

Voin hyvin

Elintapojen tarkastelua yhdessä

RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

Sisällys

Ohjaajan rooli	4
Tapaamisilla on yhtenäinen runko	5
1. Tervetuloa	7
2. Tullaan tutuiksi	11
3. Rytmiiä arkeen	15
4. Syödään hyvin	19
5. Iloa liikkumiseen	26
6. Terveelliset elintavat osaksi arkea	31
7. Pystyn ja onnistun	35
Päätösjuhla	38
Mitä tehdä, jos on pitkä tauko tapaamisissa?	39
Lähteet	40

Löydät **ohjaajille**
suunnattuja vinkkejä
ja ohjeita tällaisista
laatikoista!

Ohjaajan rooli

Olet yksi ryhmäläisistä!

Olet ryhmän tasavertainen jäsen ja opettelet uusia elintapoja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Ohjaajana suunnittelet ja esittelet ryhmäläisille tapaamiskerrat ohjaajan oppaan mukaisesti.

Olet kiinnostunut ryhmässä käsiteltävistä asioista ja innostunut yhdessä toimimisesta. Liiallinen ohjaaminen voi lannistaa ryhmäläisten motivaation ja oppimishalun. Kannusta osallistujia pohtimaan itse omia elintapojaan.

Ryhmänohjaajan tehtävät

Ryhmänohjaajana sinulla on muutamia tehtäviä. Sinun pitää muun muassa

- perehtyä ohjaajan oppaaseen
- kutsua ryhmä koolle
- hoitaa tapaamisten käytännön järjestelyt
- sopia ryhmän säännöistä yhdessä ryhmäläisten kanssa
- olla mukana luomassa hyvää ilmapiiriä.

Tapaamisten lopussa

Keskustele ryhmäläisten kanssa tunnelmista. *Menikö tapaaminen odotusten mukaisesti? Mitä jäi mieleen? Millä fiiliksellä kotiin?*

Käy läpi kotitehtävän ohjeistus ja kerro seuraavan tapaamisen aihe. Kotitehtävät tukevat elintapamuutoksissa ja saavat pohtimaan omia valintoja.

Varaa aikaa rauhalliseen kotiinlähtöön ja muistuta aina lopuksi seuraavasta tapaamisesta.

POHDI JOKAISEN TAPAAMISEN JÄLKEEN

- Sainko jokaisen tuntemaan itsensä tervetulleeksi ryhmään?
- Saiko jokainen osallistua keskusteluun?
- Oliko keskustelu mukaansa tempaavaa?
- Muistinko, että tärkeimpiä ovat ryhmäläisten kokemukset, eivät minun?
- Saiko jokainen tukea ja kannustusta?
- Varmistinko, että ryhmälle ja myös minulle jäi hyvä mieli tapaamisesta?

Tapaamisilla on yhtenäinen runko

Yksi tapaaminen kestää 2 tuntia.

Tapaamisilla on yhtenäinen runko, mutta jokaisella kerralla on oma teema. Mietitään päivän teemaa ja omaa toimintaa, saadaan tietoa suosituksista sekä pohditaan omia vahvuuksia ja esteitä toiminnan muuttamiseen.

Kaikkiin tapaamisiin kuuluu keskustelutehtäviä. Osallistuja voi halutessaan kirjoittaa oman pohdinnan tueksi muistiin asioita.

TAPAAMISTEN RUNKO

Ajatukset liikkeelle

Saavutaan paikalle ja vaihdetaan kuulumiset edellisen tapaamisen aiheen kautta. Mietitään päivän teemaan liittyvää omaa toimintaa nyt. Näin saadaan ajatukset liikkeelle.

Teeman käsittely

Saadaan tietoa päivän teemasta ja perehdytään suosituksiin.

Vahvuudet ja esteet

Mietitään aiheeseen liittyviä omia esteitä elintapojen muuttamiselle – mutta myös huomataan omia vahvuuksia.

Tapaamisen päätös

Mietitään päivän teemaan liittyvä kokeilu omaan arkeen. Tavoitteena on, että jokainen lähtee hyvillä mielin kokeilemaan ja tulee innolla myös seuraavaan tapaamiseen.

Ajatukset
liikkeelle

Teeman
käsittely

Vahvuudet
ja esteet

Tapaamisen
päättös



MUISTILISTA ENSIMMÄISELLE TAPAAMISELLE

- Esittele ryhmän tavoite, ohjelma ja aikataulu.
- Pyydä osallistujia esittelemään itsensä (nimi, ikä ja mitä tekee).
- Sopikaa yhdessä säännöt ja vahvistakaa tapaamiskertojen ajankohdat.
- Sopikaa ryhmän kommunikointikanava.

Kerro, että kyseessä ei ole laihdutusryhmä, vaikka painonhallinta voi pienentää riskiä sairastua esimerkiksi diabetekseen.

Ryhmässä käsiteltävät elintapamuutokset voivat kuitenkin myös johtaa painonpudotukseen.

Toisaalta hoikallakin ihmisellä voi olla riski sairastua, ja monista elintapamuutoksista on hänellekin hyötyä.

Kerro, miksi lähdit ryhmänohjaajaksi. Sen jälkeen pyydä osallistujia esittelemään itsensä puhekurssien kysymysten avulla.

Jos ramadan sijoittuu ryhmätapaamisten väliin, voitte tauottaa tapaamiset sen ajaksi. Oppaan lopusta löytyy ramadanin ajaksi yksilötehtävä (Pienet teot -bingo), jotta elintapa-asioiden itsenäinen pohdinta jatkuu tauon aikana.

1. TERVETULOA

(Osallistujan opas sivu 4)

Kenelle

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat tarkastella elintapojaan ja tehdä hyvinvointiaan ja terveyttään edistäviä elintapamuutoksia.

Ryhmäläiset asettavat kahdenlaisia tavoitteita: omat henkilökohtaiset tavoitteensa ja ryhmän yhteisen tavoitteen. Yhteinen tavoite on oppia keinoja, joilla voi vaikuttaa omaan terveyteensä ja parantaa elämänlaatuaan.

Tapaamiset

Ryhmän ohjelma koostuu seitsemästä tapaamisesta. Jokaisella kerralla on oma teemansa. Ryhmä voi päättää yhdessä, onko tapaamisia yhden vai kahden viikon välein.

Lisäksi ryhmä voi tavata aina halutessaan, esimerkiksi käydä yhdessä kävelyllä, tai järjestää päätösjuhlan, jossa osallistujat voivat yhdessä miettiä ryhmän merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa ja kiittää toisiaan tuesta.

TAVOITE: Tiedän ryhmän tarkoituksen, tavoitteet ja säännöt.

Meidän ryhmämme

On hyvä tietää keitä ryhmässä on.



Käykää läpi ohjelma teemoittain. Sopikaa yhdessä tapaamisten päivämäärät ja kellonajat.

Tapaamisten tavoitteet ja sisältö

1. Tervetuloa

Tutustutaan ohjelmaan ja sovitaan käytännön asiat.

2. Tullaan tutuiksi

Keskustellaan terveellisistä elintavoista ja siitä, miten omaa hyvinvointiaan voi edistää.

3. Rytmää arkeen

Löydetään keinoja vaikuttaa arjen rytmiin ja omaan hyvinvointiin.

4. Syödään hyvin

Tutustutaan hyvinvointia edistäviin ruokailutottumuksiin.

5. Iloa liikkumiseen

Tutustutaan hyvinvointia edistävään liikkumiseen.

6. Terveelliset elintavat osaksi arkea

Opitaan toteuttamaan terveellisiä elintapoja omassa arjessa ja elinympäristössä.

7. Pystyn ja onnistun

Opitaan huomaamaan omat onnistumiset. Pohditaan hyvinvointia edistävien elintapojen ylläpitoa.

Päätösjuhla

Keskustellaan ryhmän toiminnasta ja kiitetään ryhmäläisten tuesta.

(Osallistujan opas sivu 5)

Säännöt

Sääntöjen rakentaminen on tärkeä vaihe ryhmän muodostumisessa ja turvallisen ilmapiirin luomisessa.

Keskustelkaa aluksi pareittain tai heti koko ryhmän kanssa:

- Millaisia pelisääntöjä tarvitaan, että kaikilla olisi kiva ja turvallinen olo?
- Keskustelun pohjana voivat olla viereiset säännöt. Ryhmä voi yhdessä miettiä, mitkä säännöistä sopivat ryhmälle.

Yhden tapaamisen kesto on 2 tuntia. Käyntien materiaalit ja aiheet on suunniteltu sopimaan yhdelle tapaamiskerralle.

Yhteydenpitokanavan sopiminen on tärkeää, jotta voidaan viestiä pois-saoloista tai tapaamisten muutoksista. Yhteydenpitokanalla voidaan myös vaihtaa ajatuksia tai vaikka jakaa ruokareseptejä.

Sovitaan yhteiset säännöt ryhmän toiminnan onnistumiseksi.

Mitkä alla olevista sopivat meidän ryhmällemme?

- | | |
|---|---|
| ☐ Ryhmän tapaamisiin tullaan ajoissa | ☐ Jokainen saa ryhmässä tukea omien tavoitteidensa saavuttamiseksi |
| ☐ Kännykkä pidetään äänettömänä, puheluihin vastataan hätätapauksissa | ☐ Jokainen vastaa omien elintapamuutostensa toteuttamisesta |
| ☐ Ryhmän keskustelut ovat luottamuksellisia | ☐ Jokainen ryhmäläinen on tärkeä omana itsenään |
| ☐ Kaikilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi | ☐ Pidetään yhdessä ilmapiiri mukavana, jolloin seuraavallekin tapaamiselle on kiva tulla |
| ☐ Kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä | ☐ Tapaamiset aloitetaan sovitusti ja pidetään kiinni aikataulusta |
| ☐ Ryhmässä toimitaan yhdessä elintapamuutosten toteuttamisen helpottamiseksi | ☐ Muu, mikä? |

Ryhmä pitää yhteyttä:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Whatsapp | ☐ Tekstiviesti |
| ☐ Facebook | ☐ Sähköposti |

Tapaamisten runko

Kerro ryhmälle, että jokainen tapaaminen kestää 2 tuntia ja jokaisella tapaamisella on yhtenäinen runko.

Käykää tapaamisen vaiheet läpi. Kaikkiin tapaamisiin kuuluu keskustelutehtäviä, mutta halutessasi voit kirjata oman pohdinnan tueksi muistiin asioita.

Anna osallistujille ohje valmistautua seuraavaan tapaamiseen kotitehtävän avulla. Omat vahvuudet voi kirjata osallistujan oppaassa toisen tapaamisen alussa olevaan kohtaan.

Toivota vielä kerran kaikki tervetulleiksi ryhmään, toivota hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan tapaamisen ajankohdasta.

KOTITEHTÄVÄ: Mieti ensi tapaamiseen kolme asiaa, joissa olet hyvä ja jotka auttavat sinua muutosten tekemisessä.

TAPAAMISTEN RUNKO



Ajatukset liikkeelle

Saavutaan paikalle ja vaihdetaan kuulumiset edellisen tapaamisen aiheen kautta. Mietitään päivän teemaan liittyvää omaa toimintaa nyt. Näin saadaan ajatukset liikkeelle.

Teeman käsittely

Saadaan tietoa päivän teemasta ja perehdytään suosituksiin.

Vahvuudet ja esteet

Mietitään aiheeseen liittyviä omia esteitä elintapojen muuttamiselle – mutta myös huomataan omia vahvuuksia.

Tapaamisen päätös

Mietitään päivän teemaan liittyvä kokeilu omaan arkeen. Tavoitteena on, että jokainen lähtee hyvillä mielin kokeilemaan ja tulee innolla myös seuraavaan tapaamiseen.

