



KUVA: Suomen Sydänliitto

Apetta Aivoille - avaimia aivoterveysteen -hankkeen

Kierros kaupassa -opas

työkaluksi vapaaehtoisille ja ammattilaisille



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**KESKI-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**

Mikä?

- Kierros kaupassa on vapaaehtoisen, ammattilaisen tai kauppiaan ohjaama kierros, jossa tutustutaan kaupan tarjontaan ikääntyneiden ravitsemussuositusten näkökulmasta
- Voi toteuttaa avoimena yleisötapahtumana tai kerhon/ryhmän vierailuna
- Osallistujille maksuton

Miksi?

- Osallistujat tutustuvat ja saavat tietoa tuoteselosteista, ikääntyneiden ravitsemussuosituksista sekä ravintoaineiden tarpeesta
- Kannustaa tekemään kaupassa terveellisiä arjen valintoja

Kenelle?

- Kotona asuva aikuisväestö, joka tekee itsenäisiä valintoja kaupassa
- Ihmisille, jotka haluavat tutustua lähikauppansa aivo- ja sydänterveellisiin valintoihin sekä ravitsemussuosituksiin

Miten?

- Konkreettisesti kiertämällä kaupassa hyllyjen välissä
- Tutkimalla ja vertailemalla tuotteita sekä yhdessä keskustellen ja pohtien



KUVA: Canva

Mikä on Kierros kaupassa?

Kierros kaupassa on vapaaehtoisten ja ammattilaisten käyttöön suunniteltu toimintamalli, jonka voi toteuttaa avoimena yleisötapahtumana tai kerhon/ryhmän vierailuna lähikauppaan. Kierroksella tutustutaan kaupan tarjontaan ikääntyneiden ravitsemussuosittelusten näkökulmasta.

Toimintamallin tavoitteena on kannustaa osallistujia tekemään kaupassa terveellisiä arjen valintoja. Lisäksi tavoitteena on herättää ihmisen omaehtoinen halu ja ymmärrys vaikuttaa omaan aivo- ja verisuoniterveyteensä ennaltaehkäisevästi. Osallistujat tutustuvat ja saavat tietoa tuoteselosteista, ikääntyneiden ravitsemussuosituksista sekä ravintoaineiden tarpeesta. Kierroksella on myös mahdollisuus esittää toiveita kauppiaille ja kauppias saa asiakkailta kallisarvoista palautetta.



KUVA: Suomen Sydänliitto

Toteutus:

Vapaaehtoisen ei tarvitse olla ravitsemusasiantuntija. Kierroksen tarkoitus on tarkastella ja vertailla yhdessä eri tuotteiden ravintosisältöjä sekä keskustella ja kyseenalaistaa. Kierrokselle voi mahdollisuuksien mukaan pyytää paikalle myös terveydenhuoltoalan ammattilaisen (esim. ravitsemusterapeutti) mikä lisää kierrokselta saatavaa informaatiota. Kierros on mahdollista toteuttaa myös yhteistyönä toisen yhdistyksen (diabetes, keliakia jne.) kanssa. Yhdistyksen toimintaa voi esitellä esittelypöydällä kierroksen yhteydessä, jos kauppiaan kanssa näin sovitaan.

Järjestelyt alkavat siitä, että eri yhteistyötahojen kanssa sovitaan yhteinen ajan-kohta kierrokselle. Kierroksen kesto on hyvä sopia ennakkoon. Suositeltava kierroksen kesto on noin 1 tunti. Tämän jälkeen keskustelua voi jatkaa yhdistyksen tai kauppiaan tarjoamien kahvien ja maistiaisten lomassa. Teemaan liittyvien maistiaisten kautta on helppoa ottaa puheeksi esimerkiksi ikääntyvän ihmisen proteiinin tarpeen kasvamisen tai ateriarytmi. Kannattaa huomioida, että kierros herkästi venyy, koska kauppa on niin täynnä ihmeteltävää! Kierrokselle voi liittyä mukaan myös kesken kierroksen, huomioiden kuitenkin jo käsitellyt aiheet ja aikataulu. Kierros on hyvä ajoittaa kaupan hiljaisiin aikoihin, jos mahdollista. Näin ei vaikeuteta kaupan normaalia toimintaa.

