



**Tervetuloa  
elintapamuutoksen  
etäryhmään!**



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU






## 2. Joustava tie monipuoliseen ravitsemukseen

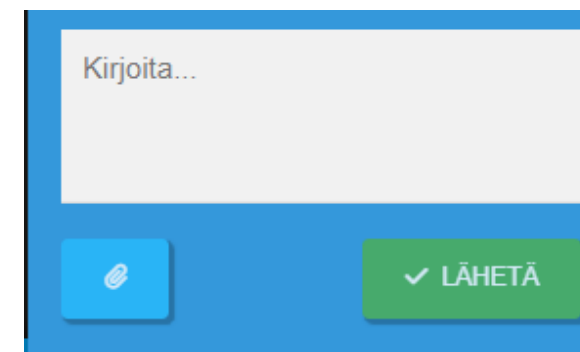
8.4.2025

Kanta-Hämeen hyvinvointialue



# Näin toimit etäryhmän aikana:

- Ryhmän vetäjän saa keskeyttää kysymällä (avaamalla mikrofonin) tai kirjoittamalla viestikenttään asian 
- Kameran voit avata puhuessasi halutessasi 
- Jokainen ryhmäläinen arvioi itse, kuinka paljon itsestään kertoo. Muistetaan kunnioittaa jokaisen kertomia asioita eikä jaeta niitä ulkopuolisille
- Tehdään yhdessä tästä ryhmäkerrasta mukava kaikille!
- Etäryhmästä poistut lopuksi painamalla punaista luuria 
- Lopuksi sinulta tiedustellaan palautetta ryhmäkerrasta hymynaama-arviolla ja sen antaminen on vapaaehtoista
- Materiaalit tullaan viemään lähiaikoina Oma Hämeen etäryhmän verkkosivuille
- Osallistuminen kirjataan potilastietojärjestelmään



Voit rohkeasti kysyä meiltä mistä elintapaohjaukseen liittyvästä asiasta

# Olethan aktiivinen, se tukee oppimista ja muutosten tekoa!



**Toivotaan aktiivista osallistumista ryhmän aikana.**

- Tapaamisissa on pohdintatehtäviä, joita suositellaan tehtäväksi. Tehtävät auttavat miettimään omaa muutosprosessia ja tukevat elintapamuutosten onnistumista.
- Kurssilla on pieniä kotitehtäviä, joita toivotaan tehtäväksi tapaamisten välillä. Tarkoituksena, että tapaamisten välillä harjoittelee itsenäisesti kurssin teemojen parissa. Kotitehtävät käydään läpi seuraavan tapaamiskerran alussa.
- Toivotaan, että osallistujat kysyvät ja kommentoivat sekä jakavat kokemuksiaan. Muiden kokemuksista saa voimaa ja ymmärrystä myös omaan arkeen.
- Voit osallistua avaamalla mikrofonin tai voit kirjoittaa chatiin.



# Miten voit tänään toimia ryhmän aikana?

**Voit olla ryhmän aikana fyysisesti aktiivinen!**

- Kuunnellessa voi tehdä kotiaskareita
- Käydä ulkona kävelyllä (puhelin ja kuulokkeet)
- Jumpata

Tai ihan nauttia kuunnellen ja katsellen 😊



4/8/2025



# Kotitehtävän purku

---

**Aseta itsellesi tavoite etäryhmän ajaksi SMART-periaatteen mukaisesti:**

- Mikä on tavoitteesi ja mitä olet valmis tekemään sen saavuttamiseksi?

**Valinnainen tehtävä: Tee jokin hyvinvointia edistävä teko.**

- Teitkö jotakin, josta sait hyvän olon tunteen?

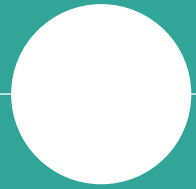
**Kirjoita chattiin tai kommentoi ääneen.**



# Kerran tavoitteet

- Lisätä tietoa terveyttä edistävän ruokavalion kulmakivistä
- Lisätä ymmärrystä siitä, mitkä kaikki asiat vaikuttavat päivittäisiin ruokavalintoihimme
- Käydä läpi tyypillisiä ruokavalioon ja ruokatottumuksiin liittyviä kompastuskiviä ja keinoja niiden ylittämiseen
- Antaa käytännön vinkkejä omien ruokatottumusten muuttamiseen joustavasti, askel kerrallaan





# Terveyttä edistävän ravitsemuksen kulmakivet





# Perustana kasvikset, hedelmät ja viljat

- Ruokakolmiossa kuvataan monipuolisen ruokavalion sisältämien ruoka-aineiden suhdetta toisiinsa
  - Kolmion pohjalla ovat päivittäiset ja usein suositeltavat ruoka-aineet, kuten kasvikset ja marjat
  - Kolmion kärjessä olevat ruoat sopivat käyttöön harvemmin

Mihin paneudumme tänään?

- Ravitsemuksen merkitys arjen hyvinvoinnissa
- Kasvikset, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljatuotteet: **kuitu**
- Maito- ja kasvipohjaisten valmisteiden, liha-, siipikarja- ja kalatuotteiden valinta sekä ravintorasvat ja pähkinät: **rasvan laatu ruokavaliossa**
- Joustavan kokonaisuuden luominen

