

Terveys ja hyvinvointi; ravitseminen **Kirsi Alastalo**

Tavoite

Oman ravitsemuksen arviointia, ravitsemussuosituksiin perehtymistä, pienen muutoksen harkintaa

Valmistelu

- Tutustu Lautasmalli-tiedostoon.
Siihen on koottu ruokia ja juomia,
jotka liittyvät aamiaiseen, pääruokaan ja jälkiruokaan.
- Tulosta ja leikkaa valitsemasi ruokakortit
jokaiselle osallistujalle tai parille.
- Valitse ryhmällesi soveltuvaa ravitsemustietoa.
Ikäihmisten suosituksia voi soveltaa myös toipuville.
- Lautasia, laseja tai niiden kuvat sisältävää pohjaa
voi käyttää havainnollistamaan ateriaa.

Toteutus

- Jaa jokaiselle osallistujalle tai parille kuvasarja.
- Pyydä osallistujia kokoamaan yksi tyypillinen ateria, esim. lounas.
- Tutustukaa ravitsemussuosituksiin esimerkiksi lautasmallin tai ravitsemuskolmion kautta.
- Jokainen halukas esittelee ateriansa ja kertoo yhden suosituksen mukaisen terveyttä edistävän muutoksen.
- Kannusta vertaistuellisiin keskusteluihin ja vinkkien jakoon.
- Voitte keskustelun pohjalta kehittää hyvän ja helpon ruokareseptin, jonka kaikki saavat mukaan vaikka seuraavalla kerralla.

Vinkki: Hyviä sivuja

Monet hankkeet tai järjestöt tuottavat esitteitä ravitsemuksesta. Niiden tilaaminen on usein ilmaista tai edullista.

Tutkittua tietoa ikääntyvien ja toipuvien ravitsemuksesta löytyy sivuilta:
www.syohyvaa.fi, www.gery.fi

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ikaantyneet/.

Ruokien ravintoainevertailuja löytyy sekä Syö hyvää -sivustolta että

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta www.fineli.fi.

UKK-instituutin TerveysInfo-tietokantaan on kerätty suomalaisten järjestöjen tuottamat yleisölle suunnatut terveysaineistot. Tietokannassa voi tehdä haun mm. kohderyhmittäin tai aiheen, kuten ravitseminen, mukaan.
<http://terveysinfo.dav.fi/index.php?i=160027&v=>