Kierroksen voi liittää johonkin teemapäivään tai -viikkoon (esim. Sydänviikko, Maailman Sydänpäivä tai juhannuksena ”terveelliset grillattavat” tms.) tai sillä voi olla joku muu ajankohtainen aihe (esim. kuinka lisään helposti kasvien käyttöä? Proteiinin tärkeys ikääntyneelle tai paremmat rasvavalinnat) - vain mielikuvitus on rajana!

Kun ihminen saa tietoa terveysvaikutteisista valinnoista kaupassa, hän voi tehdä ostopäätöksensä heti ja näin viedä oppimansa asian myös omaan arkeensa – kaupassa tehdyt valinnat vaikuttavat. Järjestävän yhdistyksen tulisi valmistautua kierrokseen miettimällä ennakkoon kauppiaille kysymyksiä sekä tutustumalla teeman mukaiseen materiaaliin (esim. proteiinin tarve).



Järjestäjän muistilista:

- Päivämäärä ja aika
- Kierroksen kesto
- Kierroksen teema
- Tutustu teeman mukaiseen materiaaliin ennen kierrosta
- Onko maistiaisja? Kuka kustantaa?
- Kuka kierrättää? Kauppias/vapaaehtoinen/ammattilainen?
- Onko mukana ammattilainen (esim. kunnan ravitsemusterapeutti)?
- Missä mainostetaan? Kuka hoitaa? Tilataanko jotain materiaaleja (esim. esitteitä)? Kuka tilaa?
- Tehdäänkö yhteistyötä jonkun toisen yhdistyksen kanssa?
- Pystytetäänkö yhdistyksen esittelypöytä?
- Kierroksen jälkeen: onko kahvitus? Keskustelu kierroksesta?
- Miten kerätään palaute? Kuka hoitaa?
- Loppukeskustelu kauppiaan kanssa (Mikä toimi? Tehdäänkö muutoksia seuraavalle kerralle)?
- Muuta, mitä? _____



Teemoja

Alla on lueteltu muutamia esimerkkejä teemoista. Uusia teemoja voi myös keksiä itse tai kysyä toiveita osallistujilta. Valitussa teemassa on hyvä pysyä.

- Sydänmerkki -kierros (esim. Sydänviikolla)
- Miesten kauppakierros (Äijäkierros)
- Sinkkukierros
- Edullisesti ja terveellisesti
- Uusi kaupassa -perehdytys (esim. omaishoitajat, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastuussa kodin ruokahuollosta)
- Hevistä kassalle (Hedelmät ja vihannekset)
- Apua ja helpotusta arjen valintoihin (valmisruokien täydentäminen: tuoreet valmisruoat, pakastin ja säilykkeet, kotivarat)
- Tutustumisen arvoiset uutuudet ja omat herkut
- Tuoteselosteen lukutaito - ravitsemusneuvoja mukana kaupassa (ammattilainen mukana)
- Lisää proteiinia lautaselle/Lisää voimaa ruoasta ja liikunnasta (etsitään proteiinipitoisia ruokia yhdessä liikkuen)
- Välipalalla on väliä (proteiinipitoiset välipalat)
- Sopivia ruokia kotivaraksi (hyvin säilyvät tuotteet)

Kierros yhdistyksen vapaaehtoisen johdolla:

Kierros kaupassa voi olla järjestäjiensä näköinen eli painopisteen voi valita oman yhdistyksen toiminnan tai teemojen mukaan. Kierroksen tarkoituksena on tutustua tuotteisiin yhdessä, ihmetellä ja tutkia (vertaistuki). Tehtäviä ja tapoja kierroksen toteuttamiseen voi keksiä itse lisää tai kysyä toiveita ja ideoita osallistujilta. Ei ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa kierrosta.

Tämän oppaan lisäksi on tehty Kierros kaupassa -pulmailurata, joka helpottaa kierroksen järjestämistä ja on vapaasti tulostettavissa. Lisätietoja kts. sivu 14.



KUVA: Canva

Kierros kaupassa -pulmailurata

Kierros kaupassa -pulmailurata on vapaasti vapaaehtoisten, ammattilaisten ja kauppojen käytettävissä. Rata sopii kaikenikäisille ja sen voi suorittaa yksin, pareittain, perheenä tai ryhmänä. Infot on tehty ikääntyneiden ravitsemussuosittelun pohjalta, mutta tehtäviä voi halutessaan muokata oman kohderyhmän mukaisesti. Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä, sillä osallistujat oppivat ravitsemuksesta sekä sydän- ja aivoterveystä, pääsevät airopulmailemaan sekä tutustuvat kaupan tuotteisiin. Lisäksi ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja antaa vertaistukea.

Toteutus:

Pulmailuradan tehtävärastit sijoitetaan kauppaan. Jokaiselle rastille on mietitty etukäteen suositeltu hyllypaikka tai niiden vaihtoehtoja etsintätehtävien mukaan. Halutessaan paikkoja ja tehtäviä voi muuttaa. Tehtävät voi kiinnittää esimerkiksi narulla tai teipillä, miten kauppiaan kanssa sovitaan. Jos osallistujat kiertävät radan itsenäisesti, voi rastien paikat (hyllyt) listata ylös ja antaa lähtöasteella mukaan.

Tehtävärastit: 6 kpl, noin 10 min/rasti

Tehtävät kannattaa tulostaa värillisinä ja kaksipuoleisina paksulle paperille sekä laminoida ne tai päällystää kontaktimuovilla. Tehtävien vastaukset on merkitty tehtävän takapuolelle pienen infopakettin yhteyteen.

Kuitu (leipähyilly)	Proteiini (liha-, kala-, kananmuna-, kasviproteiini- tai juustohyilly)
Rasvat (levitehyilly)	Ateriarytmi ja energiantarve (maito-/jogurttihyilly)
Sydänmerkki (leikkelehyilly)	Arjen helpottajat (pakaste- tai valmisruokahyilly)



Kierros kaupassa pulmailurata sopii kaikenikäisille, mutta se perustuu ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin. Sen voi suorittaa yksin, pareittain tai ryhmässä. Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä. Osallistujat oppivat radan pulmailutehtäviä tehdessään ravitsemuksesta, sydän- ja aivoterveystä sekä pääsevät tutustumaan kaupassa myytäviin tuotteisiin. Lisäksi ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja antaa vertaistukea.

Pulmailuradan tehtävärastit sijoitetaan kauppaan. Ne voi kiinnittää esimerkiksi narulla tai teipillä. Jos osallistujat kiertävät radan itsenäisesti, voi rastien paikat (hyllyt) listata ylös ja antaa lähtöpisteellä mukaan.

Tehtäväraستهja on yhteensä kuusi (6). Pulmailurata voidaan toteuttaa kokonaisuutena tai siitä voi valita käyttöön yksittäisiä tehtäviä esimerkiksi valitun teeman mukaisesti. Tehtäväkortit ovat kaksipuoleisia. Etupuoella on tehtävä ja kääntöpuolelta löytyy tietoa aiheesta sekä oikea vastaus. Kortit kannattaa tulostamisen jälkeen päällystää kontaktimuovilla tai laminoida, jolloin ne kestävät pidempään.

Tehtävärastien jälkeen katsotaan yhdessä läpi osallistujien löytämät tuotteet, vertaillaan niitä ja kaeskustellaan valinnoista.



Tässä vielä muutamia tehtävä esimerkkejä teeman mukaiselle kierrokselle:

- Välipalalla on väliä -teema: Etsi välipala, joka sisältää proteiinia (väh. 20g/100g) sekä sen kaveriksi kuitua sisältävää syötävää
- Sydänmerkki -teema: Miltä kaikilta osastoilta löydät Sydänmerkki -tuotteita? Löysitkö joitain sinulle täysin uusia tuotteita?
- Sydänmerkki -resepti: Etsi kaupasta ja kerää tuotteet jonkun Sydänmerkki -reseptin mukaan ja valmista ateria kotona
- Apua ja helpotusta arjen valintoihin -teema: Mitä arkea helpottavia valmistuotteita löydät ja miten niitä voisi täydentää?

Kierros kauppiaan johdolla:

Jos kauppias on mukana kierroksella, toteutetaan kierros hänen johdollansa, koska kauppias on kauppansa paras asiantuntija. Kauppiaan ei tarvitse puhua terveydestä tai terveellisyydestä, vaan kierroksen aikana hän kertoo kauppansa tuotteista ja tuotevalikoimista. Pulmailuradan infisivut voivat auttaa näillä kierroksilla vastaamaan ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin. Kierroksella osallistujilla on mahdollisuus kysyä kauppiaalta sekä esittää toiveita.



KUVA: Canva

Alla on listattu asioita, joita kauppias voi kierroksella käydä läpi:



- Mistä, miten ja milloin tuotteita tulee?
- Tuotteiden tuoreus
- Miten eri tuotteet suositellaan säilytettävän?
- Tuotteiden satokaudet ja sesongit
- Uutuustuotteet
- Mitä tuotteita kaupassa on arkea helpottamaan (esim. valmiiksi pilkotut kasvikset, salaattipussit, hedelmät, pakastekasvikset, kuivatut/säilyketuotteet)?
- Sydänmerkki -tuotteet ja mitä se tarkoittaa?
- Tuoteseloste ja miten sitä luetaan?
- Hintavertailu (tuore vs. pakaste)



Esimerkkejä teeman mukaisesta kierroksesta kauppiaan johdolla:

- Hevi -osasto ja pakastekasvikset: esim. mitä uusia tuotteita hevi -osastolta löytyy? Palkokasvit (pavut, linssit), säilykkeinä/kuivattuina.
- Leipäosasto: suola, kuitu ja sydänmerkki + muut viljatuotteet (hiutaleet, murot, myslit sekä aterialisäkkeet)
- Maitotuotteet: sydänmerkki, rasvanlaatu, proteiini + maidottomat tuotteet (kaura-, soija-, mantelituotteet)
- Levitteet ja öljyt: sydänmerkki, rasvan laatu
- Pähkinät ja siemenet: rasvan laatu, proteiini, kuitu, suola

Ammattilainen mukana kierroksella:

Yhdistys voi pyytää ammattilaisen mukaan kierrokselle (esim. oman kunnan ravitsemusterapeutti, terveydenhoitaja, diabeteshoitaja, sydänhoitaja, muistihoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti jne.), jolloin osallistujilla on mahdollisuus kysyä ravitsemuksesta ja tuotteista ammattilaiselta. Kaupassa on hyvä tutustua tuoteselosteisiin ja tehdä parempia valintoja ammattilaisen johdolla.



KUVA: Canva

Kierroksen jälkeen:

Halutessaan kierrokselta voi ostaa (yhdistys tai kauppias tarjoaa) jotain uutuus- tai entuudestaan tuntematonta tuotetta (esim. proteiinirahka ja voimakaurakeksi, avokado) ja maistella kierroksen jälkeen yhdessä. Useimmissa kaupoissa on kahvittelumahdollisuus. Jos kahvittelumahdollisuutta ei ole, voivat vapaaehtoiset miettiä olisiko esim. esittelypöydän yhteyteen mahdollisuutta järjestää kahvia ja teetä tarjottavaksi.

Palautteen keruu:

Kierroksen jälkeen on hyvä hetki kerätä osallistujilta palaute kierroksesta joko lomakkeella tai suullisesti sekä kysyä toiveita seuraavalle kierrokselle. Palautteen keräämiseen voi käyttää liitteenä olevaa valmista ja nopeasti täytettävää palautelomaketta. Palautetta ja kehitysehdotuksia on hyvä pyytää myös kauppiaalta. Samalla voi sopia ajankohdan jo seuraavalle kierrokselle.

Kiitos osallistumisesta Kierrokselle kaupassa!
Aktivoi aivojasi vielä hetki ja kerro meille mielipiteesi.

1.  
☐ ☐

2. Ikähaarukat

30-62
☐

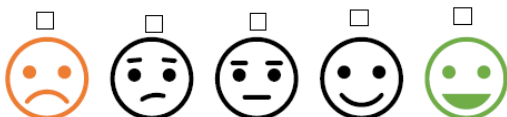
63-79
☐

Yli 80
☐

3. Mistä sait tiedon tästä tapahtumasta?

4. Mitä kierroksen aikana esiintynyttä ideaa, ajatusta tai tuotetta aiot hyödyntää omassa arjessasi?
Vastaa muutamalla lauseella.

5. Minkälainen yleistunnelma sinulle jäi päivästä? Laita rasti oman vastauksesi kohdalle.



Mainonta ja markkinointi

Kaikille avointa kierrosta kannattaa mainostaa hyvissä ajoin, jotta kierrokselle haluavat ihmiset ehtivät saada siitä tiedon. Kauppias voi ilmoittaa tulevasta tapahtumasta omissa mainoksissaan (esim. paikallislehdet), laittaa mainoksen kaupan seinälle sekä sosiaaliseen mediaan, jos sellainen kanava on käytössä.

Yhdistys ilmoittaa tapahtumasta omissa kanavissaan (facebook, internet, kerhot jne.) sekä yhdistyksen tapahtumakalenterissa sekä jäsenkirjeessä.

