia tai kansantanssia. Tanssi voi auttaa vapauttamaan kehon jännityksiä ja parantamaan mielialaa. Se on myös hyvä tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta, mikä voi vähentää stressiä.
- **Musiikki** on säveltaidetta, joka voi olla instrumentaalista tai vokaalista. Se voi vaihdella klassisesta musiikista pop-musiikkiin ja kaikkeen siltä väliltä. Musiikin kuuntelu tai sen tekeminen voi olla rentouttavaa ja auttaa vähentämään stressiä. Musiikki voi myös parantaa mielialaa ja tarjota henkistä virkistystä.
- **Kuvataide** pyrkii herättämään tunteita ja ajatuksia visuaalisten elementtien kautta. Maalaaminen, piirtäminen, kuvanveisto, grafiikka tai valokuvaus voi auttaa ilmaisemaan tunteita ja vähentämään stressiä. Kuvataide voi myös tarjota mahdollisuuden keskittyä ja rentoutua.
- **Kirjallisuus** kattaa runouden, proosan ja draaman. Se voi olla fiktiivistä tai ei-fiktiivistä ja pyrkii välittämään tarinoita ja ajatuksia kirjoitetun sanan kautta. Kirjoittaminen voi olla terapeutista ja auttaa käsittelemään stressiä. Se voi tarjota keinon jäsentää ajatuksia ja tunteita.
- **Teatteri** yhdistää näyttelemisen, lavastuksen, puvustuksen ja ohjauksen. Se voi olla draamaa, komediaa tai musikaalia.
- **Elokuva- ja mediataiteet:** Tämä kategoria sisältää elokuvan, television ja digitaalisen median. Ne yhdistävät visuaaliset ja auditiiviset elementit tarinankerrontaan.
- **Taideteollisuus ja taiteellinen suunnittelu:** Tämä sisältää esimerkiksi tekstiilitaiteen, keramiikan ja korutaiteen. Se yhdistää taiteen ja käytännöllisyyden.



### Löydä tapahtumia

- [museot.fi](http://museot.fi),
- [lahella.fi](http://lahella.fi)
- [reittis.fi](http://reittis.fi)



Kaikki kulttuuri ei vaadi erityisiä järjestelyjä – voit nauttia siitä kotona katsomalla elokuvaa, laulamalla, piirtämällä tai kirjoittamalla päiväkirjaa. Myös käsityöt, ruoanlaitto ja pelien pelaaminen voivat olla kulttuurisia elämyksiä.

### Miten vahvistaa hyvinvointia kulttuurilla

- Ole utelias ja kokeile rohkeasti jotain uutta. Kannattaa kokeilla sellaisiakin kulttuurielämyksiä, joita ei ole aikaisemmin harrastanut.
- Heitä ennakkoluulot roskeen. Erilaisiin paikkoihin ja tapahtumiin kannattaa mennä ennakkoluulottomasti tutustumaan. Kaikesta ei tarvitse oppia pitämään, mutta ennakkoluulottomalla asenteella voit yllättyä positiivisesti.
- Nauti pienistäkin taide- ja kulttuurihetkistä, sillä nekin tuovat iloa ja hyvinvointia. Voit piipahtaa esimerkiksi museossa tai pysähtyä kuuntelemaan katusoitajan esitystä.
- Etsi kulttuurimuoto, joka kiinnostaa sinua. Kokeilemalla rohkeasti löydät sinua kiinnostavan muodon.
- Tee kulttuuriharrastuksesta säännöllinen. Osallistu esim. kerran kuussa johonkin kulttuuritapahtumaan. Kannattaa seurata oman paikkakunnan tapahtumakalenteria, josta voi löytää tapahtumia. Osa tapahtumista on ilmaisia, jolloin kulttuurin harrastaminen ei jää rahasta kiinni.
- Kansalaisopistot järjestävät paljon erilaisia kursseja, joissa kulttuuria ja taidetta voi harrastaa.
- Kirjastosta löytyy myös paljon erilaisia kulttuurimuotoja.
- Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi uimahalliin, museoihin, teatteriin tai konsertteihin ja festivaaleille ([kaikukortti.fi](http://kaikukortti.fi)).



## 7. Arki hallintaan

### Ajankäyttö

Ajanhallinta on taito, jota voi opetella. Meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa. Tapa ja kyky hallita aikaa ovat kuitenkin yksilöllistä. Ajankäytössä kannattaa pyrkiä siihen, että saa tehtyä tavoittelemiaan asioita. Kuitenkin siten, että aikaa jää myös kiireettömälle oleskelulle.

Ajanhallintaan liittyy paljon erilaisia tunteita. Esimerkiksi riittämättömyys ja syyllisyys silloin, kun ei ehdi tehdä kaikkea sitä, mitä haluaa. Tulee kiireen tuntu ja harha, ettei tilanteelle voi tehdä mitään. Jatkuva kiire saattaa aiheuttaa stressiä ja uupumusta sekä tunnetta siitä, että on olemassa vain muita ihmisiä varten. Tällöin on hyvä pysähtyä ja tarkastella, mihin oma aika kuluu.

Usein ajanhallinnan haasteisiin liittyy myös asioiden lykkäämistä. Tällöin tehtävän tekemistä ei saa aloitetuksi, vaikka haluaisi ja tiedostaisi, että tehtävä on tärkeä ja se on saatava valmiiksi.

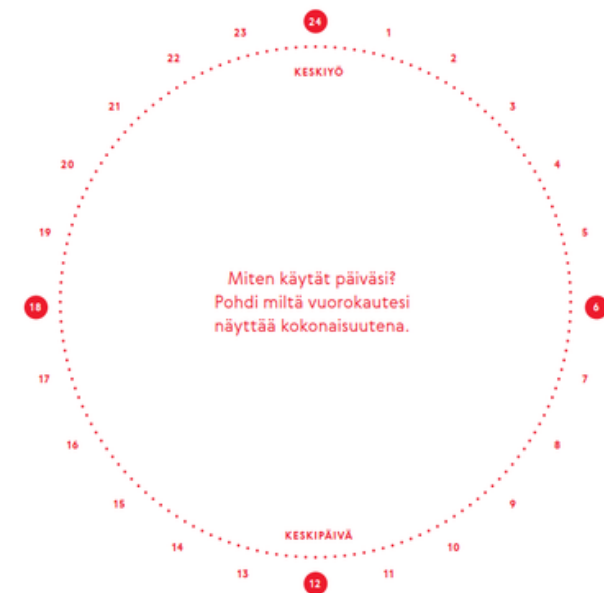
On tavallista, että itselle tärkeät asiat eivät aina näy omassa ajankäytössä. Tähän voi olla useita syitä. Ensinnäkin, jos ei ole kirkastanut itselleen tärkeitä asioita, on vaikea toimia niiden mukaisesti.

Ajankäytön suunnittelu on osa arjen hallintaa. Arjenhallinta luo järjestystä ja rutiineja elämään. Rutiinit rytmittävät arkea ja antavat pystyvyyden tunnetta erityisesti muutosten keskellä. Järjestys ja ennakoitavuus luovat tasapainoa ja turvaa. Arjenhallintaan kuuluu myös joustavuus ja kyky tehdä muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin. Ajankäytön suuntaaminen sellaisiin asioihin, jotka tuntuvat mielenkiintoisilta ja joissa kokee olevansa hyvä, vahvistavat minäkäsitystäsi ja lisäävät voimavaroja.



### Ajankäytön ympyrä

Ajankäytön ympyrän avulla voi havainnollistaa, mihin aika kuluu. Ympyrän avulla voi pohtia omaa ajankäyttöön päivätasolla ja viikkotasolla. Ympyrä hahmottaa, onko päivässä tai viikossa riittävästi aikaa tekijöille, jotka lisäävät voimavaroja ja mitä muutoksia tarvittaisiin, jotta ajankäyttö olisi sellaista, jonka sen toivoisi olevan. Miten ajankäyttö muuttuu, jos lähtee opiskelemaan tai aloittaa työt.



Merkitse tekemisesi omilla väreillä tai keksimilläsi symboleilla kellonaikojen mukaan.	Uni	<input type="checkbox"/>	Harrastukset	<input type="checkbox"/>
	Lepo	<input type="checkbox"/>	Ruoka ja välipalat	<input type="checkbox"/>
	Työ ja kotityö	<input type="checkbox"/>	TV ja netti	<input type="checkbox"/>
	Liikunta	<input type="checkbox"/>	Tupakointi	<input type="checkbox"/>

## Mielekästä tekemistä vapaa-aikaan

Yksi vinkki on suunnitella mielekäs vapaa-ajan tekeminen etukäteen, jotta se varmemmin toteutuu. Mistä kukin nauttii, on hyvin yksilöllistä. On tärkeää tietää, mitkä asiat tuottavat iloa juuri itselle. On hyvä myös pohtia, lisäävätkö valitsemansa asiat hyvinvointia pitemmällä tähtäimellä. Toisinaan esimerkiksi uupuneena voi olla alttius sortua haitallisiin nautintoihin aiheuttaviin pikaratkaisuihin, kuten lohtusyömiseen, alkoholiin tai uhkapelaamiseen. Pikaratkaisut tuovat hetkellisesti hyvää oloa, mutta ovat yleensä pidemmällä tähtäimellä haitaksi.

## Mielihyvävarasto - mistä asioista nautit?

Mielihyvävarastolista on yksi keino hahmottaa mielekkäitä asioita. Tehtävän tavoitteena on lisätä mielihyvää arkeen.

Laadi lista asioista, jotka koet miellyttäväksi. Laita lista näkyville vaikka jääkaapin oveen. Muistele listaa tehdessäsi kaikkia asioita, jotka ovat tuottaneet sinulle tyydytystä aiemmin. Älä edellytä, että niiden täytyisi juuri nyt tuottaa mielihyvää. Yritä miettiä mahdollisimman monta pientä ja konkreettista asiaa. Mielihyvävarastoa voi hyödyntää vapaa-ajan toimintaa suunnitellessa.

## Tekemistä vapaa-aikaan

- Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekäästä sisältöä ja tekemistä päiviin ja vahvistaa vapaaehtoisten merkityksellisyyden ja arvostuksen tunnetta. Vapaaehtoistoimintaa on monenlaista, lisää tietoa [vapaaehtoistyö.fi](http://vapaaehtoistyö.fi) sivustolta.
- [Lahella.fi](http://Lahella.fi) sivulta löytyy paljon erilaista toimintaa vapaa-aikaan, harrastamiseen ja järjestötoimintaan liittyen.
- Kirjastot tarjoavat mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintoihin kuten erilaisiin tapahtumiin ja näyttelyihin. Kirjastoista voi myös lainata kirjoja, elokuvia, musiikkia, lautapelejä ja liikuntavälineitä.



## Siivoaminen

Kodin siisteydestä huolehtiminen on keskeistä elämänhallinnan tunteen kehittymiselle ja ylläpitämiselle. Kodin siistinä pitäminen on yksinkertainen ja konkreettinen tapa ottaa vastuuta henkilökohtaisesta hyvinvoinnista. Siivouksessa, kuten arjen taidoissa yleensäkin, on tärkeää rutiinien oppiminen, koska siisteyden ylläpitäminen edellyttää säännöllisin väliajoin toistuvia toimenpiteitä.



Säännöllisellä siivouksella kodin pinnat pysyvät kunnossa eivätkä pääse pinttymään pahasti. Lisäksi huoneilman laatu on parempi ja raikkaampi, kun kodin tilat ovat puhtaat ja pölyttömät. Päivittäin on hyvä siivota keittiö, tiskata tiskit pois ja järjestellä tavaroita paikoilleen, jotta kotona on mukava olla. Viikoittain pyyhitään lattiat ja puhdistetaan WC. Kunnolliset siivousvälineet ovat hyvä sijoitus. Siivousvälineille kannattaa varata oma hylly tai kaappi. Siivous on mukava aloittaa, kun välineet löytyvät helposti.

Lisää vinkkejä [Marttojen sivustolta](#).



## Siivouksessa pärjää pienellä

- Lian poistaminen on 4 tekijän yhtälö. Lämpötila, aika, kemia ja mekaniikka. Suurentamalla toista tekijää saamme pienennettyä toista. Olet varmasti antanut tiskien liota, jos et ole saanut harjattua likaa irti.
- Annostele pesuainetta valmiiksi ruiskepulloihin, tällöin voit ruiskuttaa sitä suoraan siivouspinnalle.
- Älä piilota siivoustarvikkeita kaapin perälle. Tämä vähentää motivaatiota siivouksen aloittamiseen.
- Opettele kuhunkin siivoustyöhön parhaimmat tavat ja tarvikkeet.
- Määritä siivousvälineille kohteet värien mukaan. Tällöin et vahingossa käytä vessan pesuun tarkoitettua harjaa muilla pinnoilla.

● = vessa

● = yleispinnat

● = ikkunat



## Henkilökohtainen hygienia

Omasta hygieniasta huolehtiminen on siis omasta terveydestä huolenpitämistä. Alentunut hygieniataso aiheuttaa esimerkiksi pahaa makua ja hajua suussa, häiritseviä hajuja vaatteissa ja iholla, kutinaa ja hiusten rasvoittumista tai hilseilyä. Monien hankalien, kiusallisten ja vaarallisten tautien leviäminen on helposti kukistettavissa oikealla hygieniaosaamisella.

**Puhtaus tuo itseluottamusta:** on mukavaa tuoksua puhtaalta ja olla siisteissä vaatteissa. Puhtauden ja mukavuuden tunne ovat tärkeitä sosiaalisia tarpeita, jotka auttavat ylläpitämään hyvää itsetuntoa. Huono kehonkuva voi vähentää itsevarmuutta, motivaatiota ja itsetuntoa, ja tämä ilmenee huonona henkilökohtaisena hygieniana.

Henkilökohtainen hygienia ei ole vain henkilökohtainen asia. Se on toisten arvostamista – muilla on miellyttävää olla seurassasi, kun olet huolehtinut hygieniastasi. Hygienian puute vaikuttaa myös ympäristöön, kuten yhteisiin tiloihin ja materiaaleihin, esimerkiksi sohvaan, sänkyyn ja patjoihin.

Tässä muutamia tärkeitä perusasioita henkilökohtaisesta hygieniasta:

### Päivittäinen peseytyminen

- Suihku tai kylpy vähintään kerran päivässä auttaa poistamaan likaa, hikeä ja bakteereja iholta.
- Kasvojen pesu erityisesti aamulla ja illalla auttaa poistamaan liiallista rasvaa ja epäpuhtauksia.
- Käsien pesu saippualla on yksi tärkeimmistä tavoista ehkäistä infektioita. Pese kädet aina ennen ruokailua, WC-käynnin jälkeen ja ulkoa tullessa.

### Hampaiden ja suun hoito

- Hampaiden harjaus kahdesti päivässä (aamulla ja illalla) fluoria sisältävällä hammastahnalla vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä ja parantaa suun terveyttä.
- Hammaslanka auttaa puhdistamaan hammasvälit, joihin harja ei ylety.
- Suuvettä voi käyttää raikastamaan hengitystä ja tukemaan suun hygieniaa.

### Kynsien hoito

- Käsien ja jalkojen kynsien leikkaus säännöllisesti estää kynsien kasvamisen liian pitkiksi ja likaisten alueiden muodostumisen kynsien alle.
- Pidä kynnet puhtaina ja tarkista mahdolliset kynsivauriot.

### Hiusten hoito

- Hiusten pesu säännöllisesti (2-3 kertaa viikossa tai tarpeen mukaan) pitää päänahan terveenä ja ehkäisee hilsettä tai liiallista rasvaisuutta.
- Käytä hiustyypillesi sopivaa shampooa ja hoitoainetta.

### Vaatteiden vaihto

- Vaihda puhtaat alusvaatteet ja sukat päivittäin. Hikoilun ja lian kertymisen estämiseksi myös muut vaatteet kannattaa vaihtaa säännöllisesti.
- Pese hikiset tai likaiset vaatteet riittävän usein.

### Deodorantin ja hajuveden käyttö

- Deodorantti tai antiperspirantti auttaa hallitsemaan hikoilua ja ehkäisee epämiellyttävää hajua.
- Hajuveden tai tuoksun käyttö voi lisätä raikkauden tunnetta, mutta sitä tulisi käyttää maltillisesti.

