

YOUnite

Kokonaisvaltainen koulutusohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroimista työmarkkinoille

OHJAAJIEN KÄSIKIRJA RAVITSEMUS-MODUULI

YOUnite ^{..}

Sisällysluettelo

- 01** Johdanto
- 02** Lihavuus merkittävänä maailmanlaajuisena ongelmana
- 03** Yleiset ohjeet ja koulutusmenetelmät koulutusohjelmalle: Kaksoispyörä-malli, tapoja sitouttaa kohderyhmä, suosituksia aktiviteettien ohjaamiseksi
- 04** Ravitsemus-moduulin tavoitteet, ravitsemukseen liittyvät haasteet ylipainon ja liikalihavuuden näkökulmasta, sekä tieteelliset näkemykset ravitsemuksesta ja lihavuudesta
- 05** Olennaiset käsitteet
- 06** Lähteet ja lisälukemista



1. JOHDANTO

Tämän moduulin kolme ensimmäistä kappaletta sisältävät olennaisia ohjeita ja suuntaviivoja, jotka ovat yhtenäisiä kaikissa kuudessa YOUNITE-ohjelman kehittämässä moduulissa. Jos olet jo tarkastellut näitä osioita jossain toisessa moduulissa, voit siirtyä suoraan moduuliin liittyvään sisältöön. Suosittelemme kuitenkin, että käyt kaikki luvut läpi, mikäli YOUNITE-koulutusmateriaalit eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja tai haluat kerrata asioita.

Ohjaajien käsikirja tarjoaa taustatietoa YOUNITE-projektin koulutusmoduuleille, jotka on kehitetty auttamaan ohjaajia, nuorisotyöntekijöitä ja valmentajia työskentelemään ylipainoisten ja liikalihavien nuorten sekä niiden kanssa, jotka ovat vaarassa tulla ylipainoisiksi. Moduulin aktiviteetit ovat ladattavissa **YOUNITE-verkkosivulta**.

YOUNITE-projekti pyrkii auttamaan ylipainoisia ja liikalihavia nuoria selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistettävyyttään. Erasmus+ -ohjelman osarahoittama YOUNITE-projekti on kehittänyt sitouttavan koulutusohjelman, joka lisää itsevarmuutta ja auttaa nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja mahdollisista syrjäntilanteista. Moduulien tavoitteena on tarjota nuorille, joilla ei ole paljon aikaisempaa tietämystä terveellisistä elämäntavoista, käytännön työkaluja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.



Koulutusohjelman kohderyhmänä ovat 15-24-vuotiaat nuoret, erityisesti heikommassa asemassa olevat, kuten NEET-nuoret (nuoret, jotka eivät ole työskennelleet, opiskelleet tai osallistuneet koulutukseen), jotka myös kamppailevat ylipainon tai liikalihavuuden kanssa. Materiaaleja voidaan kuitenkin käyttää myös ennaltaehkäisevänä työkaluna ja lisätä tietoisuutta aiheista.

YOUnite-projektin kumppanit ovat kehittäneet kuusi koulutusmoduulia, jotka kattavat terveystieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressin vaikutukset, tietoisuuden ja työllistettävyyden. Nämä moduulit perustuvat epämuodollisen koulutuksen käytäntöihin ja ovat suunniteltu lisäämään nuorten itsevarmuutta heidän valmistautuessaan työmarkkinoille. Moduulit voidaan toteuttaa yhtenäisenä ohjelmalla (kaikki kuusi moduulia) tai valita yksittäisiä moduuleja tai aktiviteetteja erilaisten tarpeiden ja olosuhteiden.

Koulutusohjelmaa testattiin ensimmäisiä kertoja kesällä 2024 Itävallassa, Puolassa, Suomessa ja Unkarissa. Ohjaajat ja nuoret kokeilivat eri moduuleja käytännössä, ja saadun palautteen perusteella materiaaleja hiottiin koulutusohjelman parantamiseksi.

Jokaisessa moduulissa on mukana kattavat aktiviteettien kuvaukset, jotka ovat olennaisia suunniteltaessa ja toteutettaessa aktiviteetteja. Lisäksi moduuliin sisältyy **ohjaajien käsikirja**, josta löytyy tärkeää taustatietoa kyseisestä moduulista.

Nämä ohjeet ovat suunniteltu tukemaan ohjaajia ja opettajia, jotka työskentelevät nuorten kanssa päivittäin, varustamalla heidät tarvittavilla työkaluilla ja tiedolla koulutusohjelman pitämiseen. Ohjeet ovat käyttäjäystävällisiä ja helposti toteutettavissa, mikä tarkoittaa, että aiempaa asiantuntemusta aiheesta ei vaadita.

Riippumatta siitä, onko aihe sinulle uusi vai haluatko syventää tietämystäsi, nämä ohjeet auttavat sinua toteuttamaan moduulit itsevarmasti ja olemaan merkityksellisessä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa.

Ohjaajien käsikirjan tavoitteena on myös varustaa ohjaajat, nuorisotyöntekijät ja opettajat tiedoilla ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamisesta erityisistä haasteista. Lisäksi pyritään torjumaan painostigmoja edistämällä painoinklusiivista kieltä, joka edistää empaattisempaa ja tehokkaampaa lähestymistapaa terveyteen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin.



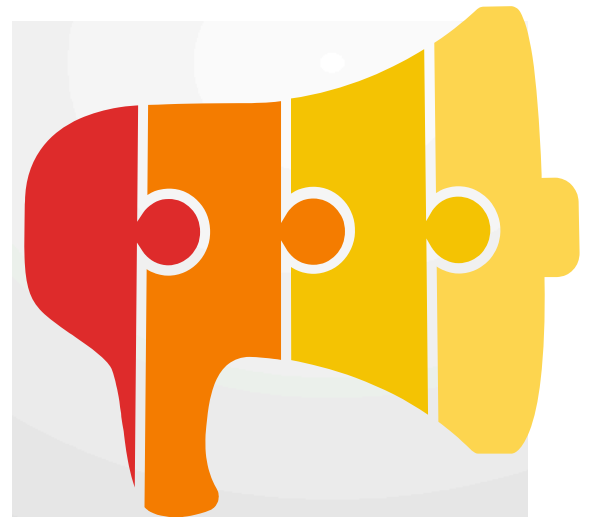
Ohjeet antavat yleiskuvan ohjaajille keskeisistä huomioista, mukaan lukien kuinka voimaannuttaa ja olla vuorovaikutuksessa haavoittuvien nuorten kanssa, erityisesti niiden, jotka eivät ole aiemmin käsitelleet kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä aiheita, ja kuinka luoda turvallinen ja motivoiva ympäristö.