2. TULLAAN TUTUIKSI

(Osallistujan opas s. 8)

Toivota osallistujat tervetulleiksi.

Parikeskustelu: jaa ryhmä pareihin. Pyydä jokaista esittäytymään lyhyesti parille ja kerto-
maan kolme asiaa, joissa on hyvä.

Keskustelkaa lopuksi yhdessä ryhmässä, miten
vahvuudet auttavat onnistumaan elintapamuutoksissa.

- Miten vahvuudet auttavat meitä onnistumaan elintapamuutoksissa?
- Keskustellaan siitä, mikä innosti kunkin osallistujan mukaan ryhmään.

-
- Tavoitteena, että ryhmäläiset tulevat toisilleen tutuiksi.
 - Keskustellaan terveellisistä elintavoista ja siitä, miten voi edistää omaa hyvinvointiaan.
 - Tutustutaan osallistujan oppaaseen ja sen käyttöön.

TAVOITE: Tullaan tutuiksi ja keskustellaan terveellisistä elintavoista.

Ajatukset liikkeelle: tutustuminen kolmen vahvuuden kautta

Minun kolme vahvuuttani ovat:

1. _____
2. _____
3. _____

Miten vahvuudet auttavat meitä onnistumaan elintapamuutoksissa?



Katsokaa teeman video numero 1: Arkirythmi ja elintavat.

Keskustelkaa, mitä ajatuksia videosta heräsi.

Teeman käsittely: terveelliset elintavat



Ohjaa ryhmäläiset pareittain tekemään tehtävä osallistujan vihkoon.

- Nimeä 1-3 päivittäistä tekoa, jotka parantavat terveyttäsi.
- Nimeä 1-3 päivittäistä tekoa, jotka heikentävät terveyttäsi.

Keskustelkaa vastauksista yhdessä.

Varmista, että jokainen saa osallistua keskusteluun.

Vahvuudet ja esteet: omat riskitekijät ja suojaavat tekijät

Minun terveyttä edistävät tekoni:

Minun terveyttä heikentävät tekoni:

Mistä minun hyvinvointini koostuu?

Miettikää yksin tai parin kanssa:

- Mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin?
- Mitkä asiat vaikuttavat heikentävästi hyvinvointiin?

Keskustelkaa yhdessä:

- Miten voin itse vaikuttaa näihin tekijöihin?
- Millainen merkitys näillä tekijöillä on?

Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

Ohjaa kotitehtävä. Voitte yhdessä miettiä erilaisia toteutustapoja.

Lopetus. Nouskaa rinkiin seiso-
maan ja kertokaa vuorotellen,
mikä on ollut mieleenpainuvinta
tänään.

Toivota lopuksi hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan
tapaamisen ajankohdasta ja
kellonajasta.

KOTITEHTÄVÄ: Oma unelmani

Unelma terveydestäni ja hyvinvoinnistani vuoden kuluttua.
Piirrä tai kirjoita oma unelmasi terveydestäsi ja hyvinvoinnistasasi.

Merkitse janalle, missä kohti olet nyt
matkalla unelmasi toteuttamista.

Olen lähtöviivalla
matkalla kohti
unelmaani

Olen
saavuttanut
unelmani

3. RYTMIÄ ARKEEN

(osallistujan opas s. 11)

Toivota ryhmä tervetulleeksi tapaamiseen.

Aloittakaa Minun unelmani -koti-tehtävästä: jaa ryhmä pareittain keskustelemaan hetkeksi.

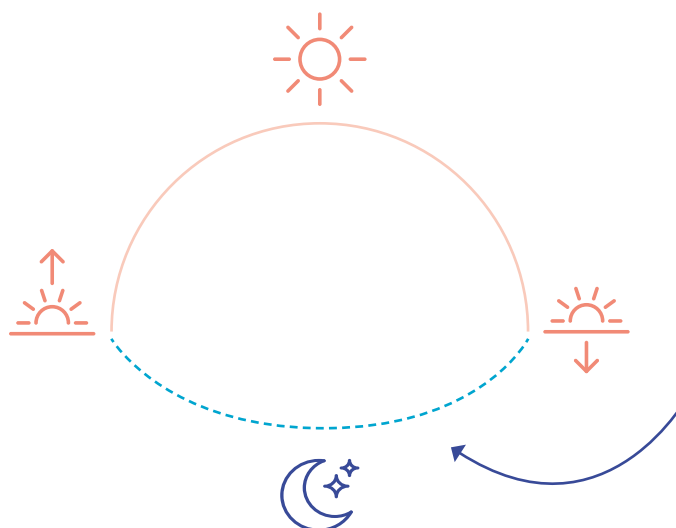
Havainnot omasta arkirytmistä -tehtävä. Ohjaa jokainen miettimään omaa arkirytmäänsä kellotauluun.

Keskustelkaa yhdessä havainnoista.

Ohjaavia kysymyksiä tehtävän läpikäymiseen:

- Miten ruokavalion, liikunnan, työn ja vapaa-ajan keskinäinen tasapaino toteutuu arjessa?
- Minkälaisia mahdollisuuksia arjen rytmi tarjoaa liikkumiseen?
- Huomaatko eroa mielialassa, jos olet päivän aikana liikkunut paljon tai vähän?
- Mikä arkirytmissäni toimii hyvin?

- Tavoitteena on, että ryhmäläiset löytävät keinoja vaikuttaa arjen hyvinvointiin.
- Tehtävänä on oman arkirytmien havainnointia nukkumisen, fyysisen aktiivisuuden, ruokailutottumusten, levon ja palautumisen näkökulmasta.
- Pohditaan keinoja arjen hallintaan.
- Asetetaan tavoitteita arkirytmien kohentamiseksi.



TAVOITE: Löydän keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiini.

Ajatukset liikkeelle: missä kohtaa omaa unelmaa olen?