### Kehon puhtaus ja terveelliset elintavat

- Pidä huolta riittävästä vedensaannista, terveellisestä ruokavaliosta ja liikkumisesta. Hyvät elintavat tukevat kehon luonnollisia puhdistusmekanismeja.
- Hygieniatottumukset vaikuttavat sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Puhdas olo auttaa tuntemaan itsensä raikkaaksi ja itsevarmaksi!



## 8. Talouden suunnittelu ja hallinta

Ruoka on asumisen ohella yksi isoimpia menoeriä kotitalouksissa. Tarvitsemme ruokaa elääksemme ja pienelläkin suunnittelulla saa rakennettua itselleen sopivan, monipuolisen, terveellisen ja edullisen ruokakokonaisuuden arkeen. Ruokamenot saattavat helposti yllättää, mikäli kaupassa käyntejä tai ruokia ei suunnittele etukäteen.

### Kaupassa käynti

- Älä mene kauppaan nälkäisenä, silloin sorrut usein turhuuksiin. Heräteostoksiin voi mennä vuositasolla suuriakin summia, vaikka ostoshetkellä summa tuntuisikin pieneltä.
- Pidä jääkaapin ovesa puutelistaa, johon kirjoitat loppuvat tai loppumassa olevat tarvikkeet ja siirrä ne ostolistaan ennen kaupassakäyntiä. Tai pidä ostolistapohja esillä ja kirjoita puuteet heti siihen.
- Jos käyt aina samassa kaupassa, kirjota ostoslista siinä järjestyksessä, missä tuotteet ovat kaupassa. Pakasteet viimeiseksi.
- Katso tuotteiden kilohintoja, vertaa pakkauskokoja.
- Vertaa hintoja.

### Hyödyllisiä linkkejä

- [Hallitse rahojasi Pennon avulla](#)
- [Mitä oma eläminen maksaa](#)
- [Talouskalenteri](#)
- [Rahahuolet puheeksi - Opas ryhmänohjaajalle](#)
- [Talouden suunnittelu eli budjetointi \(Martat\)](#)



### Suunnitelmallisuus kannattaa

- Itse tekemällä säästät. Suunnittele vähintään muutaman päivän ruoat etukäteen, tarkista kaapit ja tee ostoslista. Muista hyödyntää jääkaapin tähteitä! Tai kun saat inspiraation, laadi ruokalista mahdollisimman pitkäksi ajaksi.
- Valmiita ruokalistaehdotuksia löytyy myös netistä ja esimerkiksi koulujen ruokalistat ovat monipuolisia ja ravitsemussuositusten mukaisia.
- Kaivele kaappeja, pohdi pakastimen sisältöä ja laadi ruokalista löytöjesi pohjalta.
- Kehitä välillä ruokalajeja pelkistä kasviksista, esimerkiksi juurekset ovat edullisia ja monikäyttöisiä! Muista satokausiajattelu! Kauden kasvikset ovat usein edullisempia ja laadukkaampia; esimerkiksi kesällä salaattit, kurkut ja tomaatit, kun taas talvella juurekset, kaalit ja sipulit.
- Jos ruokaa jää usein tähteeksi, suosi ruokalajeja, jotka voi pakastaa.
- Ota lapset ja koko perhe mukaan suunnitteluun.
- Sijoita nopeimmin pilaantuvat ruoat jääkaapin etuosaan, niin muistat käyttää ne ajoissa. Avaa uusi paketti vasta, kun edellinen on syöty loppuun.
- Hyödynnä alennettuja, laputettuja tuotteita kaupassa ja kuivatarvikkeiden tarjoukset, mutta vain, jos ne tulevat oikeasti käyttöön!
- Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät, ja mieti ehditkö käyttää tuotteet ajoissa.
- Osta hedelmät mieluummin irtotuotteina. Valmispakkauksissa yksi homeinen hedelmä pilaa nopeasti vierustoverinsa.
- Ravitsemuksellisilta ominaisuuksiltaan terveydelle edullisempi elintarvike ei aina ole kalliimpi vaihtoehto. Esimerkiksi kun vertaillaan sika-nautajauhelihan ja soijarouheen ravintosisältöjä (taulukko), huomataan, että edullisempi soijarouhe on huomattavasti runsaskuituisempi ja vähärasvaisempi vaihtoehto kuin sika-nautajauhelihä.

## Huomioita rahankäytöstä

- Mikäli tupakoi ja ostaa tupakka-askin (9,50 €) joka päivä, veloittaa tämä kukkaroa 3468 € vuodessa. Samalla rahalla voisi saada terveellisen välipalan (esimerkiksi banaanin) joka päivä 31,5 vuoden ajan.
- Olut päivässä kuluttaa kukkaroa 566 € vuodessa ja virvoitusjuoma kahdesti viikossa nautittuna 224 € vuodessa. Vähentämällä kalliita ja terveydellekin epäedullisia valintoja on mahdollista saada tilalle paljon terveellistä ja ravitsevaa ruokaa.

## Ruokahävikin vähentäminen

Ruokahävikin vähentäminen on tärkeä askel ympäristön suojelemiseksi ja taloudellisen säästämisen kannalta. Ruokahävikin vähentäminen vaatii hieman suunnittelua ja luovuutta, mutta pienillä muutoksilla voit vaikuttaa merkittävästi sekä ympäristöön että omiin kulutustottumuksiisi. Tässä on muutamia käytännöllisiä vinkkejä, joiden avulla voit vähentää ruokahävikkiä:

### 1. Suunnittele ostokset etukäteen

- Laadi ostoslista ja suunnittele ruokalistat etukäteen. Tällä tavalla vältät tarpeettomien tuotteiden ostamisen ja varmistat, että hankit vain sen, mitä tarvitset.
- Tarkista jääkaapin ja ruokakomeron sisältö ennen kauppaan menoa, jotta et osta päällekkäisiä tuotteita.

### 2. Osta sopivia määriä

- Osta ruokaa vain tarpeen mukaan ja harkitse irtotuotteiden tai pienempien pakkausten ostamista, jos et tarvitse suuria määriä.
- Jos tuotteet ovat helposti pilaantuvia (esim. vihannekset, maitotuotteet), varmista, että käytät ne ennen kuin ne ehtivät vanheta.

### 3. Säilytä ruoka oikein

- Jääkaapin ja pakastimen lämpötila tulee pitää oikeana: jääkaapissa 2-4°C ja pakastimessa noin -18°C.
- Oikea säilytysjärjestys on tärkeä, esimerkiksi laita helposti pilaantuvat elintarvikkeet etualalle, jotta ne eivät jää unohduksiin.
- Säilytä hedelmät ja vihannekset oikeissa olosuhteissa, esimerkiksi jotkut tuotteet kannattaa pitää jääkaapissa ja toiset huoneenlämmössä.

### 4. Hyödynnä ruoan jäännökset

- Tee ruokaa jäännöksistä: Käytä edellisen päivän aterian jäänteet seuraavana päivänä uusina annoksina tai tee niistä uusia ruokia (esim. keittoja, pataruokia tai salaatteja).
- Voit myös pakastaa tähteet, jos et aio syödä niitä heti.

### 5. Osta sesongin tuotteita

- Sesongin mukaiset tuotteet ovat yleensä edullisempia, tuoreempia ja säilyvät paremmin, mikä vähentää ruokahävikin riskiä.

### 6. Seuraa päivämääriä

- Kiinnitä huomiota tuotteiden "parasta ennen" ja "viimeinen käyttöpäivä" -merkintöihin. Parasta ennen tarkoittaa, että tuote on parhaimmillaan tiettyyn päivään mennessä, mutta sen voi yleensä käyttää myös sen jälkeen, kunhan se on kunnossa. Viimeinen käyttöpäivä kertoo, milloin tuote tulisi syödä turvallisuuden vuoksi.
- Syö ensin vanhemmat tuotteet. Voit käyttää FIFO-periaatetta (First In, First Out): aseta uudet elintarvikkeet taakse ja vanhemmat eteen.

### 7. Säästä ja pakasta ruokaa

- Jos sinulla on ylimääräistä ruokaa, jota et ehdi syödä, pakasta se. Useimmat ruoat, kuten leivät, keitot ja jopa maito, voidaan pakastaa.
- Leikkaa hedelmiä tai vihanneksia ja pakasta ne myöhempää käyttöä varten esimerkiksi smoothieihin tai keittoihin.