2. LIHAVUUS MERKITTÄVÄNÄ MAAILMANLAAJUISENA ONGELMANA

Euroopan unionissa paino-ongelmat ja lihavuus lisääntyvät nopeasti. Vuonna 2019 52,7 % yli 18-vuotiaista EU:n kansalaisista oli ylipainoisia Eurostatin tietojen mukaan [1]. Lihavuus on vakava terveysongelma, ja se on yksi merkittävistä riskitekijöistä monille ei-tarttuville taudeille (non-communicable diseases (NCDs)), kuten diabetekselle, korkealle verenpaineelle, aivohalvauksille sekä sydän- ja verisuonitaudeille [2]. Ylipainon ja liikalihavuuden on havaittu olevan yhteydessä maailmanlaajuisesti suurempaan kuolemanriskiin kuin aliravitsemus. Maailman terveysjärjestön (WHO) laatimassa Euroopan alueellisessa liikalihavuusraportissa vuodelta 2022 todetaan, että liikalihavuus- ja ylipaino-ongelmat vaikuttivat lähes 60 %:iin aikuisista ja lähes kolmasosaan lapsista (29 % tytöistä ja 27 % pojista) [3].

Liikalihavuudella on lääketieteellisestä näkökulmasta sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia terveyteen. Liikalihavuus lisää sekä lapsilla että aikuisilla useiden terveysongelmien riskiä, kuten kohonneen verenpaineen ja korkean kolesterolin kehitystä, jotka ovat puolestaan riskitekijöitä sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle, hengityssairauksille (asthma, uniapnea) ja nivelvaivoille (nivelrikko). Edellä mainitut terveysongelmat voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen, kuten ahdistuksen tai masennuksen syntymiseen, matalaan itsetuntoon ja alhaisempaan itsearvioituun elämänlaatuun sekä sosiaalisiin ongelmiin (kiusaaminen, stigmatisaatio). Liikalihavilla lapsilla on lisäksi myös suuri riski olla liikalihavia aikuisiällä [4].

Terveysvaikutusten lisäksi liikalihavuudella on myös taloudellisia vaikutuksia. Liikalihavuus aiheuttaa sekä suoria sairaanhoitokuluihin liittyviä kustannuksia että ei-hoidollisia kustannuksia. Sairaanhoitokuluihin sisältyvät muun muassa ennalta-ehkäisevät palvelut sekä diagnostiikka- ja hoitopalvelut.



Euroopan unionissa liikalihavuuteen liittyvät sairaanhoitokulut muodostavat vuosittain 1,9–4,7% koko terveydenhuoltokustannuksista ja noin 2,8 % sairaalakustannuksista. Ylipainoisilla ja liikalihavilla terveydenhuoltokustannukset olivat 9,9% ja 42,7% korkeammat verrattuna normaalipainoisiin aikuisiin [5].

Ei-hoidolliset kustannukset liittyvät sairauteen ja kuolemaan, ja niihin sisältyy tuottavuuden menetykset.

Lisäksi on merkittävä määrä näyttöä siitä, että liikalihavilla ihmisillä on heikommat mahdollisuudet työllistyä ja he ansaitsevat keskimäärin alhaisempia palkkoja. On olemassa viitteitä siitä, että nämä alentuneet ansiot johtuvat syrjivästä rekrytoinnista sekä työrolien jakautumisesta harvemmin asiakaspalvelutehtäviin. Ylipaino ja liikalihavuus muodostavat esteitä työmarkkinoilla ja voivat haitata ammatillista menestystä (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

3. YLEISET OHJEET JA KOULUTUSMENETELMÄT KOULUTUSOHJELMALLE: KAKSOISPYÖRÄ-MALLI, TAPOJA SITOUTTAA KOHDERYHMÄ, SUOSITUKSIA AKTIVITEETTIEHJEN OHJAAMISEKSI

Koulutusohjelman tarkoituksena on esitellä nuorille kokonaisvaltainen hyvinvointi aiheena sekä kannustaa heitä joustavuuteen ja tukea heidän työmarkkinoille pääsyä. Projektin keskiössä ei ole liikalihavuuden "korjaaminen", mikä on pikemminkin pitkän aikavälin tavoite, vaan nuorten integroituminen työelämään.

Ohjaajien käyttämät menetelmät voivat vaihdella erilaisten taustojen, valmiuksien, kokemusten ja ammatillisten profiilien mukaan. Tärkeintä on, että itse koulutus on suunniteltu aloitustason koulutukseksi, joka kannustaa osallistujia jatkamaan itsensä kehittämistä ohjelman päätyttyä.



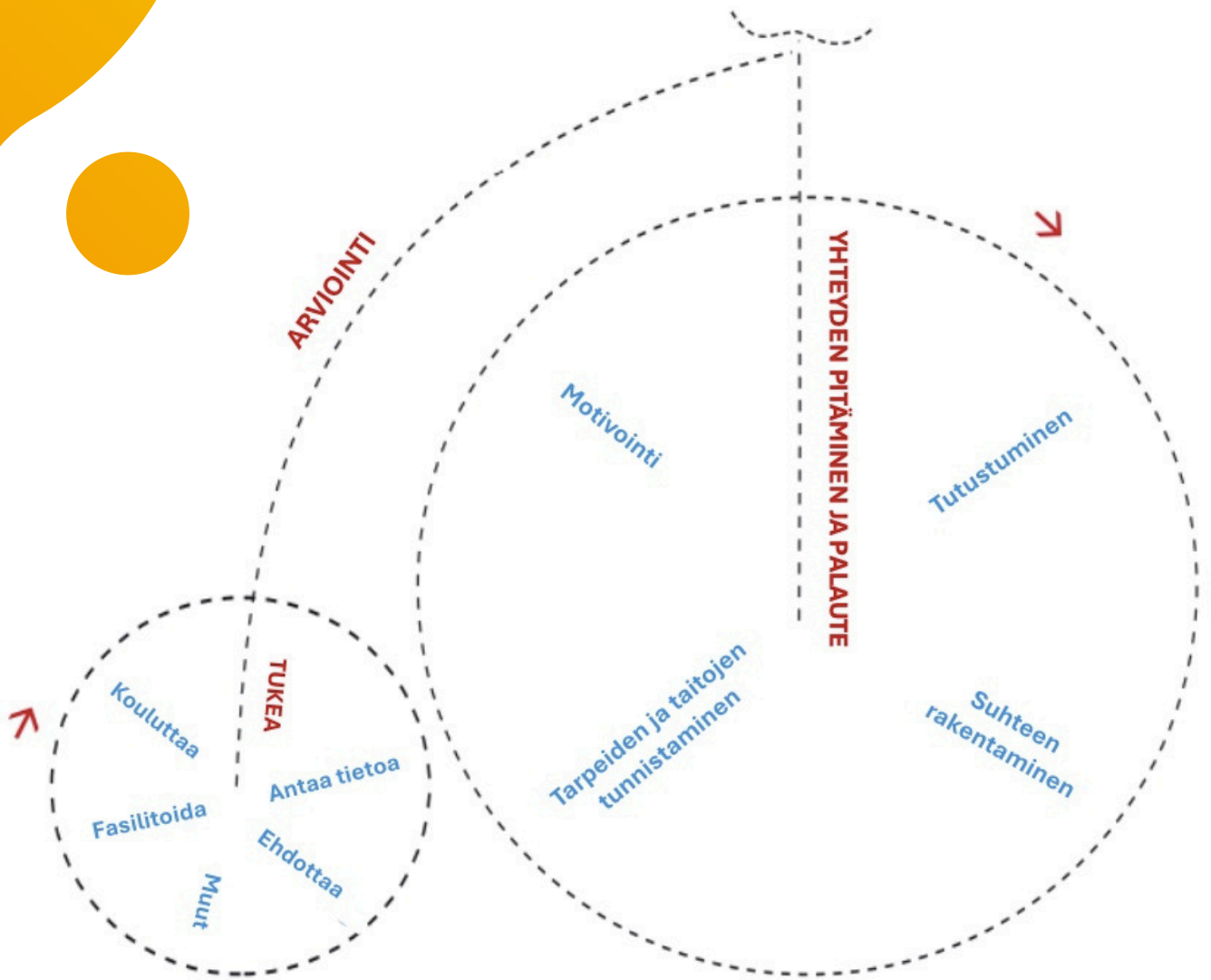
Kaksoispyörä-mallia voi kuvitella polkupyöränä, jossa kaksi pyörää liikkuu samanaikaisesti ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Iso pyörä edustaa koulutusprosessin motivoivaa aspektia, kun taas pieni pyörä kuvaa erilaisia tapoja, joilla ohjaajat voivat tukea ryhmää ja yksilöitä, kuten tiedon jakaminen, ehdotusten antaminen tai aktiviteettien fasilitoiminen. Molemmat pyörät ovat olennaisia, jotta koulutus etenee sujuvasti.