Parikeskustelu

- Esittele parille tehtävä
- Missä kohdassa olet matkalla omaan unelmaasi?
- Mikä kannustaa sinua eteenpäin tavoittelemaan unelmaasi?

Arjen rytmi: havainnot omasta arkirytmistä

Lisää kuvaan heräämisen ajan-kohta, syömiset, kotiaskareet, liikkuminen, välipalat ja nukkumaan meno. Tehtävän tarkoituksena on pohtia, mitä teet päivän aikana ja mihin käytät aikaa. Pohdi lopuksi, mikä arkirytmissäsi toimii hyvin.



Palauttakaa viime kerran video (numero 1) mieleen ja sen jälkeen keskustelkaa ryhmässä videon aiheista.

Ohjaavia kysymyksiä:

- Mitä kokemuksia ryhmäläisillä on säännöllisestä ateriaritmistä?
- Mitä tapahtuu, jos aterioiden väli venyy liian pitkäksi?
- Mitä kokemuksia ryhmäläisillä on unen vaikutuksesta arjessa jaksamiseen?
- Mitä kokemuksia ryhmäläisillä on siitä, kuinka liikkuminen ja liikunta vaikuttavat omaan uneen?
- Onko ryhmäläisillä kokemusta siitä, kuinka stressi vaikuttaa jaksamiseen tai uneen?

**Teeman käsittely:
mikä on ihanteellinen
arkirythmi?**



Keskustelkaa, mitä tukea ryhmäläiset tarvitsevat arjen hallintaan ja elintapamuutosten tekemiseen.

Pohtikaa, mistä tukea voisi saada.

Ohjaa ryhmäläiset kirjoittamaan 1-3 arkipäivän asiaa tai tilannetta, jotka kuormittavat tai aiheuttavat stressiä.

Miettikää yhdessä ratkaisuja arkipäivän stressitilanteisiin.

Vahvuudet ja esteet: miten voimme vaikuttaa arjen hallintaan?

Mieti arkipäivän asioita tai tilanteita, jotka kuormittavat tai aiheuttavat stressiä.

Mitä ratkaisuja keksit näille?



Anna ohjeet kotitehtävän tekemiseen.

Lopetus rentoutustehtävä.

- Pyydä ryhmäläisiä sulkemaan silmänsä ja hengittämään rauhallisesti harjoituksen ajan.
- Ohjaa kuuntelemaan omaa hengitystä.
- Pyydä pyöryttämään hartioita rauhallisesti kymmenen kertaa kumpaankin suuntaan.
- Pyydä taivuttamaan päätä olkapäätä kohti hitaasti puolelta toiselle, jonka jälkeen voi avata silmät omaan tahtiin.

Toivota lopuksi hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja kellonajasta.

Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

KOTITEHTÄVÄ: Mitä kokeilen seuraavan viikon aikana arkeni hallinnassa?

Miten onnistuin kokeilussa ja mitä opin siitä?

4. SYÖDÄÄN HYVIN

(osallistujan opas s. 14)

Täyttäkää tapaamisen aluksi kellotaulutehtävä ja seuraavalla sivulla oleva tehtävä ruokailutottumuksista.

Tavoitteena on, että ryhmäläiset

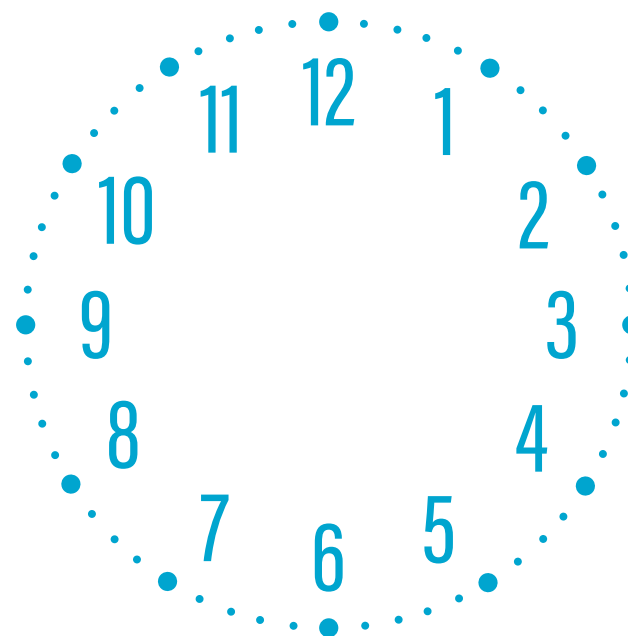
- osaavat ja haluavat syödä terveyttä edistävästi
- tutustuvat hyvinvointia edistäviin ruokailutottumuksiin
- pohtivat omia ruokailutottumuksiaan
- asettavat tavoitteita hyvinvointia tukevien ruokailutottumusten toteutumiseksi.

Ajatukset liikkeelle: ruokatottumukseni

Lisää kellotauluun pää-ateriat, välipalat ja juomiset.

Tarkastele, kuinka usein syöt ja juot – ole rehellinen, tämä tehtävä on vain sinulle.

TAVOITE: Osaan ja haluan syödä terveyttä edistävästi.





Mieti syömistäsi edellisen kahden viikon aikana ja valitse sinun toimintaasi kuvaava vaihtoehto.

Kun olet valmis, valitse 1-3 sellaista kohtaa, johon vastasit ”pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu” tai ”ei kuvaa minua”.

Onko jokin niistä sellainen, johon itse haluaisit muutosta?

Tehtävien teon jälkeen keskustelkaa pareittain tehtävistä.

Pari esittelee koko ryhmälle muutamalla sanalla tärkeimmät havainnot:

- Mitä havaintoja teit omista ruokatottumuksistasi?
- Mitä hyvää omissa ruokatottumuksissasi on ja kuinka tyytyväinen olet niihin?

Kootkaan hyviä asioita yhteen ja jakakaa vinkkejä.

	Kuvaa minun toimintaani	Pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu	Ei kuvaa minun toimintaani / ei ole mahdollista
Syön aamupalan	☐	☐	☐
Kokoan päivän pääaterian lautasmallin mukaisesti	☐	☐	☐
Järjestän itselleni ruokatauon työaikana	☐	☐	☐
Tarkkailen elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä ja ne vaikuttavat ostopäätöksiini	☐	☐	☐
Perheemme syö yhdessä	☐	☐	☐
Syön lasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin	☐	☐	☐
Janojuomana minulla on vesi	☐	☐	☐
Syön ruisleipää ja/tai muuta runsaskuituista leipää ja/tai puuroa päivittäin	☐	☐	☐
Valitsen maidon ja muut maito- valmisteet pääasiassa rasvattomina	☐	☐	☐
Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja sisältävän välipalan ainakin kerran päivässä	☐	☐	☐
Syön pikaruokaa korkeintaan kerran viikossa	☐	☐	☐
Käytän leivällä margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa ja Sydänmerkki	☐	☐	☐
Käytän ruoanvalmistuksessa öljyä tai Sydänmerkittyä margariinia	☐	☐	☐
Juon sokeripitoisia juomia, kuten mehuja, korkeintaan lasin päivässä	☐	☐	☐
Syön korkeintaan yhden pullan tai pari keksiä päivässä	☐	☐	☐
Syön kalaa ainakin 2 kertaa viikossa	☐	☐	☐
Syön, kun minulla on nälkä	☐	☐	☐

Lähde: Muokattu StopDia-materiaalista

Teeman käsittely: terveellisen ruokavalion periaatteet

Katsokaa videot

- Video numero 2:
Terveellisen ruokavalion periaatteet
- Video numero 3:
Lautasmalli
- Video numero 4:
Syö hyvää
– sokeripommit

Keskustelkaa terveellisen ruokavalion periaatteista ja videosta nousseista aiheista.

- Mikä oli uutta?
- Mikä tuttua?



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Keskustelkaan mitä ajatuksia
materiaalista herää.



Sydänmerkki on ainoa tuotteen
ravitsemuksellisesta laadusta ker-
tova symboli Suomessa. Se auttaa
terveellisten ruokavalintojen te-
kemisessä. Sydänmerkki-tuotteet
ovat parempia valintoja omassa
tuoteryhmässään.

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmisteet		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		

©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Keskustelkaan mitä ajatuksia materiaalista herää.

Pakkausmerkinnät

Ainesosaluettelo kertoo, mistä ainesosista tuote on valmistettu. Luettelossa ilmoitetaan ainesosat painojärjestyksessä, eniten käytetty ensin. Ainesosien perusteella voi arvioida elintarvikkeen terveellisyyttä. Vahvistuksen saa katsomalla ravintosisältöä.

MITÄ KANNATTAA KATSOA

LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET

- Kuitu
- Suola (natrium)

MAITO JA MAITVALMISTEET

- Rasva, tyydyttynyt rasva
- Sokerit

JUUSTO JA LIHAVALMISTEET (LEIKKELEET YM.)

- Rasva, tyydyttynyt rasva
- Suola (natrium)

JUOMAT

- Energia
- Hiilihydraatti (sokerit)

LEIPÄRASVAT JA RUOANVALMISTUSRASVAT

- Tyydyttynyt rasva

VALMISRUOAT

- Tyydyttynyt rasva
- Suola (natrium)



Jaa ryhmä pareittain pohtimaan, mitä hyvää omissa ruokailutottumuksissa on.

Keskustelkaa, kuinka koko perheen terveellisiä ruokailutottumuksia voisi edistää.

Ohjaavia kysymyksiä:

- Mitä hyvää koko perheen ruokailutottumuksissa on?
- Jos perheessä on lapsia, syövätkö lapset säännöllisesti?
- Kuinka voisi lisätä koko perheen kasvisten ja vihannesten käyttöä?

Vahvuudet ja esteet: mitä hyviä asioita ruokatottumuksissani on?

Keskustelkaa pareittain.

- Mitä havaintoja teit omista ruokailutottumuksistasi?
- Mitä hyvää omissa ruokailutottumuksissasi on ja kuinka tyytyväinen olet niihin?

Kuinka tyytyväinen olet nykyisiin ruokailutottumuksiisi?



Millaisia tavoitteita sinulla on ruokailutottumuksiisi?





Anna kotitehtäväksi pohtia, mitä muutosta kokeilee seuraavan viikon aikana ruokailutottumuksissa ja miten varmistaa onnistumisen.

- Täytetään osallistujan vihkoon
- Pohdi kuinka perhe voisi suhtautua muutokseen

Keskustelkaa ja ideoikaa yhdessä ryhmän kanssa.

Lopetus

Nouskaa ringiin seisomaan ja ker-
tokaa vuorotellen

- Mitä uutta opin tänään?

Toivota lopuksi hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja kellonajasta.

Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

KOTITEHTÄVÄ: Mitä kokeilen seuraavan viikon aikana ruokailutottumuksissani ja miten varmistan onnistumiseni?

Mitä tukea tarvitsen ja mistä sitä saan?

5. ILOA LIKKUMISEEN

(osallistujan opas s. 20)

Tavoitteena on, että ryhmäläiset

- löytävät liikunnan ilon
- tutustuvat hyvinvointia edistävään liikkumiseen
- havainnoivat omaa liikkumistaan
- asettavat tavoitteen liikkumisen lisäämiseen

Anna aluksi ohjeet täyttää taulukot omasta liikkumisesta.

**Ajatukset liikkeelle:
huomiot liikkumisestani**

TAVOITE: Löydän liikkumisen ilon.

Liikuntaviikkoni

Merkitse taulukkoon, kuinka olet viikon aikana liikkunut, istunut ja makoillut.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kävely (väh. 30 min)							
Kotityöt							
Ohjattu liikunta							
Muu liikunta							
Istuminen ja makoilu kotona							
Istuminen töissä							
Istuminen ajoneuvossa (auto, linja-auto, juna tms.)							

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

Mieti kuinka tyytyväinen olet liikkumiseesi





Liikuntatottumukseni

Mieti liikkumistasi edellisen kahden viikon aikana ja valitse toimintaasi kuvaava vaihtoehto.

	Kuvaa minun toimintaani	Pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu	Ei kuvaa minun toimintaani / ei ole mahdollista
Ulkoilen päivittäin	☐	☐	☐
Käyn uimassa	☐	☐	☐
Kävelen tai pyöräilen kauppaan tai muille asioille	☐	☐	☐
Käytän portaita hissin tai liukuportaiden sijaan	☐	☐	☐
Saan liikunnasta hyvän mielen	☐	☐	☐
Vietän vapaa-aikana tv:n, puhelimen ja tietokoneen parissa yhteensä enintään pari tuntia	☐	☐	☐
Käyn kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla	☐	☐	☐
Istun työpäivän aikana paljon	☐	☐	☐
Käyn pelaamassa jalkapalloa	☐	☐	☐
Liikun useana päivänä viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely) yhteensä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia	☐	☐	☐
Liikun useana päivänä viikossa selvästi hengästyen (esim. hölkkä) yhteensä ainakin 1 tunti 15 minuuttia	☐	☐	☐
Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen	☐	☐	☐
Olen suunnitellut arkirutiinit niin, että se mahdollistaa minulle säännöllisen liikunnan	☐	☐	☐

Lähde: Kysely muokattu StopDia-materiaalista

Kun tehtävät on tehty, keskustelkaa yhdessä siitä,

- kuinka ryhmä on liikkunut viikon aikana
- milloin ryhmäläiset istuvat tai makoilevat päivän aikana.

Miettikää ryhmässä keinoja istumiseen ja makoiluun käytetyn ajan vähentämiseksi.

Kannusta pohtimaan esimerkiksi seuraavia:

- Missä tilanteissa voi seistä istumisen sijaan?
- Millaisia taukoja voi pitää istumisessa?
- Miten istumista voi aktivoida esimerkiksi tasapainotyynyjen tai jumppapallon avulla?

Katsokaa yhdessä video numero 5: Liikkumisen suositukset.

Keskustelkaa ajatuksista, joita video herättää liikkumisesta.

Tehkää yhdessä taukojumppa. Voitte käyttää jotain omaa 1–2 minuutin taukojumppaa tai valmista taukojumppavideota Youtubesta: UKK taukojumppavideot: Sylvin taukojumppa 1–3

Teeman käsittely: liikkumissuositukset

Tutustukaa aikuisten liikkumisen suosituksiin yhdessä.

Tiesitkö että...

..terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeintä löytää itselle sopivia liikuntamuotoja, joita jaksaa ja haluaa tehdä säännöllisesti. Tärkeää on aloittaa rauhallisesti ja kuunnella omaa kehoa. Vähitellen aikaa ja rasiustasoa voi lisätä.

Kestävyysliikunta

- vahvistaa sydämen, keuhkojen ja verisuonien kuntoa ja toimintakykyä
- pienentää monien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja verisuonisairauksien, riskiä
- lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hölkkä, juoksu, uinti, pyöräily, rullaluistelu ja hiihto

Lihaskuntoharjoittelu

- vahvistaa lihaksia sekä parantaa voimatasoja ja tasapainoa
- pienentää monien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja valtimotaudin riskiä

- lajeja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, raskaat puutarha- ja lumityöt, painavien taakkojen kantaminen

Runsas ja yhtäjaksoinen istuminen

- on itsenäinen riskitekijä terveydelle
- pienikin jaloittelu istumisen katkaisemiseksi tekee keholle hyvää

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

Kuinka voisin parantaa omia liikuntatottumuksiani?

Pohtikaa ryhmässä, mitä hyvää omissa liikuntatottumuksissa on ja kuinka tyytyväinen niihin on?

Keskustelkaa ja jakakaa hyviä vinkkejä liikkumisen lisäämiseen.

Jakakaa tietoja tai huomioita:

- oman asuinalueen liikuntamahdollisuuksista (voit selvittää etukäteen alueen liikuntamahdollisuuksia)
- keskustelkaa, millaista tukea ryhmäläiset tarvitsevat liikuntatottumustensa muuttamiseen
- pohtikaa yhdessä, mistä tukea voisi saada.

Keskustelkaa, onko ryhmäläisillä kokemuksia asioista, jotka kannustavat liikkumaan. Niitä voivat olla esimerkiksi puhelinsovellukset, urheilukellot, someryhmät tai videot.

Jokainen voi kirjata huomioitaan omaan vihkoonsa.

Vahvuudet ja esteet: oman liikkumisen arviointia

Mitä hyvää omissa liikuntatottumuksissani on?

Kuinka tyytyväinen olen nykyisiin liikuntatottumuksiini?



Mitä tavoitteita haluan asettaa liikuntatottumuksilleni?



Anna ohjeet kotitehtäväksi

- Mitä kokeilen seuraavan viikon aikana liikuntatottumuksissani?
- Miten vähennän istumista?
- Miten varmistan onnistumiseni?
- Miten voisin lisätä koko perheen liikkumista?

Lopetus

Noustaanki rinkiin ja tehdään lopuksi taukojumppa.

Toivota hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja kellonajasta.

Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

Istumisen ja makoilun määrän vähentäminen

- Miten pyrin vähentämään istumisen ja makoilun määrää seuraavan viikon aikana?
- Miten pyrin lisäämään liikkumista seuraavan viikon aikana?

KOTITEHTÄVÄ: Istumisen ja makoilun määrän vähentäminen

Mieti kuinka onnistuit kokeilussa ja mitä opit siitä?