### 8. Ole luova reseptien kanssa

- Kokeile uusia reseptejä, joissa hyödynnetään raaka-aineita, jotka ovat vaarassa mennä vanhaksi. Esimerkiksi ylikypsistä banaaneista voi tehdä banaanileipää tai tähteeksi jääneet vihannekset voi paistaa pannulla.
- Monista elintarvikkeista, kuten vihannesten varsista ja kuorista, voi tehdä esimerkiksi keittoja tai kasvisliemiä.

### 9. Kompostoi ruokajätteet

- Jos ruokahävikkiä syntyy, harkitse sen kompostoimista. Kompostointi on ympäristöystävällinen tapa käsitellä biojätettä, ja se vähentää kaatopaikoille päätyvää jätettä

Jokainen suomalainen heittää syömäkelpoista ruokaa roskiin keskimäärin 20 - 25 kiloa vuodessa, eli noin 125 euron arvoista. Nelihenkisessä perheessä roskiin saattaakin päätyä ruokaa helposti jopa 500 euron edestä vuodessa. Ruoka kuormittaa ympäristöä yhtä paljon kuin asuminen tai liikenne. Pois heitetystä ruuasta aiheutuu turhia hiilidioksidipäästöjä sekä vesistökuormitusta. Ympäristövaikutuksia syntyy ja energiaa kuluu ruuan kasvatuksessa, teollisuudessa, kuljetuksissa, kaupassa ja kotona – turhaan, jos ruoka päätyy roskikseen. Jätteeksi menevä ruoka on vain jäävuoren huippu. Kuluttajalla on suuri vaikutus: koti-talouksissa syntyy ruokajätettä melkein kaksi kertaa enemmän kuin kaupoissa.

Suurimpia syitä kotitalouksien ruokahävikkiin:

- ruuan pilaantuminen
- päiväyksen vanhentuminen
- lautastähteeksi jääminen
- liian suurien ruokamäärien valmistaminen.

Kotitalouksien ruokahävikki johtuu useimmiten suunnittelelmattomuudesta, tilanteiden muuttumisesta, keittiötaitojen heikkoudesta ja viitseliäisyyden puutteesta. Tähteitä ei osata tai haluta hyödyntää ja parasta ennen -merkintää ei osata erottaa viimeinen käyttöpäivä -merkinnästä. Suunnittelelmattomuuden seurauksena kaupasta ostetaan liikaa ruokaa, jolloin kaikkea ei ehditä hyödyntää ennen ruoan pilaantumista. Kotitalouksien ruokahävikkiä voi ehkäistä esimerkiksi suunnittelemalla ruokaostokset huolellisemmin, muistamalla päiväysmerkintöjen erot, käyttämällä luovuutta ja kokeilemalla rohkeasti uusia reseptejä sen pohjalta, mitä ruoka-aineita kaapissa on jo valmiiksi. Voit myös kokeilla esimerkiksi [saasyoda.fi](https://www.saasyoda.fi) -sivuston reseptihakua. Reseptihaku-kenttään voi sivustolla kirjoittaa raaka-aineita, joita haluaisi hyödyntää (esimerkiksi vanhentuvat elintarvikkeet) ja sivusto ehdottaa reseptejä, jotka sisältävät kyseisiä raaka-aineita.

Pakastamalla ja säilyttämällä elintarvikkeet oikeassa lämpötilassa on mahdollista pidentää elintarvikkeen käyttöaikaa. Tarkista elintarvikkeiden suositellut säilyvyysajat Ruokaviraston sivuilta.

Ruokavirasto:

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/kasittely-ja-sailyttaminen/lampotila/tietoa-elintarvikkeiden-sailytysajoista/>



## 9. Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä

Mielen hyvinvointi viittaa psyykkiseen ja emotionaaliseen terveyteen, joka vaikuttaa siihen, miten ihminen ajattelee, tuntee ja toimii arjessa. Se on tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä ja elämänlaatua. Mielen hyvinvointi ei tarkoita pelkästään mielenterveyden häiriöiden puuttumista, vaan se kattaa myös kyvyn käsitellä arjen haasteita, ylläpitää ihmissuhteita ja nauttia elämästä.



### Mielen hyvinvoinnin ylläpito

- **Riittävä uni:** Unen puute heikentää sekä fyysistä että henkistä jaksamista.
- **Liikunta:** Fyysinen aktiivisuus edistää mielenterveyttä vapauttamalla endorfiineja ja parantamalla mielialaa.
- **Ravitsemus:** Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee aivojen toimintaa ja auttaa pitämään mielen virkeänä.
- **Mindfulness ja rentoutuminen:** Tietoisuustaidot, meditaatio ja rentoutusharjoitukset voivat auttaa vähentämään stressiä ja parantamaan keskittymiskykyä.
- **Sosiaalinen tuki:** Avoin keskustelu ystävien ja perheen kanssa voi lievittää mielen kuormitusta ja parantaa henkistä hyvinvointia.

Mielen hyvinvointi vaihtelee eri elämäntilanteissa, ja siihen voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten stressi, ihmissuhteet ja ulkoiset paineet. Huolenpito omasta psyykkisestä jaksamisesta on yhtä tärkeää kuin fyysisestä terveydestä huolehtiminen.

### Mielen hyvinvoinnin osa-alueet

#### Tunteiden hallinta

Kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä käsitellä stressiä, ahdistusta ja muita vaikeita tunteita terveellisellä tavalla.

#### Itseluottamus ja itsetunto

Terve itsetunto ja itseluottamus auttavat ihmistä uskomaan omiin kykyihinsä ja selviytymään haasteista.

#### Stressin hallinta

Kyky hallita stressiä ja ahdistusta, löytää tapoja rentoutua ja palautua kiireisen arjen keskellä.

#### Ihmissuhteet

Hyvät sosiaaliset suhteet, kuten perhe, ystävät ja läheiset, tukevat mielen hyvinvointia. Kyky muodostaa ja ylläpitää myönteisiä ja luottamuksellisia suhteita on keskeinen osa henkistä hyvinvointia.

#### Elämän merkityksellisyys ja tavoitteet

Tietoisuus omista arvoista ja tavoitteista auttaa antamaan elämälle merkitystä ja tarkoitusta. Tämä voi tuoda iloa ja tyytyväisyyttä arkeen.

#### Positiivinen ajattelu

Kyky nähdä elämässä myönteisiä asioita, olla kiitollinen ja löytää hyviä puolia jopa vaikeista tilanteista edistää mielen hyvinvointia.

#### Resilienssi

Resilienssi tarkoittaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja toipua vaikeuksista. Mielen hyvinvointiin kuuluu vahva resilienssi, joka auttaa palautumaan elämän haasteista ja muuttamaan ne kasvumahdollisuuksiksi.

## Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi on apuväline omien arkisten valintojen tarkastelemiseen, hyvien valintojen huomaamiseen ja mahdollisesti joidenkin valintojen viilaamiseen tarvittaessa. Lisäksi Mielenterveyden käsi toimii keskustelujen tukena helpottamaan asioiden puheeksi ottamista.

Mielenterveyden kädessä jokainen sormi kuvaa arjen valintojamme:

- Peukalo merkitsee unta ja lepoa. Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Olitko liian myöhään somessa?
- Etusormi merkitsee ruokailua. Mitä söit päivän aikana? Muistitko syödä välipaloja? Kenen kanssa söit? Söitkö rauhassa? Nautitko ruuasta?
- Keskisormi merkitsee ihmissuhteita ja tunteita. Oletko tyytyväinen ihmissuhteisiisi vai toivoisitko jonkinlaista muutosta niihin? Koetko osaavasi tunnistaa ja ilmaista tunteita?
- Nimetön merkitsee liikkumista ja kehon kuuntelua. Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan? Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
- Pikkusormi merkitsee vapaa-aikaa ja luovuutta. Onko sinulla mielekästä tekemistä vapaa-ajalla? Oletko kokenut innostusta ja iloa? Oletko voinut käyttää taitojasi riittävästi?
- Kämmen pitää sisällään arjen rytmin: opiskelu, työ, kotityöt, läksyt, oma aika ja harrastukset.
- Ranteessa sijaitsevat arvot, jotka antavat pohjan ja tuen arjen valinnoillemme. Teetkö elämässäsi arvojesi mukaisia valintoja? Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita? Ovato sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?