Koulutusmoduulin metodologian perustana on ollut Kaksoispyörä-malli, jonka esitteli SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Mallia on kuitenkin muokattu sopimaan paremmin koulutusohjelman erityisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Metodologia pyrkii tarjoamaan ohjeistusta pääkoulutusvaiheille ja auttamaan koulutusprosessin hallinnassa koulutusmoduulien toteutuksen aikana.

Kaksoispyörä-mallilla on seuraavat vaiheet:

- 👉 motivointi;
- 👉 tutustuminen;
- 👉 suhteen rakentaminen;
- 👉 tarpeiden ja taitojen tunnistaminen;
- 👉 tukeminen;
- 👉 arviointi;
- 👉 yhteyden pitäminen ja palaute:



Kuva 1. Suomennettu Kaksoispyörä-malli.
Lähde: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006).

Ohjaajilla on keskeinen rooli koulutusmoduulin tavoitteiden saavuttamisessa, sillä he ovat vastuussa merkittävästä työstä, jota suurempi pyörä edustaa. Ohjaajien asiantuntemus ja ohjaus ovat välttämättömiä tekijöitä. He toimivat moduulien toteutuksen moottorina, ohjaten osallistujia menestyksekkääseen integroitumiseen työmarkkinoille.

Yksinkertaistetusti sanottuna pieni pyörä edustaa sitä, mitä koulutuksessa tapahtuu, kun taas suuri pyörä kuvaa, miten asiat tapahtuvat, keskittyen ryhmädynamiikkaan.

Mallin ymmärtämiseksi on käytävä läpi jokainen suuremman etupyörän vaihe yksitellen.

Motivointi

Ohjaajat ovat keskeisessä roolissa osallistujien motivoimisessa ja kiinnostuksen ylläpitämisessä koko koulutusmoduulin toteutuksen ajan. Ohjaajana asetu osallistujien asemaan: mikä motivoisi ja kiinnostaisi sinua, jos olisit osa ryhmää? Ota huomioon seuraavat seikat motivaation ylläpitämiseksi:

Turvallinen ja terveellinen ympäristö (fyysinen). Varmista, että koulutustila on mukava ja edistää oppimista.

Tukeva ympäristö (emotionaalinen). Luo mukava ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat itsensä arvostetuiksi ja ymmärretyiksi.

Positiivinen, kunnioittava ja kannustava yhdessäolo. Rakenna luottamusta ryhmän kanssa osoittamalla aitoa huolenpitoa ja kunnioitusta ohjaajana.

Realististen ja saavutettavien tavoitteiden asettaminen Auta osallistujia määrittämään realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotka innostavat heitä ottamaan konkreettisia askeleita kohti päämääräänsä. Näin syntyy onnistumisen tunne, joka motivoi jatkamaan eteenpäin.



Tutustuminen

Ohjaajat helpottaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymisprosessissa. Tässä vaiheessa ohjaaja keskittyy ymmärtämään osallistujien taustoja ja kokemuksia.

Tämä tarkoittaa vieraanvaraisen ja turvallisen tilan luomista, jossa nuoret tuntevat olonsa mukavaksi jakaessaan henkilökohtaisia tarinoitaan, haasteistaan ja toiveistaan, varmistaen syvemmän ymmärryksen yksilöllisistä tarpeista. Ohjaajana pyri keräämään mahdollisimman paljon tietoa koulutuksen alussa, jotta saat selkeän kuvan nuorista, joiden kanssa tulet työskentelemään.

Jotta nuoret voivat syventää käsitystään omasta minäkuvastaan ja ohjaaja saa paremman ymmärryksen heidän syvimmistä toiveistaan, unelmistaan ja peloistaan, suositellaan käytettäväksi menetelmää nimeltä "Henkilökohtainen ajatuskartta" (Personal Mind Map). Lisätietoja tästä menetelmästä on saatavilla lähdeluettelosta, joka löytyy tekstin loppuosasta [13, 14]

Henkilökohtainen ajatuskartta on tehokas väline itsereflektioon, toisiimme tutustumiseen ja voimavara-suuntautuneeseen nuorisotyöhön.

Tutustumisvaihe on tärkeä perusta vahvalle suhteelle, jonka toivotaan olevan hedelmällinen sekä ohjaajalle että ryhmälle. Tämä on ohjaajan tilaisuus tunnistaa ryhmän keskeiset hahmot ja toimijat: kuka johtaa, kuka tuo esiin ideoita, kuka on kaikkein intohimoisin koulutuksen suhteen, kuka on sitoutunein, kuka on hauska, kuka on skeptisempi ja monia muita piirteitä.

Lisäksi, muistathan, että toisten tunteminen tarkoittaa myös nuorille mahdollisuuden antamista tuntea sinut paremmin: mitkä kokemukset ovat tuoneet sinut tänne, millainen ihminen olet, millaisia aktiviteetteja teit nuoruudessasi, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä.

Suhteen rakentaminen

Tämän tarkoittaa käytännössä ryhmädynamiikan hallintaa, eli osallistujien välisen vuorovaikutuksen sekä ryhmän ja sinun välisen vuorovaikutuksen ohjausta. Käytännössä tavoitteesi on luoda positiivinen ympäristö kehittämällä taitojasi havainnoijana ja viestijänä. Sinun tulee pystyä ymmärtämään sekä verbaalisia että non-verbaalisia signaaleja, jotta tiedät, kuinka jokainen osallistuja voi. Tämä ymmärrys auttaa sinua saamaan ryhmästä parhaan hyödyn ja sopeutumaan erilaisiin viestintätapoihin. On tärkeää välttää negatiivisia asenteita, jotka voivat estää ryhmän jäseniä ilmaisemasta itseään luonnollisesti.

Tämän saavuttamiseksi on välttämätöntä soveltaa sosio-psykologisia taitoja, kuten empatiaa, kärsivällisyyttä ja sopeutumiskykyä, jotka ovat olennaisia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Nämä taidot auttavat sinua ymmärtämään ryhmädynamiikkaa, ja yhdistettynä vahvoihin viestintätaitoihin ne mahdollistavat nuorten tukemisen heidän pyrkimyksissään, muutosten käsittelyssä ja työmarkkinataitojen kehittämisessä.

Tehokkuutesi hyvien suhteiden luomisessa ryhmän kanssa riippuu usein kokemuksestasi, kyvystäsi kuunnella, havaita ja luoda vuoropuhelua, sekä avoimuudestasi ja kyvystäsi työskennellä erilaisten persoonallisuuksien kanssa.

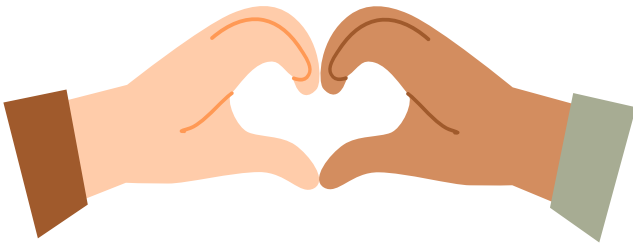


Tarpeiden ja taitojen tunnistaminen

On erittäin tärkeää, että selvität, mitkä taidot ja kyvyt ryhmän jäsenillä jo on ja mitä heidän on kehitettävä saavuttaakseen koulutuksen tavoitteet. Älä huoli, vaikka huomaat, että ryhmältä puuttuu joitakin olennaisia kykyjä tiettyyn koulutustehtävään liittyen. Koulutusmoduulin kautta heillä on mahdollisuus kehittää näitä kykyjä, ja tehtäväsi ohjaajana on auttaa ryhmää tunnistamaan omat oppimistavoitteensa, jotka heidän tulee saavuttaa.

Tukeminen

Kyseessä on jatkuvan ohjauksen ja kannustamisen tarjoaminen koko koulutuksen ajan. Ohjaaja toimii mentorina ja valmentajana, tarjoten henkilökohtaista neuvontaa ja resursseja auttaakseen osallistujia saavuttamaan tavoitteensa. Osallistujia kannustetaan asettamaan realistisia tavoitteita ja ohjaaja on jatkuvasti läsnä auttamassa mahdollisten haasteiden ratkaisussa. Ohjaajan tehtävänä on luoda kannusatava ja tukeva koulutusympäristö.



Arviointi

Tämä sisältää koulutuksen edistymisen ja tulosten arvioinnin. Ohjaajan tulisi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten palautelomakkeita, itsereflektointiharjoituksia tai ryhmäkeskusteluja, saadakseen tietoa koulutuksen tehokkuudesta. Rakentavan palautteen antaminen ja osallistujien kannustaminen pohdiskelemaan omaa edistymistään auttavat tunnistamaan, mitä on saavutettu ja mitkä alueet kaipaavat parannusta.

Ohjaajan rooli on taata, että arviointi on jatkuva prosessi, joka mahdollistaa ohjelman mukauttamiseen ja varmistaa osallistujille koulutuksen tuottaman hyödyn.

Yhteyden pitäminen ja palaute

Yhteyden ylläpitäminen tarkoittaa jatkuvaa viestintää ja tiedon vaihtoa ohjaajan ja nuorten välillä. On tärkeää, että ohjaaja vastaa kaikkiin kysymyksiin, jotka saattavat herätä koulutuksen aikana. Varmista, että nuoret tietävät, milloin ja miten he voivat ottaa sinuun yhteyttä, jos he tarvitsevat apua.

Palautteen antaminen on keskeistä, ja on tärkeää luoda ympäristö, jossa sekä sinä että nuoret voitte antaa ja vastaanottaa palautetta.

Jotta palaute olisi tuottavaa ja hyödyllistä, pidä mielessä seuraavat seikat:

- ☹ Palautteen tulisi olla **selkeää, konkreettista ja ymmärrettävää** vastaanottajalle tai ryhmälle.
- ☹ **Vastaanottajan tai ryhmän** pitäisi pystyä hyväksymään palaute ja pitämään sitä rakentavana.
- ☹ Palautteen tulisi tarjota **persuteltua tietoa**, jota vastaanottaja tai ryhmä voi käyttää parantamiseen.

Varmista, että antamasi palaute keskittyy palautteen saajan tai ryhmän tarpeisiin, ei omiin tarpeisiisi. Tämä auttaa välttämään puolustautumisreaktioita ja kannustaa positiivisiin muutoksiin.

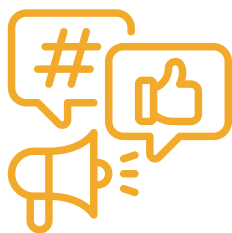
Samalla hyödynnä nuorilta saamaasi palautetta pohtiaksesi menetelmiäsi ja parantaaksesi omaa koulutuskäytäntöäsi.

Ohjeet ja vältettävät asiat, kun keskustellaan liikalihavuudesta ja ylipainosta

Tiedotusvälineissä ja yhteiskunnassa liikalihavuutta kuvataan yleisesti monin eri tavoin, mikä voi osaltaan lisätä painon leimaamista.

Näitä voivat olla mm:

- ☹ Puhe, joka ei aseta ihmistä etusijalle
- ☹ Halventavien ja negatiivisten nimitysten käyttö
- ☹ Epätarkka kuvaus tai väärin lääketieteellisten termien käyttö
- ☹ Puuttellinen tieto liikalihavuuden syistä laajemmassa kontekstissa.



Tällainen kielenkäyttö voi yksinkertaistaa liikalihavuutta ja sen taustasyitä, samalla unohtaen laajemmat sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. Se myös luo negatiivisen mielikuvan liikalihavuudesta kärsivistä ihmisistä, mikä voi vahvistaa virheellisiä käsityksiä ja lisätä painostigmaa heidän ympärillään.

People first -kieli tarkoittaa, että yksilö asetetaan etusijalle ja terveysongelmasta keskustellaan vasta seuraavaksi. Esimerkiksi on suositeltavaa sanoa "henkilö, jolla on lihavuutta" sen sijaan, että sanoisi "lihava henkilö" tai käyttäisi muita negatiivisia nimityksiä. Ihminen ensin -kielenkäytön käyttäminen on todella tärkeää, koska se auttaa välttämään terveysongelmista kärsivien henkilöiden inhimillisyyden riistämisen.



People first-kielen käyttö varmistaa, että emme leimaa yksilöitä heidän sairautensa perusteella. Tämä ajatustapaa voidaan soveltaa monissa erilaisissa tilanteissa, ja kannustamme sen käyttöä puhuessamme lihavuudesta.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ Liikalihava henkilö
- ✗ Liikalihava osallistuja
- ✗ Liikalihava lapsi

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Henkilö/yksilö, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Osallistuja, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Lapsi, jolla on liikalihavuutta

Vaikka ymmärrys liikalihavuuden moninaisista syistä on lisääntynyt, monet ihmiset pitävät sitä edelleen pelkästään yksilön käyttäytymisen ja valintojen seurauksena. Kun liikalihavuudesta keskustellaan, yksilöiden on tapana käyttää voimakkaita sanoja, joiden tarkoituksena on vaikuttaa kuulijoihin dramatiikalla. Vaikka tällaiset sanat eivät välttämättä ole suunnattu suoraan tiettyihin henkilöihin, niiden käyttöä olisi silti syytä välttää.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ "Kirous"
- ✗ "Rasitus"
- ✗ "Rutto"

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Käyttää täsmällisiä faktoja ja lukuja
- ✓ Tee selväksi, mitä ongelma koskee, äläkä jätä asiaa tulkinnanvaraiseksi.
- ✓ Vältä epäselvää kielenkäyttöä.
- ✓ Kerro selkeästi terveysvaikutuksista. Esim. "Liikalihavuus voi vaikuttaa terveyteesi x ja y tavalla."

Liikalihavuutta tulisi pitää sairautena sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain tilana. Sen sijaan ylipaino määritellään tyyppillisesti lääketieteellisenä tilana, joka perustuu kehon massan indeksiin (BMI). Kun käytetään termiä "ylipaino", sitä tulisi käyttää joko substantiivina tai adjektiivina yksilökeskeisessä kielessä [8]. Esimerkiksi sekä "ylipainoiset ihmiset" että "ihmiset, jolla on ylipainoa" ovat hyväksyttäviä ilmaisuja, kun taas "ylipainoiset" ei ole.

Tieteellisen, kliinisen tai kansanterveydellisen kontekstin ulkopuolella voidaan käyttää neutraalimpia ja inklusiivisempia termejä, kuten "ihmiset, joilla on suurempi paino" tai "henkilöt, joilla on suurempi vartalo".

Käytännön vinkkejä ohjaajille ja kasvattajille, jotka työskentelevät nuorten kanssa, joilla on ylipainoa ja lihavuutta

Tämän kohderyhmän kanssa toimiminen edellyttää harkittua ja tietoista lähestymistapaa. Alla on muutamia ohjeita, jotka on hyvä ottaa huomioon aktiviteetteja ohjattaessa.

Tee näin:

- Luo ennakkoluuloton ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat turvallisesti jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan.**

Esimerkki: Aloita sessiot jäänmurtaajilla, jotka rohkaisevat kaikkia puhumaan ja varmista, että kaikkien ääni kuuluu ilman kritiikkiä tai keskeytyksiä. Käytä lauseita kuten "Kiitos, että jaoit ajatuksesi" vahvistaaksesi osallistujien panosta.

- Käytä kunnioittavaa ja rohaisevaa kieltä, joka edistää positiivisuutta ja hyväksyntää.**

Esimerkki: Käytä ihmislähtöistä kieltä ja kehystä keskustelut aina myönteiseen sävyyn, keskittyen hyvinvointiin eikä pelkästään painoon.

- Tunnista, että jokaisen osallistujan matka on ainutlaatuinen, ja vahvista heidän tunteensa ja näkökulmansa.**

Esimerkiksi keskustelun aikana voit tunnustaa yksilöllisiä kokemuksia sanomalla: "Ymmärrän, että jokaisen matka on erilainen, ja on tärkeää kunnioittaa jokaisen tarinaa."



- Kannusta avoimeen vuoropuheluun, jossa osallistujat voivat vapaasti ilmaista ajatuksiaan, kysymyksiään ja huolenaiheitaan.**

Esimerkki: Luo anonyymi kysymyslaatikko, johon osallistujat voivat jättää kysymyksiä tai huolia, jotka saattavat olla epämukavia tuoda esille ääneen. Vastaa näihin kysymyksiin ryhmätilanteessa edistääksesi avointa kommunikointia.



- U Tarjoa näyttöön perustuvaa tietoa lihavuudesta ja terveellisistä elämäntavoista voidaksesi voimaannuttaa yksilöitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä.**

Esimerkki: Jaa resursseja, kuten esitteitä tai videoita luotettavilta terveysjärjestöiltä, ja selitä ravitsemuksen ja liikunnan taustalla olevaa tiedettä helposti ymmärrettävällä tavalla. Järjestä kysymys-vastaus-tilaisuus selvittääksesi mahdolliset epäselvyydet.

- U Ohjaa osallistujia miettimään omia kokemuksiaan ja haasteitaan, liittäen ne heidän henkilökohtaiseen elämäänsä.**

Esimerkki: Terveellisen ruokavalion opetuksen jälkeen pyydä osallistujia miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja keskustelemaan, mitä muutoksia he saattaisivat haluta tehdä. Rohkaise jakamaan kokemuksia kysymyksillä, kuten: "Miten luulet, että tämä voisi liittyä päivittäiseen elämääsi?"

- U Edistä osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistukitoiminnan ja yhteyksien luomisen avulla.**

Esimerkki: Järjestä ryhmätoimintoja, jotka vaativat tiimityötä, kuten ryhmäretki tai ruoanlaittokurssi. Kannusta osallistujia jakamaan, mitä he oppivat tai pitivät erityisesti mieleenpainuvana aktiviteetin aikana.

Älä tee näin:

- U Vältä olettamusten tai arvioiden tekemistä ulkonäön tai kokemusten perusteella ja kohtele kaikkia osallistujia kunnioituksella.**
- U Vältä kieltä, joka vahvistaa stereotypioita tai negatiivisia uskomuksia lihavuudesta, sekä loukkaavia tai leimaavia termejä.**

Esimerkki: Vältä kommentteja, kuten "Näytät siltä, että tarvitset enemmän liikuntaa." Sen sijaan keskity yleisiin lausumiin, jotka pätevät kaikkiin, kuten "On mahtavaa löytää aktiviteetteja, joista kaikki nauttivat."

Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisit "Lihavat ihmiset ovat laiskoja", keskity painonhallinnan monimutkaisuuteen, kuten "On monia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön painoon."



Älä painosta osallistujia jakamaan henkilökohtaisia asioita, äläkä käytä menetelmiä, jotka saattavat häpäistä tai nolat heitä.

Esimerkki: Vältä pakottamasta ketään jakamaan painoaan tai henkilökohtaisia ongelmiaan. Sen sijaan rohkaise vapaaehtoiseen jakamiseen luomalla turvallinen ympäristö ja sanomalla: "Jaa vain se, mikä tuntuu hyvältä."

Kannusta osallistujia hakemaan ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta henkilökohtaista neuvontaa varten sen sijaan, että antaisit lääketieteellisiä suosituksia.

Esimerkki: Sen sijaan, että antaisit lääketieteellistä neuvontaa, ohjaa osallistujia keskustelemaan lääkärin kanssa henkilökohtaisista terveyshuolista. Voit sanoa: "On parasta keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa saadaksesi sinulle räätälöityä neuvontaa."

Vältä osallistujien vertailua ja korosta yksilöllistä kasvua.

Esimerkki: Vältä lausuntoja kuten "Katsokaa kuinka paljon painoa hän on pudottanut!" Sen sijaan keskity henkilökohtaisiin saavutuksiin sanomalla: "Olet tehnyt suurta edistystä omalla matkallasi, ja se on se, mikä todella merkitsee."

Korosta yhteisiä kokemuksia ja yhteisiä tavoitteita, välttäen aktiviteetteja, jotka saattavat tahattomasti eristää osallistujia.

Esimerkki: Käytä osallistavaa kieltä, kuten "Olemme kaikki täällä tukeaksemme toisiamme", sen sijaan että erottelisit ketään. Aktiviteettien tulisi olla suunniteltu siten, että ne ottavat kaikki mukaan, riippumatta kunto- tai kykytasosta.



Tunnista lihavuuden monimuotoinen luonne, ja vältä yksinkertaistettuja selityksiä tai ratkaisuja.

Esimerkki: Sen sijaan, että sanoisit "Syö vain vähemmän ja liiku enemmän", keskustele lihavuuteen vaikuttavista monimutkaisista tekijöistä, kuten perimästä, ympäristöstä ja henkisestä hyvinvoinnista, ja painota näitä monimutkaisuksia.

4. RAVITSEMUS-MODUULIN TAVOITTEET, RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT HAASTEET YLIPAINON JA LIIKALIHAVUUDEN NÄKÖKULMASTA, SEKÄ TIETEELLISET NÄKEMYKSET RAVITSEMUKSESTA JA LIHAVUUDESTA

Ravitsemus-moduulin tavoitteena on edistää terveellisiä ruokailutottumuksia tarjoamalla ohjaajille täsmällistä ja ajankohtaista tietoa keskeisistä ravintoaineista, elintarvikeryhmistä, annoskokoista sekä ruokavalio-ohjeista.

Nämä tavoitteet sisältävät:

- Edistää perusymmärrystä tietoisista ja terveellisistä ruokailutottumuksista, mukaan lukien tunnesyömisen ilmiö.
- Perehtyä ravitsemuksen vaikutukseen ihmisen terveyteen ja elämänlaatuun.
- Antaa perustietoa ravitsemuskasvatuksesta ja -periaatteista sekä niihin liittyvistä kysymyksistä.



Ylipainoon ja liikalihavuuteen liittyvät ravitsemushaasteet

Ruokavalio, ravitsemus, ruokailutottumukset ja ruokaperinteet ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat suoraan kehon rasvan kertymiseen ja siten myös lihavuuteen. Nykymaailma ja sen nopea kehitys ja elintarviketuotannon edistysaskeleet ovat keskeinen tekijä liikalihavuuden lisääntymisessä [9]. Vaikka Euroopassa esiintyy lukuisia kulttuurieroja ja erilaisia ruokavalioita, ruoantuotannon ylikulutus ja epäterveet ruokailutottumukset aiheuttavat ongelmia, jotka ovat yhteisiä niin Euroopassa kuin globaalisti.

Lihavuudesta on tullut merkittävä globaali haaste. Kalorien ylisuuri saanti on yksi lihavuuden perussyistä. Erityisesti korkeakaloriset ruoat, jotka sisältävät runsaasti sokeria ja epäterveellisiä rasvoja, lisäävät liiallista kalorinsaantia. Energiatiheyden kannalta raskaat mutta ravintoköyhät vaihtoehdot, kuten pikaruoka ja sokeriset välipalat, edistävät korkeaa kalorimäärää ilman välttämättömien ravinteiden saantia. Tämän seurauksena ravitsemus on tiiviisti kytköksissä lihavuuden kehitykseen.

Tieteelliset näkemykset ravitsemuksesta ja liikalihavuudesta

Tasapainoinen ravitsemus

Yksi tärkeimmistä ihmisten terveyteen vaikuttavista riskitekijöistä on vääränlainen ravitsemus, joka voi vaikuttaa merkittävästi lihavuuteen [10]. Kun puhumme ravitsemuksesta, viittaamme kulutetun ruoan ainesosiin ja määrään sekä ihmisen suhteeseen ruokaan, mukaan lukien oikeat tai väärät ruokailutottumukset.

Ruokavaliolla tarkoitetaan yksilön ruokailutapaa, joka on mukautettu hänen sukupuoleensa, ikäänsä ja fysiologiseen tilaansa, kuten raskauteen, imetykseen tai tiettyihin sairauksiin, kuten diabetekseen, hormonaalisiin häiriöihin tai elinten sairauksiin [11]. Henkilön ruokavalioon vaikuttaa myös ammatti, fyysinen aktiivisuus, makumieltymykset, luonne ja usein myös uskonto tai etiikka. Ruokavalioon liittyy usein voimakkaita tunteita, kun taas rationaalista ravitsemusta tai ruokailukäyttäytymisen muuttamista harkitaan harvemmin.

Kuitenkin todellisuus on karu: mikään lyhytaikainen "ihmedietti" ei voi pysyvästi poistaa liikakiloa. Nämä kuurit voivat johtaa tilapäiseen ja joskus merkittävään painonpudotukseen, mutta vaikutukset eivät ole kestäviä. Siksi tie menestykseen ei ole toinen dietti, vaan asteittainen, johdonmukainen siirtyminen terveellisempiin ruokailutottumuksiin.

Mitä terveellinen syöminen tarkoittaa?

Syöminen terveellisesti tarkoittaa oikeiden ravinteiden nauttimista oikeissa määrissä, jotta pystytään ylläpitämään terveellinen kehonpaino ja varmistamaan kehon optimaalinen toiminta. Kun pyritään saavuttamaan oikea ravitsemus, joka tukee painonpudotusta, yksilöiden tulisi [12]:

- 👉 Laadi ja ylläpidä terveellisiä ruokailutottumuksia, jotka perustuvat yksilöllisiin energian tarpeisiin, pyrkien ensimmäisen kuukauden aikana enintään 1 kg painonpudotukseen viikossa ja sen jälkeen noin 0,5 kg viikossa.
- 👉 Muuta ruokavaliotasi täyttääksesi ravitsemustarpeesi proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen osalta, ja varmista riittävä kasvisten ja hedelmien saanti.
- 👉 Sisällytä riittävästi viljatuotteita ja täysjyväruokia (kuten pastaa, puuroa, täysjyväleipää, ja tummaa riisiä), jotka ovat keskeisiä ravintokuitujen lähteitä.
- 👉 Juo riittävästi nesteitä, etenkin vettä.
- 👉 Vältä syömästä liikaa sokeria, suolaa ja pitkälle jalostettuja elintarvikkeita.

Alla viisi syytä välttää prosessoituja elintarvikkeita [13]:

☹️ Prosessoidut elintarvikkeet sisältävät yleensä runsaasti lisättyä sokeria. Nämä tyhjät kalorit voivat johtaa kroonisiin sairauksiin.