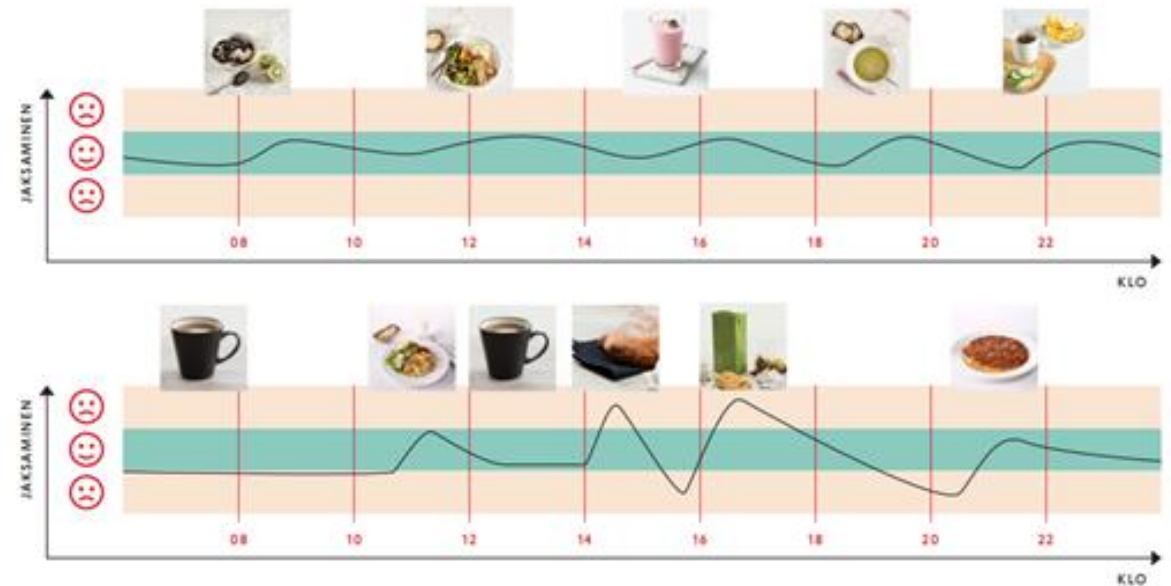


# Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena, aterioiden koot kohtuullisena ja välttämään napostelua sekä liiallista iltasyömistä. Säännöllinen ateriarytmi tukee myös terveyttä edistävien valintojen tekemistä.

- = tukee vireystilaa, jaksamista, syömisen hallintaa ja painonhallintaa
- Sovitetaan omaan päivärytmiin. Vuorotyötä tekevän ateriarytmi sovelletaan hereillä oloaikaan.
- Päivän aikana on hyvä syödä kolme pääateriaa ja 1-2 pienempää ateriaa. Yhteensä **4-6** syömiskertaa.
- Sopiva ateriaväli on yleensä 3–4 tuntia.
- **Säännöllinen ruokailu tukee myös hammasterveyttä!**

## Syöminen ja jaksaminen



sydan.fi

SYDÄNLIITTO



# Kuidusta terveyttä!

- Kuitu = ravinnon imeytymätön hiilihydraatti
  - Kylläisyydentunne helpottaa painonhallintaa – kuitu lisää kylläisyyden ja vähentää nälän tunnetta.
  - Hyvinvoiva vatsa – kuitu edistää suoliston normaalia toimintaa.
  - Kuidun saanti tukee normaaleja verensokeri ja rasva-arvoja.
- 
- Seuraavaksi tarkastelemme kuidun lähteitä. Näitä ovat kasvikset, hedelmät ja marjat ja palkokasvit sekä täysjyvävilja.



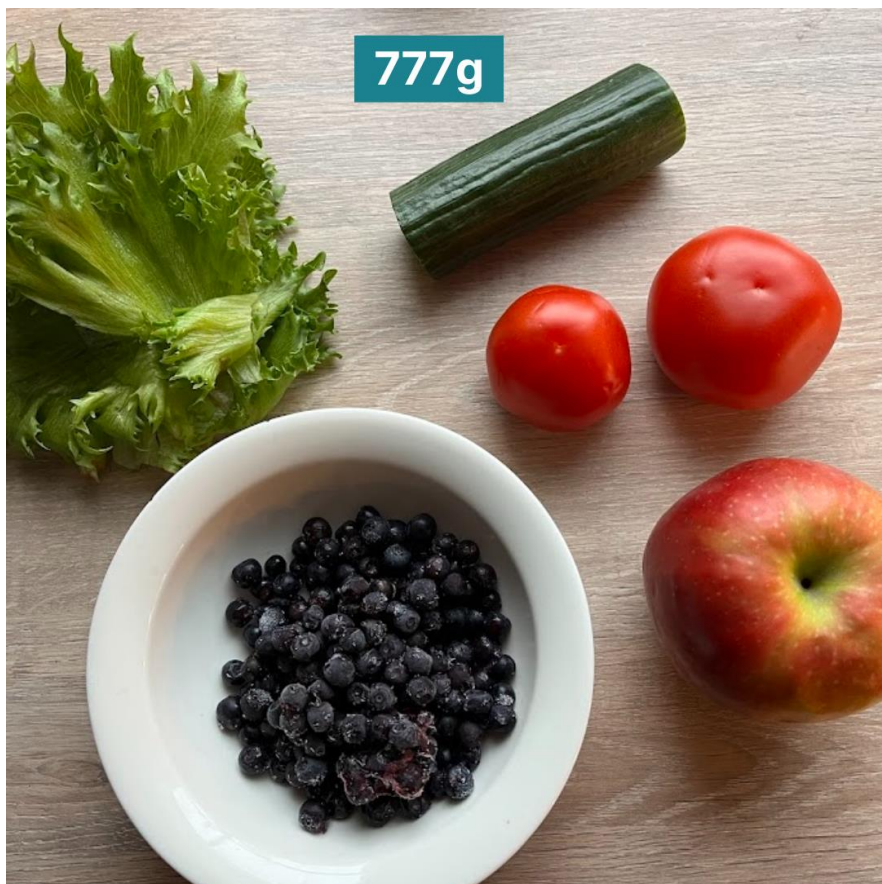




Vähintään  
500-800g päivässä

Miten lisään  
kasviksia,  
hedelmiä &  
marjoja  
ruokavaliooni?