Kuva: mieli.fi

## Mielen hyvinvoinnin liukumäki- harjoitus

Mietitään Mielenterveyden käsi -julistetta apuna käyttäen, millaiset asiat vähentävät ja heikentävät kunkin omassa arjessa mielen hyvinvointia.

Kerätkää erilaisia asioita listaksi. Tämän voi tehdä myös ryhmänä tai parin kanssa. Antakaa mielikuvituksen laukata. Millaiset asiat esimerkiksi unen ja levon sormessa heikentävät mielen hyvinvointia, entä muiden osa-alueiden osalta? Keskustellaan sen jälkeen, miten kirjoittamamme listan asioita muuttamalla saamme myönteisiä vaikutuksia aikaan mielen hyvinvoinnille.

## Huomaa hyvä- harjoitus

Kirjoitakaa muistiin pienille lappusille päivän mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja kerätkää niitä lasipurkkiin.

Harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyvä ja tallentamaan se muistoihin, joihin voimme myöhemmin palata.

Erytisesti kriisien ja poikkeustilanteiden aikana on hyvä kiinnittää huomiota myös kivoihin ja mukaviin asioihin ja tapahtumiin ja kohtaamisiin. Miten itse voisimme ilahduttaa muita ihmisiä?

## 10. Voimavarat arjessa



**Voimavarat ovat niitä asioita, jotka auttavat ihmistä jaksamaan elämässä. Voimavarat ovat henkilökohtaisia voimavaroja, joita ihmisellä on käytettävissään ja joita hän voi hyödyntää eri elämäntilanteissa, erityisesti stressaavissa tai haastavissa tilanteissa.**

Voimavarat voivat olla sisäisiä (henkisiä, fyysisiä, emotionaalisia) tai ulkoisia (tuki, apu ja mahdollisuudet ympäristöstä). Voimavarojen käsite liittyy usein hyvinvointiin, elämänhallintaan ja resilienssiin eli kykyyn selviytyä vastoinkäymisistä. Voimavaroja voidaan kehittää ja vahvistaa, mikä auttaa parantamaan kykyä selviytyä vaikeista tilanteista.

### Lisää luettavaa

- <https://www.taivaanaarre.fi/vahvuudet-ja-voimavarat/>
- [Voimavaravalmennuksen työkirja](#)
- [Löydä voimavarasi \(mielenterveystalo\)](#)



### Henkilökohtaiset voimavarat

- Fyysiset voimavarat: Terveys, fyysinen kunto, energia ja kyky hoitaa arjen askareita.
- Henkiset voimavarat: Tieto, taidot ja kyky oppia uusia asioita. Näitä voivat olla myös ongelmanratkaisutaidot ja kyky tehdä päätöksiä.
- Psykkiset voimavarat: Tunneäly, resilienssi ja kyky hallita tunteita. Kyky sietää stressiä ja selviytyä paineista on myös keskeinen osa psyykkisiä voimavaroja.
- Motivaatio: Tahto ja innostus tavoitella tavoitteita ja edetä elämässä.

### Sosiaaliset voimavarat

- Sosiaalinen tuki: Ihmissuhteet ja läheisten ihmisten antama tuki, kuten perhe, ystävät, kollegat ja muut verkostot. Tämä tuki voi olla emotionaalista (kuunteleminen, ymmärtäminen) tai käytännön apua.
- Yhteisöllisyys: Kuuluminen yhteisöön tai ryhmään voi tuoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa voimavaroja.

### Ulkoiset voimavarat

- Taloudelliset resurssit: Riittävät varat ja taloudellinen vakaus antavat mahdollisuuden hoitaa taloudelliset velvoitteet ja elää stressittömämmin.
- Tiedon saatavuus: Pääsy tietoon, koulutukseen tai muihin resursseihin, jotka voivat auttaa elämän eri osa-alueilla.
- Ympäristö ja olosuhteet: Turvallinen ja vakaa ympäristö sekä esimerkiksi terveelliset elämäntavat tukevat voimavaroja.

## Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Hengitys- ja rentoutusharjoitukset auttavat rauhoittumaan ja tasaamaan kehon tuntemuksia. Aluksi rentoutuminen voi tuntua hankalalta, mutta toistojen myötä mieli oppii kyllä rauhoittumaan. Rentoutusharjoituksia on hyvä toistaa päivittäin, jotta niistä saadaan paras hyöty. Pallea on ihmisen tehokkain hengityslihas. Ahdistuneena tai stressaantuneena palleahengitys vähenee ja apuhengityslihasten osuus kasvaa. Hengityksestä tulee raskasta ja pinnallista, ja pallealihas jännittyy ja ylläpitää ahdistuksen tunnetta. Siksi pallealihaksen avulla hengittämistä kannattaa harjoitella.

### Palleahengitys: 5 minuutin harjoitus

1. Harjoituksen voi tehdä istuma- tai makuuasennossa. Aseta käsi vatsalle ja hengitä rauhallisesti sisään niin, että tunnet keuhkojen täyttyvän kokonaan ilmalla. Vatsa pullistuu käden alla.
2. Hengitä ulos korostetun hitaasti niin, että keuhkot tyhjäntyvät hiljalleen. Vatsa laskeutuu käden alla.
3. Toista harjoitusta vähintään viiden minuutin ajan. Pidä ajatukset rytmikkäässä hengityksessä.



### Klassinen hengitysharjoitus 4-7-8

Klassinen hengitysharjoitus sopii mihin hetkeen vain, missä vain. Kokeile rentoutusharjoitusta ennen nukkumaanmenoa tai vaikkapa kesken stressaavan tilanteen.

Tee helppo hengitysharjoitus näin:

1. Asetu mukavaan asentoon, mieluiten makuulle. Nosta tyyny tai kädet vatsasi päälle, jotta tunnet syvähengityksen vaikutukset.
2. Hengitä syvään nenäsi kautta niin, että vatsasi kohoaa. Laske sisäänhengityksellä mielessäsi neljään.
3. Pidätä hengitystäsi samalla, kun lasket hiljaa mielessäsi seitsemään.
4. Päästä nyt kaikki ilma ulos suusi kautta samalla, kun lasket mielessäsi kahdeksaan. Toista.

Lisää rentoutusharjoituksia: [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

## 11. Vahvuudet ja unelmat

Elämä on pitkä ja monivaiheinen matka, jossa jokaisella meistä on omat erityiset vahvuutemme ja unelmamme. Vahvuudet ovat niitä ominaisuuksia ja kykyjä, jotka tekevät meistä ainutlaatuisia ja auttavat meitä selviytymään arjen haasteista. Unelmat puolestaan ovat tavoitteita ja pyrkimyksiä, jotka motivoivat meitä kulkemaan eteenpäin ja saavuttamaan elämämme merkittävät päämäärät. Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmien tavoittelemisen ovat keskeisiä elementtejä menestyksen ja hyvinvoinnin saavuttamisessa.

### Vahvuuksien tunnistaminen

Vahvuuksien tunnistaminen alkaa syvästä itsetuntemuksesta. Itsetuntemus tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtämistä ja hyväksymistä. Kun tiedämme, missä olemme erityisen hyviä, voimme hyödyntää näitä ominaisuuksia eri elämäntilanteissa ja saavuttaa tavoitteemme tehokkaammin.

**Itsereflektio** on prosessi, jossa syvennymme omiin kokemuksiimme, tunteisiimme ja ajatuksiimme. Tämä pohdiskelu auttaa meitä tunnistamaan omat vahvuutemme ja löytämään tapoja kehittää niitä edelleen. Esimerkiksi, jos huomaat pärjääväsi erinomaisesti tiimityöskentelyssä ja nauttivasi siitä, se voi olla yksi merkittävistä vahvuuksistasi, jota voit hyödyntää monissa eri tilanteissa.

**Palaute.** Toinen tehokas keino vahvuuksien tunnistamiseen on pyytää palautetta muilta. Ystävät, perheenjäsenet ja työtoverit voivat antaa arvokasta tietoa siitä, missä olemme todella hyviä. Tämä ulkopuolinen palaute voi auttaa meitä näkemään omat vahvuutemme uudessa valossa ja tunnistamaan alueet, joilla voimme edelleen kehittyä ja vahvistaa osaamistamme.



