

Arjen sankarit - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeen

Hyvinvointia ruoasta – ryhmämalli ja ohjaajaopas

Essi Keränen ja Kaisa Myllykangas,
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
21.10.2021



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Hyvinvointia ruoasta –ryhmien tavoite ja kohderyhmä

- Tavoite: Opetellaan valmistamaan terveellistä, helposti valmistettavaa ja edullista arkiruokaa. Ruoanlaiton ja yhdessä ruokailun lomassa osallistujat saavat tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja arjen hyvistä valinnoista sekä jokaisen kerran ruokareseptit kotiin vietäväksi.
- Kohderyhmä: työikäiset, työelämän ulkopuolella olevat miehet
- Ryhmään osallistuminen on osallistujille maksutonta.

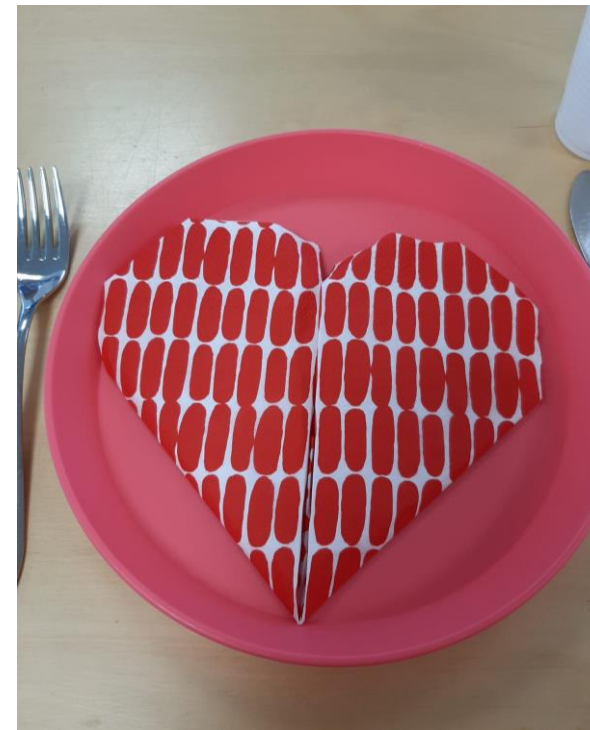


Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Tapaamiskertojen kulku

1. Kahvit, kuulumiset ja kotitehtävien läpikäynti
2. Lyhyt johdattelu päivän teemaan
3. Valmistettavien ruokien reseptien läpikäynti ja työnjako
4. Käytännön ruoanvalmistus joko yksilötöinä tai pareittain
5. Yhdessä syöminen
6. Yhdessä lopputöiden tekeminen
7. Yhteenveto tapaamisesta, keskustelua ja mahdollisten tehtävien tekeminen ja kotitehtävien jakaminen

Ohjaaja voi suunnitella päivän sisällön ja aikataulun ryhmän ja tilanteen mukaan sopivaksi.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Tapaamiskertojen teemat

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

1. Tapaamiskerta: Tästä se lähtee!



Päivän Teema 

Tutustuminen ja ryhmän toiminnan (aikataulutus, sisältö) esittely



Makuraati - Marjat

Merkitään marjia. Arvioidaan arvostus asteikolla 1-10 ja -säälinen arvio.

Maku (1-10)	Mielikkyys (suosikkoma - olemassa) (1-10)	Piisat ja miinukset (osm, voit kovalta miten päädyt arvostukseen)	Työn taito jatkossakin (kyllä/ei)	Muita huomioita?
1 puolukka				
2 mustikka				
3 hillo/lakka				
4 mustaherukka				
5 vadelma				
6 pensasmustikka				

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

2. Tapaamiskerta: Säännöllisellä syömisellä rytmiä päivään



Päivän
Teema



Oppia säännöllinen ruokarytmi, tutustua ruokakolmioon ja opetella koostamaan annos lautasmallin mukaisesti.



3. Tapaamiskerta: Säästöjä ruokakuluihin

Mitä meillä on ruokana?

Päivän Teema 

Oppia kiinnittämään huomiota ruokakuluihin ja vähentää ruokamenojen kustannuksia laadusta tinkimättä.



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

4. Tapaamiskerta Mikä ohjaa ruokailutottumuksiani?



5. Tapaamiskerta: Hyvinvointia kasviksista

Päivän Teema



Kasvien käytön lisäämiseen kannustaminen

Valitse vuodesta kolme kuukautta, jolloin seuraat kasvien, hedelmien ja marjojen kulutusta omassa ruokavaliossasi. Merkitse passiin niiden päivien kohdalle **X**, kun olet nauttinut yhteensä vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Kuulostaako paljon? Kun määrän jakaa eri aterioille ja välipaloille, määrä on yhteensä 5–6 kourallista ja kertyy helposti.

Kotimaiset kasvikset tekevät ruoastasi maukkampaa, värikkäämpää ja terveellisempää.



— KUU —																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

— KUU —																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

— KUU —																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



6. Tapaamiskerta: Omat valintani jatkossa

SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ +	VAIHDA /	VÄHENNÄ -
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholia sisältäviä juomia

Katso lisätietoja: www.syohyvaa.fi



Päivän Teema



Oppia lukemaan pakkausmerkintöjä ja tekemään terveellisempiä ja edullisempia ruokavalintoja



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Käytännön vinkkejä ryhmien toteutukseen

- Suositeltava ryhmäkoko on noin 4-6 miestä.
- Ryhmien vetämisessä on suositeltavaa olla mukana 2 ohjaajaa.
- Ryhmät kokoontuvat tilassa, josta löytyvät ruoanvalmistusvalmiudet.
- Kustannukset n. 50-60 €/tapaaminen.
- Ohjaajan tulee varata aikaa myös tapaamiskertojen valmisteluihin ja jälkitöihin kuten keittiön siivoukseen.
- Arjen sankarit –ohjaajan opas toimii ohjaajan taustamateriaalina ja tukena.
- Yhdessä tekeminen kiireettömässä ympäristössä luo mukavan tunnelman tapaamiskerroille!

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Lisätietoja:

- www.ppsHP.fi/Arjen-sankarit
 - www.proagriaoulu.fi/fi/arjen-sankarit/
 - Facebook / Arjen sankarit -hanke
 - IG: @arjen_sankarimiehet
- PPSHP:

Sirpa Hyyrönmäki
projektikoordinaattori
p. 040 505 7836
sirpa.hyyronmaki@ppsHP.fi

Leea Järvi
ravitsemusterapeutti
p. 040 757 6711
leea.jarvi@ppsHP.fi

- Oulun maa- ja kotitalousnaiset:

Kaisa Myllykangas
ruoka-asiantuntija
p. 0400 399 865
kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi

Essi Keränen
ruoka- ja elintarvikeasiantuntija
p. 041 730 9058
essi.keranen@maajakotitalousnaiset.fi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma