

# SOMEBODY JA RUOKA

YLIOPISTONLEHTORI SANNA TALVIA  
ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTOSTA MUKANA MYÖS:  
LEILA KARHUNEN JA LILIAN HELKKOLA



SomeBody ja Ruoka = SomeBody –menetelmä + KEHUVA-lähestymistapa

Yhteistyönä TE-määräraha-hankkeiden välillä



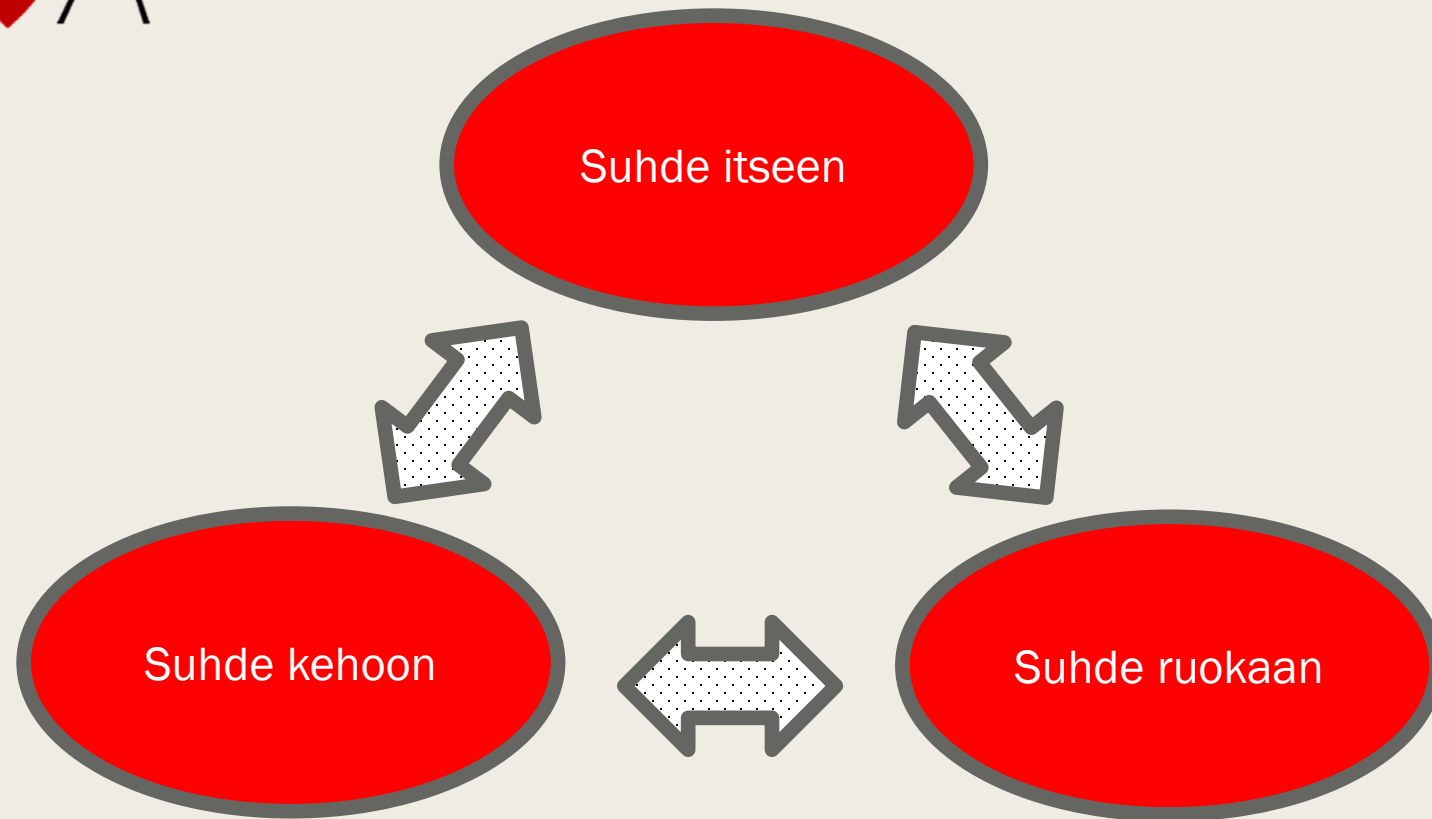
+

KEHUVA

[www.kehuva.com](http://www.kehuva.com)

→ KEHUVA-verkkokoulutus + räätälöityjä sisältöjä lähipäiviin

# KEHU♥A



# Mitä yhteistä on SomeBodyssä ja KEHUVAssa?

Huomio kokonaisvaltaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ja hyvinvointiin

Lempeän tutkiva ote ilman arvottamista

Itsetuntemuksen vahvistaminen (minäkäsitys, minäkuva, itsetunto, itsearvostus)

Huomion kiinnittäminen voimavaroihin

Ammattilaisen oman prosessin merkitys

# SomeBody ja ruoka –ryhmätoiminnan tavoitteena on lisätä osallistujien ruokaan liittyvää hyvinvointia

Ruokaan liittyvä hyvinvointi on laaja kokonaisuus: ruoka vaikuttaa monella tavalla ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

→ Riittävä, säännöllinen ja monipuolinen ravinto on edellytys **fyysiselle hyvinvoinnille**.

→ **Psyykkistä hyvinvointia** edistää myönteinen ja tasapainoinen ruokasuhte, joka sallii ruoasta nauttimisen ja mukautuu ja joustaa elämän eri tilanteissa.

→ **Sosiaalista hyvinvointia** luovat muun muassa kyky nauttia yhdessä syömisestä, juhlista ja ruoan yhdessä valmistamisesta.

**SomeBody ja ruoka -ryhmätoiminnassa  
ruokaan liittyvää hyvinvointia  
pyritään lisäämään kehittämällä:**

- 1) myönteistä ja tasapainoista suhdetta ruokaan
- 2) syömisen taitoa
- 3) ravitsemusymmärrystä

# SomeBody ja ruoka -ryhmätoiminta

Toiminta rakentuu SomeBodyn lähtökohdista ja toimintatavoista, mutta tarkastelunäkökulmana ja harjoitusten teemana ovat ruoka ja ravitsemus.

Toiminnan voi katsoa lisäävän ohjattavan itsetuntemusta kohdistamalla huomion siihen, millaisia olemme suhteessa ruokaan ja syömiseen.

Vaikka toiminnalla on itsenäinen ruokasidonnainen tavoitteensa (ruokaan liittyvän hyvinvoinnin parantaminen), se tähtää SomeBody-menetelmän tavoin **itsetuntemuksen, kehotietoisuuden sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen** kehittymiseen.

Nämä osaltaan vahvistavat yksilön **minäkuvaa, itsetuntoa ja toimintakykyä**, hänen kykyään toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan.

# Miten ja missä asioissa SomeBody ja ruoka -koulutukseen osallistuminen on lisännyt tietojasi, taitojasi ja osaamistasi?

*”Monessakin! Mm. ruokasuhteen viitekehys antoi hyvin työkaluja.  
Lisäksi koulutuksessa käytyt harjoitukset olivat todella hyviä.  
Oman ruoka- ja kehosuhteen miettiminen ja havainnointi on ollut opettavaista.”*

*”Ensinnäkin asian tärkeys on korostunut. Tiedostaminen on olennainen osa muutosta; lempeä ja hyväksyvä suhtautuminen ruokaan ja siihen liittyviin ajatuksiin ja mielipiteisiin (niin kotona kuin töissä), omien ajatusten, tarpeiden ja tunteiden kuunteleminen suhteessa ruokaan, myös muiden ohjaus siihen suuntaan.”*

*”Ruokailutilanteissa työpaikalla pystyn laajemmin ottamaan ruokaa, ruokailuja, ruokatapoja yms. jne. puheeksi ja huomioon arjessa.  
Myös oma suhtautuminen ruokaan ja syömiseen on muuttunut armollisemmaksi, joka väistämättä näkyy myös nuorten kanssa työskennellessä. Tietty mustavalkoisuus on hävinnyt.”*