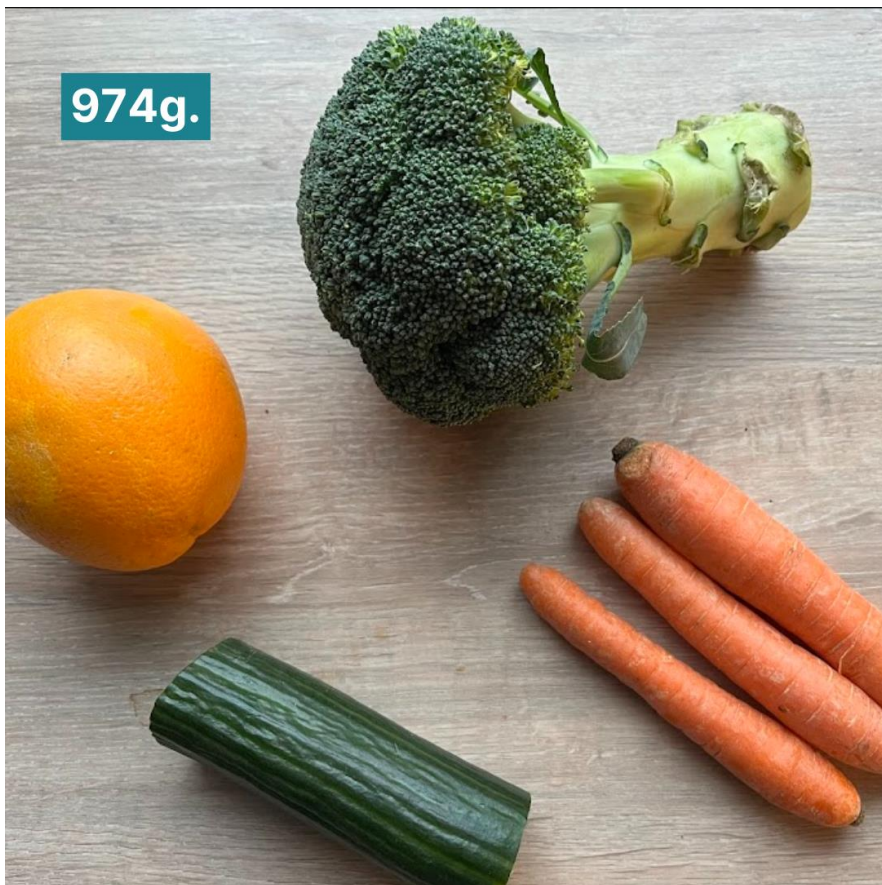
# Esimerkki 1: Salaatteja ja välipaloja



- Lisukesalaatti jaettuna lounaan ja päivällisen yhteyteen (salaatti, tomaatti, kurkusta osa)
- Leivän päälle kurkku- ja tomaattisiivuja
- Aamupuuroon osa mustikoista, loput välipalajogurtin sekaan
- Omena iltapalan kaveriksi



# Esimerkkejä: Höyrytettyinä tai raastettuna



- Porkkanat iltapalan lisukkeeksi porkkanatikkuina + kermaviilidippi
- Kurkkusiivuja aamu- ja iltapalaleipien päälle
- Appelsiinilohkot välipalaksi
- Parsakaali jaettuna lounaan ja päivällisen yhteyteen

# Esimerkki 3: Keittoon tai smoothieen



- Keittojuurekset keiton sekaan ja lounaaksi (puolet pussista päivässä)
- Banaani, avokado ja mustikat blenderiin ja nauti smoothie välipalaksi
- Tomaatit ja pavut jauhelihakastikkeen sekaan kuutioina

# Kuidusta hyvää – suosi täysjyvää

- Viljatuote on täysjyvää silloin, kun sen pääraaka-aine on täysjyvävilja eli sitä on yli puolet tuotteesta
- Täysjyväviljaa suositellaan **päivittäin 90g**, mikä voidaan jakaa annoksiin jokaiselle aterialle

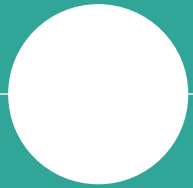


**Kuva 1.** Kuvassa on lautasellinen puuroa, 3 palaa täysjyväruisleipää sekä runsas desilitra keitettyjä ohrasuurimoita. Yhteensä ne sisältävät suositellun päivittäisen määrän eli 90 g täysjyväviljaa.

# Kuidun lisääminen käytännössä

SUOSI	NAUTI HARVEMMIN
Runsaskuituinen leipä (kuitua yli 6 g/100 g) Esim. 100 % ruisleipä, kauraleipä	Vaalea leipä (esim. ranskanleipä, vähäkuituiset sekaleivät)
Runsaskuituinen näkkileipä (kuitua yli 10 g/100 g) ja hapankorppu	Vähäkuituiset näkkileivät
Täysjyväpasta/ tumma pasta, papupasta	Vaalea pasta ja pikamakaronit
Täysjyväriisi ja täysjyväriisisekoitukset (esim. riisi-kaura, riisi-kvinoa), kvinoa, bulgur	Vaalea riisi, basmati- ja jasminriisit, pikariisi, kuskus
Täysjyväpuurot ja -leseet (esim. kaurapuuro, neljänviljan puuro, ruispuuro)	Mannapuuro, riisipuuro
Täysjyvämurot ja -myslit	Vaaleat murot, kuten riisi- tai maissimurot
Hedelmät ja marjat sellaisenaan	Hedelmä- ja marjamehut

Ravintosisältö	Per 100 g
Energia	1062 kJ/ 252 kcal
Rasva	4 g
• josta tyydyttyntä rasvaa	0,5 g
Hiilihydraatit	38 g
• Josta sokereita	2 g
Ravintokuitu	7,4 g
Proteiini	12 g
Suola	0,7 g



# Käy jaloittelemassa ja kurkkaa samalla kaapista löytyvän leivän kuitupitoisuus!







## Rasvat ruokavaliossa

# Rasvan laatu ruokavaliossa: lisää pehmeää, vähennä kovaa

- Tukee sydän ja verisuoniterveyttä ja ehkäisee aikuistyyppin diabetesta

Kova rasva = tyydyttynyt rasva

- Eläinperäiset rasvat ja trooppiset kasviöljyt
- Esimerkiksi: voi, voi-kasviöljylevitteet, palmu- ja kookosöljy, maitotuotteet, juusto sekä liha ja lihatuotteet

