

YOUUnite

Ravitsemus-moduuli

Kokonaisvaltainen ohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroitumista työmarkkinoille

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm cooking!

HEY.
I'm prepared!

Tietoa YOUnite-koulutusohjelmasta

Ravitsemus- moduuli kehitettiin ERASMUS+ -osarahoitteen YOUnite-projektin yhteydessä, joka toteutettiin lokakuusta 2022 lokakuuhun 2024. Projekti toi yhteen viisi organisaatiota Itävallasta, Puolasta, Suomesta ja Unkarista, ja sen tavoitteena on käsitellä ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamia haasteita erityisesti työmarkkinoille integroitumisen näkökulmasta. Tämä moduuli on osa YOUnite-koulutusohjelmaa, joka koostuu yhteensä kuudesta moduulista, jotka kattavat terveys-/lääketieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressinhallinnan, tietoisuuden ja työllisyyden. Jokainen moduuli keskittyy olennaisiin näkökohtiin ylipainon ja liikalihavuuden hallinnassa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveys-/lääketieteellinen moduuli sekä Ravitsemus-moduuli lisäävät ymmärrystä tietoisista ruokavalinnoista ja terveellisestä elämäntavasta. Liikunta-moduuli kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen rohkaisevassa ympäristössä. Stressi- ja Tietoisuus-moduulit keskittyvät mielenterveyden edistämiseen sekä tarjoavat osallistujille työkaluja haastavien tilanteiden käsittelyyn. Työllisyys-moduulin tavoitteena on parantaa nuorten työllistymismahdollisuuksia voimaannuttamalla heitä sekä vähentää työpaikkasyrjintää lisäämällä tietoisuutta asiasta. Yhdessä nämä moduulit tarjoavat kattavan työkalupakin nuorisohjaajille, opettajille, valmentajille ja muille kouluttajille, jotta he voivat tukea nuoria ottamaan ensimmäiset askeleet kohti terveellisempää ja tasapainoisempaa elämää.

YOUnite-koulutusohjelma on suunniteltu siten, että sen osia voidaan käyttää hyvin joustavasti: joko toteuttamalla koko koulutusohjelma tai vain tiettyjä moduuleja tai aktiviteetteja käyttämällä. Näin moduulit voivat mukautua hyvin erilaisiin koulutusympäristöihin. Jokainen moduuli sisältää kaksi dokumenttia: aktiviteettiohjeet sekä taustatiedot ohjaajille. Nämä dokumentit muodostavat kokonaisuuden, ja niitä tulisi siksi tarkastella yhdessä. Menestyksekkään ja kattavan koulutuksen varmistamiseksi joka maassa perustettiin työryhmiä, jotka koostuivat eri alojen asiantuntijoista, mukaan lukien lääkäreitä, terveydenhuollon työntekijöitä, ravitsemusterapeutteja, kokkeja, työllisyysneuvoja, nuorisotyöntekijöitä, urheilijoita, opettajia ja psykologeja. Nämä asiantuntijat jakoivat näkemyksiään ja tietämystään, joiden pohjalta kohderyhmän ainutlaatuisiin tarpeisiin räätälöityjä aktiviteetteja muokattiin.

Työryhmien tulosten perusteella kehitettiin luonnos YOUnite-koulutusohjelmasta. Eri maiden organisaatiot järjestivät koulutustapahtumia ohjaajille varustukseen heidän niillä tiedoilla ja taidoilla, joita tarvitaan uuden koulutuksen onnistuneeseen toteuttamiseen. Samat ohjaajat myöhemmin toteuttivat osallistujien kanssa pilottiohjelman, jossa moduuleja testattiin ja hiottiin käytännön soveltamisen kautta. Testaus- ja hiomisprosessi neljässä eri maassa mahdollisti arvokkaan palautteen keräämisen sekä ohjaajilta että pilottiohjelman osallistujilta. Palautteen pohjalta tehtiin tarpeellisia muutoksia koulutusohjelmaan varmistukseksi, että moduulien aktiviteetit ovat käytännönläheisiä ja koulutusohjelma laadukas. Huomio kohdistuu erityisesti heikommassa asemassa oleviin nuoriin, jotta ne, jotka tarvitsevat tukea eniten, saavat ohjausta terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä työelämän haasteisiin.



Lihavuuteen keskittyminen on tärkeää sen hälyttävän yleisyyden ja laaja-alaisten seurausten vuoksi. Maailman terveysjärjestön mukaan vuonna 2022 noin 20 % lapsista ja nuorista (5-19-vuotiaista) maailmanlaajuisesti kärsivät lihavuudesta. Tämä kasvava epidemia ei ole vain merkittävä kansanterveysongelma, vaan myös taakka yhteiskunnille ja terveydenhuoltojärjestelmille (World Health Organization). Nuorten lihavuudella on lukemattomia negatiivisia seurauksia, mukaan lukien kohonnut riski kroonisiin sairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä mielenterveysongelmiin. Nämä terveysongelmat usein jatkuvat aikuisiällä, mikä puolestaan lisää terveydenhuoltokustannuksia ja rasittaa kansantaloutta. Lisäksi lihavuus voi vaikuttaa elämänlaatuun, akateemiseen suoriutumiseen ja työllistymismahdollisuuksiin, mikä ylläpitää haitallista kierrettä. Lihavuuden käsittely on välttämätöntä paitsi yksilön terveysongelmien parantamiseksi myös julkisten varojen taloudellisen taakan vähentämiseksi ja yhteiskunnan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Lihavuuden ennaltaehkäisy ja kohtaaminen edellyttävät monipuolista lähestymistapaa, jota tukee perusteellinen terveystieteellinen kasvatustieteellinen tutkimus. Tämä sisältää ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja hoitosuunnitelmien toteuttamisen sekä tietoisuuden lisäämisen tasapainoisesta ravitsemuksesta, säännöllisestä fyysisestä aktiivisuudesta, mielenterveydestä ja stressinhallinnasta. YOUNITE-koulutusohjelma ottaa merkittävän ensimmäisen askeleen tähän suuntaan, ja tukee erityisesti heikommassa asemassa olevia nuoria, jotka ovat kauempana työmarkkinoista eivätkä ole aiemmin pohtineet terveellisiä elämäntapoja.





Johdanto: Mikä on Ravitsemus-moduulin tavoite ja kuinka moduuli edistää terveellisempiä elämäntapoja?

Ruokailutottumuksemme ja ruokavalintamme ovat keskeisessä asemassa terveellisten elämäntapojen edistämässä, ja erityisesti ylipainon ja liikalihavuuden ehkäisyssä ja hallinnassa. Nykymaailmassa, jossa ruoan tuotanto kehittyy nopeasti, ylipaino ja liikalihavuus ovat tulleet laajaksi huolenaiheeksi. Huolimatta kulttuurisesta monimuotoisuudesta, huonot ruokailutottumukset ja ruoan ylituotanto ovat yleisiä haasteita eri puolilla Eurooppaa ja sen ulkopuolella. Ylipaino ja liikalihavuus ovat nykyään globaali ongelma, jota ruokii pääasiassa kaloreiden ylisääntö, erityisesti pitkälle prosessoidusta, energiapitoisesta, sokerisesta ja rasvaisesta ruoasta, kuten pikaruokasta ja herkuista. Näiden ruokien olennaisten ravintoaineiden puute pahentaa tilannetta entisestään. Tästä syystä keskustelu terveellisestä ruokavaliosta liittyy suoraan ylipainon ja liikalihavuuden hallintaan.

On ilmeistä, että ruokavalintamme ja elämäntapamme ovat keskeisiä tekijöitä ylipainossa ja liikalihavuudessa. Se, mitä ja kuinka paljon syömme, vaikuttaa vahvasti terveyteemme. Puutteellinen ruokavalio ei ainoastaan lisää ylipainon ja liikalihavuuden riskiä, vaan myös edistää erilaisten terveysongelmien syntymistä. Ravitsemusepidemiologia auttaa meitä ymmärtämään yhteydet ruokailutottumusten, terveydentilan ja sairastumisriskin välillä, korostaen ravitsemuskäyttäytymisen seurantaa ja asianmukaisen koulutuksen tarjontaa, erityisesti henkilöille, joilla on ylipainoa ja liikalihavuutta (Ruiz et al., 2019).