### Unelmien tavoittelemisen

Unelmat ovat olennaisia elämän suuntaamisessa ja motivaation ylläpitämisessä. Unelmat antavat meille syyn ponnistella ja työskennellä kovasti päivittäin. Ilman unelmia elämästä voi tulla merkityksetön ja suuntaamaton, vailla todellisia päämääriä ja saavutuksia.

### Tavoitteiden asettaminen

Unelmien saavuttaminen alkaa selkeiden ja konkreettisten tavoitteiden asettamisesta. Tavoitteet auttavat meitä jäsentämään suuria unelmiamme pienemmiksi, konkreettisiksi askeliksi, joita voimme toteuttaa yksi kerrallaan. On tärkeää, että asetamme realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotta voimme edetä askel askeleelta kohti unelmiemme toteutumista. Unelmien tavoittelemisen vaatii vahvaa sitoutumista ja päättäväisyyttä. Matkan varrella saatamme kohdata monia esteitä ja vastoinkäymisiä, mutta vahva sitoutuminen auttaa meitä pääsemään näiden yli ja jatkamaan eteenpäin. Kun olemme päättäväisiä ja uskomme itseemme ja kykyihimme, voimme saavuttaa mitä tahansa, mitä sydämemme halajaa.

## Vahvuuksien ja unelmien yhdistäminen

Kun yhdistämme vahvuutemme ja unelmamme, voimme saavuttaa maksimaalisen potentiaalimme ja elää täysipainoista elämää. Vahvuudet antavat meille tarvittavat työkalut ja resurssit unelmien saavuttamiseksi, ja unelmat antavat meille suunnan ja motivaation hyödyntää vahvuuksiamme parhaalla mahdollisella tavalla.

### Esimerkki: Uravalinta

Jos unelmoit tietystä urasta, kuten lääkäriksi tulemisesta, ja vahvuutesi ovat empatia, tieteellinen ajattelu ja ongelmanratkaisukyky, voit hyödyntää näitä vahvuuksia opiskelussa ja työelämässä. Näin voit edetä urallasi ja saavuttaa unelmasi, samalla parantaen muiden ihmisten elämää.

### Esimerkki: Henkilökohtainen kasvu

Jos unelmasi on tulla paremmaksi ihmisenä ja vahvuutesi ovat itsehillintä ja kärsivällisyys, voit hyödyntää näitä ominaisuuksia itsesi kehittämisessä. Voit asettaa tavoitteita, kuten meditointi tai vapaaehtoistyö, jotka auttavat sinua kasvamaan ihmisenä ja saavuttamaan unelmasi elämäkokemusten kautta.

### Vaihtoehtoisia tehtäviä Unelmakartalle löydät lisämateriaalikansiosta:

- Tulevaisuuskirje
- Jatka virkkeitä -harjoitus
- Vahvuuksia ja taitoja
- Vahto-vahvuuskortit

## Unelmakartta

Unelmakartta on työkalu elämän tavoitteiden visualisoimiseen. Unelmakartan tekemiseen löytyy erilaisia vaihtoehtoja. Se voi keskittyä pitkän tähtäimen tavoitteisiin, lähivuosien tavoitteisiin tai jonkin tietyn osa-alueen unelmiin. Unelmakartta on tärkeää asettaa näkyville paikkaan, josta sen näkee tarpeeksi usein. Kun tavoitteet ja unelmat ovat fyysisesti näkyvillä, kartta muistuttaa tietoisesti ohjaamaan elämää unelmia kohten.

Askartele unelmakartta lehtileikkeistä.

- Unelmakarttaa varten tarvitset: aikakauslehtiä, tyhjä kartonki, sakset, liimaa ja kyniä.
- Selaa lehtiä rauhassa ja leikkaa niistä kaikki kuvat, sanat ja lauseet, jotka puhuttelevat sinua eniten.
- Tämän jälkeen parhaimmat leikkeet sommitellaan kartongille ja liimataan kiinni. Leikkeiden sekaan voi myös kirjoittaa esim omia avainsanoja tai piirtää täydentäviä kuvioita.
- Ripusta kartta näkyvälle paikalle, josta näet sen riittävän usein.

Video-ohje unelmakartan tekoon: [Unelmakartta](#)



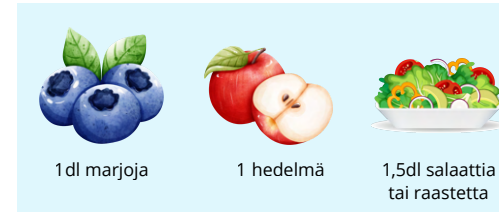
## 12. Terveyttä kasviksista

**Kasvikset ovat olennainen osa terveellistä ruokavaliota. Ne tarjoavat monipuolisesti vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua ja antioksidantteja, jotka tukevat kehon toimintaa ja ehkäisevät sairauksia.**

### Kasvien terveysvaikutukset

- Kasvikset sisältävät runsaasti ravintoaineita suhteessa niiden sisältämään energiaan. Ne ovat erinomaisia kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteitä. Kasvien monipuolinen käyttö on yhdistetty pienempään riskiin sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, syöpiin ja tyyppin 2 diabetekseen. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset korostavat kasvien määrän lisäämistä ruokavaliossa, suositellen 500-800 gramman päivittäistä saantia.
- Kasvikset ovat erinomainen vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde. C-vitamiinia löytyy runsaasti paprikoista, parsakaalista ja sitrushedelmistä, kun taas lehtivihreät kasvikset, kuten pinaatti ja lehtikaali, ovat hyviä K-vitamiinin lähteitä. Nämä vitamiinit ovat tärkeitä immuunijärjestelmän toiminnalle, luuston terveydelle ja veren hyytymiselle.
- Kasvikset sisältävät runsaasti kuitua, joka on tärkeää ruoansulatuksen kannalta. Kuitu auttaa ylläpitämään suoliston terveyttä, ehkäisee ummetusta ja voi vähentää riskiä sairastua paksusuolen syöpään. Lisäksi kuitu auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja voi auttaa painonhallinnassa, sillä se lisää kylläisyyden tunnetta.

1 annos =



- Kasvikset ovat täynnä antioksidantteja, jotka suojaavat kehoa vapaiden radikaalien aiheuttamilta vaurioilta. Antioksidantit, kuten beetakaroteeni, luteiini ja flavonoidit, voivat vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään ja muihin kroonisiin sairauksiin. Esimerkiksi tomaatit sisältävät lykopenia, joka on voimakas antioksidantti ja voi suojata sydäntä.
- Kasvien monipuolinen käyttö ruokavaliossa voi myös **parantaa mielialaa** ja kognitiivista toimintaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että runsaasti kasviksia syövät ihmiset kokevat vähemmän masennusoireita ja heillä on parempi henkinen hyvinvointi.

### Testaa paljonko on 500-800g kasviksia päivässä

Tarvitset vaa'an ja erilaisia kasviksia.

Vaaka käännetään näyttö pois päin. Lastaa vaa'alle kasviksia oman arviosi mukaan 500g. Katso kuinka vaa'an lukema, kuinka tarkasti osat arvioida oikean määrän.



### Hyödynnä linkkejä

- [Suomalaiset ravitsemussuositukset](#)
- [Syö hyvää -esite](#)
- [Syö hyvää -lisää kasviksia video](#)
- [Satokausikalenteri](#)
- [Kasvikset tulevat - oletko valmis](#)
- [Kasvispassi](#)
- [Fineli](#)

## Viittä väriä päivässä -kasvisnäyttely

Kasvikset voidaan jakaa värien mukaan 5 ryhmään ja jokaista väriä olisi hyvä syödä päivittäin. Näyttelyyn valitaan kasviksia niin, että jokaisesta väriryhmästä on jotakin. Kasvisten valinnassa voi käyttää apuna satokausikalenteria.

### Punainen:

tomaatti, punainen paprika, punasipuli, retiisi, mansikka, punaherukka, karpalo, kirsikka, vesimeloni... Punaisista väriaineista tunnetuin on lykopeeni, jota esiintyy mm. tomaatissa. Lykopenin puutteella vaikuttaisi olevan yhteys sydän- ja verisuonitautien ja miesten eturauhassyövän kanssa.

