



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle

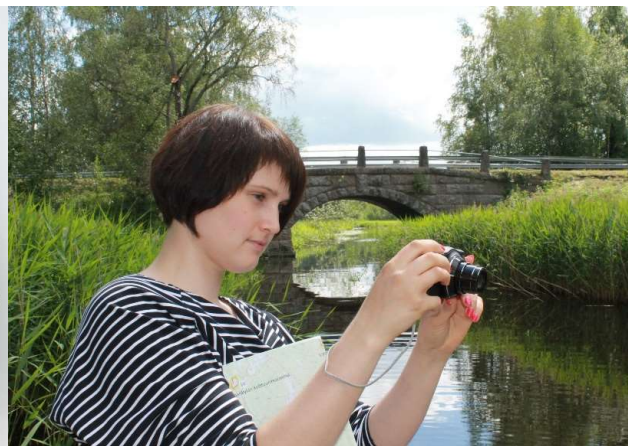
Maija Ojalehto ja Kaisa Myllykangas
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Oulu

Asiantuntijapalveluita ja järjestötoimintaa

MKN
Ruokaneuvot



MKN
Maisemapalvelut



MKN
Yrityspalvelut



Järjestötoiminta



Osallistuminen elintapaohjaus-verkkokurssille

- Elintapaohjauksen verkkokurssi (2 op), syksy 2019 – talvi 2020
- Järjestäjät PPSHP ja Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto
- Verkkotehtävien lisäksi kurssille laadittiin kehittämistehtävä
- Kehittämistehtävässäni kuvasin Potkua elämään –ryhmätoiminnan järjestämisen Oulussa syksyllä 2019
- Opin syventävää tietoa ravitsemukseen, liikuntaan ja uniterveyteen liittyen
- Suosittelen kurssia myös muille!





Kuva: Laura Riihelä

Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle

- Toteuttajat: Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Oulun Maa- ja kotitalousnaiset.
- Toteutusaika: 1.1.2020-31.12.2022
- Rahoitus: Euroopan sosiaalirahasto, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus
- Hankealue: Pohjois-Pohjanmaa

Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle

Maa- ja kotitalousnaisten Arjen sankarit - hyvinvointia toimintaryhmistä vinkkejä painonhallintaan.

Tavoitteena on miesten arjen hallinnan paraneminen, painonhallinta kokkauksen avulla sekä vertaistuen saaminen.

Jokaisella ryhmätapaamisella teoriaosuus sekä käytännön ruoanvalmistusta.

Paikka: Kansainvälinen koulu/Oulu; klo 16.00 n. 3-3 ½ h

Ryhmä I:

- aloitus ti 24.3. 2020 jatkuen 14.4./5.5./18.5./2.6.

Ryhmä II

- **aloitus to 12.3.2020** jatkuen 26.3./7.4./7.5./4.6.

Lisätietoja:

Kaisa Myllykangas,
kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi

Maija Ojalehto,

maija.ojalehto@maajakotitalousnaiset.fi

Ryhmätapaamisten teemat:

1. Terveyttä ruosta

Ruokakolmio, Lautasmalli ja Ateriarytmi

2. Kasviksista terveyttä

Puoli kiloa kasviksia sekä Viittä väriä päivässä
Kasvisten ravintoainesisällöstä

3. Rasvat ravitsemuksessa

Rasvojen laadusta ja eri rasvojen vertailua
Miksi hyvälaatuista rasvaa

4. Proteiinit ravitsemuksessa

Riittävästi proteiinia, tarve ja lähteet => Proteiininäyttely
Pakkausmerkinnät apuna ruuan valinnassa

5. Miten vähentäisin sokeria, sokeripommit => Sokeripalanäyttely

Juomat ruokavaliossa

Mistä motivaatio muutokseen?

Pienin askelin, hitaasti ja pitkäaikaisesti.

Palautteita aikaisemmista ryhmistä

- ”Ruoan valmistus oli hyvä juttu”
- ”Tällaisia ryhmiä tarvitaan enemmän ja pidemmälle jaksolle”
- ”Painonhallintaryhmän asiantuntijat olivat erittäin ammattitaitoisia ja osasivat havainnollistaa asioita. Ryhmän tapaamiskerrat joka toinen viikko olivat sopivia. Tosin loppupuolella ollut kuukauden tauko oli pitkähkö.”



Palautteita aikaisemmista ryhmistä

- ”Olen alkanut syömään säännöllisemmin ja pienempiä annoksia”
- ”Syön enemmän kasviksia, pyrin jokaisella aterialla syömään nykyään kasviksia”
- ”Sokeripalanäyttely oli valaiseva”
- ”Olisipa pilotti jatkunut pidempään”
- ”Olen nyt syönyt useana iltana rahkaa marjojen kanssa, kun täällä silloin valmistettiin sitä”





Kiitos!

Pysy kuulolla

www.proagriaoulu.fi/arjen-sankarit

 Oulun Maa- ja kotitalousnaiset
Maa- ja kotitalousnaiset

 @mknoulu
@maajakotitalousnaiset

 @maajakotitalous

 **ppshp** | POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPUHE

 MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
OULU

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