Ravitsemuksella tarkoitetaan niitä ruokia, joita kulutamme tavallisesti päivän aikana, ja joihin vaikuttavat kulttuuriset, sosiaaliset ja maantieteelliset tekijät. Valitettavasti energiapitoisten ja ravintoainepuutteellisten ruokavalioiden esiintyvyys, erityisesti länsimaissa, on kasvussa. Tämä ruokailumalli, jota leimaavat runsasrasvaiset, sokeripitoiset ja pitkälle prosessoidut ruoat, myötävaikuttaa merkittävästi ylipainoon ja liikalihavuuteen. Siksi on erityisen tärkeää ymmärtää ruoan vaikutus terveyteen sekä yksilölliset mieltymykset ja ravitsemukselliset tarpeet, kun valitaan sopivaa ruokavaliota.

Viime vuosina terveellisen syömisen ja terveyttä edistävän elämäntavan omaksumiseen on kohdistunut yhä lisääntyvä kiinnostus. Kuitenkin erilaisten ruokavaliotrendien ja väärän tiedon keskellä on tärkeää osata erottaa luotettavat lähteet epäluotettavista. Tämä on erityisen tärkeää, kun otetaan huomioon ruokavalioiden eliminointitrendit, jotka eivät välttämättä sovi kaikille ja voivat johtaa ravintoainepuutteisiin tai jopa sairauksiin.

Lisäksi tietoisien syömisen ja intuitiivisen syömisen käsitteet ovat nousseet esiin kahtena lähestymistapana, jotka edistävät terveellisiä ruokailutottumuksia. Intuitiivinen syöminen kannustaa kuuntelemaan sisäisiä nälkä- ja kylläisyysviestejä tiukkojen ruokavaliotosäntöjen sijaan, mikä on erityisen hyödyllistä ylipainoisille ja liikalihaville henkilöille. Tietoinen syöminen puolestaan keskittyy täydelliseen läsnäoloon aterioiden aikana, fyysisten tarpeiden ja tunteiden tunnistamiseen ja terveemmän ruokasuhteen edistämiseen. Tutkimukset osoittavat, että molemmilla lähestymistavoilla on merkittävä vaikutus terveellisen kehonpainon ylläpitämiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Nelson, 2017). Ymmärtämällä ruokavalioiden merkityksen ja omaksumalla tietoisia syömiskäytäntöjä voimme tehdä tietoon perustuvia valintoja, jotka edistävät terveyttämme.

Tämän moduulin tavoitteet ovat seuraavat:

- *Ruokailutottumusten reflektointi ja tunnesyömisen tunnistaminen:* Moduulissa pyritään selkeyttämään syömistottumusten ja tunnesyömisen käsitettä, auttaen osallistujia erottamaan fyysinen nälkä ja tunteisiin perustuvat syyt syödä, sekä tarjoamaan strategioita terveellisempien selviytymismekanismien kehittämiseksi.
- *Läsnäolon lisääminen:* Interaktiivisten harjoitusten ja keskustelujen kautta moduuli pyrkii lisäämään läsnäoloa ruokailun aikana, rohkaisten osallistujia huomioimaan paremmin syömistrendejä, nälän ja kylläisyyden tunteita sekä omia tunteita.
- *Terveellisiin syömistapoihin perehtyminen:* Moduulissa osallistujat perehtyvät terveellisten syömistapojen periaatteisiin. Keskeisiä aiheita ovat tasapainoisten aterioiden merkitys, hedelmien ja vihannesten rooli ruokavaliossa sekä tietoiset valinnat, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- *Tietoisten ruokavalintojen tukeminen:* Osallistujat oppivat tekemään tietoisia ja terveellisiä ruokavalintoja ymmärtämällä eri ruokien ravintoarvon ja tunnistamalla ravinteikkaiden ruokien valitsemisen tärkeyden prosessoitujen vaihtoehtojen sijaan.
- *Monipuolisen ravitsemuksen edistäminen:* Moduuli pyrkii edistämään ymmärrystä monipuolisen ravitsemuksen tärkeydestä kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille, korostaen olennaisten ravinteiden roolia kehon toimintojen tukemisessa ja ruokavalioon liittyvien terveysongelmien ehkäisyssä.
- *Annoshallinnan opetteleminen:* Osallistujat oppivat sopivien annoskokojen merkityksen terveellisen painon ylläpitämiseksi ja ylensyönnin estämiseksi, käytännön strategioilla päivittäisissä aterioissa.



Mitä asioita Ravitsemus-moduulissa käsitellään?

Aktiviteetti 1: Sydän & Soppa

Aktiviteetti keskittyy ylipainon ja liikalihavuuden käsittelyyn lisäämällä osallistujien ymmärrystä omasta suhteestaan ruokaan. Tavoitteena on auttaa heitä tunnistamaan ylensyöntiin liittyvät tunteet ja tilannesidonnaiset laukaisevat tekijät, sekä edistää terveellisten ruokailutottumusten omaksumista. Osallistujia kannustetaan tarkastelemaan käyttäytymistään myötätuntoisesti, mikä puolestaan vahvistaa positiivista itsetuntoa ja resilienssiä. Tämän myötä he oppivat luovaa ongelmanratkaisua ja kehittävät vaihtoehtoisia selviytymisstrategioita.

Aktiviteetti 2: Aistimusten Juhla

Tietoinen syöminen auttaa osallistujia hallitsemaan painoaan opettamalla heitä nauttimaan aterioistaan sekä tunnistamaan kylläisyyden merkkejä. Tämä lähestymistapa edistää myös itsetuntoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä se luo tietoisemman suhteen ruokaan ja kannustaa henkilökohtaisten mieltymysten ja tottumusten pohdintaan. Tällainen reflektio voi johtaa terveellisempiin valintoihin sekä tunnetaitojen kehittämiseen ryhmäkeskustelujen kautta. Tietoiseen syömiseen keskittyminen parantaa myös keskittymiskykyä ja stressinhallintataitoja, mikä tarjoaa osallistujille hyödyllisiä työkaluja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Aktiviteetti 3: Raaka-aineiden Retki

Aktiviteetti edistää itsetuntoa ja hyvinvointia tarjoamalla osallistujille mahdollisuuden luovaan itseilmaisuuhan ruoanlaiton kautta. Tämä prosessi kasvattaa heidän itseluottamustaan, kun he näkevät omien ponnistelujensa tulokset, mikä puolestaan kehittää ylpeyttä ja uskoa omaan kulinaarisiin taitoihinsa. Lisäksi aktiviteetti rohkaisee myönteistä suhdetta ruokaan ja opettaa terveellisiä aterianvalmistustaitoja, jotka ovat keskeisiä ylipainon ja liikalihavuuden ehkäisyssä.

Aktiviteetti 4: Kotiruoka vs. Valmisruoka

Aktiviteettiin osallistujat syventävät tietoisuuttaan sekä valmiiden että kotitekoisten ruokien ainesosista ja mauista, mikä auttaa heitä ymmärtämään paremmin omia ruokavalintojaan. Kaupasta ostettujen ja itse valmistettujen vaihtoehtojen vertailu kannustaa heitä omaksumaan terveellisempiä ruokailutottumuksia, korostaen niitä vaihtoehtoja, joissa on vähemmän lisäaineita ja säilöntäaineita. Sokeat makutestit edistävät tietoista kuluttamista, jolloin osallistujat voivat keskittyä syömisen aistikokemuksiin ja pohtia, miten eri elintarvikkeet vaikuttavat heidän hyvinvointinsa.

Aktiviteetti 5: Reseptipörssi

Aktiviteetin tavoitteena on herättää osallistujien uteliaisuus ruoanlaittoa ja uusien ruokien kokeilemista kohtaan sekä korostaa prosessoimattomien elintarvikkeiden etuja, samalla kun hyväksymme prosessoitujen vaihtoehtojen olemassaolon. Keskittymällä prosessoimattomiin ja tuoreisiin raaka-aineisiin osallistujat saavat arvokasta tietoa terveellisistä elintarvikkeista, tutustuvat moninaiisiin makuihin ja oppivat valmistamaan reseptejä itse. Tämä lisää heidän arvostustaan terveellistä ruokavaliota kohtaan.

Aktiviteetti 6: Vuoden Ruokamatka

Tässä aktiviteetissa osallistujat syventävät ymmärrystään aterioiden koostumuksesta, keskittyen oikean ravitsemuksen ja mahdollisten painonpudotustavoitteiden saavuttamiseen. Aktiviteetti painottaa tasapainoista annostelua hedelmien ja vihannesten osalta, edistää tietoista syömistä, vahvistaa itsetuntoa sekä tuo esiin kausiruokailun monet hyödyt. Kausiruokailu ja lähialueiden tuotteiden suosiminen tukevat paikallisia talouksia, vähentävät ympäristökuormitusta sekä tarjoavat maukkaampia ja ravitsevampia tuotteita kasvukauden aikana. Tämä lähestymistapa parantaa kustannustehokkuutta ja pienentää ympäristövaikutuksia.



Ohjaajien valmistautuminen Ravitsemus-moduuliin

Ohjaajan, joka vetää ylipainoisille ja liikalihaville osallistujille suunnattua Ravitsemus-moduulia, on oltava empaattinen, jotta hän voi luoda kannustavan ilmapiirin. Hänen on myös omattava vahvat viestintätaidot monimutkaisten käsitteiden yksinkertaistamiseksi ja kyettävä motivoimaan osallistujia juhlamalla pieniä voittoja. Kulttuurinen osaaminen on välttämätöntä erilaisten ruokavalioitaustojen kunnioittamiseksi, ja ravitsemusta sekä annoskokoja koskevat perustiedot mahdollistavat tarkan ohjauksen. Lisäksi ruoanlaittotaidot terveellisten reseptien esittelemiseksi sekä tehokas ryhmän ohjaaminen osallistumisen ja yhteisön tuen edistämiseksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Yhdessä nämä taidot auttavat osallistujia kehittämään kestäviä ja terveellisimpiä ruokailutottumuksia.



Aktiviteetit

1. Sydän & Soppa
2. Aistimusten Juhla
3. Raaka-aineiden Retki
4. Kotiruoka vs. Valmisruoka
5. Reseptipörssi
6. Vuoden Ruokamatka

1. Sydän & Soppa

Kesto	<ul style="list-style-type: none">• Aktiviteetti: 1 tunti• Seuranta-arviointi (esim. koulutusohjelman päättyessä).
Aktiviteettityyppi	Itsereflektointi
Ydinsanoma	Aktiviteetti edistää osallistujien itsetuntemusta ruokasuhteensa osalta, keskittymällä tunteiden merkitykseen ylensyönnin taustalla. Se rohkaisee terveellisten ruokailutottumusten omaksumiseen ja edistää rakentavien ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä. Lisäksi aktiviteetti auttaa osallistujia tunnistamaan ne tilanteet, joissa voi olla tarpeen hakea ammatillista apua.
Liitteet	<ul style="list-style-type: none">• <u>Itsereflektointilomake</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Paperia tai muistikirja jokaiselle osallistujalle• Kirjoitusvälineet (kynät, tussit, yms.)

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin tavoitteena on rohkaista osallistujia tarkastelemaan suhdettaan ruokaan. Kyselylomakkeen avulla pyritään selvittämään, miten eri tunteet ja tilanteet vaikuttavat ruokailutottumuksiin. Aluksi ohjaaja esittelee aktiviteetin ja jakaa osallistujille kyselylomakkeen, jonka he voivat täyttää itsenäisesti. Tämän jälkeen ohjaaja fasilitoi ryhmäkeskustelun, jossa osallistujat pohtivat omia vastauksiaan.

Osallistujat ideoivat tyhjälle paperille luovia vaihtoehtoja ruokavalioonsa, jotka auttavat heitä täyttämään henkilökohtaisia tarpeitaan. Tätä seuraa ryhmäkeskustelu, jossa keskitytään näiden ideoiden toteuttamiseen seuraavien päivien aikana, korostaen saavutettavissa olevia tavoitteita ja sitoutumista. Osallistujia kannustetaan ottamaan henkilökohtaista vastuuta käyttäytymismuutoksistaan.

Tukevassa ympäristössä osallistujat jakavat ideoitaan ja luovia ratkaisujaan keskenään, mikä edistää yhteistyötä ja inspiraatiota. Jos mahdollista, myöhemmin voidaan toteuttaa seuranta-arviointi, jossa osallistujat pääsevät refleктоimaan edistymistään, arvioimaan onnistumisiaan ja kohtaamiaan haasteita, sekä osallistumaan itsearviointiin, joka tukee jatkuvaa henkilökohtaista kasvua.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Johdanto (5 minuuttia)

- Ohjaaja esittelee aktiviteetin ja antaa lyhyen yleiskatsauksen sen tarkoituksesta.
- Jaa kyselylomake osallistujille ja selitetä sen sisältö.

2. Kyselylomakkeiden täyttäminen (15 minuuttia)

- Osallistujat vastaavat kysymyksiin itsenäisesti.
- Omia pohdintoja kannustetaan kirjoittamaan vastausten viereen.

3. Vaihtoehtoisten tapojen pohdinta (10 minuuttia)

- Osallistujille annetaan hetki aikaa pohtia vastauksiaan.
- Pohdinnan jälkeen he kirjoittavat ylös mahdollisia vaihtoehtoisia tapoja täyttää tarpeensa tai muuttaa tapojaan ilman ruokaan turvautumista.

4. Toteutus (10 minuuttia)

- Osallistujat miettivät, kuinka he voivat toteuttaa ideoitaan seuraavien päivien aikana.
- Korosta saavutettavien tavoitteiden asettamista, henkilökohtaista vastuuta ja sitoutumista.

5. Ryhmäkeskustelu (20 minuuttia)

- Kannusteta ryhmää luovuuteen uusien tapojen ideoimiseksi.
- Luo tukeva ja rakentava jakamisympäristö.
- Osallistujat jakavat vapaaehtoisesti vastauksiaan ryhmän kanssa.

6. Henkilökohtainen Vastuu (Jatkuvasti)

- Osallistujat sitoutuvat toteuttamaan muutoksia itsenäisesti.
- Korosta henkilökohtaista vastuuta käyttäytymismuutosten onnistumisessa.

7. Seuranta-arviointi (2-3 viikkoa myöhemmin tai koulutusohjelman lopussa)

- Osallistujat arvioivat omaa onnistuimistaan muutosten toteutumisessa ja tunnistavat mahdollisia parannuskohteita.
- Kannusta rehelliseen itsearviointiin.



2. Aistimusten Juhla

Kesto	1 tunti
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Tietoinen syöminen korostaa aistien ja tunteiden havainnointia aterioiden aikana, mikä edistää rauhallisempaa syömistä, pienempiä annoskokoja, painonhallintaa, parempia ruokailutottumuksia sekä syvempää nautintoa ruoasta.
Liitteet	<ul style="list-style-type: none">• <u>Kortit tietoista syömistä varten</u>• <u>Tunneluettelo</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Kirjoitusvälineet (kynät, tussit, yms.)• Tunneluettelo (valinnainen): Tarvittaessa voit jakaa tunneluettelon, joka auttaa osallistujia tunnistamaan ja nimeämään tunteita aktiviteetin aikana.

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin aikana osallistujat syventyvät tietoisien ruokailun maailmaan, jossa ateria tai välipala nautitaan rauhallisessa, häiriöttömässä ympäristössä – ilman teknologiasta johtuvia häiriötekijöitä. Tavoitteena on luoda rauhallinen ilmapiiri, joka kannustaa osallistujia syömään hitaasti, nauttimaan jokaisesta suupalasta ja arvostamaan ruoan aistittavia ominaisuuksia. Hiljaisuuden ja häiriöiden minimoimisen ansiosta osallistujat voivat omaksua tietoisemmän lähestymistavan ruokailuunsa. Kokemuksen rikastuttamiseksi jokainen osallistuja saa alussa viiden kortin sarjan, joka ohjaa heitä pohdiskelevalle matkalle aterian aikana. Nämä kortit voidaan valmistella etukäteen tai luoda yhdessä aktiviteetin alussa, mikä lisää yhteisöllisyyden tunnetta ja osallistujien sitoutumista.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Johdanto (5 minuuttia)

- o Aloita lyhyellä katsauksella tietoisesta syömisestä ja korosta sen hyötyjä, kuten parempaa ruoansulatusta, ruoan arvostuksen lisääntymistä ja parempaa tunnetietoisuutta.
- o Selitä, että tulevan harjoituksen tarkoituksena on luoda syvempi yhteys ruokaan ja edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia.

2. Valmistelut (5 minuuttia)

- o Valmistele viisi pohdintakorttia joko etukäteen tai pyydä osallistujia laatimaan ne yhdessä. Jokaisen kortin tulisi herättää ajatuksia, jotka liittyvät syömiskokemukseen
- o Jaa yksi korttisarja kullekin osallistujalle.

3. Tilan asettelu (10 minuuttia)

- o Muunna ympäristö seesteiseksi järjestämällä mukavat istuimet ja pehmeä valaistus. Harkitse kynttilöiden tai luonnonvalon käyttöä rauhoittavan ilmapiirin lisäämiseksi.
- o Varmista, että kaikki laitteet (puhelimet, tabletit jne.) on poistettu tilasta häiriötekijöiden poistamiseksi, jotta luodaan tila, jossa keskitytään vain ateriaan.

4. Tietoinen ruokailu (30 minuuttia)

- o Anna ryhmätilanteessa osallistujien nauttia ateria yhdessä, mikä edistää yhteisöllisyyttä.
- o Kannusta osallistujia arvioimaan aterian aikana tietoisuuteen perustuvia ruokailutottumuksiaan. He voivat kirjoittaa muistiin havaintoja ruoan estetiikasta, tunteista, ruokailutahdistista ja mausta. Muistuta heitä syömään hitaasti ja tietoisesti ja keskittymään jokaiseen suupalaan.

5. Ryhmäkeskustelu ja yhteenveto (10 minuuttia)

- o Pyydä osallistujia aterian jälkeen jakamaan kokemuksiaan ja näkemyksiään ryhmän kanssa. Kehota heitä pohtimaan, mitä he oppivat ruokailutottumuksistaan ja miltä heistä tuntui ruokailun aikana.
- o Korosta, että on tärkeää sisällyttää tämä uusi tietoisuus heidän päivittäisiin ruokailukäytäntöihinsä myönteisten muutosten edistämiseksi.

6. Seuranta-arviointi (koulutusohjelman lopussa)

- o Järjestä seuranta-arviointi, jossa osallistujat voivat keskustella siitä, miten he ovat integroineet tietoista syömistä elämäänsä.
- o Rohkaise heitä kertomaan onnistumisista, haasteista ja mahdollisista muutoksista, joita he ovat huomanneet suhteessaan ruokaan.



3. Raaka-aineiden Retki

Kesto	Vähintään 3 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Ainesosapohjaisen ruoanvalmistuksen omaksuminen ei ainoastaan johda maukkaiden aterioiden valmistamiseen, vaan se tuo mukanaan myös useita etuja: se säästää rahaa, vähentää ruokahävikkiä, edistää kestävyttä, kannustaa luovuuteen ja yksinkertaistaa ruoanvalmistusprosessia. Näin ravitsevat ateriat ovat helpommin kaikkien saavutettavissa ja nautittavissa.
Liitteet	Lisätietoa: <ul style="list-style-type: none">• <u>Tim Ferris - The 4-Hour Chef</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Ruoanlaittoon tarvittavat ainekset:<ul style="list-style-type: none">◦ Tarjoa osallistujille erilaisia tuoreita, terveellisiä ainesosia, joista he voivat valita.◦ Näihin tulisi kuulua vihanneksia, hedelmiä, vähärasvaisia proteiineja, täysjyväviljaa, yrttejä ja mausteita.• Keittiö, jossa on ruoanlaittovälineitä ja -laitteita:<ul style="list-style-type: none">◦ Varmista, että sinulla on hyvin varustettu keittiö tai ruoanlaittoterminaali, jossa on kaikki tarvittavat välineet ja laitteet aterioiden valmistusta varten.◦ Näihin kuuluvat mm. leikkuulaudat, veitset, maljat, mittakupit ja -lusikat, kattilat, pannut ja ruoanlaittovälineet.• Matkapuhelimet tai tietokoneet:<ul style="list-style-type: none">◦ Ateriainspiraation ja reseptien etsimiseen.• Muistilaput:<ul style="list-style-type: none">◦ Tarjoa jokaiselle ryhmälle muistilappuja, joihin he voivat kirjoittaa ainesosapohjaiset reseptinsä ja mahdolliset muutokset, joita he tekevät ruoanvalmistuksen aikana.• Keskustelumateriaalit:<ul style="list-style-type: none">◦ Valmistele keskustelua varten tarvittavat materiaalit.◦ Näitä voivat olla tussit, muistilaput tai muuta visuaaliset apuvälineet ideoiden tallentamiseksi ja keskustelun helpottamiseksi.

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetti on saanut inspiraationsa Tim Ferrisin teoksesta "The 4-Hour Chef" ja se keskittyy ainesosapohjaiseen ruoanlaittoon. Tavoitteena on valmistaa ateria yhdessä, keskustella erilaisista reseptivariaatioista sekä korostaa ruoanlaiton hauskuutta ja luovuutta.

Aktiviteetissa on kaksi lähestymistapaa: (A) Osallistujat valmistavat aterioita pienryhmissä hyödyntäen yhteisiä ainesosia, mikä edistää tiimityötä ja luovaa ajattelua, tai (B) osallistujat jakavat ja keskustelevat kotona olevista perusraaka-aineistaan, minkä jälkeen he yhdessä loihivat aterian näiden raaka-aineiden pohjalta. Molemmat vaihtoehdot kannustavat aktiiviseen osallistumiseen ruoanlaittoprosessissa ja päättyvät ajatuksiin herättävään keskusteluun raaka-ainevalinnoista ja aterian suunnittelusta, mikä rikastuttaa kokonaiskokemusta.

Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

	A: Valitut raaka-aineet	B: Mitä sinulla on aina kotona?
1	Johdanto (5 min): Esittele aktiviteetti ja selitä ainesosapohjaisen ruoanvalmistuksen käsite ja sen edut. Anna ohjeet tasapainoisen aterian kokoamisesta ja painota luovuutta prosessissa. Vastaa osallistujien mahdollisiin kysymyksiin ja huolenaiheisiin.	
2.	Raaka-aineiden valinta (10 min): Laadi luettelo mahdollisista raaka-aineista ottaen huomioon erilaiset makutottumukset ja ruokavaliot. Selitä lyhyesti kunkin luettelossa olevan raaka-aineen ravitsemukselliset hyödyt. Osallistujaryhmä valitsee annetuista raaka-aineista 4 valmistaakseen aterian.	Raaka-aineiden valinta (10 min): Jokainen osallistuja luettelee 1-2 tuotetta, joita hänellä "on aina kotona" jääkaapissa tai keittiön ruokakomerossa. Kaikki luetellut tuotteet kirjoitetaan paperille, josta myöhemmin luodaan ateria.
3.	Ryhmäytyminen (5 minuuttia): Muodosta 3-4 osallistujan pienryhmiä. Varmista, että jokaisella ryhmällä on riittävästi työtilaa.	
4.	Terveellisen aterian luominen (15 min): Ryhmät luovat aterian valituista 4:stä tuotteesta. Rohkaise ryhmää olemaan luova ja ennakkoluuloton. Motivoi osallistujia etsimään inspiraatiota ja reseptejä myös verkosta.	Terveellisen aterian luominen (15 min): Osallistujat etsivät reseptin verkosta tai luovat aterian itse käyttäen vähintään neljää luetelluista tuotteista. Myös useita ruokalajeja voidaan valmistaa pitäen mielessä, että jokaisella osallistujalla tulisi olla oma tehtävänsä ruoanvalmistuksen aikana. Kannusta ryhmää luovuuteen ja ennakkoluulottomuuteen.

5.	Ruokaostokset (30-60 min): Kaikki ainekset ostetaan yhdessä. Osallistujat päättävät etukäteen, kuka vastaa mistäkin kaupassa ja jakavat tehtävät.
6.	Valmistelut (10 minuuttia): Järjestä ruoanlaittopaikka, jossa ovat välineet, laitteet ja ainekset. Varmista, että työtila on valmis aterian valmistusta varten. Ryhmät sopivat, kuka valmistaa mitään ruoanlaiton aikana.
7.	Ruoanlaitto (30-60 minuuttia): Anna osallistujien osallistua ruoanvalmistusprosessiin. Tarjoa tarvittaessa ohjausta ja apua ja varmista turvallisuus ja laitteiden asianmukainen käyttö. Kannusta yhteistyöhön.
8.	Pöydän kattaminen ja yhteinen ateria (40 min): Pöytä katetaan yhteisvoimin. Nauttikaa kotitekoisen aterian yhdessä.
9.	Siivous (10 minuuttia): Alueen siivoaminen yhdessä. Varmista, että kaikki ruoanlaittovälineet on palautettu paikoilleen.
10.	Ryhmäkeskustelu ja pohdinta (15 minuuttia): Järjestä keskustelualue ajatusten keräämistä varten. Keskustelkaa reseptien vaihteluista, ravitsemuksellisista näkökohdista ja ruoanlaittokokemuksesta kokonaisuudessaan. Kannusta osallistujia jakamaan ajatuksiaan hauskuudesta ja luovuudesta. Kirjaa ylös keskeiset pohdinnat myöhempää tarkastelua varten.
11.	Lopetus (5 minuuttia): Tee yhteenveto aktiviteetin keskeisistä kokemuksista ja kiitä osallistujia heidän osallistumisestaan. Tarjoa lisäresursseja tai tietoa terveellisestä ruoanlaitosta.



4. Kotiruoka vs. Valmisruoka

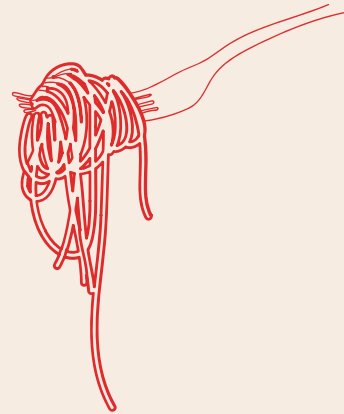
Kesto	<ul style="list-style-type: none">• Valmistelut: 2 tuntia• Itse aktiviteetti: 1,5 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Aktiviteetti lisää tietoisuutta ruoan ainesosista, edistää terveellisempien vaihtoehtojen valintaa ja rohkaisee osallistujia valmistamaan aterioita itse.
Liitteet	<u>Taustatietoa prosessoituista elintarvikkeista</u> Lisätietoa: <ul style="list-style-type: none">• <u>Understanding Nutrition Information</u>• <u>Misleading Food Label Claims</u>• <u>What is Food Processing?</u>• <u>Information on Processed Foods</u>• <u>Ultra-Processed Foods and Health</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Ainesosat ruoanlaittoa varten ja valmiit vaihtoehdot sokkomaistelua varten• Keittiö kotitekoisten vaihtoehtojen valmistamiseksi• Silmälaput, huivi jne.

Aktiviteetin esittely

Tässä aktiviteetissa osallistujat vertailevat aistinvaraisesti valmisruokia ja kotitekoisia vaihtoehtoja. He syventyvät makutesteihin, joiden avulla he oppivat erottamaan kaupasta ostettujen ja itse valmistettujen ruokalajien väliset hienovaraiset erot. Sokkomaistelun myötä osallistujat saavat syvällisen ymmärryksen suosikkiensa makuprofiileista ja ainesosista. Lisäksi he oppivat kuuntelemaan kehoaan ja tunnistamaan, mitkä ruoat tarjoavat energiaa ja mitkä väsyttävät. Aktiviteetti korostaa yksinkertaisuutta ja kohtuuhintaisuutta, innostaen osallistujia valmistamaan terveellisiä aterioita itsenäisesti. Tämä kehittää heidän kulinaarisia taitojaan ja edistää tietoista ruokailua, tarjoten kaikille osallistujille hauskan, opettavaisen ja mukaansatempaavan kokemuksen.

Esimerkkejä sokkomaistelulle:

- Perunamuusia
- Ranskalaiset perunat
- Vihanneskeitto
- Bolognese
- Curry
- Hedelmäjuurtti tai jogurttijuoma



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Aterioiden valmistaminen, ohjaaja (2 tuntia)
 - o Valitse ruokalajit: Valitse vähintään 3 ruokalajia, joilla on erilaiset maut ja rakenteet.
 - o Osta raaka-aineet ja valmista ruoat etukäteen.
2. Valmistelu (15 minuuttia)
 - o Pyydä osallistujia tuomaan omat silmälaput tai huivi.
 - o Valmistele maisteluannokset.
 - o Merkkää kotitekoiset ja valmiit ruoat myöhempää vertailua varten.
3. Johdanto (5 minuuttia)
 - o Esittele lyhyesti sokkomaistelun käsite ja korosta, miten se tehostaa makua ja hajua.
 - o Kerro, mitä osallistujat voivat odottaa, kuten uusien makujen löytämisestä ja ennakkoluulojen vähentämisestä tiettyjä ruokia kohtaan.
4. Sokkomaistelu (30 minuuttia)
 - o Osallistujat laittavat silmälaput päälle ja maistavat jokaista ruokaa yksitellen.
 - o Kehota heitä tekemään muistiinpanoja mauista, koostumuksista ja ruokien herättämistä tunteista.
5. Ryhmäkeskustelu (10min)
 - o Maistamisen jälkeen seuraa ryhmäkeskustelu.
 - o Osallistujat vertaavat ruokien ulkonäköä, värejä ja koostumuksia nyt, kun he voivat nähdä ne.
 - o Muita mahdollisia kysymyksiä voivat olla: Mitkä maut nousivat esiin? Miltä koostumus tuntui? Oliko mitään yllättäviä elementtejä?
6. Vertailu (15 minuuttia)
 - o Keskustelkaa valmiiden ja itse valmistettujen aterioiden eroista:
 - Ainesosat: Analysoi laatua ja tuoreutta.
 - Kustannukset: Vertaile ainesosien hintaa verrattuna kaupasta ostettuihin vaihtoehtoihin.
 - Aika: Mieti kunkin ruoan valmistusaikaa.
 - Terveysvaikutukset: Keskustele valmisruokien ravintoarvosta ja mahdollisista säilöntäaineista.
7. Pohdintoja ja päätelmiä (10 minuuttia)
 - o Kannusta osallistujia kertomaan kokemuksistaan ja siitä, mitä he ovat oppineet mieltymyksistään.
 - o Korosta kotiruoan tärkeimpiä etuja, esim.:
 - Ainesosien hallinta
 - Kustannustehokkuus
 - Räättälöinti, esim. voit räättälöidä ruokia oman makusi ja ruokavaliosi mukaan.
 - Ravitsemukselliset edut, esim. vähemmän säilöntäaineita, epäterveellisiä rasvoja ja lisättyjä sokereita.
8. Lopetus (5 minuuttia)
 - o Yhteenveto istunnosta
 - o Korosta ruuan kokemisen arvoa ilman näköyhteyttä ja kotona kokkaamisen etuja.



5. Reseptipörssi

Kesto	3-3,5 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Aktiviteetti kannustaa tutustumaan prosessoimattomiin, tuoreisiin ja terveellisiin elintarvikkeisiin. Se innostaa kokeilemaan uusia ruokia ja herättää uteliaisuutta ruoanlaittoa kohtaan.
Liitteet	<i>Ei sovellettavissa tähän aktiviteettiin</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Matkapuhelin/tietokone reseptietsintää varten• Kynät ja kirjoitusvälineet reseptejä ja ostoslistaa varten.• Varustettu keittiö• Ruoanlaiton ainekset• Tulostin ja laminointilaite keittokirjaa varten

Aktiviteetin esittely

Monilla ihmisillä on taipumus pysyä tutuissa resepteissä. Tässä aktiviteetissa osallistujat saavat tilaisuuden jakaa omia suosikkireseptejään ja inspiroitua toistensa ideoista. Ryhmä valitsee 2-3 herkullista ruokalajia, jotka valmistetaan yhdessä. Tämän jälkeen toteutetaan kauppareissu tarvittavien raaka-aineiden hankkimiseksi, jonka jälkeen järjestetään yhteinen kokkailu, jossa kaikki pääsevät maistamaan valmistettuja ruokia. Valitut reseptit kootaan kauniiksi keittokirjaksi, johon kirjataan ohjeet ja jonka jokainen osallistuja saa muistoksi. Tämä mukaansatempaava lähestymistapa ei ainoastaan paranna ruoanlaittotaitoja, vaan myös edistää yhteistyötä ja kannustaa uusien makujen kokeilemiseen!



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Johdanto (5 minuuttia)
 - Ohjaaja esittelee toiminnan ja selittää lyhyesti uusien ruokalajien ja ruoanlaiton tärkeyden.
2. Reseptien tutkiminen (10 minuuttia)
 - Osallistujat etsivät reseptin lempiruokaansa tai -ateriaansa
 - Kannusta heitä harkitsemaan vaihtoehtoja, jotka sisältävät sekä prosessoituja että ei-prosessoituja ainesosia.
3. Äänestys (15 minuuttia)
 - Kerää kaikki reseptit ja esittelen ne ryhmälle.
 - Fasilitoi keskustelua seuraavien kysymysten avulla:
 - Mistä resepti on peräisin?
 - Kuinka usein sitä valmistetaan tai syödään?
 - Onko se helppo valmistaa ja pidetäänkö reseptiä "terveellisenä"?
 - Osallistujat valitsevat äänestämällä 2-3 ruokalajia, jotka he haluavat valmistaa yhdessä.
4. Ruokaostokset (30-60 minuuttia)
 - Käykää yhdessä ostamassa tarvitsemat ainekset.
5. Ruoanlaitto (30-60 minuuttia)
 - Jakakaa ruoanlaittotehtävät (esim. pilkkominen, mittaaminen, paistaminen) osallistujien kesken.
 - Varmista, että jokaisella osallistujalla on oma roolinsa ruoanlaittoprosessissa.
 - Korosta yhteistyön merkitystä.
6. Yhteinen ruokailu (30-60 minuuttia)
 - Tarjoile ateria ja nauti se yhdessä, mikä edistää yhteisyyden tunnetta.
7. Pohdiskeleva ryhmäkeskustelu (20 minuuttia)
 - Keskustelkaa ruoanlaiton yleisyydestä, toiminnasta nauttimisesta ja terveellisistä välipalaideoista.
 - Kannusta osallistujia ideoimaan käytännön ratkaisuja ja ehdotuksia ruoanlaiton ja motivaation parantamiseksi kotitekoisten aterioiden valmistuksessa.
8. Keittokirja (60 min)
 - Kerää kaikki reseptit ja kokoa ne keittokirjaan.
 - Liitä mukaan reseptin nimi, kuva ruokalajista, ainesluettelo, vaiheittainen ohje ja lyhyt kuvaus kustakin ruokalajista.
 - Tulosta, leikkaa, liimaa, laminoi ja sido yksittäiset reseptisivut keittokirjaksi.
 - Jaa valmis keittokirja osallistujille muistoksi.



6. Vuoden Ruokamatka

Kesto	1 tunti
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Aktiviteetti opettaa, miten koota monipuolinen annos, joka edistää terveellistä syömistä ja helpottaa painonhallintaa. Siinä painotetaan kausituotteita, jotka parantavat ruoan makua, ovat taloudellisesti kustannustehokkaita ja hyödyttävät ympäristöä.
Liitteet	Lisätietoa (eufic): <ul style="list-style-type: none">• <i>Seasonal Products</i>• <i>Dietary Guidelines of Countries</i>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Pahvilautasia• Erivärisiä papereita/pahveja• Sanoma-/ aikakauslehtiä, joissa on elintarvikkeiden kuvia• Värikynät, tussit, maalit• Liimaa, teippiä, sakset...• Muovailusavea, muovailuvahaa (valinnainen).

Aktiviteetin esittely

Tässä aktiviteetissa keskitytään antamaan osallistujille tietoa terveellisistä elintarvikkeista ja annoskoista tasapainoisen ruokavalion saavuttamiseksi. Osallistujien tehtävänä on valmistaa neljä kausilautasta, joista kukin edustaa yhtä vuodenaikaa (talvi, kevät, kesä ja syksy). On tärkeää, että osallistujat käyttävät kausittaisia raaka-aineita ja pohtivat, mitä on saatavilla kyseiseen vuodenaikaan. Tasapainoinen lautanen koostuu 50 prosenttisesti vihanneksista ja hedelmistä, 25 prosenttisesti proteiineista (kuten lihasta, kalasta tai kasvisvaihtoehdoista, esim. tofusta) ja 25 prosenttisesti viljatuotteista (kuten riisistä tai perunasta).

Vuodenaikojen ja sesonkien mukaan syöminen tarjoaa useita etuja, kuten tuoreita ja herkullisia makuja. Kasvukauden aikana poimittavat tuotteet, kuten kesän mehukkaat tomaatit tai syksyn makeat omenat, ovat silloin parhaimmillaan. Tämä ruokavalinta tuo mukanaan myös monia ravitsemuksellisia hyötyjä; talven sitrushedelmät, jotka ovat runsaasti C-vitamiinia, tukevat erinomaisesti puolustusjärjestelmämme toimintaa. Lisäksi kausiluonteiset ruoat ovat usein taloudellisesti edullisempia, mikä tekee niistä houkuttelevan valinnan. Ympäristön näkökulmasta kausiruokailu on myös kestävä vaihtoehto, sillä se vähentää kuljetuksen aiheuttamia hiilidioksidipäästöjä. Vuodenaikojen mukaan syöminen tarjoaa siis mahdollisuuden nauttia herkullisista mauista, säästää rahaa ja syventää yhteyttämme luontoon!



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Johdanto (5 minuuttia)

- Ohjaaja toivottaa osallistujat lämpimästi tervetulleiksi, esittelee itsensä lyhyesti sekä aktiviteetin.
- Korosteta tasapainoisten mittasuhteiden merkitystä lautasella, jossa 50 % on vihanneksia ja hedelmiä, 25 % proteiineja ja 25 % hiilihydraatteja.

2. Tehtävän ohjeistus (5 minuuttia)

- Ohjaaja ohjeistaa osallistujia luomaan neljä tasapainoista ruokalautasta, yksi kutakin vuodenaikaa varten, käyttäen paikallisesti saatavilla olevia raaka-aineita.
- Osallistujia rohkaistaan ilmaisemaan luovuuttaan käyttämällä mitä tahansa haluamaansa menetelmää, kuten piirtämistä, kuvaamista tai kollaasia.

3. Luova toiminta (30 minuuttia)

- Osallistujat osallistuvat luovaan toimintaan joko yksin, pareittain tai ryhmänä suunnitellakseen neljä vuodenaikojen mukaista lautasta.

4. Ryhmäkeskustelu (20 minuuttia)

- Luovien töiden valmistuttua kukin osallistuja, pari tai ryhmä esittelee lautasensa.
- Ohjaaja voi tarvittaessa helpottaa keskustelua esittämällä tarkentavia kysymyksiä:
 - Miksi juuri nämä tuotteet valittiin?
 - Voisitko hyödyntää näitä omissa aterioissasi?
 - Onko tämä käytännöllinen jokapäiväisessä elämässä?
 - Voitko kuvitella luovasi erilaisia ruokia näistä aineksista?
 - Mitä ajatuksia sinulla herää mahdollisista muutoksista aterioidesi valmistustavassa?

5. Lopetus (5 minuuttia)

- Yhteenveto istunnosta
- Kiitä osallistujia osallistumisesta ja rohkaise kausiruokailuun omassa arjessa.



Liitteet Ravitsemus-moduulin aktiviteeteille





Ravitsemus-aktiiviteetti 1 - Sydän & Soppa: Itsearviointilomake (1/3)

Tämä kyselylomake on suunniteltu ravitsemuskoulutustyöpajoihin osallistuville nuorille, ikäryhmässä 15-24 vuotta. Sen tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään ruokailutottumuksiasi, syömisen taustalla olevia motiiveja sekä sitä, kuinka ympäristösi saattaa vaikuttaa valintoihisi.

Ruokailutottumukset:

1. Syötkö säännöllisesti? Kuinka monta kertaa päivässä (pääateriat ja välipalat)?
2. Syötkö silloin, kun sinulla on nälkä?
3. Syötkö päivittäin hedelmiä ja vihanneksia?
4. Kuinka paljon vettä juot päivässä? Kuinka usein juot makeutettuja juomia?
5. Suunnitteletko aterioitasi etukäteen?
6. Valitsetko ruoan sen ravintoarvon perusteella?
7. Kiinnitätkö huomiota ruoan tuoteselosteisiin ja ainesosiin?
8. Syötkö myöhään illalla tai yöllä? Vaikuttaako ruokailu nukkumiseesi?
9. Syötkö usein pikaruokaa tai valmisruokia?
10. Syötkö usein pikaruokaa, koska se on "kätevämpää"?
11. Tilaatko usein ruokaa kotiinkuljetuksena?
12. Ovatko ruokailutottumuksesi erilaiset arkisin kuin viikonloppuisin?
13. Syötkö usein kiireessä kiinnittämättä huomiota siihen, mitä ja miten syöt?
14. Onko sinulla tapana jättää aterioita väliin, kun sinulla on kiire tai aikapaine?

Motiivit:

1. Vaikuttaako mieliala ruokailutottumuksiisi (esim. stressi, suru, ilo, tylsyys)? Jos kyllä, miten?
2. Onko ruoka sinulle palkitseminen muoto?
3. Onko sinulla tiettyjä aterioita, joihin yhdistät hyviä muistoja?
4. Onko ruoalla suuri merkitys sosiaalisessa elämässäsi?
5. Syötkö usein sosiaalisen paineen alla (esim. kaveriporukassa)?
6. Teetkö ruokapäätöksiä muiden ihmisten vaikutuksesta?
7. Syötkö usein enemmän kuin tarvitset, kun olet seurassa?
8. Määräävätkö nykyiset ruokavaliotrendit ateriavalintojasi?

Ympäristö:

1. Syötkö yleensä yksin vai seurassa?
2. Syötkö yleensä kotona vai kodin ulkopuolella?
3. Onko sinulla kotona kiinteää paikkaa, jossa yleensä syöt ateriasi?
4. Onko ruokailupaikkasi hiljainen ja häiriötekijöistä vapaa?
5. Syötkö samalla kun katsot televisiota tai käytät tietokonetta/puhelinta?
6. Kun syöt ulkona, minkä perusteella valitset ruokapaikan?
7. Muuttuvatko ruokailutottumuksesi vuodenajan tai olosuhteiden mukaan?



Ravitsemus-aktiiviteetti 1 - Sydän & Soppa: Itsearviointilomake (2/3)

Yhteenveto ja tulosten tulkinta:

Ruokailutottumukset:

Ymmärrys siitä, "milloin syöt", voi antaa arvokkaita vihjeitä suhteestasi ruokaan ja auttaa tunnistamaan parannuskohteita.

- Esimerkiksi, jos syöt usein tunteiden tai stressin vaikutuksesta, tämä voi olla merkki siitä, että voisit pohtia mahdollisia muita tapoja käsitellä näitä tunteita, kuten esim. liikunnan tai harrastusten avulla.
- Jos et suunnittele aterioitasi ja ne ovat epäsäännöllisiä, kiinteiden ateria-aikojen asettaminen voi auttaa sinua hallitsemaan nälkää paremmin ja välttämään epäterveellistä napostelua. Aterioiden suunnittelu etukäteen voi myös tukea terveellisempiä ruokavalintoja.
- Jos vastauksistasi nousee esille, että syöt usein pikaruokaa, napostelet myöhään tai juot säännöllisesti runsaskalorisia juomia, tämä voi olla merkki siitä, ettei kehosi saa kaikkia tarvitsemaansa. Hedelmien, vihannesten ja täysjyväviljatuotteiden lisääminen ruokavalioon voi tasapainottaa ruokailutottumuksiasi.

Jos löydät parannettavia alueita, harkitse pienten, tarkasti määriteltyjen muutosten tekemistä, kuten vihannesten lisäämistä jokaiselle aterialle, iltaisen napostelun rajoittamista tai terveellisempien valintojen tekoa, kun syöt ulkona.

Motivaatio:

Vastauksesi yllä oleviin kysymyksiin voivat tarjota arvokkaita näkemyksiä myös motivaatiostasi liittyen ruokailuun. Tässä on muutamia asioita pohdittavaksi:

- Jos vastauksistasi nousee esille, että syöt usein tunteisiin liittyvissä tilanteissa, kuten surussa, stressissä, pelossa, ahdistuksessa tai tylsyydessä, tämä voi viitata tunnesyömiseen. Vaihtoehtoisten tapojen löytäminen tunteidesi käsittelyyn voi olla avain ruokailutottumustesi muuttamiseen.
- Jos käsittelet ruokaa palkintona tai syöt tottumuksesta, tämä voi johtaa epäterveisiin ruokailumalleihin. Pohdi tapojasi ja harkitse terveellisempien palkintojen valitsemista.
- Jos ruokailutottumuksiisi vaikuttavat voimakkaasti sosiaalinen ympäristö tai sosiaaliset paineet, voi olla hyvä pohtia, kuinka ja milloin voit tehdä tietoisempia ruokavalintoja.

Muista, että ruokailuun liittyvän motivaation tunnistaminen, on ensimmäinen askel muutosten tekemisessä.





Ravitsemus-aktiviteetti 1 - Sydän & Soppa: Itsearviointilomake (3/3)

Ympäristö:

Paikka, jossa syöt, voi vaikuttaa merkittävästi ruokailutottumuksiisi, ruokavalintoihisi ja yleiseen suhteeseesi ruokaan.

- Esimerkiksi, jos syöt usein kiireessä, seisten tai työskennellessä, tämä voi viitata siihen, ettet käytä tarpeeksi aikaa aterioidesi nauttimiseen, mikä puolestaan voi johtaa hotkimiseen ja vähäisempään tyytyväisyyden tunteeseen. Rauhallisessa ympäristössä syöminen, keskittyminen ateriaan sekä istuen syöminen voivat merkittävästi lisätä tyytyväisyyttäsi.
- Usein kodin ulkopuolella syöminen ja ruoan tilaaminen kotiin, voi johtaa epäterveellisempiin valintoihin. Pyri laittamaan ruokaa itse, mikä antaa sinulle enemmän kontrollia ainesosista ja aterioidesi ravintoarvosta.
- Tietoinen syöminen ja aterioiden suunnittelu ovat tärkeitä, sillä niiden puute voi johtaa epäterveellisiin ruokavalintoihin. Tietoisuuden lisääminen ja aterioiden etukäteen suunnittelu voivat tukea terveellisempiä valintoja. Aloita pienillä muutoksilla, kuten syömällä vähintään yksi ateria päivässä paikassa, joka edistää tietoista syömistä.

Pohdi, kuinka ympäristösi vaikuttaa valintoihisi. Edistääkö ruokailupaikka terveellisiä ruokavalintoja? Millaisia muutoksia voisit tehdä edistääksesi ruokailukokemustasi?

Johtopäätös:

Jokaisella on kyky muuttaa tapojaan. Mikä tahansa positiivinen muutos on askel kohti parempaa, ja edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia sekä lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aloita pienillä, mutta johdonmukaisilla askelilla rakentaaksesi vähitellen terveellisemmän suhteen ruokaan. Muista, että tapojen muuttaminen vie aikaa, joten ole ymmärtäväinen ja kärsivällinen itsesi kanssa.





Ravitsemus-aktiiviteetti 2 - Aistimusten Juhla: Kortit

Harjoituksen tarkoituksena on herätellä tietoisuutta ja lisätä läsnäoloa ruokailuhetken aikana, mutta myös tarjota alusta henkilökohtaiselle pohdinnalle ja yhteisille löydöksille: Millä tavalla tietoisuuden lisääminen vaikuttaa kulinaariseen kokemuksen aisti- ja tunneilottuvuuksissa?

Kortti 1: Visuaalinen ilo

Osallistujat keskittyvät valmistamansa aterian ulkonäköön. Heitä kehoitetaan yksityiskohtaiseen ja tarkkaan visuaalisten elementtien tarkasteluun, tutkien värejä, sommittelua ja yleisiä esteettisiä ominaisuuksia. Tämä vaihe kannustaa lisäämään tietoisuutta kulinaarisista luomuksista visuaalisesta näkökulmasta.

→ *Tehtävä: Miltä raaka-aineet näyttävät? Keskity valmistasi aterian ulkonäköön: värit, asettelu, kokonaisuus. Onko ateria miellyttävän näköinen?*

Kortti 2: Tunne-elämä

Tunne-elämä syvenyy syömiseen liittyvien tunteiden maailmaan. Osallistujat kuvaavat ja nimeävät tunteitaan ennen ruokailua, ruokailun aikana ja ruokailuhetken jälkeen. Tämä itsereflektioiva tutkimus pyrkii yhdistämään tunteiden maailman syömiseen ja syventämään ymmärrystä osallistujien ruokakokemusten tunneilottuvuuksista.

→ *Tehtävä: Millaisia tunteita ateria herättää sinussa (ennen ruokailua, ruokailun aikana, ruokailun jälkeen)? Tunteisiin keskittymisen tavoitteena on yhdistää tunnemaailma syömiseen ja edistää olemaan läsnä hetkessä. (Tarvittaessa tarjoa luettelo tunteista.)*

Kortti 3: Makuelämys

Makuelämys vie osallistujat makumatkalle, jolla he tunnistavat ja kuvailevat erilaisia makuja ateriansa aikana. Suolaisesta makeaan ja happamasta ja mausteiseen, tämä vaihe kannustaa osallistujia ilmaisee aistimuksensa, mikä lisää heidän tietoisuuttaan eri mauille.

→ *Tehtävä: Tunista ja kuvaile aterian aikana havaitsemiasi eri makuja (suolainen, makea, hapan, mausteinen, yms.).*

Kortti 4: Tietoinen syöminen

Tietoinen syöminen rohkaisee nauttimaan ruoasta hitaammin, jolloin huomio siirtyy ruoan rakenteeseen ja makujen dynaamiseen vuorovaikutukseen ruokailuhetken aikana. Kannustamalla tietoisempaan kuluttamiseen osallistujat saavat syvemmän arvostuksen ateriansa rakenteesta ja makuvivahteista.

→ *Tehtävä 4: Kannustetaan syömään hitaammin ja keskittymään ruoan koostumuksen ja makujen vuorovaikutukseen ruokailun aikana.*

Kortti 5: Pohdiskelu

Pohdiskelu kannustaa osallistujia pohtimaan uusia kokemuksiaan harjoitusten aikana. Heitä kehoitetaan miettimään, oliko jokin yllättävää, oivaltavaa tai syntykö uusia näkökulmia. Näiden pohdintojen jakaminen ryhmän tai läheisten kanssa muodostuu oleelliseksi osaksi harjoitusta, luomalla turvallisen tilan oivalluksille ja jaetuille kokemuksille.

→ *Tehtävä: Mitä ajatuksia harjoitus herätti? Oliko jokin asia yllättävä, oivaltava tai tuliko esiin uusia näkökulmia?*



Ravitsemus-aktiiviteetti 2- Aistimusten Juhla: Tunneluettelo

Ahdistus	Luottamus
Alakuloisuus	Masentuneisuus
Arkuus	Mustasukkaisuus
Arvokkuus	Nolous
Avuttomuus	Nöyryys
Epätoivo	Onni
Epävarmuus	Paha olo
Haikeus	Pelko
Hellyys	Pettymys
Helpottuneisuus	Pitkästyneisyys
Hengellisyys	Rakkaus
Hermostuneisuus	Rauhallisuus
Huolestuneisuus	Rentous
Huvittuneisuus	Riemu
Hyväksyntä	Riittämättömyys
Hyväntuulisuus	Rohkeus
Hyvä olo	Sinnikkyys
Hämmennys	Stressaantuneisuus
Hämmästys	Suru
Häpeä	Suuttumus
Hätäntyneisyys	Syällisyys
Ihmeissään olo	Säikähdys
Ikävä	Toiveikkuus
Ilo	Toivottomuus
Inho	Turhautuneisuus
Innostuneisuus	Turvallisuus
Intohimo	Turvattomuus
Jännitys	Tyytymättömyys
Järkytys	Tyytyväisyys
Kaipaus	Ujous
Kateus	Uteliaisuus
Katkeruus	Vaivaantuneisuus
Katumus	Vapaus
Kauhu	Varmuus
Kiihtymys	Viha
Kiinnostus	Voitonriemu
Kiitollisuus	Välinpitämättömyys
Kunnioitus	Väsymys
Kyllästyneisyys	Yksinäisyys
Leikkisyys	Ylpeys
Levottomuus	Ystävällisyys
Loukkaantuneisuus	Ärtynisyys



Ravitsemus-aktiiviteetti 4 - Kotiruoka vs. Valmisruoka: Taustatietoa

Teollisesti valmistettujen, runsaasti suolaa, sokeria ja lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden kulutus kasvaa useimmissa maissa. Tämä on huolestuttavaa, koska runsas kulutus pitkälle prosessoituja tuotteita voi eri tutkimusten mukaan edistää liikalihavuutta ja lisätä monen kroonisen sairauden riskiä, kuten tyyppin 2 diabeteksen, dementian sekä sydän- ja verisuonitautien.

- Aikaisemmin ruoan laatua arvioitiin ensisijaisesti ruokavalion mallien tai tiettyjen ravintoaineiden määrän perusteella. Nykyään huomio siirtyy yhä enemmän ruoan prosessointiasteeseen. Tieteellisissä tutkimuksissa käytetään standardina niin kutsuttua NOVA-luokitusta, joka jakaa ruoat ja juomat erilaisiin ryhmiin prosessointiasteen perusteella.
- Voimakkaasti prosessoituilla elintarvikkeilla on etuna pitkä säilyvyysaika, käytännöllisyys, helppo saatavuus ja edullisuus. Ne ovat yleensä pakattuja ja niissä on pitkä ainesosaluettelo. Tuotteet sisältävät tyypillisesti paljon lisäaineita, energiaa (kaloreita), suolaa, tyydyttyneitä rasvoja ja sokeria, mutta vain vähän kuituja, vitamiineja ja mineraaleja.
- Esimerkkejä pitkälle prosessoituista tuotteista ovat hiilihappojuomat, makeat ja suolaiset pikkupurtavat, jäätelö, suklaapatukat, keksit, margariini, pakastepitsa, kananugetit, makkarat, pikakeitot sekä kasvipohjaiset vaihtoehdot lihalle, maidolle, jugurtille ja juustolle.
- Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan on yhä enemmän näyttöä siitä, että teollisesti valmistetuilla ruoilla, joilla on korkea prosessointiaste, voi olla negatiivinen vaikutus terveyteen. Runsas kulutus yhdistetään lukuisiin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, ruoansulatuskanavan sairauksiin, dementiaan, masennukseen, syöpään ja liikalihavuuteen.
- Negatiiviset vaikutukset johtuvat useimmiten alhaisemmasta ravintoarvosta. Tämä on kuitenkin vain yksi näkökulma. Esimerkiksi korkea prosessointiaste voi edistää mahdollisesti myrkyllisten yhdisteiden, kuten polyaromaattisten hiilivetyjen, transrasvahappojen tai akryyliamidin muodostumista. On myös mahdollista, että haitallisia aineita pakkauksista, kuten ftalaatteja ja bisfenoleita, siirtyy ruokaan ajan myötä, kirjoittaa ranskalainen tutkimusryhmä asiantuntijajulkaisussa "The Lancet - Gastroenterology & Hepatology".
- Lisäksi runsaan lisäaineiden, kuten emulgointiaineiden ja keinotekoisien makeutusaineiden, kulutuksen sanotaan edistävän kehon tulehdusprosesseja. Suoliston mikrobiomilla voi olla tässä tärkeä rooli. Ruokavalio muuttaa suoliston bakteerikantaa ja sen toimintaa. Tällä tavoin runsas kulutus pitkälle prosessoituja tuotteita mahdollisesti häiritsee kehon puolustusjärjestelmää ja siten edistää kroonista tulehdustilaa ja siihen liittyviä terveysongelmia. Tutkimus on kuitenkin vielä alkuvaiheessa. Tulevien tutkimusten on selvitettävä ilmiön taustalla olevia biologisia mekanismeja.
- Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestö (FAO) suosittelee rajoittamaan pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden kulutusta. Seuraava pätee edelleen: mitä vähemmän prosessoitu, tuoreempi ja luonnollinen ruoka on, sitä parempi se on keholle. Huomioi etiketti ja vältä tuotteita, joissa on paljon lisäaineita ja korkeita suola-, rasva- ja sokeripitoisuuksia. Vaikka pääosin kasvipohjainen ruokavalio tuo mukanaan monia terveyshyötyjä, vegaanisuus ei automaattisesti tarkoita, että ruokavalio olisi terveellistä. Jos haluat noudattaa täysin kasvipohjaista ruokavaliota, sinun tulisi rajoittaa teollisten korviketuotteiden kulutusta ja sen sijaan käyttää prosessoimattomia kasvipohjaisia elintarvikkeita mahdollisuuksien mukaan.

Lähteet:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)


Ruiz, L. D., Zuelch, M. L., Dimitratos, S. M., & Scherr, R. E. (2019, 12 23). Adolescent Obesity: Diet Quality, Psychosocial Health, and Cardiometabolic Risk Factors. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>

Nelson, J. B. (2017, 8 1). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 171-174.

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 Ksztalt) 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