☹️ Tuotteet sisältävät erittäin haluttuja makuja (esim. makea, suolainen ja rasvainen), jotka voivat johtaa ylensyöntiin. Joskus syömme niin paljon, että voimme voida pahoin, koska aivomme estävät kylläisyyden tunteen sen sijaan, että ne tarjoaisivat näistä elintarvikkeista palkitsevan tunteen.

☹️ Prosessoidut elintarvikkeet aiheuttavat riippuvuutta. Sokeri ja monet pikaruokat vaikuttavat samoihin aivojen osiin kuin huumeet, esim. kokaiini.

☹️ Prosessoidut elintarvikkeet ovat usein ravintoköyhiä, minkä takia myös ylipainoisille ja liikalihaville ihmisille voi kehittyä aliravitsemus-tila. Prosessoimattomien ja ravinteikkaiden elintarvikkeiden lisääminen ruokavalioon on hyvin tärkeää terveyden kannalta.

☹️ Poltamme vähemmän kaloreita sulatellamme prosessoituja elintarvikkeita. Ei-prosessoidut elintarvikkeet sisältävät enemmän kuitua, jonka pilkkominen vaatii enemmän energiaa.

Vähän käsitellyt ja pääasiassa kasveista peräisin olevat elintarvikkeet ovat yhteydessä parhaisiin terveys- ja sairauksien ehkäisyyn liittyviin tuloksiin.

Tunnesyöminen

Psykologisten tarpeiden tyydyttäminen syömisen kautta liittyy usein tunteisiin. Ihmiset syövät parantaakseen myönteisiä tunteita, lohduttaakseen itseään surun tai vihan aikana tai rauhoittaakseen stressiä ja ahdistusta. Tunnesyöminen voi myös olla tapa hakea huomiota, saavuttaa auktoriteettia tai löytää rakkautta ja arvostusta. Näissä tapauksissa syömistä käytetään jännityksen lievittämiseen ja muiden tarpeiden täyttämiseen.

Tunnesyöminen johtaa kuitenkin usein ruokien ylikulutukseen, erityisesti sellaisten ruokien, jotka sisältävät paljon kaloreita mutta ovat vähäravinteisia. Tämä käyttäytyminen voi edistää painonnousua ja heikentää yleistä terveyttä. Se on myös yleinen tekijä syömishäiriöiden kehittämisessä [14].

Tunnesyömisestä hallitsemiseksi on tärkeää löytää vaihtoehtoisia nautinnollisia aktiviteetteja, jotka eivät liity ruokaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi liikunta, rentoutuminen, kirjan lukeminen, ystävien tapaaminen tai elokuvan katsominen.

Avun hakeminen ammattilaiselta, kuten psykologilta, psykoterapeutilta tai ravitsemusterapeutilta, voi myös olla hyödyllistä. Säännölliset tapaamiset asiantuntijan kanssa voivat tarjota tukea ja motivaatiota kestävien elämäntapamuutosten tekemiseen.

Miten hallita annoskoko

Annoskoon hallintaan kuuluu oikean ruokamäärän syöminen yksilöllisen energiantarpeen mukaan. Sopivan ruokamäärän nauttiminen on ratkaisevan tärkeää, sillä liiallinen kalorien saanti voi johtaa ylipainoon ja liikalihavuuteen, mikä lisää sydänsairauksien, tyyppin 2 diabeteksen ja muiden terveysongelmien riskiä.

Zimbabwe Hand Jive on esimerkki yksinkertaisesta menetelmästä annosten hallintaan. Tohtori Kazzim Mawji kehitti tämän tekniikan auttaakseen diabetesta sairastavia ihmisiä määrittämään helposti annoskoot [15]. Nykyään Zimbabwe Hand Jive -menetelmää käytetään maailmanlaajuisesti. Siinä käytetään käsiä mittausvälineenä hiilihydraattien, rasvojen, proteiinien ja vihannesten sopivien annoskokojen arvioimiseksi.

Tasapainoinen ateria sisältää yhden jokaista:

- ☞ Kourallinen = 1 annos proteiinia (lihaa, kalaa, siipikarjaa).
- ☞ Nyrkki = 1 annos hiilihydraatteja (jyvät ja tärkkelys).
- ☞ Peukalonpää = 1 annos (noin yksi ruokalusikallinen) rasvaa sisältäviä elintarvikkeita (kuten maapähkinävoita).
- ☞ 2 kourallista = 1 annos hedelmiä tai vihanneksia.



Kuva 2. Zimbabwe Hand Jive.
Lähde: UMass Chan Medical School

Nyrkkisääntöjä aterioiden koon hallitsemiseksi ovat muun muassa seuraavat:

- ☞ Käytä pienempiä lautasia ja kulhoja, jotta annokset näyttävät suuremmilta.
- ☞ Tarjoile ateria kokonaisuudessaan lautasella, jättäen tarjoilulautaset pois.
- ☞ Pureskele jokainen suupala huolellisesti ja syö kiirehtimättä.
- ☞ Aloita ateria vähäkalorisilla ruoka-aineilla ja pääätä ateria kaloripitoisempiin ruoka-aineisiin.
- ☞ Keskity ateriaan, ole tarkkaavainen ja läsnä; älä katso televisiota, lue sanomalehteä tai kirjaa tai puhu puhelimeen.

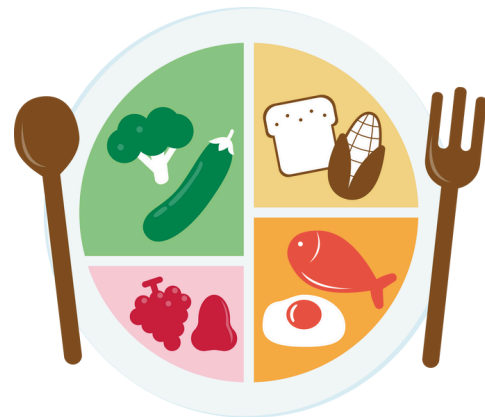
Terveelliset ruokatottumukset

Terveelliset ruokailutottumukset, jotka ovat räättälöity tarpeidemme ja kykyjemme mukaan, lisäävät mahdollisuuksia saavuttaa ja ylläpitää terveellistä painoa, mikä vaikuttaa myönteisesti fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiimme.

Terveellisten ruokailutottumusten luominen vaatii muutoksia elintavoissamme. Tämä prosessi edellyttää aikaa, sitoutumista, huomiokykyä ja kärsivällisyyttä. Tehokkain tapa toteuttaa näitä muutoksia on edetä pienin - yksinkertaisin, realistisin toimin, jotka vähitellen vievät kohti tiettyä tavoitetta.

Tavoitteen tulisi olla spesifinen, mitattavissa ja saavutettavissa oleva, realistinen sekä aikarajallinen

On ensiarvoisen tärkeää aloittaa muutosprosessi oikeaan hetkeen elämässä, ihanteellisesti silloin, kun osallistujat voivat sitoutua tavoitteisiin ja heillä on tarvittavat resurssit. Tekijät, kuten ajan puute, ylivoimaiset velvollisuudet, jatkuva stressi, riittämätön tuki tai epäsuotuisa ympäristö, voivat vähentää motivaatiota ja energiaa, mikä hankaloittaa muutoksen onnistumista. Ajan myötä nämä haasteet voivat heikentää innostusta, vähentää halukkuutta jatkaa ja vahvistaa uskoa siihen, että muutos on saavuttamattomissa.



On olennaista ymmärtää muutoksen eri vaiheet ja hyväksyä, että resurssimme ja tarpeemme voivat kehittyä prosessin aikana. Itsereflektointi, tietoisuus omista tarpeista ja tunteista, joustavuus ja kyky sopeutua ovat avainkomponentteja. Omaksumalla nämä ominaisuudet voimme hallita prosessissa paremmin, mikä tekee toiminnastamme tehokkaampaa. Myös motivaation ylläpitäminen ja usko tavoitteidemme saavutettavuuteen ovat avainasemassa onnistuneessa muutoksessa.

5. OLENNAISET KÄSITTEET

Ruokavalio viittaa yksilöiden kuluttamaan ruoan kokonaismäärään. Ravitsemustieteessä erotetaan useita ruokavaliotyyppejä: tavallinen (luonnollinen) ruokavalio, jota lääketieteessä kutsutaan perusruokavalioksi; vaihtoehtoinen ruokavalio, joka on tietoinen tapa syödä ja joka pyrkii luopumaan tietyistä ruoista, kuten kasvisruokavalio (vaihtoehtoisiin ruokavaliioihin kuuluvat myös eliminointiruokavaliot); ja terapeuttinen ruokavalio, jossa energian ja ravintoaineiden saantia muutetaan terveydellisistä syistä. Toinen luokittelu sisältää Välimeren ruokavalion, vähärasvaisen ruokavalion, Kööpenhaminan ruokavalion, GAPS-ruokavalion, DASH-ruokavalion, yksittäisistä raaka-aineista koostuvan ruokavalion, erotteluruokavalion ja eliminointiruokavalion.

Tasapainoinen ruokavalio sisältää oikeassa suhteessa proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja päivittäisessä ruokavaliossa, ja siinä on runsaasti erilaisia elintarvikkeita. Pitämällä yllä eri elintarvikeryhmien oikeaa osuutta, annamme elimistölle kaikki tarvittavat kivennäisaineet. Välttämättömiä ravintoryhmiä ovat proteiinit, rasvat, hiilihydraatit ja ravintokuidut. Tasapainoiseen ruokavaliioon sisällytettäviä elintarvikkeita ovat vihannekset ja hedelmät, täysjyvävilja, maitotuotteet, vähärasvainen liha, palkokasvit ja juomat.

Ravitsemus on prosessi, jossa ravintoa käytetään kudosten kasvuun, aineenvaihduntaan ja korjaamiseen.

Ravintoaineet ovat kemiallisia aineita, joita elimistö tarvitsee perustoimintojen ylläpitämiseen, ja niitä saadaan optimaalisesti tasapainoisella ruokavaliolla. Ihmisen terveydelle välttämättömiä ravintoaineita on kuusi pääluokkaa: hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit, kivennäisaineet ja vesi.

Ravitsemussuositukset määrittävät energian ja ravintoaineiden määrät, joilla varmistetaan suositusten mukainen kulutus, joka ennaltaehkäisee puutostauteja ja ylisäännin haittavaikutuksia. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on optimoida kunkin henkilön ruokavalio. Optimaalinen ravitsemustila tarkoittaa syömistä ikämme, fysiologisen tilamme, fyysisen aktiivisuutemme, sukupuolemme, ruumiinpainomme ja yleisen terveydentilamme mukaisesti.

Ruoka- ja ravitsemuskasvatus tarkoittaa ruokaa ja ravitsemusta koskevan tiedon jakamista, joka perustuu nykyisiin ja todistettuihin tieteellisiin tuloksiin.

Ruokailutottumukset käsittävät kaikki ruokaan liittyvät toiminnot, joita teemme rutiininomaisesti, automaattisesti ja luonnollisesti. Kun puhumme ruokailutottumuksista, viittaamme siihen, mitä ja miten syömme, mitä tuotteita valitsemme kaupassa ja kuinka monta kertaa päivässä valmistamme ja syömme aterioita.

Energiatasapaino on optimaalinen tasapaino päivässä kuluttamiemme kalorien ja elimistön kuluttaman energian välillä. Negatiivinen tasapaino johtaa painon laskuun, kun taas positiivinen tasapaino johtaa painonnousuun.

Tunnesyöminen tarkoittaa taipumusta syödä vastauksena tunteisiin, erityisesti silloin, kun koetaan negatiivisia tunteita, kuten stressiä tai voimakasta jännitystä. Tunnesyömisestä tehtävänä on säädellä tunteita ja selviytyä niistä. Toisin sanoen tunnesyöminen kuvaa tilanteita, joissa ruoasta tulee keino lievittää ja säädellä erilaisia tunteita, kuten surua, vihaa, yksinäisyyttä, tylsyyttä ja ahdistusta.

Tyydyttynyt eli kova rasva kuvaa rasvan laatua sekä yleistä olomuotoa huoneenlämmössä. Se on yksi epäterveellisistä rasvoista transrasvan ohella. Elintarvikkeissa, kuten voissa, palmu- ja kookosöljyissä, juustoissa ja punaisessa lihassa on runsaasti tyydyttyneitä rasvoja.



6. LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA

Lähteet

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf.
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.

- 09** Popkin, B.M. and Ng, S.W. (2021). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obesity Reviews*, 23(1). doi:<https://doi.org/10.1111/obr.13366>.
- 10** Al-Jawaldeh, A. and Abbass, M.M.S. (2022). Unhealthy Dietary Habits and Obesity: The Major Risk Factors Beyond Non-Communicable Diseases in the Eastern Mediterranean Region. *Frontiers in Nutrition*, [online] 9. doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.817808>.
- 11** Council, R. (2024). Recommendations on Diet, Chronic Diseases, and Health. [online] Nih.gov. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218738> [Accessed 2 Sep. 2024].
- 12** Kim, J.Y. (2020). Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, [online] 30(1), pp.20–31. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8017325>.
- 13** www.denverhealthmedicalplan.org. (n.d.). 5 Reasons to Ditch Processed Foods | Denver Health Medical Plan. [online] Available at: <https://www.denverhealthmedicalplan.org/blog/5-reasons-ditch-processed-foods>.
- 14** Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D. and Guiné, R.P.F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, [online] 12(4), p.872. doi:<https://doi.org/10.3390/foods12040872>.
- 15** Baumer, E.M. (1999). Using the Zimbabwe Hand Teaching Method With an Urban Austrian Population. *Diabetes Spectrum*, 12(3).

Lisälukemista

- 16** Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.
- 17** Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.
- 18** www.eufic.org. (n.d.). The European Food Information Council : Food facts for healthy choices EN: (EUFIC). [online] Available at: <https://www.eufic.org/en>.



Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Kształt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

YOUnite