Liitteenä olevaa mainospohjaa saa vapaasti käyttää kierroksen mainostamiseen, kts. sivu 14.



Kierros kaupassa

Tule tutustumaan lähikauppaasi
aivo- ja sydänterveelliseen valikoimaan

Aika:

Paikka:

Järjestäjä:

Maksuton ja kaikille avoin tilaisuus.
Tervetuloa!



Materiaalit:

Tapahtumaan on suositeltavaa tilata kierroksen teeman mukaista materiaalia. Asioita on helpompi perustella sekä käydä läpi, kun on jotain "kättä pidempää" mukana kierroksella.

Tässä muutamia esimerkkejä materiaalin tilaamiseksi:



- www.sydanmerkki.fi
Anna sydämen valita -opas
- www.sydanmerkki.fi/reseptit
Sydänterveellisiä reseptejä
- www.sydankauppa.fi
Kolesteroli kohdalleen ja Valinnat kohdalleen -opas, Terveelliset valinnat -vinkkikortit
- www.voimaaruuasta.fi
- www.gery.fi/avuksi-ohjaukseen/
Voimaa ruuasta -opas ikääntyneelle, Proteiiniesite, Kasvisesite
- www.syohyvaa.fi/materiaalipankki/
<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/06/Levitteiden-rasvahappokoostumukset.pdf>
<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/03/Kuitupommit.pdf>
<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2015/03/Ruoka-annosten-proteiinipitoisuuksia.pdf>
http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/02/Kotivara_pdf.pdf
<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2015/02/Ateriarytmi-pdf.pdf>
Materiaalipankista löytyy paljon muutakin hyvää materiaalia.
- www.maitojaterveys.fi
Kalsiumin ja proteiinin lähteet

Kierrosta kaupassa tukemaan on laadittu vapaasti käytettävissä olevaa materiaalia. Linkit materiaaleihin löydät sivulta 14.

- Tiedotepohja
- Mainospohja
- Proteiinitaulukko
- Palautelomake
- Kierros kaupassa -pulmailurata



KUVA: Marianna Ikonen

Liite 1: Tiedotepohja

Tiedote kauppiaalle/lehdistölle, esimerkki:

Kierrokselta kaupassa ideoita, helpotusta ja hyvinvointia arkeen.

Tiedätkö, mitä uutta löytyy puurohiutalehyllystä lähikaupastasi? Mikä levite leivän päälle on toistaan parempi ja miksi? Ovatko mainostetut proteiinituotteet välttämättömiä ja kenelle?

_____ (yhdistyksen nimi) järjestää maksuttoman

Kierroksen kaupassa _____ (kaupan nimi)

_____ (osoite)

_____ (päivämäärä) klo: _____.

Teemana _____.

Matalan kynnyksen tapahtumasta etsitään vastauksia ruoka-aiheisiin kysymyksiin sekä helpottavia ideoita arkiseen ruuanlaittoon.

Tavoitteena vahvistaa aikuisten valmiuksia aivo- ja valtimoterveyden edistämisessä ja muistisairauksien ehkäisyssä.

Lisätietoja: x-yhdistys



KUVA: Canva

Apetta Aivoille -hanke verkossa:

Kotisivut: www.ksmuistiyhdistys.fi/hankkeet/apettaaivoille

Kaikki Kierros kaupassa -oppaan liitteet ja hankkeen aikana kehitetyt materiaalit löydät:

- Keski-Suomen Sydänpiiri ry:
www.sydanliitto.fi/keskisuomi/hankkeet/apetta-aivoille-avaimia-aivoterveysteen
- Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:
www.ksmuistiyhdistys.fi/hankkeet/apettaaivoille
- Vahvike:
www.vahvike.fi/fi/kirjallisuus/kirja/apetta-aivoille-aivomatkalaukku
- Ryhmärenki:
www.ryhmarenki.fi/aivomatkalaukku

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke (2017-2019) vahvisti Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä. Hanke järjesti maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiantuntijaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuotti vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjesti ruokakursseja. Kohdealueena oli Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Teksti ja copyright: Apetta Aivoille -hanke (Keski-Suomen Muistiyhdistys ry ja Keski-Suomen Sydänpiiri ry). 2020.

Kuvat: Suomen Sydänliitto, Canva ja Marianna Ikonen



KUVA: Suomen Sydänliitto

Tervetuloa kierrokselle kauppaan!



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**KESKI-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY**