



**Tyypitkaksi**

**RAVITSEMUS, 1. KERTA**

# Ohjelma

- 17.30 Kahvi ja kuulumiset
- 18.00 Välitehtävän käsittely ja teeman tarkastelu keskustelukorttien avulla
- 18.40 Nelikenttätöskentely
- TAUKO
- 19.10 Nelikenttätöskentely jatkuu
- 19.30 Keskustelua Ravitsemus 2.kerran teemoista
- 19.45 Välitehtävä ja palaute
- 20.00 Hyvää kotimatkaa!

# Kuulumiset

---

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi ryhmäkertojen välillä?
- Mistä kiität itseäsi?



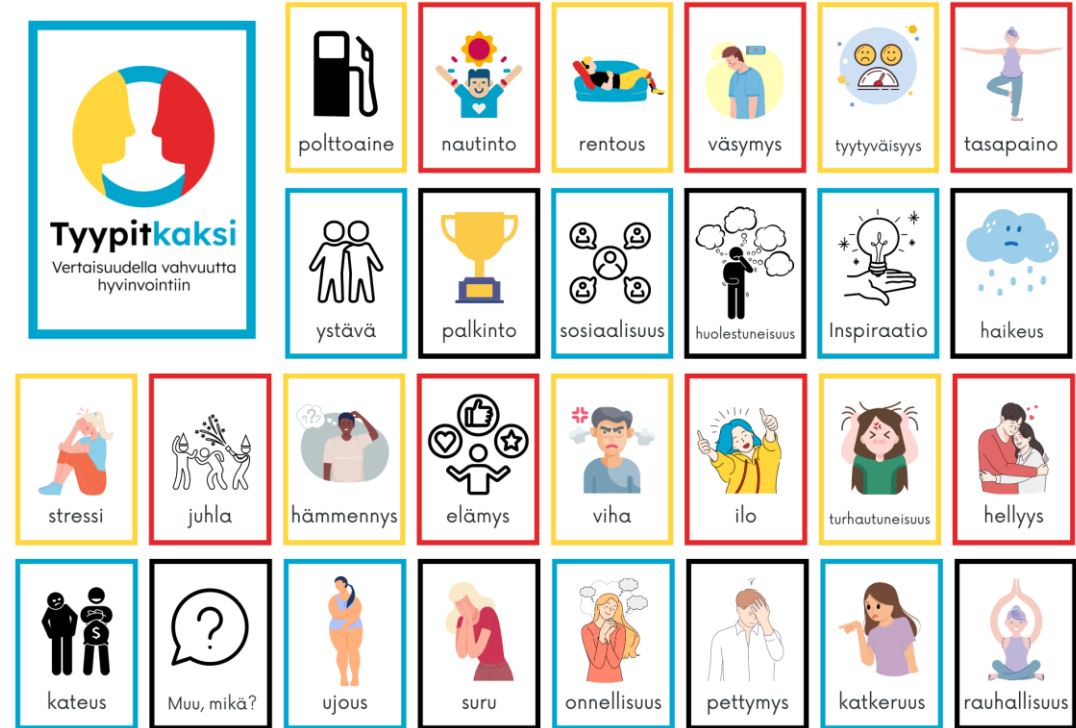
# Välitehtävän käsittely

- Mihin olen ravitsemuksessani tyytyväinen?
- Mihin kaipaen muutosta tai yhteistä pohdintaa?

# **Ravitsemus-teeman tarkastelu keskustelukorttien avulla**

# Millaisia ajatuksia/tunteita diabeetikon ravitseminen sinussa herättää?

- Valitse tähän liittyen kortti
- Yhteistä keskustelua tai keskustelua pienryhmissä



# **Nelikenttätöskentely pienryhmissä**

# Ravitsemusteeman käsittely nelikenttätyöskentelyn avulla



[Tästä linkistä pääsette katsomaan nelikenttätyöskentelyn ohjevideon](#)





**Tieto**

**Millaista tietoa** tarvitset toteuttaaksesi oikeanlaista ruokavaliota, huomioiden diabetes ja munuaiset?

**Mikä tieto** estää muuttamasta omia tottumuksia?

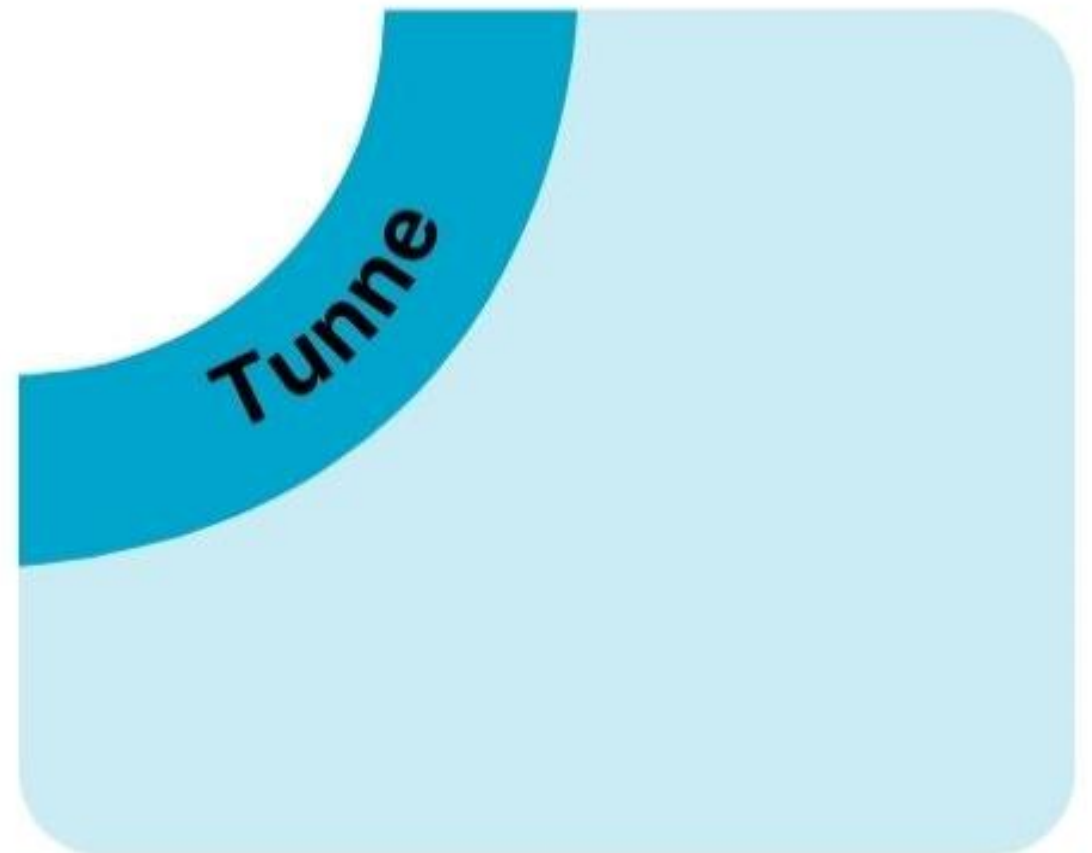


**Mitä** ravitsemukseen liittyviä **taitoja** minulla on?

**Mitä taitoja** olisi hyvä harjoitella?

**Millaiset tunteet** voivat vaikuttaa  
syömiseen?

**Miten tunteet** vaikuttavat syömiseeni?



**Miten** ruokaan **suhtautuminen** vaikuttaa  
syömiskäyttäytymiseeni?

Onko olemassa kiellettyjä ja sallittuja ruokia?

Entä terveellisiä ja epäterveellisiä ruokia?

Mikä erottaa terveellisen ja epäterveellisen ruoan  
toisistaan?



Suhtautuminen

# **Kiinnostavat teemat**

## **Ravitsemus 2. kerralle**

# Mitkä teemat kiinnostavat?

Yhden ryhmäkerran aikana ehtii käsitellä kolme osa-aluetta. Valitkaa seuraavalle tapaamiselle kolme teitä eniten kiinnostavaa:

- yleistä diabeetikon ravitsemuksesta
- painonhallinta
- kuitu
- kasvikset
- rasvat
- suola
- tunnesyöminen
- pakkausmerkinnät

# Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Kirjoita tähän seuraavan kerran välitehtävä

# Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!





# Lyhyt loppurentoutus 3 min

[https://www.youtube.com  
/watch?v=XHYBNWGpYm8](https://www.youtube.com/watch?v=XHYBNWGpYm8)





# Kiitos tästä kerrasta!

---

Seuraava tapaaminen pvm  
Teemana ???