6. TERVEELLISET ELINTAVAT OSAksi ARKEA

(osallistujan opas s. 24)

Ajatukset liikkeelle: oman koti- tai työympäristön muutoksia tukevat ja estävät tekijät

Keskustellaan ryhmässä:

- Mitä edistäviä paikkoja tai tekijöitä löytyy omasta ympäristöstä?
 - » Esimerkiksi: kuinka voin edistää terveyttä kauppareissulla (kävelen kauppaan, mietin ostokset etukäteen, menen syömisen jälkeen kauppaan)
 - » Esimerkiksi: liikukumahdollisuudet lähellä kotia, välimatkat
- Mitkä asiat estävät parempien valintojen tekemistä?

Toivota ryhmäläiset tapaamiseen tervetulleiksi. Keskustelkaa ryhmän kanssa, mitkä paikat ja asiat edistävät aktiivisuutta jokaisen ympäristössä?

Täyttäkää osallistujan vihkoon ja keskustelkaa miten ympäristöä voi muokata, jotta

- hyvät ruokavalinnat tulevat helpommiksi
- saan arkeani aktiivisemmaksi
- hallitsen arkeani ja stressiäni paremmin
- nukun paremmin.

Ohjaavia kysymyksiä:

- Mikä on ryhmäläisten suosikki-idea ympäristön muuttamisesta?
- Mikä on idea, jota ei olisi itse tullut ajatelleeksi, mutta aikoo kokeilla?

TAVOITE: Opin toteuttamaan terveellisiä elintapoja omassa arjessani ja elinympäristössäni.

- Tunnistetaan tapoja lisätä aktiivisuutta omissa elinympäristöissä.
- Pohditaan, miten pienillä muutoksilla ympäristössä voidaan tukea hyvinvointia edistävien elintapatavoitteiden toteutumista.
- Asetetaan tavoitteita oman ympäristön muokkaamiseksi.



Miten voisin muokata elinympäristöäni sellaiseksi, jossa minun on helppo syödä terveellisesti sekä liikkua ja nukkua riittävästi?

Miten voin muokata ympäristöäni siten, että	
...hyvien ruokavalintojen tekeminen helpottuu:	...arjen ja stressin hallinta helpottuu tai olen paremmalla mielellä:
...saan arkeeni lisää liikettä:	...nukkumiseni paranee:
Ympyröi ne ympäristön muokkausta koskevat ideat, joita aiot kokeilla	

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

Teeman käsittely: arjen pienet teot

Katsokaa video

- Video numero 6: Pienet terveyttä edistävät teot.

Keskustelkaa yhdessä, mitkä muutokset omassa arjessa voisivat

- lisätä hyötyliikuntaa ja liikkumista yleensä
- tukea säännöllistä ruokailua
- auttaa lisäämään lepoa
- vähentää makoiluun vietettyä aikaa.

Tehdään miten palkitsen itseäni -tehtävä

Keskustelkaa, millaisia ideoita ryhmäläisiltä tulee.

Jokainen voi halutessaan kirjata ylös muistiin ideoita.

Mieti, miten palkitsen itseäni tai iloitsen onnistumisesta.
Mieti myös, mikä minua kannustaa jatkamaan hyviä elintapoja.



Vahvuudet ja esteet: miten palkitsen itseni?

Monille meistä on tärkeää palkita itseämme, kun olemme onnistuneet jossain asiassa hyvin. Itsensä palkitseminen voi auttaa saavuttamaan omat tavoitteensa.

Palkinto voi olla jokin asia, mikä tuntuu hyvältä: lepohetki, kiitoksen sanat tai tavara. Palkinto voi olla myös tunne muutoksen onnistumisesta tai se hyvä olotila, joka syntyy uusista elintavoista.



Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

Käykää kotitehtävän tekeminen läpi.

Lopetus

Nouskaa rinkiin seisomaan ja kertokaa vuorotellen:

- Mikä motivoi jatkamaan muutoksia?

Käykää yhdessä 15 minuutin kävelyllä, jos jää aikaa.

Lopuksi toivota hyvää kotimatkaa ja muistuta seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja kellonajasta.

KOTITEHTÄVÄ: Kuinka onnistuit toteuttamiaan ympäristön muokkausta koskevat ideat?

Mitä opit ideoiden kokeilusta?

7. PYSTYN JA ONNISTUN

(osallistujan opas sivu 27)

Toivota ryhmäläiset tervetulleiksi. Tämän kerran alku on varattu aloitettujen kokeilujen arviointiin.

Voitte toteuttaa keskustelun parin tai koko ryhmän kanssa.

Tärkeintä on pysähtyä miettimään ja havainnoimaan tähänastista matkaa.

Tavoitteena on, että ryhmäläiset

- huomaavat omat onnistumisensa sekä saavat tukea ja varmuutta jatkamiseen
- arvioivat, miten ryhmäohjaus on vaikuttanut omaan arkeen ja elintapoihin
- pohtivat, miten jatkaa hyvinvointia edistäviä elintapoja.

Ajatukset liikkeelle: aloitettujen kokeilujen arviointia

Keskustelkaa parin kanssa:

- Mitä liikunnallisia muutoksia olen tehnyt kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä raskasta?

Keskustellaan ryhmässä siitä, mikä on ollut helppoa.

Keskustelkaa parin kanssa:

- Minkälaisia syömiseen ja ruokaan liittyviä muutoksia olen tehnyt kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä raskasta?

Keskustellaan ryhmässä, mikä on ollut raskasta.

TAVOITE: Huomaan onnistumiset ja saan tukea ja varmuutta jatkamiseen

Keskustelkaa parin kanssa:

- Minkälaisia muutoksia olen tehnyt arkiryhtiini kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä vaikeaa?

Keskustellaan ryhmässä, mikä on ollut helppoa.





Teeman käsittely: muutosten pysyvyys

Tiesitkö että...

...elintapojen muuttaminen on kuin metsäretki. Jokainen poistuu joskus suunnitellulta reitiltä ja polulta, niin metsäretkellä kuin elintapamuutoksissakin. Yksittäinen poikkeama silloin tällöin tehtynä ei vaikuta kokonaisuuteen, kun muistaa takaisin polulle – poikkeama voi olla jopa virkistävää.

Täältä voit saada vertaistukea:

- Läheiset
- Vertaisryhmät
- Liikuntaryhmät (kunnan, kuntosalien, itse järjestetyt)
- Järjestöjen toiminta (esimerkiksi Sydänyhdistys ja Diabetesyhdistys)
- Tupakoinnin lopettamisen tueksi 28 päivää ilman -ohjelma

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

Vahvuudet ja esteet: miten olen onnistunut?

Missä kohtaa olen matkalla omaan unelmaani?

- Palauta mieleen tehtävä omasta unelmastasi ja mieti, missä kohtaa matkaa olet.



Tee lattialle kuva janasta asteikolla 1–10. Ryhmäläiset arvioivat, missä kohtaa omaa unelmaansa ovat tällä hetkellä.

Koko ryhmän keskustelu: Miksi seison tämän numeron kohdalla? Mihin haluaisin päästä? Onko unelmani muuttunut?

Keskustellaan joustavasta suhtautumisesta elintapamuutosten tekemisessä.

Ohjaavia kysymyksiä:

- Millaisia haasteita, lipsahduksia tai repsahduksia on tullut vastaan?
- Mitä olen oppinut niistä?
- Miten voin jatkossa varautua niihin etukäteen?
- Miten olen itselleni armollinen ja jaksan jatkaa?

Keskustellaan, miten elintapamuutoksiin liittyvät kokeilut tulevat tavoiksi kysymysten avulla.

Lopetus

Nouskaa ringiin seisomaan. Jokainen vastaa vielä yhteen kysymykseen:

Luottaako siihen, että pystyy ylläpitämään uusia elintapojaan?

Toivotetaan kaikille hyvää kotimatkaa ja kiitetään ryhmää.

Jos vietätte päätösjuhlaa, suunnitelkaa muistilista juhlaa varten. Muistuta juhlan ajankohdasta ja kellonajasta.

Tapaamisen päätös: kiitos ja lopetus

Kokeilujen muuttaminen tavoiksi

- Miten hyväksi osoittautuneet kokeilut muistaa jatkossakin?
- Millaiset voimatekijät tai unelmat auttavat arjen tilanteissa?
- Mitä tukea ryhmäläiset tarvitsevat elintapojensa ylläpitoon ja mistä sitä voisi saada?

Päätösjuhla

(osallistujan opas sivu 29)

- Ryhmä voi halutessaan järjestää päätöstilaisuuden.
- Tapaamisen tärkein asia on palautteen ja kiitosten antaminen ryhmälle.
- Omien saavutusten juhliminen.

Muistilista juhlaa varten:

Aika:

Paikka:

TAVOITE: Kiitän ryhmää matkasta ja jatkan muutosten tekemistä, kunnes niistä tulee tapa.

Mieleen painunut asia

Nouskaa ringiin seisomaan ja kertokaa yksi mieleen painunut asia tästä ryhmästä tai omasta työskentelystä elintamuutoksen kanssa.

Palautteen anto

Positiivisten asioiden kuuleminen itsestä ja niiden kertominen toisille on tärkeää. Kun ryhmä on päättymässä, on mukava kiittää muita ryhmäläisiä tuesta.

Mitä tehdä, jos on pitkä tauko tapaamisissa?

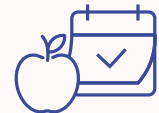
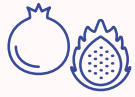
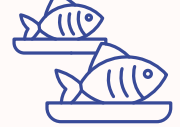
(Osallistujan opas sivu 30)

Jos tapaamisten väliin sijoittuu loma tai ramadan, voitte pitää taukoa tapaamisissa.

Tauon aikana voitte tehdä yksilötehtävänä Pienet teot -bingon, jotta elintapa-asioiden pohdinta jatkuu tauon aikana.

Pienet teot -bingo

Ryhmätapaamisten tauon aikana merkitse bingoon tekemäsi asia. Koeta saada mahdollisimman monta ruutua tehdyksi.

				
Valitsin portaat hissin sijaan	Join vettä janojuomana	Söin hedelmän samalla kun join kahvin tai teen	Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen	Valitsin runsaskuituisen viljatuotteen (6 g / 100 g)
				
Söin viisi ateriaa päivän aikana	Söin viikon aikana joka päivä vihanneksia ja hedelmiä	Kävin pienellä kävelyllä samalla kun vein roskat	Maistoin vihannesta tai hedelmää, jota en ollut ennen syönyt	Liikuin reippaasti viikon aikana
				
Söin hedelmävälipalan	Minulle tuli hiki ja syke kohosi liikunnan aikana	Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen	Kutsuin läheisen liikkumaan	Söin viikossa kaksi kala-ateriaa
				
Join vettä janojuomana	Söin joka aterialla vihanneksia ja hedelmiä	Panostin riittävään lepoon	Söin viikossa kaksi kala-ateriaa	Jäin linja-autossa aiemmalla pysäkillä pois
				
Valitsin runsaskuituisen viljatuotteen (6 g / 100 g)	Valitsin portaat hissin sijaan	Join vettä janojuomana	Söin usealla aterialla vihanneksia tai hedelmiä	Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen

Lähteet

Tämän viikon tiedonlähteinä on käytetty:

StopDia -materiaali, THL

Tyypit kaksi -materiaali, Munuais- ja maksaliitto

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: Punamusta Oy, 2024.

Aikuisten liikkumissuositukset, UKK-instituutti

Syö hyvää, Kuluttajaliitto



Joint action
cardiovascular diseases
and diabetes



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Projekti JACARDI on saanut rahoitusta Euroopan Komissiolta. Avustussopimus No 101126953.