### Keltainen/oranssi:

porkkana, lanttu, keltajuurikas, keltainen tomaatti ja -paprika, maissi, appelsiini, keltainen omena, persikka, greippi, ananas, nektariini, mango, keltainen vesimeloni ja -hunajameloni, kurpitsa, keltainen päärynä... Oransseista väriaineista tunnetuin on beetakaroteeni, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. A-vitamiinilla on tärkeä rooli näkökyvyn, ihon ja limakalvojen kunnon ylläpitämisessä.

### Vihreä:

kurkku, kesäkurpitsa, parsakaali, purjosipuli, salaattit, yrtit, herne, vihreä papu, vihreä kukkakaali, ruusukaali, lehtiselleri, pinaatti, vihreä omena, vihreä viinirypäle ja -päärynä, kiivi, avokado... Vihreissä kasviksissa on runsaasti luteiinia ja indolihappoja, joilla on havaittu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia kuten havaittu parantavan luuston kuntoa.

### Sininen/lila:

punakaali, punajuuri, mustaherukka, mustikka, punainen viinirypäle, luumu, munakoiso, lila kukkakaali... Siniset ja lilat kasvikset sisältävät paljon antosyaaneja ja fenolihdisteitä, joiden uskotaan olevan hyväksi muistille.

### Valkoinen/ruskea:

palsternakka, nauris, kukkakaali, banaani, valkosipuli, inkivääri, sienet, sipuli, päärynä, valkokaali... Valkoisten kasvisten tunnetuimpia bioaktiivisia yhdisteitä ovat sipulikasvien flavonoidit kversetiini ja allisiini, joilla on antimikrobisia ominaisuuksia bakteereja vastaan.



## Kasviproteiinit

Palkokasvit, kuten linssit, pavut ja herneet, ovat erinomaisia kasviproteiinin lähteitä. Niistä valmistetaan myös tuotteita, kuten tofua ja tempehiä. Siemenet ja pähkinät tarjoavat proteiinia, kuitua ja terveellisiä rasvoja. Kasviproteiinit tuovat makua ja ruokaisuutta myös liharuokiin, tehden niistä terveellisempiä ja monipuolisempia.

Kasviproteiinit ovat erinomainen tapa lisätä proteiinia ruokavalioon ja vähentää punaisen lihan kulutusta. Kaupoista löytyy laaja valikoima eri tarkoituksiin sopivia kasviproteiineja, sekä kuivattuja että käyttövalmiita. Kasviproteiineilla voit helposti lisätä ruoan ravintoarvoa, ja ne sopivat myös liharuokiin.

Esimerkiksi:

- Kidney-papu sopii hyvin liharuokien sekaan, kuten chili con carneen.
- Punaiset linssit ovat erinomainen proteiinilisa sosekeittoihin.
- Kikherneistä voit valmistaa herkullisen hummus-dipin tai kikherne tikka-masalan.
- Soijarouhe on helppo tapa lisätä kasviproteiinien käyttöä ja sopii hyvin esimerkiksi laatikkoruokiin ja jauheliharuokien sekaan.

Kasviproteiineilla on monia käyttömahdollisuuksia. Esimerkiksi quornrouhe, joka on vähärasvainen sieniproteiinivalmiste, käy vaihtoehtoiseksi lihan korvikkeeksi ja proteiinilähteeksi. Se sopii käytettäväksi jauhelihan asemesta niin makaronilaatikkoihin, pizzaan kuin pastaruokiin.



## Kasvisten käyttö arjessa

Kasvisten lisääminen ruokavalioon voi olla helppoa ja hauskaa.

- Aloita päiväsi kasviksilla: Lisää vihanneksia aamiaiselle esimerkiksi tekemällä vihannesomeletteja tai lisäämällä vihanneksia smoothieen.
- Käytä kasviksia välipaloina: Pidä valmiiksi pilkottuja vihanneksia, kuten porkkanatikkuja, paprikasuikaleita ja kurkkupaloja, helposti saatavilla välipaloiksi.
- Lisää kasviksia pääruokiin: Voit lisätä kasviksia lähes mihin tahansa ruokaan. Esimerkiksi makaronilaattikoon voi lisätä porkkanaraastetta, perunamuusiin pinaattia, lihapulliin hienonnettua sipulia ja sosekeittoon bataattia. Välipaloiksi sopivat hyvin porkkanatikut, paprikasuikaleet ja kukkakaalin palat dippikastikkeen kanssa. Kasvikset eivät ole vain salaattia, vaan niitä voi käyttää luovasti monenlaisiin ruokiin.
- Kokeile uusia reseptejä: Etsi uusia reseptejä, jotka sisältävät runsaasti kasviksia. Voit kokeilla esimerkiksi kasviskeittoja, -patoja ja -wokkeja.
- Syö salaatti ennen pääruokaa: Aloita ateriasi salaatilla tai kasviskeitolla. Tämä auttaa lisäämään kasvisten määrää ruokavaliossasi.
- Korvaa pastaa ja riisiä kasviksilla: Käytä esimerkiksi kesäkurpitsaspagettia tai kukkakaaliriisiä perinteisen pastan ja riisin sijaan.
- Tee kasvispohjaisia välipaloja: Vaihda perinteiset välipalat, kuten sipsit ja keksit, kasvispohjaisiin vaihtoehtoihin, kuten hummukseen ja vihanneksiin.
- Kokeile kasvismehuja: Aloita päiväsi vihersmoothiella tai kasvismehulla, joka sisältää esimerkiksi pinaattia, kurkkua ja selleriä.
- Syö runsaasti niitä kasviksia ja hedelmiä joista pidät, mutta kokeile rohkeasti myös uusia. (Syö Hyvää -sivustolta)
- Kasviksia voi käyttää monin eri tavoin ruoanlaitossa. Keittäminen on perinteinen tapa valmistaa kasviksia, mutta se voi heikentää niiden makua ja ravintoarvoja. Paistaminen ja paahtaminen tuovat esiin uusia makuja, kun aminohapot ja sokerit reagoivat keskenään. Aasialaiset mausteet voivat myös tuoda vaihtelua kasvisten makumaailmaan.
- Suomessa on hyvät mahdollisuudet kerätä marjoja ja sieniä luonnosta. Marjat ovat erityisen ravintotiheitä ja ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Pakastettuna niistä voi nauttia läpi vuoden. Marjastus ja sienestys luonnossa edistää myös henkistä hyvinvointia.
- Kiireen keskellä tuoreet kasvikset voi korvata pakastevihanneksilla, -marjoilla tai -hedelmillä. Huomaathan, että ulkomaiset pakastemarjat tulee keittää ennen syömistä.
- Kasvikset ovat edullisimmillaan satokauden aikana.
- Salaatin suunnittelussa auttaa salaattipaletti. [salaattipalettilisake.pdf](https://www.kasvikset.fi/salaattipalettilisake.pdf) (kasvikset.fi)
- Muista, että lisäämällä yksikin hedelmä tai kasvis päivään, on askel kohti terveellisempiä ruokavaihtoja.



## 13. Miten tästä eteenpäin



### Mitä kuuluu tavoitteelle?

Ryhmäläinen pohtii viime tapaamiskertojen pohjalta tapahtuneita muutoksia. Toisellakerralla tehty Tavoitteeni-lomake on hyvä käydä läpi ja pohtia mitä tavoitteelle kuuluu, missä kohtaa portaita on menossa. Tarvittaessa tavoitesuunnitelmaa voi päivittää.

### Elintapojen pysyvä muuttaminen

Pysyvään elämäntapamuutokseen tarvitaan ravitsemus- ja liikuntatiedon lisäksi ymmärrystä oman mielen toiminnasta ja siitä, miten omaa käyttäytymistä muutetaan pysyvästi. Pysyvä motivaatio tukee pysyvää elämäntapamuutosta. Jotta elämäntapamuutoksesta tulee pysyvä, vaatii se uusien asioiden toistoa niin pitkään, että niistä tulee tapa. Uusien tapojen rakentaminen vie yleensä aikaa eikä sen suhteen kannata kiirehtiä. Muutoksessa on useita vaiheita, joita kuvataan tyypillisesti **transteoreettisen muutosmallin** avulla.

**Esiharkintavaiheessa** etsitään tietoa muutoksesta, arvioidaan riskejä ja hyötyjä ja pohditaan miten muutos voisi vaikuttaa elämään, mutta ei olla kiinnostuneita tekemään muutosta vielä.

Tätä vaihetta seuraa yleensä **suunnitteluvaihe**, jossa suunnitellaan konkreettisia toimenpiteitä, mietitään tavoitteita ja mahdollisia sudenkuoppia sekä muutokseen käytettävissä olevia resursseja.

**Toimintavaiheessa** suunnitelmaa toteutetaan ja otetaan askelia kohti muutosta. Tässä vaiheessa motivaation ylläpitäminen on tärkeää. Takaiskuja on hyvä käsitellä myönteisesti. Muutoksen tekemisessä tulee lähes poikkeuksetta vastaan vaikeuksia ja takaiskuja. Pientenkin onnistumisten huomioiminen auttaa matkan varrella säilyttämään otteen muutokseen muistuttaen, että jokaisella pienellä askeleella on vaikuttavuutta ja vie lähemmäs tavoitettasi.

**Ylläpitovaiheessa** keskitytään ylläpitämään uutta tapaa arjessa. On tärkeää varmistaa, että uudet tavat juurtuvat pysyvästi ja uusia tapoja ja toimintamalleja pystyy ylläpitämään pitkällä aikavälillä. Tässä vaiheessa saattaa kohdata haasteita ja houkutus, jotka voivat saada palaamaan vanhaan. Vanhan toimintamallin poistuminen vie aikaa. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa tilanteet ja taustatekijät, jotka saattavat vaikuttaa siihen, että lipsuu takaisin vanhoihin tapoihin.

On hyvä pohtia keinoja lipsahduksen välttämiseksi ja toivotun tavan vahvistamiseksi. On hyvä olla myös suunnitelma, kuinka palata takaisin toivottuun tapaan, jos lipsahdus tulee. Kun ylläpitovaihetta toteutetaan riittävän pitkään, tulee siitä vakiintunut tapa eikä se enää vaadi ponnisteluita.

Muutosprosessissa tulevat repsahdukset kuuluvat prosessiin, mitä kannattaa korostaa myös ryhmänohjauksessa. Repsahdukset eivät ole epäonnistumisia, sillä ne antavat tietoa muutoksen esteenä olevista asioista. Repsahduksista ei kannata tuntea huonoa omaatuntoa tai epäonnistumista, vaan tärkeämpää on pohtia, miten selvitä niistä huolimatta eteenpäin. Ohjauksen pääpaino tulee olla niiden keinojen opettelussa, jotka auttavat ryhmäläistä pääsemään vaikeiden tilanteiden yli ilman itseluottamuksen menetystä.

### Järjestötoiminta osana hyvinvoinnin tukemista

Järjestötoiminta tarjoaa mielekästä ja matalan kynnyksen toimintaa eri ikäisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Järjestöjen toiminnan tavoitteena on edistää hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta sekä tarjota mahdollisuuksia osallistumiseen, yhteisöllisyyteen ja vaikuttamiseen. Toiminta voi olla esimerkiksi vertaistukea, vapaaehtoistyötä, harrastus- ja ryhmätoimintaa tai neuvontaa eri elämäntilanteisiin.

Monille ryhmäläisille järjestötoiminta voi tarjota luontevan jatkopolun ryhmätoiminnan jälkeen: paikkaa arkeen, rytmiä viikkoon ja kokemusta kuulumisesta johonkin.

## 14. Puolen vuoden tapaaminen

Puolen vuoden tapaamisen tarkoituksena on tukea elintapamuutosten juurtumista arkeen sekä vahvistaa ryhmäläisen omaa motivaatiota ja itsearviointikykyä. Usein elintapamuutoksessa ensimmäiset kuukaudet ovat aktiivisen tekemisen aikaa, mutta pysyvä muutos vaatii säännöllistä pysähtymistä, arviointia ja suunnan tarkistamista. Seurantatapaaminen tarjoaa turvallisen hetken tarkastella, missä ollaan nyt ja mihin halutaan seuraavaksi mennä.



### Muutosten tarkastelu ja itsearviointi

Puolen vuoden tapaamisella ryhmäläinen pohtii, millaisia muutoksia hänen elintavoissaan on tapahtunut edellisten kuukausien aikana. Itsearviointi auttaa tunnistamaan paitsi näkyviä muutoksia myös pieniä arkisia tekoja, jotka helposti jäävät huomaamatta, mutta joilla on suuri merkitys pitkällä aikavälillä. Muutoksia voi olla tapahtunut esimerkiksi ruokailurytmissä, kasvisten käytössä, liikkumisessa, unessa tai suhtautumisessa omaan jaksamiseen.

Tavoitteena ei ole arvioida onnistumista oikean tai väärän kautta, vaan tehdä näkyväksi muutosprosessia ja ymmärtää, mitkä tekijät ovat tukeneet hyvinvointia ja mitkä ovat mahdollisesti vaikeuttaneet muutosta.

### Tavoitteiden päivittäminen ja motivaation vahvistaminen

Elintapamuutoksessa tavoitteet eivät ole pysyviä, vaan ne elävät elämäntilanteen ja kokemusten mukaan. Puolen vuoden tapaaminen tarjoaa luontevan hetken palata aiemmin asetettuun tavoitteeseen ja pohtia:

- onko tavoite edelleen ajankohtainen
- tarvitseeko sitä tarkentaa, pilkkoa tai muuttaa
- millaiset asiat motivoivat jatkamaan muutosta juuri nyt

Motivaatio vahvistuu, kun tavoite koetaan omannäköiseksi, realistiseksi ja merkitykselliseksi. Tavoitteen ei tarvitse olla suuri – usein selkeä ja konkreettinen arkinen teko on tehokkain askel kohti vahvaa arkea. Hyvinvointirata – kokonaisvaltainen näkökulma elintapoihin Hyvinvointirata tarjoaa rakenteen elintapojen kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Sen avulla hyvinvointia lähestytään useasta näkökulmasta ilman, että keskitytään vain yhteen osa-alueeseen kerrallaan.

### Hyvinvointirata

Hyvinvointiradalla pysähdytään esimerkiksi seuraavien teemojen äärelle:

- Viikon elintapateko: pienet, toistuvat teot vahvistavat muutosta
- Ravitsemuksen laatu: kokonaisuus on tärkeämpi kuin yksittäiset valinnat
- Uni: palautuminen ja vireys tukevat kaikkia muita hyvinvointitekoja
- Liikkuminen: liike arjessa lisää hyvinvointia monella tasolla

Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, että hyvinvointi rakentuu useasta toisiinsa vaikuttavasta tekijästä ja että tasapaino voi olla eri ihmisille erilaista.

### Katse tulevaisuuteen ja muutoksen ylläpitäminen

Puolen vuoden tapaamisessa katse suunnataan jo eteenpäin. Muutos ei pääty ryhmän tai seurantatapaamisen jälkeen, vaan jatkuu osana arkea. Ryhmäläistä kannustetaan pohtimaan omaa seuraavaa askelta: mikä on se yksi asia, jota haluan seuraavaksi vahvistaa tai ylläpitää?

Muutoksen ylläpitämistä tukee:

- palaaminen opittuihin asioihin ja materiaaleihin
- edistymisen kirjaaminen esimerkiksi muistiinpanojen avulla
- myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan myös takapakkien hetkellä

Epäonnistumiset ja tauot kuuluvat elämään, eivätkä ne tarkoita muutoksen epäonnistumista. Tärkeintä on kyky jatkaa silloin, kun siihen on voimavaroja.

Puolen vuoden tapaaminen on samalla hetki vahvistaa ryhmäläisen luottamusta omaan kykyynsä huolehtia hyvinvoinnistaan. Tapaaminen päätetään kannustavaan ja myönteiseen sävyyn, korostaen sitä, että pienet askeleet, arjen ratkaisut ja oma kokemus ovat vahvan arjen perusta.

# Kiitos tärkeästä ohjaustyöstä

Hyvinvointia arkeen -ryhmät rakentuvat ohjaajien osaamisesta, vuorovaikutuksesta ja kyvystä kohdata ryhmäläiset yksilöinä. Kiitos sitoutumisesta, joustavuudesta ja arjen työhön juurtuvasta ohjauksesta. Työlläsi on merkitys.



## Lisätietoja:

Hanna Säilynoja  
Projektipäällikkö  
Pohde  
hanna.sailynoja@pohde.fi

Topi Kumpulainen  
Hankevetäjä  
Pohjois-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset  
topi.kumpulainen@mkn.fi

