



**HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ**

Hyvinvointia arkeen: Suositukset lapsiperheille

Well-being in Everyday Life: Recommendations for Families with Children

Materiaali on tuotettu ja kokeiltu ESR+ -rahoittamassa HOT - hyvinvointia, osallisuutta ja työtä maahan muuttaneille vanhemmille -hankkeessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**LAB University of
Applied Sciences**





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Terveys
Health

Hyvinvointi
Wellbeing



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Fyysinen terveys

Physical health

Mielenterveys

Mental health

Sosiaalinen hyvinvointi

Social well-being

Taloudellinen hyvinvointi

Financial well-being

Ympäristöllinen hyvinvointi

Environmental well-being



Microsoft PowerPoint stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images

Ravitsemus
Nutrition

Ruoka
Food

Liikunta
Exercise

Urheilu
Sport

Uni
Sleep

Lepo
Rest

Suositus
Recommendation



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Ruisleipä

Rye bread



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Riisipiirakka
Rice pie

Karjalanpiirakka
Karelian pie



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Salmiakki

Salty
liquorice/
Salmiac
liquorice



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Mämmi

Rye pudding



Kuva: Teemu Rasi 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Suomen virallinen ravitsemussuositus päivittyi 2024

Finland's official
nutritional
recommendation
was updated in
2024



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Ravitsemussuositus Suomessa/ Nutritional recommendation in Finland

- Syö säännöllisesti (5 kertaa päivässä) / Eat at regular intervals (5 times a day)
- Syö vähintään 500-800 g kasviksia päivässä / Eat at least 500-800 g of vegetables a day
- Syö kalaa 2-3 kertaa viikossa / Eat fish 2-3 times a week
- Syö pähkinöitä ja siemeniä vähän (30 g) joka päivä / Eat a small amount (30 g) of nuts and seeds every day
- Käytä täysjyväviljaa (tumma leipä, tumma pasta, tumma riisi) / Use whole grains (dark bread, dark pasta, dark rice)

Ravitsemussuositus Suomessa/ Nutritional recommendation in Finland

- Syö punaista lihaa (tai makkaraa, lihavalmisteita) enintään 350 g viikossa / Eat no more than 350 g of red meat (or sausage, meat products) per week
- Älä käytä liikaa rasvaa ja suolaa / Avoid too much fat and salt
- Käytä ruokajuomana vettä / Drink water with meals
- Älä juo sokeroituja juomia säännöllisesti / Do not drink sugary drinks regularly



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Mitä sinä ajattelet tästä
suosituksesta?

What do you think of this
recommendation?

Onko tätä suositusta helppo
noudattaa?

Is it easy to follow?

Onko tämä suositus erilainen vai
samanlainen kuin suositukset
sinun synnyinmaassasi?

Is it different or similar to the
recommendations in your home
country?



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Tiedätkö, mitä tarkoittaa
ruokakolmio tai
ruokapyramidi?

What does the food triangle
or food pyramid mean?

Tiedätkö, mitä tarkoittaa
lautasmalli?

What does the plate model
mean?



Microsoft PowerPoint stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



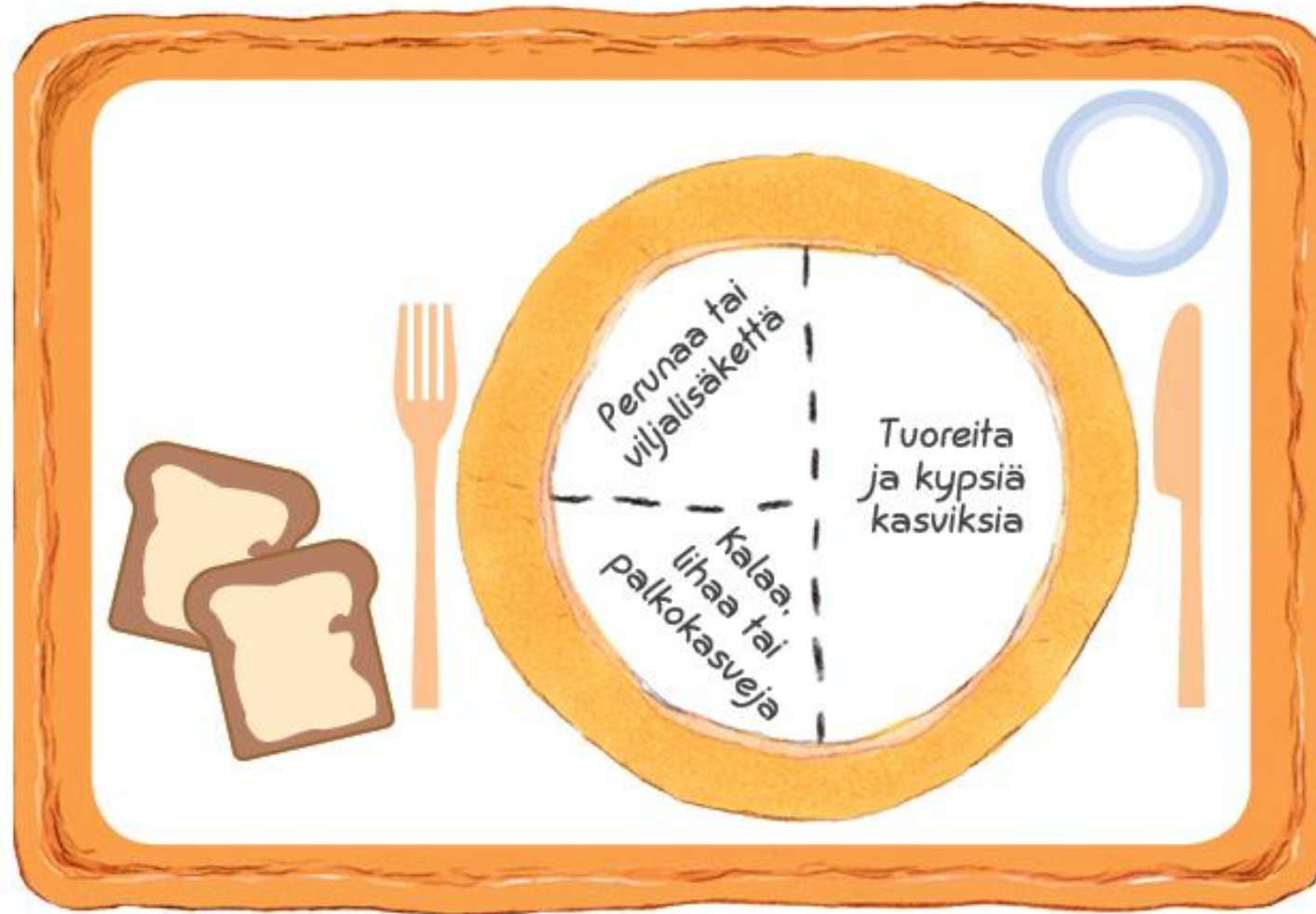
Lähde: Ruokavirasto (2024). *Ruokapyramidi ilman tekstiä*. Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/ruokapyramidi_ilman-tekstia.pdf



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Lautasmalli aikuisille*. Saatavilla:
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/vrn_lautasmalli_aikuinen.jpg



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). *Kalalautasmalli*. Ruokavirasto. Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Liikkumisen suositukset eri ikäisille

Physical activity recommendations for different age groups



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Activity is invigorating

At least three hours of physical activity per day



Lähde: UKK-instituutti (2024). *Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset*. Saatavilla:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/> [ukkinstituutti.fi]



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 
Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.
Liiku niin, että hengästyit
ja sydämen syke nousee reilusti.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.
Paranna myös notkeutta,
tasapainoa ja ketteryyttä.



Istu vähemmän ja pidä taukoja.

