



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

MAAJUSSIN EVÄÄT

Satu Nokkonen, ruoka-asiantuntija
Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

Maatalousyrittäjien terveyden edistäminen

- Hankkeen esittely
- Taustaa, miksi projektiin ryhdyttiin
- Esittäytymiskierros
- Lounasleivän valmistaminen, tauko
- Tuleva ohjelma
- Tehtävä seuraavalle kerralla



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Maatalousyrittäjien terveyden edistäminen

- projektin rahoittaa Maataloustuottajain Etelä-Hämeen Säätiö
- säätiö haluaa edistää maatalousyrittäjien hyvinvointia laajasti, joten pilotin aikana tuotetun materiaalin jakaminen on tärkeää
- terveydentila (kolesteroli, vyötärön ympärys, verensokeri, hemoglobiini ja verenpaine - näytteenotto ja ohjaus Hamk)
- ravitsemuksen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin
- oma ruokavalio ja sen laadun parantaminen
- ruuanvalmistus
- työterveydenhuolto, työergonomia ja liikunta (Mela)



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Materiaalit



Maajussin eväät –sivulle
kootaan materiaalia jokaiselta
kerralta

- videoita ravitsemusaiheista
- lyhyitä reseptivideoita
- kuvia, linkkejä ja ruokaohjeita
- videoiden ja tiedon jakaminen
somekanavilla

#maajussinevää



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Alustava aikataulu



- 17.2. aloitus Teamsilla
 - 22.2. mittaukset / näytteenotto
 - 9.3. työergonomia ja-hyvinvointi
 - 16.3. ruuanvalmistus (videointi)
 - 23.3. ruuanvalmistus (videointi)
 - 29.3. liikunta ja eväsrugokailu
- Jokaisella kerralla valmistetaan jotakin syötävää!

Miksi Maajussin eväät —projekti toteutetaan?

Maatalousyrittäjän arki

- lounasruokailun hyödyntäminen hankalaa
- päivät pitkiä
- työ paljolti kaukana tilakeskuksesta
- ruokailutottumukset perinteiset
- työ menee omasta hyvinvoinnista huolehtimisen edelle

Tutkimustuloksia

- kaupungissa miehet ovat terveempiä kuin maaseudulla – sosionomisten terveyserojen kaventaminen
- maatalousyrittäjien hyvinvointi ja jaksaminen on koetuksella
- yksinyrittäjien yksinäisyys – vähiten uskottuja ystäviä oli maanviljelijöillä (Lahden diakonialaitos)



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Miksi Maajussin eväät —projekti toteutetaan?

Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille suuri

- terveyttä edistävä ravitsemus pitää yllä vireyttä ja toiminta- ja työkykyä
- ehkäisee merkittävimpien kansansairauksien syntyä
 - **kohonnut verenpaine** vahingoittaa valtimoita ja aiheuttaa aivohalvauksia ja sydäninfarkteja (lisää kasviksia ruokavalioon, vähemmän kovaa rasvaa ja suolaa)
 - **kohonnut veren kolesterolipitoisuus** voi aiheuttaa valtimoiden tukkeutumista ja siitä johtuvia verenkiertohäiriöitä mm. sydämessä ja aivoissa (suosi pehmeää rasvaa, vähennä ruuan kolesterolia, lisää kuitua)
 - **tyypin 2 diabeteksen** puhkeaminen voidaan estää välttämällä ylipainoa ja noudattamalla hyvää ruokavaliota, tällä hetkellä kuitenkin n.500000 suomalaista sairastaa diabetesta



Miksi Maajussin eväät —projekti toteutetaan?



- ravitsemus on osa monien sairauksien hoitoa kuten
 - kihti (ei mm. äyriäisiä ja simpukoita, sisäelimiä, palkokasveja)
 - keliakia (gluteeniton ruokavalio)
- hyvä ravitsemustila on oleellisen tärkeä immuunijärjestelmän toiminnalle ja taudeista toipumiselle



Miksi Maajussin eväät —projekti toteutetaan?

Työikäisten ravitseminen

- pääosin terveellisempi kuin 20 vuotta sitten, kasvien käyttö lisääntynyt ja lihan käyttö vähentynyt – ei kuitenkaan suositellulla tasolla
- yhdeksän kymmenestä saa ruokavaliosta liikaa suolaa
- tyydyttyneen eli kovan rasvan saanti suositeltua suurempaa
- ruokaympäristön muutos - [kuva Pertti Mustajoen blogista](#)
- lihavuuden lisääntyminen - suomalaisista yli 30 vuotiaista miehistä 72% on ylipainoisia
- Syödään säännöllisesti, opitaan tunnistamaan näläntunne, tehdään järkevät valinnat jo etukäteen eikä tehdä ruokavaliosta liian tiukkaa tai rajoittavaa. [Terveellisestä syömisestä voi nauttia!](#)



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Esittäytyminen



- Kuka?
- Mistä?
- Millainen tila / työ?
- Miksi lähdit mukaan?
- Mitä ajattelet ruuasta?
- Mitä toiveita tältä ryhmältä?
Entä tulevaisuudelta?



Lounasleivän teko ja lounastauko

Maajussin kalkkuna-kananmunaleipä

- ruisleipää esim. Reissumies
- Juureva punajuurilevite tai
- Atrian Vuolukanaa tai kalkkuna-/kinkkulevitettä
- rucolaa tai muuta salaattia
- punaista paprikaa
- juomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä
- jälkiruuaksi hedelmä tai marjoja

Leivän energiamäärä 367 kcal
rasva 17 g, josta tyydyttynyttä 3,3g
proteiini 21,2 g
kuitu 7 g
suola 1,8 g



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Tuleva ohjelma



22.2. mittaukset / näytteenotto, ohjaus ja oma ruokavalio ja salaattilounas

9.3. ateriarytmi, ravintosisältö, kasvisnäyttely nopean lounaan valmistaminen, työergonomia ja hyvinvointi

16.3. Mistä hyvä ruokavalio koostuu? sekä ruuanvalmistus

23.3. parempi valinta (pakkausmerkinnät) ja einesten hyödyntäminen sekä ruuanvalmistus

29.3. liikuntatuokio, eväät toukotoihin

Mikä aika päivästä sopisi parhaiten tapaamisille, klo 10-14 vai klo 14-18?



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kotitehtävät

1. Kuvaa kaikki syöty ja juotu ruoka ja juoma yhden päivän ajan

- arkipäivä voi olla parempi
- lähetä kuvat minulle sähköpostilla tai viestillä
- katsotaan ruokapäiväkirja -kuvat ma 22.2. opiskelijoiden mittausten jälkeen

2. [Testaa syömistottumuksesi](#) Sydänliiton sivulla



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Etelä-Suomen Maa- ja
kotitalousnaiset



@mknetelasuomi



@maajakotitalous

<http://etela-suomi.maajakotitalousnaiset.fi/>

Kiitos!

HIENOA, ETTÄ LÄHDIT
MUKAAN RYHMÄÄN!

