



"Sain paljon
uusia väli-
palaideoita"

LASSI

Vauhtia välipaloilla liikkuville nuorille

✕ Hirveä nälkä! Mitä pistäisin suuhuni? Pika-ruokaa, patukoita tai energiajuomaa? Vai terveellisiä välipaloja, jotka on helppo tehdä itse? ✕ Kunnan ruoka ja välipalat ovat erityisen tarpeellisia, kun urheillaan ja liikutaan paljon. Se, joka syö hyvin, kehittyy, jaksaa paremmin, palautuu kunnolla ja pysyy terveenä. ✕

Paikoillanne, valmiina

keittiöön!



✕ Martat järjestävät liikkuville nuorille kursseja ja tietoisuuksia ravitsevasta ruoasta. Tilaisuuksissa nuori saa tietoa, ruokaohjeita ja käytännön ruoanvalmistustaitoja. Hän oppii myös suunnittelemaan ruokailut harjoittelun ja kilpailujen lomaan. ✕ Ohjaajina toimivat marttapiirien kotitalousneuvojat. **Toiminta on osallistujille maksutonta.**

"Jatkakaa
samaa
malliin"

KAISA

Paikoillanne, valmiina, keittiöön -tietoiskut

✕ Tietoiskussa keskustellaan nuorten sekä heidän vanhempiansa ja valmentajiensa kanssa siitä, miten syöminen vaikuttaa hyvinvointiin ja jaksamiseen. Noin tunnin pituinen tietoisku voidaan pitää vaikka ennen treenejä, vanhempainilloissa tai leirillä.



Osallistujat saavat Marttojen välipalaoppaan, jossa on ravitsemustietoa ja reseptejä.



"Parasta oli
yhdessä-
tekeminen"

LOTTA

Paikoillanne, valmiina, keittiöön -välipalakurssit

✕ Kursseilla opetellaan valmistamaan helpotekoisia, ravitsevia ja monipuolisia välipaloja. Käytännön taitojen lisäksi nuoret saavat tietoa ravitsemuksesta. Kurssi kestää 2–3 tuntia.

Martat



Kysy lisätietoja lähimmästä marttapiiristä. www.martat.fi.

Marttapiirien yhteystiedot

Etelä-Hämeen Martat

tj. Arja Pehkonen
Rauhankatu 5, 13100 Hämeenlinna
p. 040 746 6754
arja.pehkonen@martat.fi

Etelä-Karjalan Martat

tj. Tuija Valjakka
Valtakatu 45, 53100 Lappeenranta
p. 050 463 4163
tuija.valjakka@martat.fi

Itä-Hämeen Martat

tj. Tuulikki Uusitalo
Laaksokatu 1, 15140 Lahti
p. 040 830 8742
tuulikki.uusitalo@martat.fi

Kainuun Martat

tj. Kaino Kinnunen
Sammonkatu 10 A 3, 87100 Kajaani
p. 08 622 429
kainuun.martat@kajaani.net

Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat

tj. Tuija Biskop
Vingenkatu 15 A, 67100 Kokkola
p. 050 597 6585
tuija.biskop@martat.fi

Keski-Suomen Martat

tj. Kati-Erika Timperi
Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä
p. 050 512 3492
kati-erika.timperi@martat.fi

Kymenlaakson Martat

tj. Anne Saarikko
Torikatu 6, 45100 Kouvola
p. 040 849 4494
anne.saarikko@martat.fi

Lapin Martat

tj. Eeva-Maija Laurila
Rovakatu 13, 96100 Rovaniemi
p. 040 734 2636
eeva-maija.laurila@martat.fi

Lounais-Suomen Martat

tj. Sanna Voutilainen
Yliopistonkatu 33 G, 20100 Turku
p. 050 409 9046
sanna.voutilainen@martat.fi

Sari Raininko

Valtakatu 7 C, 28100 Pori
p. 0400 114 730
marjut.lansiniemi@martat.fi

Pirkanmaan Martat

tj. Marja Kuuteri-Kallio
Tampellan Esplanadi 7, 33100 Tampere
p. 050 351 6658
marja.kuuteri-kallio@martat.fi

Pohjois-Karjalan Martat

tj. Katja Kolehmainen
Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu
p. 0400 179 095
katja.kolehmainen@martat.fi

Pohjois-Pohjanmaan Martat

tj. Taina Pirkola
Kajaaninkatu 36, 90100 Oulu
p. 050 5661851
taina.pirkola@martat.fi

Pohjois-Savon Martat

tj. Anne Matilainen
Haapaniemenkatu 23, 70110 Kuopio
p. 050 339 4261
anne.matilainen@martat.fi

Etelä-Savon Martat

tj. Ritva Otva
Hallituskatu 7 A 1, 50100 Mikkeli
p. 050 581 3690
ritva.otva@martat.fi

Uudenmaan Martat

tj. Pirkko Haikkala
Lapinlahdenkatu 3, 00180 Helsinki
p. 050 586 6787
pirkko.haikkala@uudenmaanmartat.fi

**"Innostus
ruoanlait-
toon heräsi"**

VALTERI

"Sai valmentajat, useat pojat sekä vanhemmat ajattelemaan näitä urheiluun liittyviä ravintoasioita. Seuraavalle pelireissulle meidän huoltaja hommaa kaikille pelaajille ohjeiden mukaiset välipalat."

ESA-ISA