Pehmeä rasva = tyydyttymätön rasva

- Kasvipohjaiset rasvan lähteet ja kala
- Esimerkiksi: kasviöljyt (rypsi-, oliivi-, auringonkukkaöljy...), kasvirasvalevitteet, pähkinät, siemenet, avokado, lohi, nieriä, siika

Pehmeää rasvaa suositellaan vähintään 2-3 ruokalusikallista päivässä:

- **Leipälevitteenä Sydänmerkillä varustettu kasvipohjainen, vähintään 60% rasvaa sisältävä tuote**
- **Ruoanlaitossa kasviöljyjä, juoksevia kasviöljyvalmisteita tai –levitettä**
- **Salaatinkastikkeena kasviöljy tai kasviöljypohjainen salaatinkastike**
- **2-3 rkl maustamattomia pähkinöitä, siemeniä tai manteleita**
  - **Sisältävät hyvin myös kuitua ja proteiinia**
- **Kalaa 2-3 aterialla viikossa**
  - **Vähintään 200 g rasvaista kalaa, esim. Lohta, kirjolohta, nieriää, siikaa**

# Vaihda pehmeämpään vaihtoehtoon!

HARVEMMIN	USEAMMIN
Voi, voi-kasviöljylevitteet, kookosrasva/ -öljy	Muut kasviöljyt (rypsi-, rapsi-, oliiviöljy ym.), kasvirasvavalevite, juokseva kasvirasvavalmiste
Täysmaito, kevytmaito ja piimä	Rasvaton maito/ piimä, kasvijuomat (kaura-, soija-, mantelijuoma)
Turkkilainen/ kreikkalainen jogurtti, kookosrasvapohjainen jogurtti	Rasvaton jogurtti, soija-/ kauravalmisteet
Kuohukerma, kookoskerma tai -maito	Kevyt ruokakerma tai kasvirasvavalmiste (kaura-/soijapohjainen)
Normaalirasvainen juusto (n. 30 %)	Vähärasvainen juusto (enint. 17 %) tai kasviöljypohjainen juusto
Rasvainen punainen liha (esim. sika-nauta jauheliha), makkarat, nakit	Kala, siipikarja, vähärasvainen liha (esim. enint. 10 % jauheliha) ja kasviproteiininlähteet (mm. pavut, linssit)

- **Kiinnitä huomiota erityisesti usein käytössä olevien tuotteiden rasvan määrään ja laatuun!**



**Sydänmerkki** auttaa löytämään rasvan laadun ja määrän suhteen hyviä elintarvikkeita.





# Kohti kasvipainotteisuutta

Eläinproteiinin korvaaminen kasviproteiinilla käytännössä eri aterioidella:

## Aamu-/ ilta-/ välipaloilla:

- Tofuviipaleet leivän päällä leikkeleen sijaan
- 2 rkl pähkinöitä ja/tai siemeniä lisukkeena
  - Siemeniä enintään 2 rkl/ vrk
- Maitotuotteiden sijaan voidaan käyttää mm. soija-, kaura- tai riisijuomia ja -valmisteita, kuten jogurttia, rahkaa tai juustoa korvaavia valmisteita
  - Kasvipohjaisista valmisteista soijavalmisteet sisältävät proteiinia maitotuotteita vastaavasti

## Lounaalla/ päivällisellä

- 1-1,5 dl palkokasveja kypsennettyinä
- n. 2 dl kasvipohjaista kastiketta
  - Sisältäen kasviproteiininlähteen, kuten soijavalmiste, linssit, pavut, tofu)
- 3-4 dl pata-/laatikkoruokaa (sisäeltäen kasviproteiininlähteen)
- 1 dl soijarouhetta esim. Kasviskeiton lisukkeena



# Huomioi kokonaisuudessa 1/2

- **Nesteiden määrä ja muoto**

- Tavallisesti 1-1,5 L juotavia päivässä riittää -> tarve kuitenkin yksilöllinen (ikä, ympäristö, liikunta vaikuttavat)
- Suosi janojuomana vettä

- **Suolan määrä:** käytännössä jokainen suomalainen saa ravinnosta liikaa suolaa

- Eniten suolaa saadaan leivästä, valmisruoista, lihatuotteista kuten makkarasta ja leikkeleistä sekä mausteseoksista, liemikuutioista ja soijakastikkeesta
- Suolan asteittainen vähentäminen ruokavaliossa auttaa tottumaan vähempisuolaiseen ruokaan muutamassa viikossa

- **D-vitamiini:** Suomessa D-vitamiinia ei saada yleisesti tarpeeksi auringonvalosta tai elintarvikkeista. D-vitamiinia tarvitaan mm. luuston terveyteen ja immuunipuolustukseen.

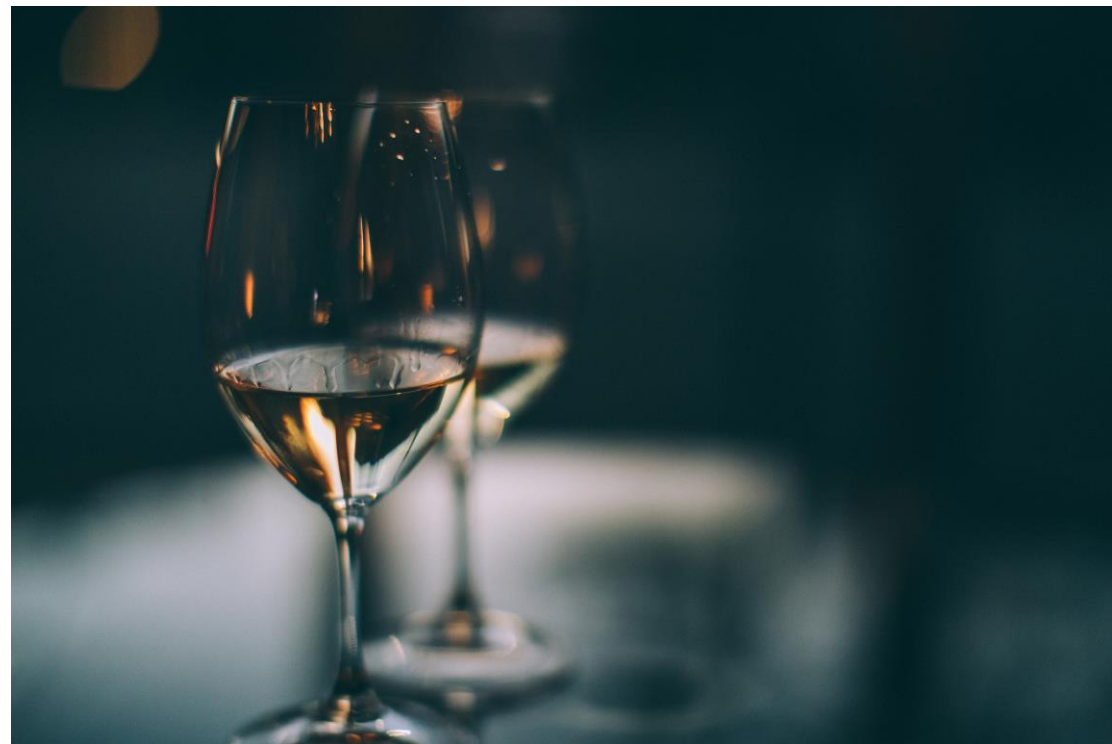
- D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi aikuisväestössä talviaikaan loka-maaliskuussa 10 µg/ vrk.
- **B12-vitamiinia** sisältäviä ravintolisiä suositellaan vegaanista ruokavaliota noudattaville
- **Jodia** suositellaan maidotonta tai vegaanista ruokavaliota noudattaville

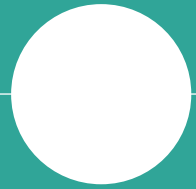
SUOSI	NAUTI HARVEMMIN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vesi, kivennäisvesi</li><li>• Vähärasvaiset maitovalmisteet tai kasvipohjaiset juomat</li><li>• Tee, kahvi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mehut ja mehujuomat</li><li>• Virvoitusjuomat</li><li>• Sokeroidut ja rasvaiset maitovalmisteet, teet ja kahvit</li><li>• Alkoholi</li></ul>



# Huomioi kokonaisuudessa 2/2

- Elintapamuutoksessa kannattaa tarkastella myös omaa alkoholinkäyttöä, sillä alkoholi sisältää paljon energiaa ja usein samalla lisää ruokahalua, epäsäännöllistä ruokailua, mielitekoja ja napostelua.
- Viinipullo sisältää yhtä paljon energiaa kuin monipuolinen ateria, jossa esim. lohta, perunaa, kasviksia ja kermaviiliä.
- Ateria sisältää kuitua n. 8 g ja proteiinia n. 32 g, alkoholissa hyviä ravintoaineita ei juurikaan ole.
- Täysipainoisen aterian jälkeen vireystila on hyvä ja keholla on energiaa tehdä asioita. Alkoholin nauttiminen taas heikentää vireystilaa ja jaksamista.





# Mitkä asiat vaikuttavat arkisiin ruokavalintoihimme?



# Tottumukset ja arjen kuormitus

- Ison osan päivittäisistä syömiseen ja ruokailuun liittyvistä valinnoista (mitä, kuinka, koska, miten paljon tai vähän) teemme **tiedostamattomasti**, kuin automaationa. Nämä ovat tottumuksia, joita toistamme päivästä toiseen ilman suurempaa ajattelua.
- **Perheen tavat:** se, miten lapsuudenperheessä on totuttu syömään, vaikuttavat luonnollisesti siihen, miten aikuisena syömme. Myös kumppanin tottumukset vaikuttavat omiimme. Uusia tapoja on mahdollista oppia, mutta ne vievät enemmän aikaa.
  - Myös se, miten ruoasta puhutaan ja miten siihen suhtaudutaan esim. lohdun tuojana tai palkintona, siirtyy usein mukanaamme aikuisuuteen.
- **Arkemme:**
  - Aktiivisuus: liikunta lisää energian tarvetta, mutta liikunnalla ja syömisellä on muitakin yhteyksiä. On mm. todettu, että esimerkiksi miehillä liikunnan väheneminen vähentää samalla ruoan laatua.
  - Nukkuminen: vähäinen uni lisää energiantarvetta → nälän tunne kasvaa
  - Stressi: Kuormittuneena teemme vähemmän tietoista päätöksentekoa. Tällöin toimimme impulsiivisemmin ja enemmän automaattiohjauksen eli opittujen tapojen ja tottumusten varassa.

# Nälkä- ja kylläisyysviestit

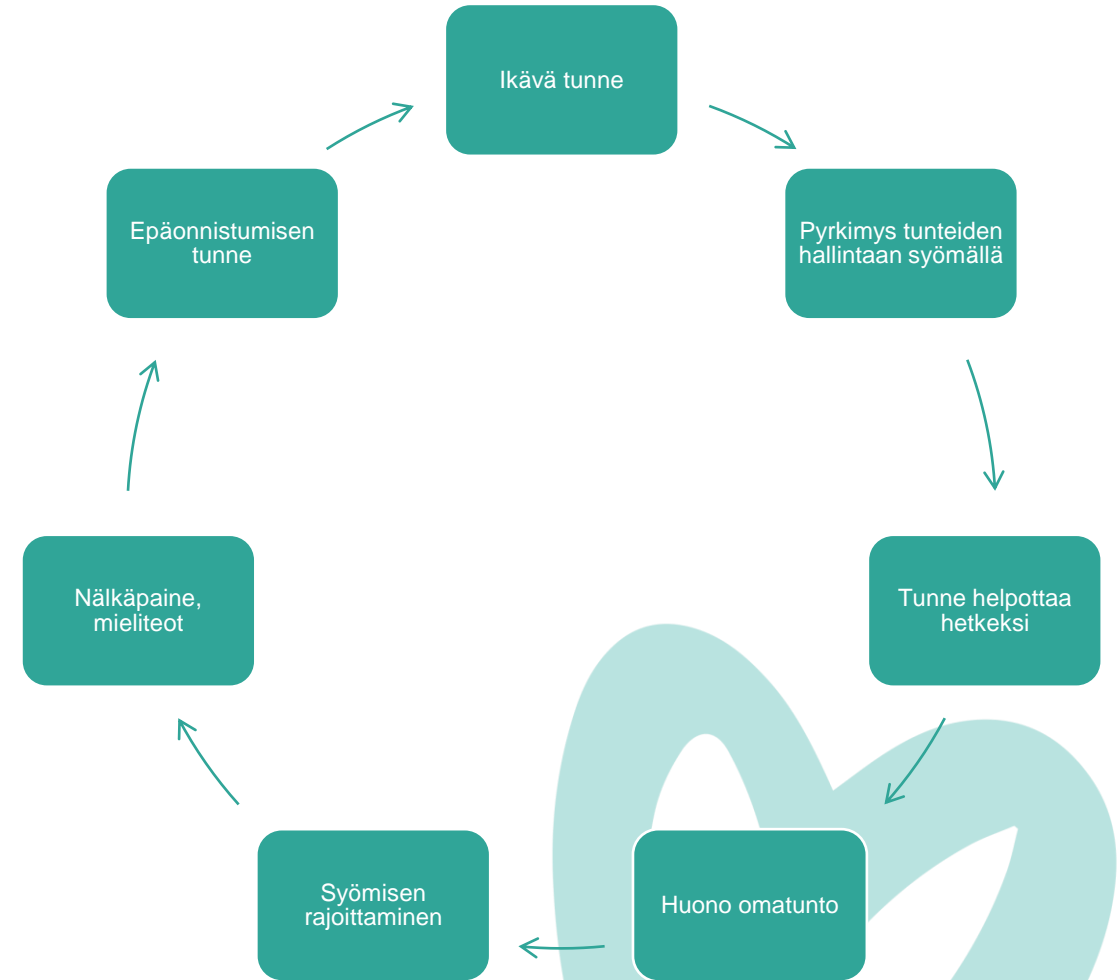
---

- Toivottavaa olisi, että syömme silloin, kun on nälkä ja lopetamme, kun olemme kylläisiä.
- Tunteet nälästä tai kylläisyydestä syntyvät aivoissa, mutta niihin vaikuttaa myös se, mitä tapahtuu mahalaukussa ja suolistossa.
- Haasteet:
  - Kun mahalauku täyttyy, suolisto alkaa erittää kylläisyshormoneja vasta 15-20min kuluttua → kylläisyyden tunne ei ehdi mukaan, etenkin jos syömme nopeasti
  - Kehomme ei tunnista sitä, kuinka paljon ruoka sisältää energiaa, vaan kuinka paljon se täyttää. Kylläisyyttä voi tukea esimerkiksi lisäämällä kasviksia ja kuidunsaantia.
  - Kylläisyyden ja nälän tunteet voivat häiriintyä. Esimerkiksi epäsäännöllinen ateriarytmi altistaa tälle.



# Tunteet

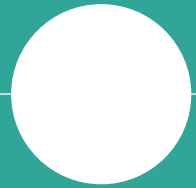
- Tunteet ja mieliala vaikuttavat paljon tekemiimme ruokavalintoihin ja syömiskäyttäytymiseen, tämä on luonnollista. Ongelmalliseksi tilanne muuttuu silloin, kun syömisestä muodostuu tapa säädellä tunteita.
- Tunnesyöminen johtaa usein huonoon omaantuntoon ja syömisestä rajoittamiseen, mikä heikentää syömisestä hallintaa.
- Vihan, pelon, surun tai häpeän tunteiden turruttaminen syömisellä, estää käsittelemästä itse tunnetta ja vaikuttamasta sen syihin.
- Lisää mielen ja syömisestä yhteyksistä toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla (Mieli mukaan muutokseen.).







Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Case-esimerkit ja käytännön vinkit



# Case-esimerkit: Marian iltaherkuttelu

*Marian arki on kiireistä – lapset, työt, harrastukset & koti vievät aikaa. Aamutoimien ohessa kahvi, laukkuun välipalaksi omena ja äkkiä menoksi. Aamupäivä porskutetaan energiajuoman avulla, lounaaksi salaatti - söinhän eilen suklaata. Välipalaksi Maria muistaa työlaukussaan olevan omenan – ei houkuta, sokerihammasta kolottaa. Maria valitseekin kahvihuoneesta kahvin ja työkaverin tuoman viinerin. Työpäivän päätyttyä Maria hakee lapset ja kiirehtii kotiin. Nälkä on loputon, lihapullia tulee syötyä enemmän kuin suunnittelee. Sitten harrastuksiin ja kun ilta koittaa, Maria löytää itsensä jääkaapilta, kuten lähes jokainen ilta. Mikä sen mukavampaa, kuin rauhoittua hektisen päivän jälkeen Netflixin ja herkkujen kanssa?*

- Marian kompastuskivet:
  - Aamupala unohtuu kiireessä
  - Energiaa juomista
  - Herkkunälkä
  - Epäsäännöllinen ateriaritmi kostautuu isoina annoksina iltapäivissä ja illoissa
  - Kiireessä syöminen
- Käytännön vinkit tilanteeseen:
  - Nappaa aamupala mukaan töihin: takeaway-aamupala muodostuu välipalaohjeiden avulla!
  - Energiajuoma ja kevyt lounas täyttävät vatsaa ja energiatasoja vain hetkisen: valitse monipuolinen lautasmallin mukainen työpaikkalounas tai kasaa evääksi eilistä laatikkoruokaa napostelukasvisten kera.
  - Kiire vaikuttaa kokemukseen kylläisyydentunteesta: nälkä/ kylläisyys ilmenee vasta rauhoittuessa.
  - Monipuolinen ja riittävä ruokailu aamusta lähtien ehkäisee herkkuhimoja illalla. Kun aamupäivän ruokailu on niukkaa, tietää elimistö, mitä kaivata: paljon ja nopeasti energiaa sokerista ja rasvasta!

# Case-esimerkki: Laurin täyskäännös

*Lauri järkyttyi, kun hän sai kuulla, että hän on viittä vaille sairastumassa tyypin 2 diabetekseen. Nyt on aika pudottaa painoa ja äkkiä! Lauri päättää muuttaa ruokavaliotaan isolla kädellä. Aiemmin ruokavaliossa isoa roolia näyttelivät valmis- ja pikaruokat, makkarat, sipsit ja virvoitusjuomat. Ruokaa siis harvoin ja paljon kerralla. Nyt Lauri syö enemmän kasviksia, omatekoista ruokaa ja on kieltänyt itseltään kaikki herkut. Paino kuitenkin laskee ja Lauri on tyytyväinen. Kaverit kutsuvat ravintolaan, mutta Lauri pitää kiinni periaatteistaan. Ruoka pyörii mielessä jatkuvasti, viikonloput käyvät yksinään ikäviksi ja yöunet jäävät lyhyeksi. Näлкäpaineen ja tylsyyden vauhdittamana Lauri päättää valita illalliseksi hampurilaisaterian – koko projekti pilalla! Viikon päästä Lauri päättää pitää jatkossa tiukemmin kiinni asettamistaan rajoista.*

- Laurin kompastuskivet:
  - Kaikki tai ei mitään -ajattelu
  - Tunnesyöminen (mielialan vaikutus)
  - Jojoilu
- Käytännön vinkit tilanteeseen:
  - Vähemmän ei ole aina enemmän - painonhallinnassakin oleellista on riittävä syöminen. Liian vähäinen energiansaanti johtaa herkästi jojoiluun tai ahmintatyypiseen syömiseen.
  - Elintapojen muuttaminen kannattaa aloittaa yksi toteutettava muutos kerrallaan – kaiken muuttaminen kertaheitolla on hyvin kuormittavaa.
  - Elintapojen muuttaminen ei vaadi sosiaalisista suhteista luopumista!

# Mitä aamu-, ilta- tai välipalaksi?

- **Kokoa välipala helpolla 1 + 1 + 1 -kaavalla:**
  - jotain kasvista, hedelmää tai marjaa
  - jotain täysjyvävalmistetta, kuten puuroa, leipää tai myslä
  - jotain proteiinipitoista, kuten pähkinöitä, kananmunaa, juustoa, maitoa tai jogurttia
- **Yhdistele esimerkiksi näin:**
  - karjalanpiirakka + omena + kaakao
  - jogurtti + marjat + myslä
  - voileipä + porkkanatikut + maito
  - mehukeitto + välipalakeksi + pähkinöitä



# Mitä syödä lounaaksi tai päivälliseksi?

- Suunnittele viikon ruokalista etukäteen, ennen kauppaan menoa
- Tee isompi määrä kerralla ja syö useampana päivänä
- Sisällytä kasviksia ruokaresepteihin
- Myös puurosta voi saada proteiinillisillä maittavan aterian
- Hyödynnä mahdollisuuksien mukaan koulu- tai työpaikkaruokalaa!

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Lounas	Kaali-laatikko	Kaali-laatikko	Härkäpappi- pihvit ja uuniperuna	Broilerisala- tti	Juuressose- keitto	Pastavuoka soijarouheesta	Kalakeitto
Päivällinen	Kalakeitto	Broilerin koivet ja uunijuurekset	Broilerikeitto	Kasvissose- keitto	Hukkapizza	Haukipullat/mu- ikut ja perunamuusi	Kaalilaatik- ko



# Vaali hyvää ruokasuhdetta ja joustavuutta

- Ruokasuhte tarkoittaa henkilön suhtautumista ruokaan ja syömiseen
- Painonhallinnassakaan ei tarvita tiukkoja sääntöjä tai jatkuvaa pinnistelyä - useimmiten parhaiten toimivat maltilliset omaan elämäntilanteeseen ja voimavaroihin sopivat muutokset

Hyvä ruokasuhte

- **Ruokaa ei tarvitse ansaita**
- **Syömisestä ei tarvitse tuntea syyllisyyttä tai häpeää**
- **Syöminen on vaihtelevaa ja joustavaa.** Poikkeukset arjen rutiineissa ovat täysin ok, ne eivät hetkauta hyvinvointia suuntaan tai toiseen!
- **Syömisestä tai ruoan ajattelu ei valtaa mieltä ja elämää**
- **Syömistä ohjaa pääasiassa nälkä ja kylläisyys.** Toisinaan on kuitenkin täysin normaalia syödä ilman näläntunnetta ja toisinaan, vaikkapa ateriovälillä venyessä on normaalia syödä "yli" tavanomaisen kylläisyydentunteen!



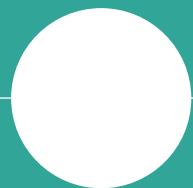
# Joustavasti herkutellen

- Mielihyväruoat kohtuullisesti nautittuna tukevat joustavaa ruokasuhdetta ja syömisen hallintaa
- Tiukka rajoittaminen lisää mielitekoa ja voi johtaa ahmintaan
- Mielihyväruokien jälkiruokatyypinen nauttiminen helpottaa annoskoon hallintaa ja tukee paremmin verensokerin säilymistä tasaisena
- Salliva ja joustava ruokasuhte tukee myös sosiaalista elämää - voit nauttia samasta ruuasta muiden kanssa hyvillä mielin





Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



# Miten lähden liikkeelle?



# Malti on valttia!

- Valitse yksi tavoite kerrallaan ja laadi suunnitelma
  - Mitä teen, koska teen, miten teen?
- Hyvän, olemassa olevan tavan vahvistaminen on helpompaa, kuin uuden tavan luominen
  - Esim. ”en syö herkkuja” → ”syön joka aterialla kaksi kourallista kasviksia, marjoja tai hedelmiä”
- Vaatii toistoja, jotta muodostuu tavaksi. Ei varmasti ole aina kivaa (kuten ei pyykin pesu tai tiskaaminenkaan), mutta todennäköisesti silti teet sen.
- Mieti suunnitelma myös epäonnistumisten ja kompastuspaikkojen varalle
  - Viikon loma etelässä tulossa, miten toimin?
  - Pääsiäinen ja pääsiäisherikut ovat oven takana – miten kykenen herkuttelemaan kohtuudella?

# Käytännön vinkkejä

---

- Valmista vapaapäivänä viikon ruokia etukäteen
- Pilko jääkaappiin valmiiksi vihanneksia ja hedelmiä
- Annoskoon hillitsemiseksi voi ottaa käyttöön pienemmän lautasen. Annoskoon hallinnassa auttaa eniten säännöllinen syöminen!
- Nauti mielihyväruokia jälkiruokatyypisesti – vältä aterioiden korvaamista runsassokerisilla tuotteilla
- Vanhat viisaudet toimivat edelleen: älä mene nälkäisenä kauppaan, vältä ”vierasvarojen” ostamista





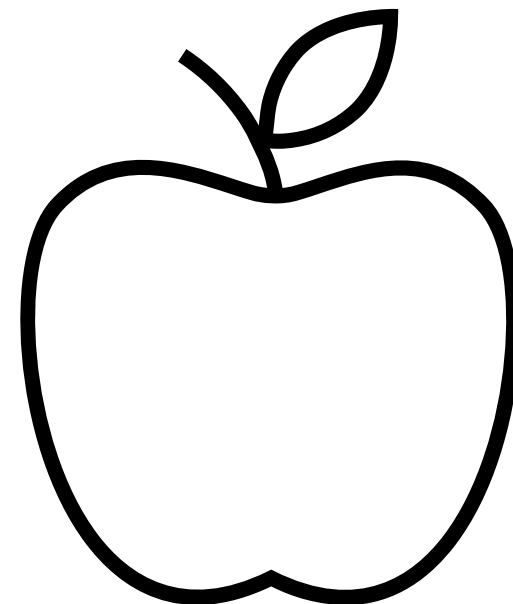
# Vie nämä mukanas

- Hyvinvoinnin edistäminen alkaa säännöllisestä syömisestä – ateriarytmi tukee jaksamista, vähentää nälkäkiukkuutta ja auttaa terveyttä edistävien valintojen tekemisessä.
- Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Aseta elämäntilanteeseesi sopiva tavoite ja suunnittele, miten voit sen saavuttaa.
- Kasvisten käyttö tutuksi – aloita pienestä, maistele rohkeasti.
- Valitse tietoisesti – valinnoilla voit vaikuttaa joka päivä.
- Elämä on liian lyhyt kieltäytymiseen - kohtuullinen herkuttelu on osa tasapainoista hyvinvointia!



# Ravitsemuksen tueksi

- Testaa ruokavalion laatua Sydänliiton testeillä: <https://sydan.fi/testit/>
- Tutustu Terveyskylän [Painonhallintataloon](#) ja aloita halutessasi itsehoito-ohjelma OmaPolulla.
- Tutustu hyvään ravitsemukseen lisää Duodecim Terveyttä edistävän ravinnon ABC ja Miten syön terveellisesti? -verkkokurssien avulla.
  - [Terveyttä edistävän ravinnon ABC -verkkokurssi](#)
  - [Miten syön terveellisesti? -verkkokurssi](#)
- Osallistu Omaolo-valmennukseen: [Terveyttä edistävä ravinto -valmennus \(omaolo.fi\)](#).
- THL:n elintarvikkeiden ravintotietojen pankki [Fineli](#)
  - Täytä ruokapäiväkirjaa [Ruokapäiväkirja - Fineli](#)



---

## Kotitehtävä

---

**Aseta tavoite aiemmin oppimasi mukaisesti ravitsemustottumuksiisi liittyen.**

**Mieti esimerkiksi pienintä mahdollista tavoitetta, jonka koet saavutettavaksi.**

**Mikäli haluat, voit jakaa tavoitteesi chatkenttään.**



# Nähdään seuraavalla kerralla 23.4!

- Seuraavalla kerralla aiheena uni ja palautuminen
- Puhutaan mm. siitä, että
  - Mitkä kaikki asiat vaikuttavat siihen, miten nukumme
  - Miten uni vaikuttaa siihen, miten päivällä syömme tai liikumme
  - Voiko riittävä uni ratkaista painonhallinnan onnistumisen
  - Miten edistää omaa nukkumista



**Elintapamuutoksen etäryhmä**

 26.3.2025 - 21.5.2025 klo 16:30-18:00

- Ke 26.3. Yksi pieni muutos kerrallaan - miten onnistun?
- Ke 9.4. Joustava tie monipuoliseen ravitsemukseen
- Ke 23.4. Kaikki alkaa unesta ja palautumisesta
- Ke 7.5. Mieli mukaan muutokseen
- Ke 21.5. Liikettä arkeen askel kerrallaan

Klikkaa osoitteeseen [omahame.fi/etaryhmat](https://omahame.fi/etaryhmat) ja tule mukaan!

 Euroopan unionin rahoittama





# Palaute ryhmästä

**Kun suljet etäryhmätapaamisen, kysytään sinulta palautetta hymynaama-arviolla.**

**Vastaathan ”Anna palautetta palvelusta”- kysymykseen, jotta toimintaa voidaan kehittää.**



The screenshot shows a feedback form titled "Anna palautetta palvelusta" (Give feedback on the service). The form asks "Kaikki kokemuksestasi suosittelet tätä palvelua läheillesi?" (Do you recommend this service to your loved ones based on your experience?). Below the question is a row of 10 buttons, with the first one highlighted in red. To the left of the buttons is a red circle with a minus sign, and to the right is a green circle with a plus sign. Below the buttons is the question "Mikä vaikutti kokemukseesi eniten?" (What influenced your experience the most?). There is a text input field labeled "Anna palautetta" (Give feedback) and a "100 merkkiä jäljellä" (100 characters left) indicator. At the bottom, there are two buttons: a green "LÄHETÄ" (SEND) button and a red "X OHITA" (SKIP) button.



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU

# Kiitos

---

Kysymyksiä tai kommentteja?