Pysyt virkeänä,
kun pidät taukoja ja liikut välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa.
Saat siitä hyvää oloa.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.
Aivot järjestävät uutta tietoa
unen aikana.



 UKK-instituutti

Lähde: OKM 2021:19



Lähde: UKK-instituutti (2021). *Lasten ja nuorten liikkumissuositus*. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> [ukkinstituutti.fi]



Euroopan unionin
osarahoittama

 LAB University of
Applied Sciences

 LAHDEN
KANSANOIPISTO



Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja istumiseen: aina kun voit
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Lihaskuntoa ja tasapainoa: ainakin 2 kertaa viikossa

 UKK-instituutti



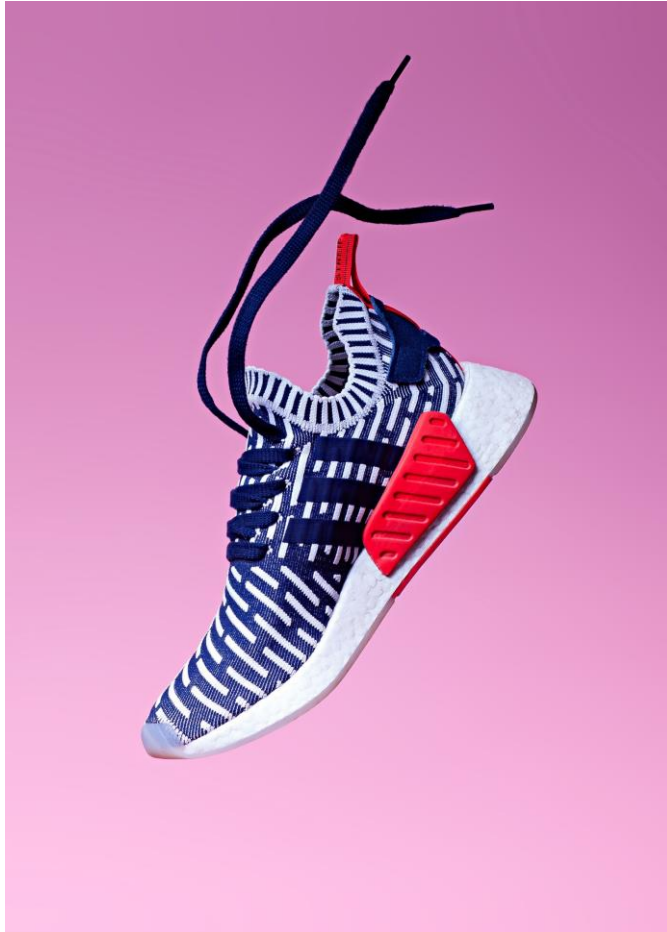
Weekly physical activity recommendation for 18–64-year-olds
ukkinstituutti.fi/en

 UKK Institute

Lähde: UKK-instituutti (2022). *Aikuisten liikkumisen suositus*. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images

Mitä sinä ajattelet tästä suosituksesta?

What do you think about this recommendation?

Onko tätä suositusta helppo noudattaa?

Is this easy to follow?

Miten sinä tykkäät liikkua?

What kind of exercise do you like?

Liikutko sinä tarpeeksi paljon?

Do you have enough exercise?

Miten sinä voisit lisätä liikuntaa omaan arkeesi?

How could you add more exercise to your daily routine?



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Lähde: Tekoälyllä luodut kuvat (Copilot, 2025)



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Kuinka monta tuntia nukkumista on tarpeeksi paljon sinulle?

How many hours of sleep is enough for you?

Nukutko sinä tarpeeksi paljon?

Are you getting enough sleep?

Tiedätkö miten voit parantaa unen laatua?

Do you know how to improve the quality of your sleep?



Microsoft PowerPoint stock images



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Ruutuaika lapsiperheessä

Screen time in families with children



Microsoft PowerPoint stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences

