



NUOREN JALKAPALLOILIJAN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN

**JJK-Junioreiden ruokavalinnat ja
asenteet ravitsemukseen**

Petteri Kokkonen

**Opinnäytetyö
Huhtikuu 2006**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Tekijä(t) KOKKONEN, Petteri	Julkaisun laji Opinnäytetyö			
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli Suomi		
	Luottamuksellisuus ☐ Salainen _____saakka			
Työn nimi NUOREN JALKAPALLOILIJAN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN JJK - Junioreiden ruokavalinnat ja asenteet ravitsemukseen				
Koulutusohjelma Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma				
Työn ohjaaja(t) MERTANEN, Enni				
Toimeksiantaja(t)				
Tiivistelmä Oikealla ja monipuolisella ravinnolla on suuri merkitys nuoren kasvussa ja kehityksessä. Hyvä ravitsemustila vaikuttaa merkittävästi myös urheilusuoritusten onnistumiseen. Onkin tärkeää, että oikean ravitsemuksen periaatteita opetetaan junioriurheilijoille jo aikaisessa vaiheessa. Tutkimalla nuorten urheilijoiden ruokatottumuksia voidaan jo varhaisessa vaiheessa vaikuttaa niiden muotoutumiseen. Tämän työn tarkoitus oli selvittää, millaisia asenteita ja tietoja nuorilla jalkapalloilijoilla on ravitsemuksesta sekä miten asenteet ja tiedot ovat yhteydessä ravintokäyttäytymiseen. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä nuoret saavat ravitsemustietoutta ja millaisia ovat nuorten käsitykset omista ravitsemustiedoistaan. Tutkimusaineiston muodosti 50 Jyväskylän Jalkapalloklubin juniorijalkapalloilijaa, jotka olivat iältään 12 - 15-vuotiaita. Tutkimusaineisto kerättiin kyselykaavakkeiden avulla. Kyselykaavakkeessa esitettiin nuorten ruokavalintoihin ja tiedonsaantiin liittyviä kysymyksiä. Lisäksi kysyttiin nuorten pelaajien käsityksiä ravitsemuksen ja urheilun yhteydestä. Tutkimuksessa havaittiin, että kyselyyn vastanneet juniorijalkapalloilijat saavat paljon ravitsemusaiheista tietoa kotoa ja koulusta. Suuri osa kyselyyn vastanneista nuorista piti tietojaan ravitsemuksesta hyvinä. Tieto ei kuitenkaan välttämättä näy ruokavalinnoissa. Nuoret jalkapalloilijat syövät säännöllisesti niin koulussa kuin kotonakin, mutta vihanneksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja ei kuitenkaan syödä tarpeeksi. Koulupäivän aikainen napostelu ei jalkapallojunioreiden keskuudessa ole niin suuri ongelma, kuin muilla samanikäisillä nuorilla. Suurin osa vastaajista uskoo, että oikealla ravitsemuksella on merkitystä urheilusuorituksen onnistumiseen ja kunnon kehitykseen. Yli puolet kiinnittää huomiota siihen, mitä syö ennen otteluja. Vanhempien ja valmentajien olisi tärkeä tukea nuoren päätöksiä niin, että myönteiset asenteet ravitsemuksen merkityksestä näkyisivät myös käytännössä. Tähän kyselyyn vastanneiden nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat eniten vanhemmilta saadut tiedot ja näiden esimerkki. Yhteistyö kodin, koulun ja urheiluseuran välillä on ravitsemusasioissakin tärkeää.				
Avainsanat (asiasanat) Asenteet, nuoret, ravintokäyttäytyminen, ruokavalinnat				
Muut tiedot				

Author(s) KOKKONEN, Petteri	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 50	Language Finnish
	Confidential ☐ Until _____	
Title FOOD BEHAVIOR OF THE YOUNG FOOTBALL PLAYER Food choices and attitudes towards nutrition among JJK Juniorit		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) MERTANEN, Enni		
Assigned by		
Abstract Right and balanced diet is an important factor in young people's development. Good nutrition also affects good sporting results. Therefore it is important to study the eating habits of young athletes and teach them the basics of right nutrition in order to influence these habits. The purpose of this thesis was to study the attitudes and knowledge concerning nutrition among the young football players and how the attitudes and knowledge are connected with their food behavior. Another aim was also to study where young people got their information about nutrition and what were their perceptions on their knowledge on nutrition. 50 players of Jyväskylän Jalkapalloklubi's Junior Team formed the sample of the study. The data were collected by a questionnaire. The questionnaire included questions on the food choices as well as sources of information on nutrition. There were also questions about the attitudes towards the relationship between nutrition and sports. It was found out that the young players answering the questionnaire got a lot of information on nutrition from home and from the school. The majority of the players thought that their knowledge on nutrition was good. The knowledge was not, however, verified in their food choices. Young players ate regularly at home and in the school, but they did not eat enough vegetables, fruits and berries. It seems that eating snacks during the schoolday is not a significant problem among the young football players. Most of the respondents believed that there is a connection between good nutrition and success in sports. Over fifty percent took notice of what they ate before a game. It is important that parents and coaches support young players actualizing these attitudes in their everyday life. This study indicates that an example from parents is the single most important factor to affect young people's food choices. In this case cooperation between home, school and sporting club is important.		
Keywords Attitudes, young football players, food behavior, food choices		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN	4
2.1 Ruokakulttuurin vaikutus ravintokäyttäytymiseen	5
2.2 Sosiaalisten ja taloudellisten tekijöiden vaikutus ravintokäyttäytymiseen	6
2.3 Suomalaisten ravintokäyttäytymisen trendejä	8
2.4 Ravitsemusvalistuksen ja informaation vaikutus ravintokäyttäytymiseen	10
3 LASTEN JA NUORTEN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN	12
3.1 Nuoren urheilijan ravitsemus	14
3.1.1 Ravitsemus ennen urheilusuoritusta	15
3.1.2 Ravitsemus urheilusuorituksen aikana	16
3.1.3 Ravitsemus urheilusuorituksen jälkeen	16
4 JYVÄSKYLÄN JALKAPALLOKLUBIN JUNIOREIDEN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN	17
4.1 JJK-Juniorit ry	17
4.2 Tutkimusongelmat	17
4.3 Tutkimuksen toteutus	18
4.4 Kyselylomake	19
4.5 Kyselylomakkeen käsittely ja arviointi	19
5 TULOKSET	19
5.1 Kouluruokailu	19
5.2 Ruokailu kotona	23
5.3 Ruokavalinnat	24
5.4 Junioreiden saama ravitsemusinformaatio	26

5.5 Asenteet ravitsemukseen	29
6 TULOSTEN TARKASTELU	32
6.1 Junioreiden ravintokäyttäytyminen	32
6.2 Junioreiden saama ravitsemustieto	33
6.3 Junioreiden asenteet ravitsemusasioihin	36
7 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	
Liite 1. Saatekirje	43
Liite 2. Kyselylomake	44
KUVIOT	
KUVIO 1. Kuinka usein syöt kouluruokaa?	20
KUVIO 2. Nuorten suhtautuminen kouluruokaan	21
KUVIO 3. Kuinka usein syöt koulupäivän aikana makeita välipaloja, kuten karkkia tai limpparia?	22
KUVIO 4. Syötkö illalla kotona ns. lämpimän aterian?	23
KUVIO 5. Kuinka usein syön vihanneksia ja kasviksia	24
KUVIO 6. Kuinka usein syön karkkeja, suklaata ym. makeisia	26
KUVIO 7. Nuorten tietomäärä ravitsemuksesta omasta mielestään	27
KUVIO 8. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltani	28
KUVIO 9. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa koulusta	29
KUVIO 10. Uskotko, että ravitsemuksella on vaikutusta urheilusuoritukseen?	30
KUVIO 11. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt ennen harjoituksia?	31
KUVIO 12. Kuinka usein syön kouluruokaa	35
KUVIO 13. Uskotko, että ravitsemuksella on vaikutusta urheilusuoritukseen?	37

1 JOHDANTO

Jokainen joutuu tekemään päivittäin ruokavalintoja. Ruokavalintoihin ja ravintokäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja biologiset seikat. Elintarvikkeiden saatavuus, hinta ja markkinointi säätelevät ruoan valintaa. Myös yksilön henkilökohtaiset tiedot, asenteet ja mieltymykset vaikuttavat siihen, mitä lautaselle valitaan. Arkielämän olosuhteet ja elämäntilanne määräävät ne puitteet, mitä, missä ja milloin syödään.

Ruokatottumusten muutos on ollut Suomessa ja muissa länsimaissa nopeaa viime vuosikymmeninä. Ruoan tuotanto on erikoistunutta ja teollista. Ruoan jakelu toteutuu kaupallisilla markkinoilla, ja ruokaa on helposti saatavilla kaikkialla. Kodin ulkopuolinen ruokailu on lisääntynyt ja ravitsemusaiheista informaatiota on tarjolla kaikkialla. Elintason nousun ja hyvinvoinnin kasvun myötä tuloista ei käytetä yhtä suurta osuutta ruokaa kuin aikaisemmin, ja ihmisillä on myös varaa ostaa parempia ja kalliimpia ruoka-aineita. Samalla elintavat ovat muuttuneet ja fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Tästä seurauksena on ylipainon ja elintasosairauksien lisääntyminen. Oikean ravitsemusvalistuksen merkitys korostuu näissä uusissa olosuhteissa.

Perusta lapsen ruokailutottumuksille rakennetaan kotona. Vanhempien esimerkki on lapselle tärkeä. Kodin lisäksi nuoret saavat ravitsemusaiheista tietoa koulusta, lehdistä ja televisiosta. Urheilua harrastavalle nuorelle myös oma valmentaja voi olla tärkeä roolimalli. Liikkuvalla nuorella tärkeää on, että ruokavalio on monipuolista ja energiansaanti on riittävää. Säännöllinen ruokailu koulussa ja kotona pitää hyvän vireystilan yllä koko päivän.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten urheilijoiden ruokavalintoja ja heidän asenteitaan ravitsemuskysymyksiin. Selvityksen kohteena ovat Jyväskylän Jalakapalloklubin juniorijoukkueiden pelaajat, jotka ovat iältään 12 - 15 – vuotiaita. Oikean ruokavalion merkitys urheilusuorituksiin on kiistaton, joten terveellisiä ja kehitystä tukevia elintapoja on hyvä painottaa jo junioriurheilijoille. Ravintokäyttäytymistä selvittämällä voidaan jo varhaisessa vaiheessa vaikuttaa oikeiden käyttäytymistottumusten muotoutumiseen.

2 RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN

Ravintokäyttäytyminen (food behavior) on osa ihmisten terveyskäyttäytymistä. Sillä tarkoitetaan ruoan hankintaan, valintaan ja kuluttamiseen liittyvää käyttäytymistä. Ravintokäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin vaikuttavat monet tekijät. Tärkeimmät niistä ovat luonnollisesti biologiset tarpeet ja jokapäiväisen toimintakyvyn ylläpito. Ravintokäyttäytymiseen vaikuttavat kuitenkin myös monet sosiaaliset, kulttuuriset ja taloudelliset seikat sekä yksilön henkilökohtaiset tiedot, asenteet ja mieltymykset. Ruokavalintoihin vaikuttavat myös fysiologiset seikat, kuten nälän tunne, sekä ruoan fyysinen olemus: maku, tuoksu ja näkö. Mäkelän (2003) mielestä onkin käsitteellisesti järkevää erottaa toisistaan ravinto ja ruoka. ”Ravinto on elämän funktionaalinen ylläpitäjä, ihmisiä ravitseva aine, ruoka taas erilaisia asioita symboloiva merkki. Ruoan valinta on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto, luonnon tuote, muuttuu ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi”. (Mäkelä 2003, 37.)

Fysiologiset tarpeemme ohjaavat ravintokäyttäytymistämme. Ihminen tarvitsee riittävän määrän energiaa ja ravintoaineita elääkseen. Nälän ja kylläisyyden tunteisiin vaikuttavat sekä fyysiset että psykologiset seikat. Tyhjä vatsa ja alhaisesta verensokeritasosta johtuva väsymys ovat signaaleja, jotka ohjaavat syömään. Kylläisyyden tunne, jota ohjaa keskushermosto, säätelee syötävän ruoan määrää. On tutkimustuloksia (Stubbs, van Wyk, Johnstone & Harborn, 1996), joiden mukaan tärkeimmistä ravintoaineista proteiinit pitävät nälän tunteen parhaiten loitolla, toiseksi parhaiten tässä onnistuvat hiilihydraatit ja huonoiten kylläisyyden tunteen vie rasva.

Syöminen ei ole pelkästään ravinnontarpeen tyydyttämistä. Ruoka voi tuottaa myös sekä fyysistä että henkistä mielihyvää. Varsinkin makeiden ja rasvaisten ruokien on todettu stimuloivan aivojen mielihyvakeskusta. Ruoan esteettisesti kaunis ulkonäkö ja miellyttävä ruokailutilanne lisäävät ruokailun tuottamaa mielihyvää. Ruokamieltymysten alkuperä voidaan karkeasti jakaa kolmeen ryhmään: synnynnäiset, kulttuuriset ja yksilölliset tekijät. Omalle ruokakulttuurille altistuminen tapahtuu monien sosiaalisten ja ei-sosiaalisten (altistuminen, assosiaatiot) prosessien kautta, ja niitä pidetään pääasiallisina

mieltymysten ohjaajina. Harvat mieltymykset ovat synnynnäisiä. (Tuorila 1991, 1198; Why do we eat what we eat: Food choice – a complex behavior.)

2.1 Ruokakulttuurin vaikutus ravintokäyttäytymiseen

Ruokakulttuurin muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten luonnonolot, kulttuuri ja yhteiskunta sekä yksilön omat mieltymykset. Luonnonolot säätelevät ennen kaikkea ruokakulttuurin käytettävissä olevia luonnonvaroja. Ympäristö ja ilmasto vaikuttavat siihen, mitä ruoka-aineita ihmisillä on helposti käytettävissä. Usein ruokakulttuurit leimaantuvat sen kautta, mitkä ovat niiden keittiön tyypillisimmät raaka-aineet. Nykyisin maailmankaupan jatkuva laajentuminen ei enää rajaa ruokakulttuuria samalla tavalla kuin aikaisemmin vain lähiympäristöjen valikoimiin. (Mäkelä 1992, 9-10.)

Kulttuurilla on ratkaiseva asema ihmisten ruokavalinnoissa ja ruokailutavoissa. ”Ruokakulttuuri on sitä ympäröivän kulttuurin tuote. Kulttuurista ja sen muutoksesta ammennetaan ne käsitykset, merkitykset ja uskomukset, jotka jäsentävät yksilöiden suhteen ruokaan” (Mäkelä 1992, 11). Jokaisella maalla on oma ruokakulttuurinsa, johon vaikuttavat historia, uskonto ja maantieteellinen sijainti. Kansallisiin ruokakulttuureihin tulee vaikutteita toisista kulttuureista, esimerkiksi maahanmuuttajien mukana. Lisääntynyt matkustaminen ja ihmisten halu tutustua toisiin kulttuureihin ovat merkittäviä ruokakulttuurin kehityksen lähteitä. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 6-7.)

Ruokakulttuurin muotoutumiseen vaikuttaa myös koko yhteiskunnan rakenne, poliittinen järjestelmä ja talous. Elintason nousun ja hyvinvoinnin kasvun myötä tuloista ei käytetä yhtä suurta osuutta ruokaa kuin aikaisemmin, ja ihmisillä on myös varaa ostaa parempia ja kalliimpia ruoka-aineita. Ruokakulttuurin yhtenäisyyteen vaikuttaa ratkaisevasti yhteiskunnan rakenne. Jos eri sosiaaliryhmien erot ovat jyrkät, syntyy helposti eri ryhmien omia alaruokakulttuureja. Tähän vaikuttavat myös maan eri alueiden väliset erot, kaupungistuminen ja teollistumisen aste. Naisten asema yhteiskunnassa ja työssäkäynnin yleisyys muokkaavat ruokakulttuuria, kuten myös se, kuinka koulu- ja työpaikkaruokailu on järjestetty. Yhteiskunta pyrkii myös valvomaan ja ohjaamaan ihmisten ruokavalintoja mm. ravitsemusvalistuksen ja terveystieteiden avulla. Myös yhteiskunnan harjoittama politiikka ja lainsäädäntö vaikuttavat ruokakulttuurin kehitykseen. (Mäkelä 1992, 10.)

Viime vuosikymmenien aikana ruokatottumukset ovat nopeasti muuttuneet useimmissa länsimaissa. Ruoan tuotanto on erikoistunutta ja teollista. Ruoan jakelu toteutuu kaupallisilla markkinoilla, ja ruokaa on helposti saatavilla kaikkialla. Elintarvikkeiden tarjonta on monipuolista, ja elintarvikekauppa on kansainvälistä. Suomessa, kuten useimmissa muissakin länsimaissa, on tyypillistä, että ruokavaliossa käytetään paljon eläinkunnan tuotteita ja energiapitoisia jalostettuja ruokia. Muutokset ovat johtaneet siihen, että rasvan, tyydyttyneen rasvan ja sokerin osuus energiasta on kasvanut. Samanaikaisesti asuminen ja elintavat ovat muuttuneet ja fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Muutokset heijastuvat ruoanvalmistustapoihin ja siihen, miten, milloin ja missä syömme. (Mikkola 1999, 16–17.)

2.2. Sosiaalisten ja taloudellisten tekijöiden vaikutus ravintokäyttäytymiseen

Yhteiskunnan erilaiset väestö- ja ammattiryhmät syövät eri tavalla. Uskonto, sukupuoli ja elämäntilanne vaikuttavat ravintokäyttäytymiseen. ”Tietyn yhteiskunnan ruokakulttuuri ei ole homogeeninen kokonaisuus, vaan saman kulttuurin sisällä on kulttuurista vaihtelua” (Mäkelä 1992, 7). Jokaisella alakulttuurilla on oma ruoan kulutustyyhinsä, joka Ilmosen (1993) mukaan on kollektiivinen valintaperiaate, jonka avulla ryhmä ilmaisee omaa erityisyyttään. Yksilötasolla valinnoilla voidaan erottua myös omasta ryhmästään (Ilmonen 1993, 253.)

Syöminen on sosiaalista toimintaa, joka ryhmittyy suhteessa muuhun sosiaaliseen toimintaan. Ruoalla, ruokailulla ja aterialla on merkittävä tehtävä yhteisön jäsenten välisessä kanssakäymisessä, ja se saattaa heijastua mitä moninaisimmissa yhteyksissä, kuten poliittisten suhteiden hoidossa, uskonnossa, taiteessa tai vapaa-ajan vietossa. Mäkelän (2003) mukaan ”syömistä koskevat valinnat eivät ole vain ravitsemuksellisia vaan myös symbolisia valintoja, joiden kautta määritellään suhdetta sekä omaan kulttuuriin että muihin kulttuureihin”. Ihmiset määrittelevät myös itseään ja muita sen mukaan, mitä syödään ja mitä ei syödä. ”Kulttuuri antaa erilaisille ruoka-aineksille ja aterioille arvolatauksia, jotka ohjaavat kuluttajavalintaa” (Ilmonen 1993, 219). Tiettyihin ruokiin liitetään voimakkaasti esimerkiksi vahvuuden tai vastakohtaisesti heikkouden käsitteet. Liha ja veri mielletään voimaa tuoviksi raaka-aineksiksi, joiden vastakohtia ovat kevyet ja vähän energiaa sisältävät raaka-aineet kuten kasvikset ja hedelmät. Samoilla argumen-

teilla tiettyjä ruoka-aineita pidetään maskuliinisina, toisia feminiinisinä. Liha (ja varsinkin makkara!) on ”miesten ruokaa”, kasvikset ja kala ”naisten ruokaa”. Myös arki- ja juhla-aterioihin liittyy erilaisia arvolatauksia. Arki on rutiinien toistoa, joten arkiruokailukin mielletään rutiininomaiseksi ”tankkaamiseksi”, ja arkiruoka on vain polttoainetta ihmisruumiille. Juhla on arjen vastakohta. Traditioon kuuluu, että juhla ei ole juhla ilman ruokaa. Siinä missä arkiruokailussa painotetaan terveellisyyttä ja kohtuutta, juhlaruoassa panostetaan nautinnollisuuteen. Arkiruoka on ”normaalia”, juhlaruoka ”poikkeuksellista”. (Ilmonen 1993, 221–227.)

Yksi ravinnon tärkeimmistä kulttuurisista puolista kytkeytyy itse syömistilanteeseen. Se on aina tapojen ja sosiaalisten suhteiden kyllästävä toimintaa. Varsinkin juhla-ateriaalla on useita sääntöjä liittyen istuma-, tarjoilu ja syömisjärjestykseen. Ruokailutapahtumassa ei pelkästään nautita ravintoa, vaan ravinto ilmaisee myös jotain syöjästä hänelle itselleen ja ulkopuolisille. (Ilmonen & Pantzar 1986, 127.)

Ruokavalikoima ja erilaiset mahdollisuudet syödä kodin ulkopuolella ovat lisääntyneet. Valintojen monimutkaistuminen on Claude Fischlerin (1980) mielestä synnyttänyt ruokakriisin. Perinteiset ateriat ovat väistyneet välipalojen ja pikaruogan epäsäännöllisen napostelun yleistyessä. Mäkelän (2003) mukaan ”syömisestä on tulossa yksilöllinen käytäntö. Teollistuneessa, kaupungistuneessa yhteiskunnassa ruokaa ja ruokailua koskevat säännöt, normit ja merkitykset alkavat rapautua sosiaalisten käytänteiden muuttuessa” (Mäkelä 2003, 39). Tutkijoiden parissa kuten julkisuudessaakin on puhuttu ateriakulttuurin, eli syömiseen liittyvien tapojen ja rituaalien, katoamisesta. Tähän liittyvät myös ruoanlaittotaidon heikentyminen ja koko perheen häviäminen. Markkinatutkimus on kehittänyt jatkuvalle epäsäännölliselle napostelulle termin laiduntaminen; ruokaa syödään omaan yksilölliseen tahtiinsa. (Mäkelä 2003, 39–40.)

Ravintokäyttäytymiseen on perinteisesti vaikuttanut sosioekonominen asema. Monet ruoat ja elintarvikkeet ovat alunperin olleet vain eliitin saatavilla, mutta ovat vuosien saatossa yleistyneet ja menettäneet luksus-statusensa. Tällaisia elintarvikkeita ovat olleet mm. kahvi, tee ja kaakao. Sama mekanismi toimii jossain määrin edelleenkin, mutta nykyisin taloudellinen kasvu ja elintason nousu ovat kuitenkin tasoittaneet sosiaaliryhmien välisiä eroja. Luokkarakenteen häviäminen johtaa massakulutuskäyttäytymisen, eli

ns. McDonalds-ilmion, lisääntymiseen. Eliitin ja ”rahvaan” välinen ero tulee nykyisin esiin ennemminkin terveystieteissä. Korkeammin koulutetut ja paremmassa asemassa olevat syövät yleensä terveellisemmin ja monipuolisemmin kuin heikommin koulutetut. (Ilmonen 1993, 256–261.)

2.3. Suomalaisten ravintokäyttäytymisen trendejä

Finravinto 2002 – tutkimuksen mukaan suomalaisten keskimääräinen päivittäinen ruokavalio koostuu kuudesta ateriointikerrasta, joista tyypillisimmin yksi oli pääateria. Työpäivinä miehistä 47 % ja naisista 50 % söivät kaksi pääateriaa. Työpäivinä noin joka neljäs söi lounaan henkilöstöravintolassa, noin joka neljäs eväitä ja noin joka viides kotona ruokaillen. Lähes joka neljäs jätti työpäivänä lounaan syömättä. Välipalojen osuus päivittäisestä energiansaannista on noin kolmannes. Energian saannin huiput ajoittuvat suomalaiseen lounas- ja päivällisaikaan (kello 11 ja kello 17). Tutkimustulosten mukaan suomalaiset eivät ole lakanneet syömästä lämpimiä aterioita, ja ns. laiduntamiskulttuuri ei ole ainakaan vielä kovin yleistä. (Finravinto 2002, 111.)

Tällä hetkellä suomalaisten syömisessä on kuitenkin havaittavissa erilaisia kehityssuuntia, jotka kertovat syömiseen liittyvien yhteisten sääntöjen ja käytänteiden muuttumisesta. Syömisessä on pirstoutumassa. Nousevia suuntauksia ovat terveellisyys, eettisyys, luonnonmukaisuus, helppous ja kätevyys, eksoottiset etniset ruoat ja nautiskelu (Varjonen 2001, 9). Suuntauksista on löydettävissä vastakkainasetteluja. Monet arvostavat ruoan terveellisyyttä ja eettisyyttä, toisaalta nautiskelu ja gourmet ovat nousseet yhä näkyvämpään asemaan suomalaisessakin ruokakulttuurissa. Ruoanlaitosta on tullut harrastus, johon voidaan kuluttaa paljonkin aikaa. Toisaalta ruoansainnin ja ruoanvalmistuksen vaivattomuutta ja nopeutta arvostetaan myös. Teknologinen kehitys jakaa mielipiteitä. Funktionaaliset - ja uuselintarvikkeet katsotaan tulevaisuuden ruoaksi, mutta osa kuluttajista suhtautuu epäilevästi näihin uusiin tuotteisiin, ja painottavat ruoan luonnollisuutta ja turvallisuutta. (Mäkelä 2003, 57–62.)

Eettisyys ja ekologisuus

Ruoan tuottamisen eettisyys ja ekologisuus ovat varsinkin monille nuorille tärkeä tekijä ruokavalinnoissa. Eettisyys ja ekologisuus elintarvikkeiden tuotannossa liitetään yhteen

osaksi laajempaa kestävän kehityksen suuntausta. Varjonen (2001) kuitenkin huomauttaa, että käsitteet ekologisuus ja eettisyys ovat monille kuluttajille epämääräisiä.

Useimmiten ne liitetään eläinten hyvinvointiin. Useimmat kuluttajat mieltävät luomutuotannon ja elintarviketuotannon eettisyyden selkeästi laatuun. Sellainen tuote on laadultaan parempi, joka on tuotettu eettisesti. Elintarviketeollisuus ja kaupan edustajat eivät ole aina jakaneet tätä käsitystä luomutuotannon korkeammasta laadusta. (Emt. 10–11.)

Terveellisyys

Ruoan terveellisuuden merkitys on ja tulee olemaan jatkossakin tärkeä kuluttajille. Terveellisen ravinnon vaikutukset ihmisen kehoon tiedostetaan; ”olet sitä mitä syöt”. Vaikka ruoka on perustarve, mielikuvissa sen ajatellaan olevan osa hyvinvointia. ”Ruokailun ajatellaan vaikuttavan monin tavoin siihen, millaiseksi elämämme muodostuu. Sen katsotaan vaikuttavan hyvinvointiimme, jaksamiseemme ja ulkonäköömme” (Varjonen 2003, 27–28). Oikea ruokavalio ei monien mielestä pelkästään ehkäise sairauksia, vaan se voi myös parantaa. Siinä missä elintarvikkeiden eettisyys ei vielä ohjaile kovinkaan paljon kuluttajien ostopäätöksiä, terveellisyys sen sijaan on selvä myyntivaltti kaupalle ja elintarviketeollisuudelle. Terveellisyys merkitsee tuotteelle lisäarvoa kaupanhyllyllä.

Vaivattomuus vs. vaivannäkö

Kuluttajat arvostavat nykyisin ruoanvalmistuksen helppoutta ja vaivattomuutta. Tarjolla on yhä enemmän erilaisia valmisruokia ja ruoanvalmistusta helpottavia puolivalmisteita. Mäkelä, Palojoiki ja Sillanpää (2003) kuitenkin arvioivat, että nuoremmille ja tuleville sukupolville ruoanlaiton helppous ei ole enää samanlainen itseisarvo. Avainasiaksi tulee pikemminkin ajansäästö. Pikaruoan ja uudenlaisten ruokapalveluiden käytön lisääntyminen viittaavat tähän. Toisaalta ruoanlaitto ja gourmet ovat olleet viime vuosina muotia. Vaivattomuus ja vaivannäkö eivät välttämättä olekaan toisiaan poissulkevia kehitysuuntia vaan rinnakkaisia ilmiöitä. Siinä missä arkisin ruokailu on yhä enemmän nopeaa ”tankkaamista”, panostetaan samalla viikonloppujen ”kunnon aterioihin” entistä enemmän. Aikaisemmin tässä työssä käsiteltiin perheen yhteisten ruokahetkien vähenemistä. Ilmiön toinen puoli voisi olla se, että perheaterioiden merkitys tulevaisuudessa kasvaa niiden ollessa entistä harvinaisempia. Ruoanlaitto muoti-ilmiönä on lisännyt myös päi-

vällisten järjestämistä ystäväpiirille. Yhteinen ateria voidaan nähdä, ei pelkästään perheen, vaan myös ystäväpiirin olemassaolon ja kiinteyden symbolina. Päivällisten järjestäminen voidaan nähdä jopa leikkimielisenä kilpailuna; kuka saa hurmattua vieraat herkullisimmalla aterialla. (Emt. 57–65.)

Turvallisuus

Erilaiset ruokaskandaalit, kuten BSE eli hullun lehmän tauti ja lintuinfluenssa, ovat hämmentäneet kuluttajia viime vuosina. Kuluttajat joutuvat yhä enemmän pohtimaan, mitä uskaltaa syödä. Aikaisemmin ihminen kykeni paremmin luottamaan omiin aisteihinsä arvioidessaan ruoan laatua. Nykyisin on luotettava valvontaan ja pakkausmerkintöihin. Mäkelän (2003) mukaan Suomessa ja muissa Pohjoismaissa ruokaan ei ole liittynyt laajalle levinnyttä hysteriaa, ja se osoittaa, että suomalaiset luottavat tahoihin, jotka valvovat elintarvikkeiden turvallisuutta. Markkinoiden globalisoituessa elintarvikkeiden alkuperä on muuttunut epäselvemmäksi. Vaikka kotimainen ruoka ei aina välttämättä ole puhtaampaa ja parempaa, on kotimaisuus vahva markkinointikeino. (Emt. 65–67.)

2.4. Ravitsemusvalistuksen ja informaation vaikutus ravintokäyttäytymiseen

Tietoa ravinnosta ja ruoasta on nykyisin tarjolla runsaasti. Sitä pursua lehdistä, televisiosta ja internetistä. Haasteena onkin löytää informaatiotulvasta oikea tieto, koska väärääkin on tarjolla yllin kyllin. Ruoka-alan asiantuntijoiden käsitysten mukaan ihmisillä on paljon tietoa terveellisestä ruoasta. Varjonen (2001) kuitenkin huomauttaa, että tieto on polarisoitunut niin, että ne, jotka ovat kiinnostuneita ruoasta, tietävät siitä todella paljon ja hankkivat lisätietoa aktiivisesti. Toisaalta löytyy paljon talouksia, jotka eivät tiedä eivätkä välitäkään tietää ravitsemuskysymyksistä juuri lainkaan. Markkinoille tulee jatkuvasti uusia tuotteita ja raaka-aineita, joiden sisällöstä asiantuntijoillakaan ei ole aina varmaa tietoa, saati sitten tavallisella kuluttajalla. Tiedon tulvan hallinta on kuluttajille haastavaa. Ruoan valintaan vaikuttavat monet seikat ja valinta tehdään harvoin pelkästään faktatiedon ja rationaalisten terveystieteiden perusteella. Palojoen (2003) mukaan ”lopullinen ruoanvalinta tehdään usein vasta paikanpäällä kaupassa tai torilla. Valintaan vaikuttavat tilanne, tunne, tiedot ja käytössä olevat voimavarat, tärkeimpinä raha ja ai-

ka.” Niiden ohella tilannekohtaiseen ruoanvalintaan vaikuttavat kuluttajan kokemukset, odotukset ja asenteet. (Varjonen 2001, 61–62; Palojoki 2003, 113–115.)

Nupponen (2001) määrittelee ravitsemuskasvatuksen pyrkimykseksi kehittää jokaisen ihmisen edellytyksiä huolehtia maukkaasta ruoasta ja terveydellisesti suotuisasta ravitsemuksesta. Tarkoitus on turvata ihmisille oma ote tähän elämänalueeseen ja lisätä heidän kykyään yhteistoimintaan hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi.

Ravitsemukseen liittyvää tieteellistä tietoa tuottavat Suomessa monet tahot. Perinteinen ravitsemus- ja elintarviketutkimus on tukeutunut vahvasti luonnontieteelliseen ja lääketieteelliseen tutkimusperinteeseen. Tutkimuksellinen mielenkiinto on suuntautunut siihen, mitä ihmisten pitäisi syödä pysyäkseen terveinä ja millaiset elintarvikkeet hyödyttäisivät parhaiten terveyttä. Ravitsemusvalistuksen haaste on saada tieteellinen tieto yhdistettyä ihmisten omaan arkitietoon, joka muodostuu ihmisten omista kokemuksista ja päätelmistä. Ravitsemusvalistuksen perillemeno voi parantaa liittämällä tieto arkielämän tilanteisiin esimerkkien avulla. Valistuksen kohteilla saattaa olla yllättävänkin vähän käytännön kokemusta ruoanlaitosta. Tällöin ravitsemustiedosta, vaikka se olisikin oikeaa, ei ole hyötyä, jos sitä ei osata soveltaa käytäntöön. Kuten edellä mainittiin, ravinnosta on liikkeellä myös paljon virheellistä tietoa ja ennakkoluuloja. Puheita ”terveysfasismista” kuulee edelleen aika ajoin. Toisaalta liiallinen terveysintoilu voi hämärtää luonnollista suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Tämä näkyy esimerkiksi rasvakammona. Uutelan (2001) mielestä valistus ei saisikaan olla ensisijainen terveellisten ruokavalintojen edistämisen keino, jos muita välineitä on tarjolla. Tärkeimpiä työkaluja ovat ruoan hinta ja saatavuus. Pätevän tiedon omaksuminen auttaa kuitenkin yksilöitä toteuttamaan terveyden edistämistä täysipainoisesti. (Varjonen 2001, 61–62; Uutela 2001, 221.)

3 LASTEN JA NUORTEN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN

Perusta lapsen ruokatottumuksille rakennetaan usein kotona. ”Lasten ruokatottumusten on todettu muistuttavan suuresti vanhempien, etenkin äidin ruokavalintoja. Toisaalta lapsiin kohdistuva ravitsemusvalistus vaikuttaa myös vanhempien ruokatottumuksiin. Perhe on yksikkö, jossa ruokatottumukset muotoutuvat” (Lahti-Koski 1998, 37). Kodin ruokatavat vaikuttavat voimakkaasti ainakin murrosikään asti, jopa pidemmälle. Monet lapsena opitut makutottumukset seuraavat mukana koko elämän. Vanhemmat eivät pelkästään näytä esimerkkiä omilla ruokavalinnoillaan, he myös ostavat ja valmistavat ruoan. On todettu, että mitä korkeammin koulutettuja vanhemmat ovat, sitä terveellisempää ruokaa he lapsilleen tarjoavat. Myös kouluruokaa säännöllisesti syövien ja illalla yhdessä perheen kanssa yhteisen aterian nauttivien lasten ravitsemustila on kokonaisuutena parempi. (Emt. 37)

Useimmat lapset suhtautuvat uuteen ruokaan varovaisesti. Kun lapselle tarjotaan uutta ruokalajia, hän tavallisesti kieltäytyy. Tätä käyttäytymistä sanotaan uuden peloksi, neofobiaksi. Niin aikuiset kuin lapsetkin oppivat tuntemaan vastenmielisyyttä myös sellaista ruokaa kohtaan, jonka nauttimisesta heillä on huonoja kokemuksia, kuten vatsavaivoja. Tätä kutsutaan ruoka-aversioksi. Vanhempien merkitys sekä neofobian että ruoka-aversioiden ”hoidossa” on suuri. Pakottaminen luo yleensä pysyvän vastenmielisyyden ruokalajia kohtaan. Kun vanhemmat juttelevat lapselle, kannustavat häntä ja ovat myönteisesti kiinnostuneita hänestä syömistilanteessa, he luovat myönteisen ilmapiirin, joka puolestaan kannustaa lasta maistamaan uutta ruokaa. (Sillanpää 2003, 76–80.)

Jokaisella perheellä on omat ruokailuun liittyvät tapansa ja käytäntönsä. Lapsen ruokailussa perusajatuksen pitäisi olla aina sama: ”Vanhemmat päättävät, mitä ja milloin lapsi syö. Lapsi itse päättää, kuinka paljon hän syö” (Sillanpää 2003, 82). Jos lapselle annetaan mahdollisuus itse valita, miten hän syö, energian saanti pysyy suhteellisen vakiona päivästä toiseen. Lapsi ei kuitenkaan tiedä, mikä on ravitsemuksellisesti terveellistä, joten vanhempien tehtävä on tarjota monipuolista, terveellistä ruokaa. (Emt. 82.)

Monet tekijät vaikuttavat samanaikaisesti lasten ja nuorten maailmassa ja muokkaavat heidän maailmankuvaansa. Perheen lisäksi lähimpänä nuorta ovat ystävät. Tässä lähipii-

rissä nuori aterioi todennäköisesti useimmin: hän syö kotona, yksin tai perheen kanssa, koulussa koulutovereiden kanssa ja voi käydä joskus ystävien kanssa esimerkiksi hampurilaisella tai napostella makeisia. Prättälän (1989) tutkimuksessa selvisi, että nuoret elävät samanaikaisesti ikään kuin kahdessa eri maailmassa. Kavereiden kanssa syödään ”kavereiden ruokaa” ja vanhempien kanssa ”vanhempien ruokaa”. Erilaisten ”maailmojen” välissä liikkuminen kuuluu nuoren oman identiteetin muotoutumiseen. (Palojoki 2003, 139–140.)

Perhe ja ystävät ovat nuoren lähipiiri. Seuraavassa sosiaalisessa ulottuvuudessa ovat koulu, harrastukset, vapaa-ajan vietto ja tiedotusvälineet. Näiden kanavien kautta nuoret saavat paljon tietoa ravitsemuksesta ja erilaisia ruokakäyttäytymisen roolimalleja. Koulusta ja esimerkiksi urheiluharrastuksen yhteydessä valmentajalta saatava tieto on todennäköisesti asiallista, mutta tiedotusvälineistä tulviva informaatio vaatii medialukutaitoja. Uloimman ulottuvuuden nuoren ravintokäyttäytymisen muokkaantumisessa muodostavat yhteiskunta, nuorisokulttuuri ja ympäröivä maailma. Nykyajan nuori elää muutoksia täynnä olevassa, ristiriitaisessakin yhteiskunnassa, joka tarjoaa loistavia mahdollisuuksia esimerkiksi koulutuksen ja harrastuksien suhteen, mutta toisaalta se sisältää myös paljon uhkakuvia, riskejä ja pelkoja, joita ovat esimerkiksi saastuminen, huumeet ja työelämän epävakaisuus. Tietoa ja informaatiota tuotetaan monilta tahoilta. Kuinka nuori pystyy muodostamaan tiedon ja pintatiedon sirpaleista kokonaisnäkömyksen ravitsemuskysymyksistä? Jos tietoa ja pintatietoa on paljon, on vaarana, että ravitsemusviestit vääristyvät. (Palojoki 2003, 140–142.)

Koululaisten ruokavalinnoista on kerätty aineistoja 1990- ja 2000- luvuilla mm. Nuorten terveystapatutkimuksessa (Vikat ym.1998), WHO:n koululaistutkimuksessa (2002) sekä Stakesin kouluterveys 2005 – kyselyssä. Stakesin tutkimukseen osallistui peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukion 1. ja 2. luokan oppilaita. Kyselyyn vastasi lähes 50 000 peruskoululaista ja noin 24 000 lukiolaista.

Pojat söivät kouluruokaa tyttöjä useammin kaikissa ikäluokissa. Yleensä aina kouluruokaa syövien prosentit vaihtelivat 76 %:n ja 94 %:n välillä, ollen yleisemmin vajaat 90. Salaattia kouluruokailun yhteydessä tytöt sen sijaan söivät poikia useammin kaikissa ikäluokissa. Pojat juovat tyttöjä useammin maitoa ja piimää, leivän kulutuksessa ei ole eroja sukupuolten välillä. Kysymykseen ”*nautitko muuta ruokaa kuin kouluruokaa kou-*

lupäivän aikana?” lähes 90 % vastasi ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa. Yleisintä oli leivän syöminen. Makeisia ja virvoitusjuomia nautti 3 - 5 kertaa viikossa vain noin 10 prosenttia vastaajista, ja keskimäärin noin neljä viidestä vastasi nauttivansa sokeroituja virvoitusjuomia koulupäivän aikana harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan. Myös kotona tytöt nauttivat poikia enemmän kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Pojat sen sijaan juovat useammin maitoa kuin tytöt. Muiden maitotaloustuotteiden käytössä ei ollut eroja sukupuolten välillä. (Kouluterveystutkimus 2005.)

3.1 Nuoren urheilijan ravitseminen

Urheilevan lapsen ja nuoren ruokavalion ei tarvitse poiketa periaatteiltaan terveellisen ravitsemuksen yleisistä perusteista. Tärkeintä on, että ruokavalio on monipuolista ja että lapsi saa riittävästi energiaa ja proteiinia. Hyvä ruokavalio koostuu välipaloinen 5 - 6 ateriasta päivässä. Tämä takaa tasaisen energiansaannin, joka auttaa jaksamaan päivän riennöissä. Ravinto kuuluu samaan joukkoon muiden kehittymiseen ja hyvään suorituskyykyyn tähtäävien toimintojen kanssa; kuinka harjoitellaan, huolletaan kehoa, levätään riittävästi ja syödään oikein. Fyysisen suorituskyykyyn lisäksi ravinto vaikuttaa osaltaan terveyteen, vireyteen ja ulkoiseen olemukseen. (Miettinen 1999, 26; Fogelholm & Rehnunen 1996, 177.)

Olympiakomitean suosituksen mukaan urheilijan tulisi saada hiilihydraateista yli 55 %, rasvasta alle 30 % ja proteiineista 10–15 % päivän energian tarpeesta. Suomalaisen nuoren ravinto vastaa harvoin suosituksia ilman tietoisia muutoksia ravintotottumuksissa. Tavallisesti hiilihydraattien määrä ravinnossa on liian pieni ja rasvan osuus liian suuri. Energiankulutus eri lajeissa vaihtelee suuresti. Kestävyysslajeissa, kuten hiihto, kestävyysjuoksu ja uinti, energiankulutus on suurin, palloilulajeissa hieman pienempi ja sprinttilajeissa, kuten pikajuoksu, pienin. Esimerkiksi 50 kg painava nuori kuluttaa jalkapalloa pelaten noin 250–350 kilokaloria tunnissa. Energiankulutuksen kokonaismääräksi vuorokaudessa tulee esimerkkihenkilöllä perusaineenvaihdunnan, tunnin jalkapalloharjoitusten ja päivän muun aktiivisuuden jälkeen noin 2 200 kilokaloria. Energiansaannin ollessa sopivaa nuori kehittyy odotetusti ja jaksaa olla aktiivinen. Liian pieni energiansaanti ei kuitenkaan ole urheilevilla nuorilla harvinaista. Nissinen ja Pekkarinen (2003) toteavat tutkimuksessaan, että urheilevat pojat saavat kylläkin yleensä riittävästi energiaa ja suojaravintoaineita, mutta energiaravintoaineiden saanti ei ole urheiluharras-

tuksen kannalta optimaalista. Hiilihydraattien saanti on niukkaa ja proteiinien runsasta. Nuori saattaa kasvaa ja kehittyä normaalisti, mutta energian määrä ei riitä täysipainoiseen urheiluasuoritukseen. Liian pieni energiansaanti näkyy mm. nopeana väsymisenä liikunnan aikana, väsymyksenä liikunnan jälkeen ja tulosten heikentymisenä. (Miettinen 1999, 28–30; Nissinen & Pekkarinen 2003, 39)

Liika energiansaanti ei nuorilla urheilijoilla ole yleensä ongelma energiankulutuksen ollessa samanaikaisesti suurta. Fogelholmin ja Rehusen (1996) mukaan jääkiekkoilijajoukkueille tehtyjen tutkimusten mukaan yli puolet heistä syö suklaata ja makeisia vähintään 2–3 kertaa viikossa. Neljännes juo virvoitusjuomia päivittäin ja yli viidennes syö makeita leivonnaisia päivittäin. Syynä ruokavalion vinoutumiseen voi olla se, että harjoitukset ja pelit pidetään yleensä paikoissa, jossa on kioski ja herkkuja tarjolla. Myös harjoitusaikojen epäsäännöllisyys voi aiheuttaa ruokailuunkin epäsäännöllisyyttä. Pelimatkat ovat sosiaalisena tilanteena sellaisia, että ne johtavat helposti herkutteluun joukkueetoverien kanssa. (Emt. 177–178.)

3.1.1 Ravitsemus ennen urheiluasuoritusta

Ihanteellinen ravitsemustila ennen urheiluasuoritusta perustuu kolmeen keskeiseen tavoitteeseen: mahalaukku on tyhjä ennen liikunnan alkua, verensokeri ei ole matalalla ja nestetasapaino on kunnossa. 3–5 tuntia ennen suoritusta kannattaa nauttia ns. kilpailuateriaa, jossa on runsaasti hiilihydraatteja. Jos urheilija on syönyt hyvänlaatuaista ruokaa riittävästi, riittää 1–2 tuntia ennen suoritusta nautittava pieni hiilihydraattipitoinen välipala pitämään vireystilaa yllä. Tällöin myöskään mahalaukku ei ole liian täysi. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 249–251.)

Ennen urheiluasuoritusta nesteen määrän elimistössä tulee olla riittävä, sillä nestehukan korjaaminen suorituksen aikana on vaikeaa, kuumalla ilmalla jopa mahdotonta. Päivittäin juodun nesteen määrän tulisi olla 1,5–2 litraa. Riittävän nesteytyksen voi varmistaa juomalla 2–3 tuntia ennen kilpailua 1–2 dl 15 minuutin välein. Etenkin kuumalla ilmalla lasten tulisi juoda kaksi tuntia ennen kilpailusuoritusta itsensä kylläiseksi. Pitkäkestoisia (>60 min) lajeja harrastavien on kuitenkin vähennettävä juomista tuntia ennen suoritusta, jottei liika neste täytä virtsarakkoa kesken suoritusta. Sopivia nesteitä nautit-

taviksi ovat mm. vesi, laimeat mehut ja miedot urheilujuomat. (Miettinen 1999, 45; Lehikoinen 2002.)

Jalkapallon ja muiden joukkuelajien ominaispiirteitä ovat pelimatkat vieraille paikkakunnille ja turnaustilanteet. Tällöin ruokailu tapahtuu yleensä matkan varrella. Huoltoasemien ja pikaruokaravintoloiden useimmat ateriat ovat urheilijalle huonoja peliin valmistavia aterioita. Valmentajien ja huoltoryhmän tulee olla tarkkana aterioita valittaessa. Heikon matka-aterian sijaan parempi vaihtoehto olisi esimerkiksi nauttia tukeva ateria jo kotona, ja täydentää sitä matkalla leipäpohjaisella välipalalla. (Miettinen 1999, 50–52.)

3.1.2 Ravitseminen urheilusuorituksen aikana

Suorituksen aikana tärkeintä on nauttia nestettä, mieluiten vettä tai miettoa urheilujuomaa, 1 - 2 desilitraa 15 – 20 minuutin välein. Varsinkin kuumalla ilmalla nestetasapainon ylläpitäminen on tärkeää. Jalkapallossa puoliaika katkaisee pelin, jolloin nestettä tulisi nauttia reilusti. Tauolla voi myös syödä pienen hiilihydraattipitoisen välipalan, kuten banaanin tai leipää. Turnaustilanteessa, jossa otteluja voi olla useita samana päivänä, hiilihydraattivarastojen täyttäminen on tärkeää. Ottelujen välillä nautittavan ruoan on oltava helposti sulavaa, runsaasti hiilihydraatteja ja vähän rasvaa sisältävää. Myös nestettä tulee nauttia tasaisin väliajoin. Junioriurheilijoilla on usein kiusaus syödä makeisia turnaustilanteissa. Nämäkin voivat olla sallittuja energianlähteitä, jos suositeltavat välipalat eivät maistu. Määrien on kuitenkin oltava kohtuullisia. Yleisesti ottaen karkkeja kannattaa pelimatkoilla syödä vasta kotimatalla. (Miettinen 1999, 45–52; Lehikoinen 2002.)

3.1.3 Ravitseminen urheilusuorituksen jälkeen

Rasituksen jälkeen nesteen nauttiminen on ensimmäinen palauttava toiminto. Ottelun jälkeen mehu voi olla paras juoma, sillä mehun sisältämät hiilihydraatit nopeuttavat energiavarastojen täyttymistä. Riittävän juomisen jälkeen kiinteää ravintoa kannattaa nauttia niin pian kuin se vallitsevissa oloissa on mahdollista. Pian suorituksen jälkeen nautittava välipala tulee sisältää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tukevampaa ruokailua ei kuitenkaan kannata aloittaa liian aikaisin suorituksen jälkeen, koska elimistö ei

1 - 2 tuntiin ole valmis normaaliin ruoansulatukseen. (Fogelholm & Rehunen 1996, 309.)

4 JYVÄSKYLÄN JALKAPALLOKLUBIN JUNIOREIDEN RAVINTOKÄYTTÄYTYMINEN

4.1 JJK Juniorit ry

JJK Juniorit on Jyväskylän Jalkapalloklubin alainen juniorijalkapalloa pyörittävä jalkapalloseura 6 - 16-vuotiaille pojille. Ikäkausijoukkueita on 20 ja niissä pelaajia yhteensä noin 350. Seura järjestää myös lasten kortteliliigaa, jossa viime vuonna pelasi lähes 650 poikaa. JJK Junioreiden toiminnassa on mukana 40 valmentajaa ja kortteliliigassa 45 ohjaajaa. JJK Juniorit on Nuori Suomi Sinettiseura.

Jyväskyläläisen jalkapallon historia ulottuu vuoteen 1923, jolloin palloilun erikoisseura JYP perustettiin. Vuonna 1977 jalkapallo ja jääkiekko eriytyivät omiksi sisarseuroiksi, ja jalkapallotoiminta jatkui nimellä JYP-77. Vuonna 1992 JYP-77:n tilalle perustettiin edustusjalkapalloon keskittyvä seura Jyväskylän jalkapalloklubi eli JJK vastaa miesten edustusjalkapallosta sekä A- ja B-junioreista. JJK Juniorit ry (entinen JYP-77 Juniorit ry) perustettiin niin ikään 1992, ja sen toiminnassa ovat mukana alle 17-vuotiaat juniorijalkapalloilijat.

4.2 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää Jyväskylän Jalkapalloklubin 12–15-vuotiaiden junioripelaajien päivittäisiä ruokavalintoja, ja heidän asenteitaan ravitsemuskysymyksiin. Pyrkimyksenä on näin selvittää myös yleisesti nuorten jalkapalloilijoiden ravintokäyttäytymistä ja asenteita ravitsemukseen. Tutkimuksessa pyritään myös löytämään yhteyksiä päivittäisten ruokavalintojen ja junioriurheilijoiden ravitsemukseen liittyvien asenteiden välillä. Tutkimus on luonteeltaan empiirinen. Se mittaa henkilökoh- taista käyttäytymistä ja asenteita.

Tutkimusongelmat voidaan jakaa kolmeen pääalueeseen:

1. Junioreiden päivittäiset ruokavalinnat
2. Junioreiden tiedot ja asenteet ravitsemuksesta
3. Junioreiden asenteet ja mielipiteet ravitsemuksen ja urheilun suhteesta

Ensimmäisessä alueessa tutkitaan vastaajien päivittäistä ravintokäyttäytymistä: koulu-ruokailua, kotiaterioita ja yksittäisten elintarvikkeiden kulutusta. Toisessa osiossa selvitetään vastaajien saaman ravitsemusvalistuksen määrää ja heidän omia mielipiteitään ravitsemuksesta. Kolmas osio tutkii pelaajien mielipiteitä oikean ravinnon merkityksestä urheilusuoritukseen.

4.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena maaliskuussa 2006 kyselylomakkeella (liite 2). Kyselyyn vastasi 52 vuonna 1991, 1992 ja 1993 syntynyttä poikaa Jyväskylän jalkapalloklubin juniorijoukkueista Fox-91, ikäryhmä 1992 sekä Real-93. Fox-91 ja Real-93 täyttivät kyselylomakkeet harjoitusten yhteydessä. Ikäryhmä 1992 täytti lomakkeen joukkuepalaverin yhteydessä. JJK Junioreiden puolelta yhteyshenkilönä oli valmennuspäällikkö Ilkka Hyvärinen, joka informoi asiasta joukkueiden valmentajia, jotka osasivat näin varautua kyselijän saapumiseen. Valmentajat olivat asiasta kiinnostuneita ja kannustivat pelaajia vastaamaan lomakkeisiin huolellisesti. Vastaamiseen meni aikaa 10–15 minuuttia. Olin itse paikalla joka kerta, joten täytetyt lomakkeet saatiin kätevästi heti mukaan.

Olin laatinut kyselylomakkeen oheen saatekirjeen (liite 1), jossa kerroin kyselyn periaatteita. Myös ennen lomakkeiden täyttöä annoin lyhyesti ohjeita. Pyysin, että pelaajat vastaisivat mahdollisimman moneen kysymyksen, mutta jos jokin kohta tuntuisi liian vaikealta, voisi sen hypätä yli ja jatkaa seuraavaan kysymykseen. Esitin, että kysymyksiä ei kannattaisi jäädä pohdiskelemaan liian tarkkaan, koska usein se, mitä ja milloin syödään, vaihtelee päivästä ja viikosta toiseen. Pyysin valitsemaan sen kohdan, joka ensimmäisenä tuntuu sopivimmalta vaihtoehdolta. Kysymyksiinhän ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Esitin myös toiveen, että pojat vastaisivat kyselyyn mahdollisimman

omatoimisesti, eivätkä keskustelisi vastauksista liikaa joukkueovereidensa kanssa. Yleisesti ottaen tämä toteutui mielestäni varsin hyvin. Junioreille korostettiin myös sitä, että vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömänä.

4.4 Kyselylomake

Kyselylomakkeessa oli 29 kysymystä, jotka yhtä avointa kysymystä lukuun ottamatta olivat monivalintakysymyksiä. Pysin muotoilemaan monivalintakysymykset, joissa tiedusteltiin mielipidettä johonkin asiaan niin, että vastausvaihtoehtoja oli parillinen määrä. Näin vastaajat ”pakotettiin” ottamaan kantaa, kun neutraalia vaihtoehtoa ei ollut. Yksittäisten ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden kulutusta tutkittiin FFQ (food frequency questionnaire) – taulukkomenetelmällä. Lomakkeen lopussa oli myös mahdollisuus antaa aihepiiriin liittyviä kommentteja, mielipiteitä ja kysymyksiä.

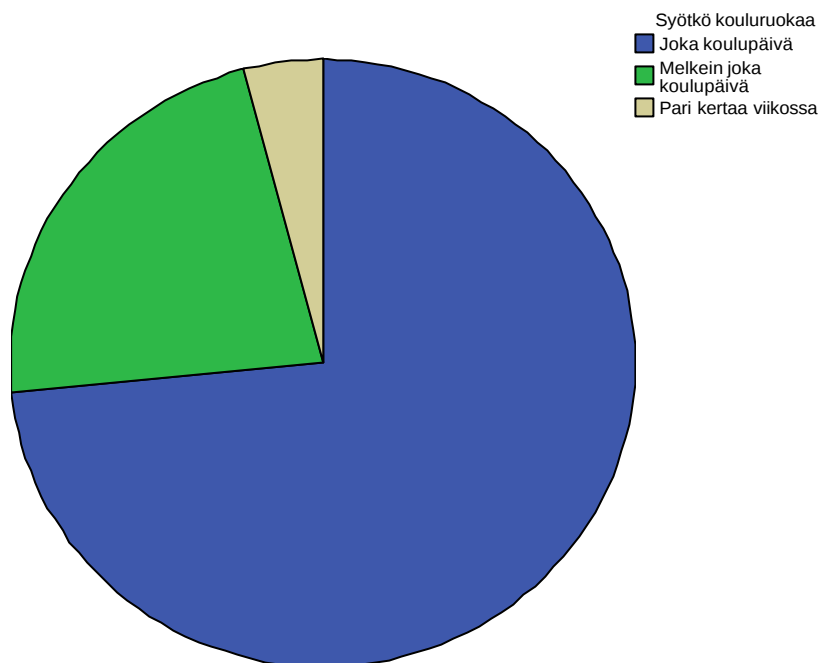
4.5 Kyselylomakkeen käsittely ja arviointi

Kyselylomakkeiden tiedot käsiteltiin SPSS – tilasto-ohjelmalla. Aineiston tilastollinen käsittely tehtiin niin, että tuloksista laskettiin muuttujien numero- ja prosenttijakaumat. Lisäksi tulokset ristiintaulukoitiin ja niistä laskettiin Pearsonin korrelaatiokertoimet.

5 TULOKSET

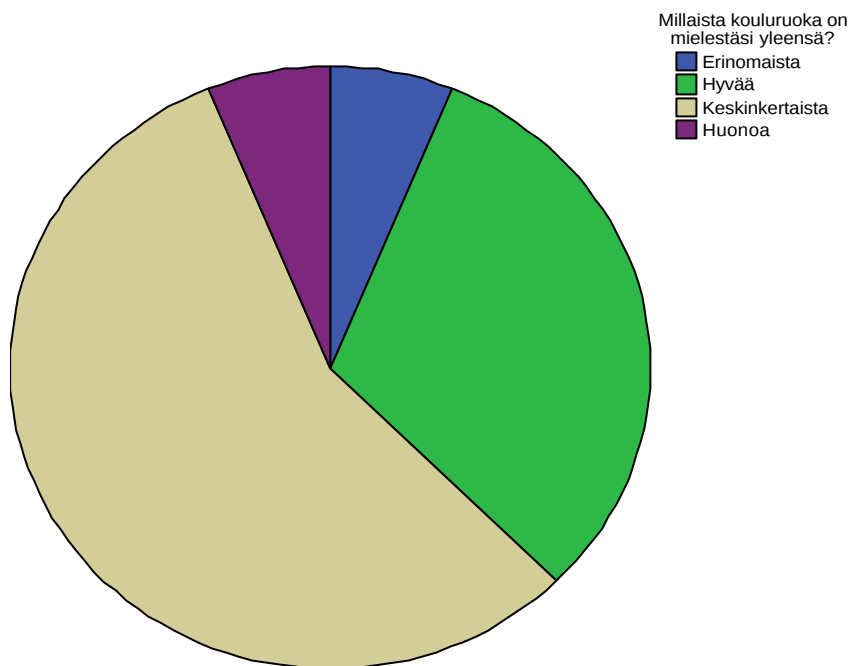
5.1 Kouluruokailu

Kyselyyn vastanneista lähes kaikki söivät kouluruokaa ainakin melkein joka päivä. Joka päivä kouluruokaa syö kolme neljästä. Leipää kouluruokailun yhteydessä nauttii joka päivä vain noin yksi neljästä, mutta vähintään pari kertaa viikossa kolmea lukuun ottamatta kaikki vastaajista. Salaattia syö joka päivä niin ikään noin neljäsosa vastaajista, ja melkein joka päivä reilut 60 prosenttia. Maitoa juo joka päivä kaksi kolmasosaa. Yksi neljästä ei juo maitoa koskaan. Erityisruokavalioiden olemassa oloon ei kyselylomakkeessa puututtu, joten esimerkiksi laktoosi-intoleranssi lienee yksi selittävä syy tälle.



KUVIO 1. Kuinka usein syöt kouluruokaa?

Nuoret, jotka syövät säännöllisesti kouluruokaa, syövät koulupäivän aikana harvemmin makeita välipaloja. Varsinkin ne, jotka syövät kouluruokailun yhteydessä myös salaattia ja leipää, syövät välipaloja erittäin harvoin. Vastaajat, jotka suhtautuvat kouluruoan laatuun positiivisimmin, syövät sitä myös useammin kuin ne, jotka pitävät ruoan laatua keskinkertaisena tai huonona. Saadulla ravitsemusaiheisella tiedolla ei kuitenkaan ollut juurikaan merkitystä kouluruoan syömiseen, kuten ei myös sillä, kiinnittääkö vastaaja yleisesti huomiota syömiseensä. Kouluruokaa syödään ahkerasti, oli nuori kiinnostunut ravitsemuskysymyksistä tai ei.



KUVIO 2. Nuorten suhtautuminen kouluruokaan

Kouluruokaa syödään paljon, mutta sen laatua ei kehuta. Noin puolet vastaajista piti kouluruokaa keskinkertaisena ja kolme jopa huonona. Erinomaisen arvosanan kouluruoalle antoi kolme vastaajaa. Kyselylomakkeessa oli myös avoin kysymys, jossa vastaajat saivat kommentoida, mikä kouluruoassa on hyvää, mikä huonoa. Eniten kehuja keräsivät leivät ja aterioiden monipuolisuus. Kehuvia mainintoja saivat myös salaatit, hedelmät, pastaruokat ja se, että ruokaa on runsaasti tarjolla. Negatiivisissa kommentteissa ykköseksi nousi vanha kouluruokailun ”klassikko”, kumiperunat. Salaatit saivat kehuja ohella myös haukkuja. Kriittisimmin kouluruokailuun suhtautuvien mielestä ruoka on vain yksinkertaisesti pahaa.

”Ruoan laatu ja maku on huono, ruokaa on kuitenkin tarpeeksi.”

”Jotkut on hyviä ja jotkut huonoja, jokereita seassa.”

”Hyvää salaatit, pastat yms. Huonoa kumiperunat.”

”Kaikki ruoka on hyvää.”

”Ruoka on hyvää, tuoretta leipää on liian harvoin.”

”Se on ilmasta, lämmintä, monipuolista.”

”Perunat ovat kumisia ja salaattissa on joskus jotakin pahaa välillä. Hyvää on, että siellä saa erilaisia leipiä välillä.”

”Leivät on hyviä, perunoita ei voi perunoiksi sanoa.”

”Ruisleipä on hyvää ja lihapihvit. Pahaa on jauheliha ja mummonmuusi.”

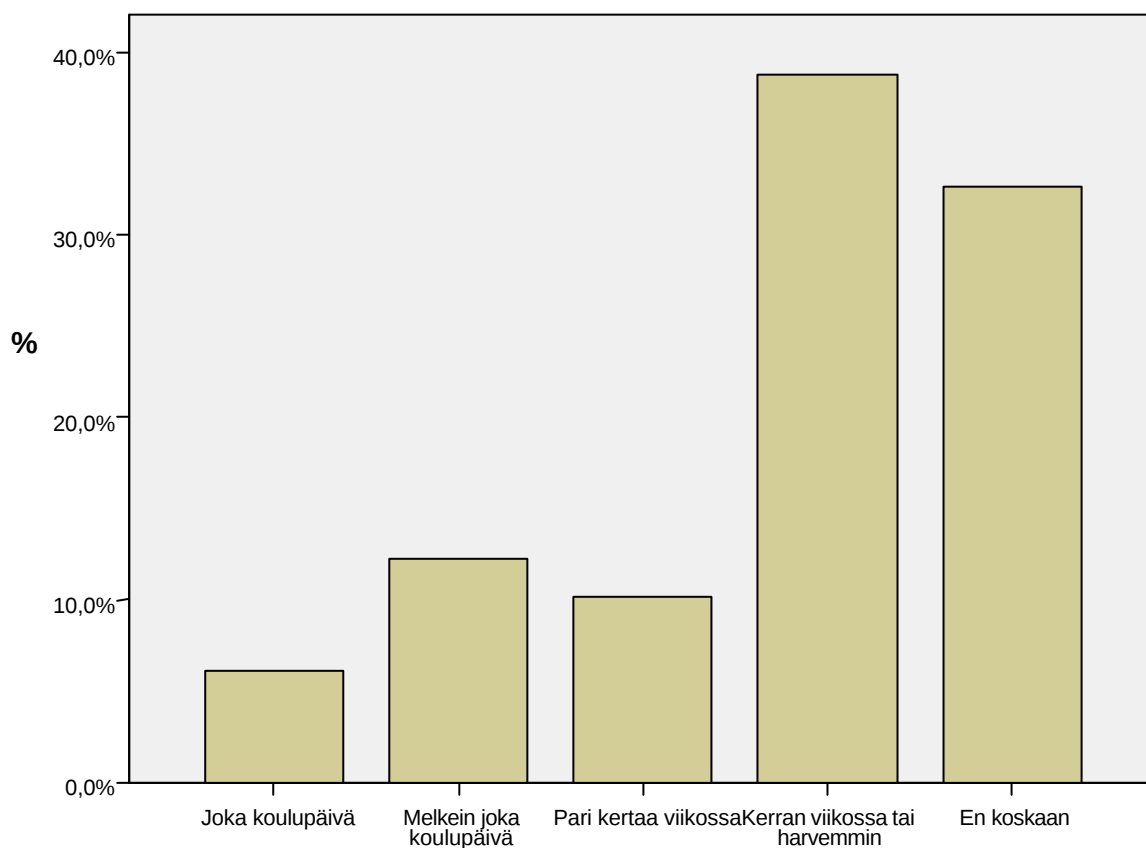
”Joskus se on halpaa sörsseliä, välillä on hyvää esim. poronkärystys.”

”Maku on ihan kauhea, mutta leipä on hyvää.”

”Perunat on pahoja, mutta vesi on ihanan kylmää.”

”Yleensä kaikki on hyvää.”

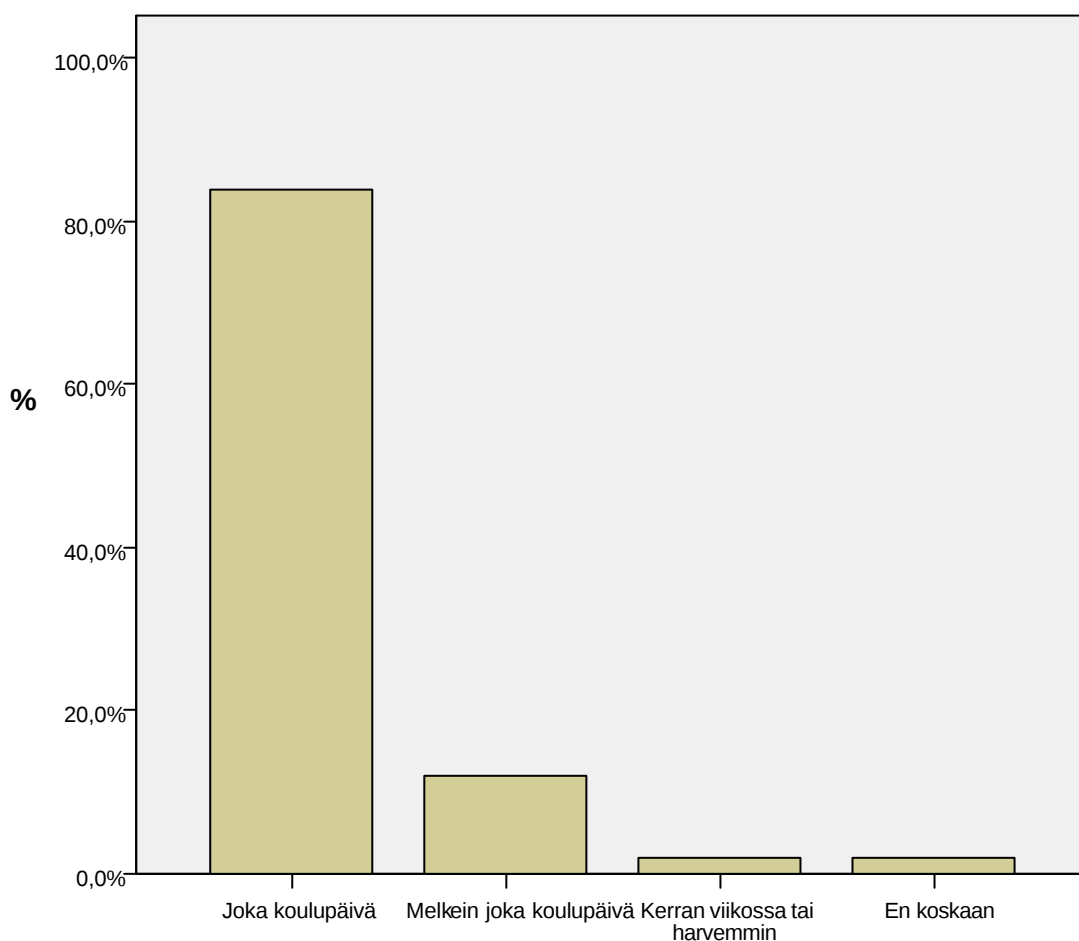
Makeita välipaloja, kuten makeisia tai virvoitusjuomia koulupäivän aikana syö joka päivä tai melkein joka päivä vajaa viidennes vastaajista. Kuitenkin noin kolme neljäsosaa syö makeita välipaloja koulupäivän aikana kerran viikossa tai harvemmin tai ei koskaan. Näin ainakaan jalkapallojunioreille koulupäivän aikainen napostelu ei tunnu olevan suuri ongelma.



KUVIO 3. Kuinka usein syöt koulupäivän aikana makeita välipaloja, kuten karkkia tai limpparia?

5.2 Ruokailu kotona

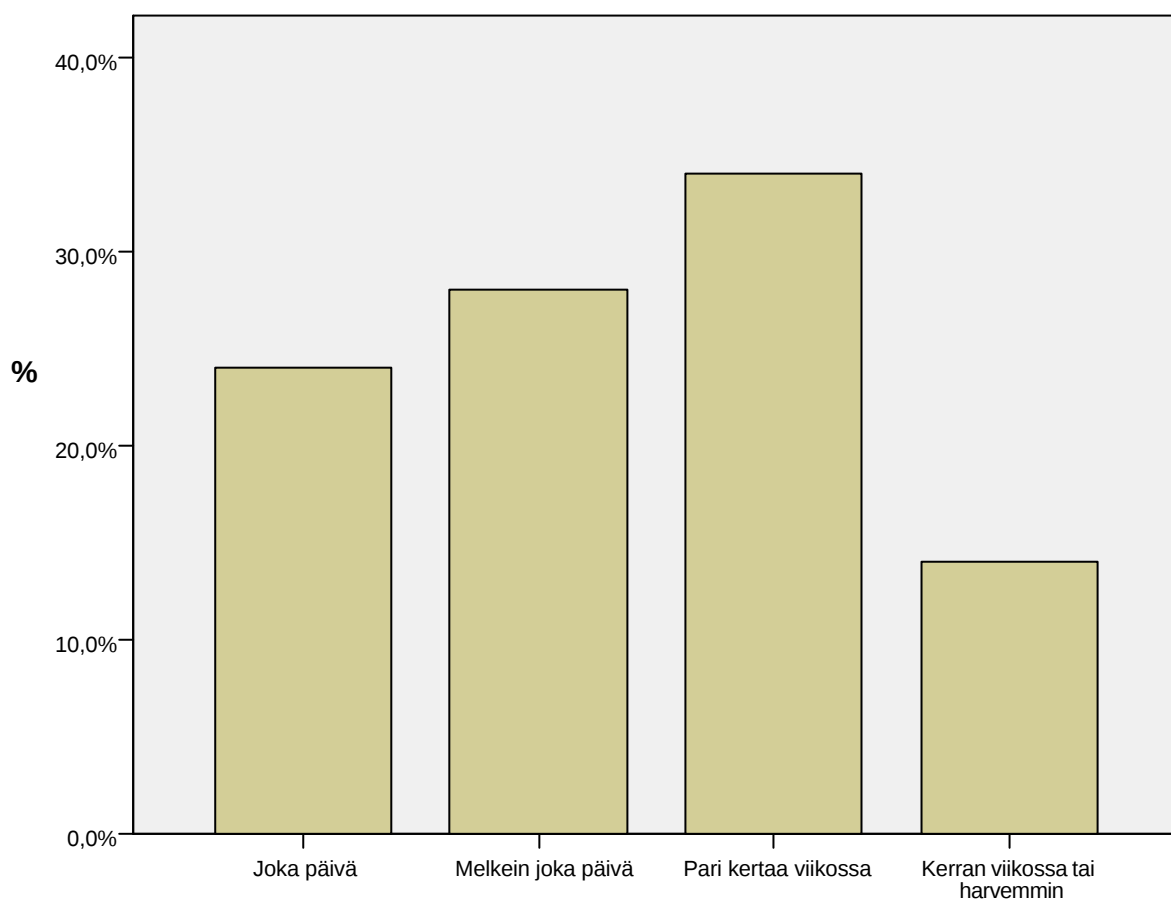
Kahta vastaajaa lukuun ottamatta kaikki syövät kotona ns. lämpimän aterian joka päivä tai melkein joka päivä. Ateria syödään lähes aina perheen kanssa. Vanhemmilta saadut tiedot ravitsemuksesta ja heidän esimerkkinsä vaikuttavat eniten siihen, kuinka usein nuori syö kotona lämpimän aterian. Kysymykseen ”*Syötkö illalla kotona vain iltapalan*” yli puolet vastasi *kerran viikossa tai harvemmin*, tai *ei koskaan*. Kysymys oli kenties muotoiltu hiukan vaikeaselkoiseksi. Muutamat vastaajat todennäköisesti eivät huomanneet vain-sanaa kysymyksessä.



KUVIO 4. Syötkö illalla kotona ns. lämpimän aterian?

5.3 Ruokavalinnat

Kasviksia ja vihanneksia syö päivittäin yksi neljästä, ja melkein joka päivä myös yksi neljännes. Kerran viikossa tai harvemmin kasviksia ja vihanneksia syö noin 15 prosenttia vastaajista. Tähän kohtaan ei yksikään vastannut ”*en koskaan*”. Hedelmien ja marjojen kulutus oli samaa luokkaa kuin vihannesten ja kasvisten; niitä syö joka päivä tai melkein joka päivä kaksi kolmesta.



KUVIO 5. Kuinka usein syön vihanneksia ja kasviksia

Kalaa kyselyyn vastanneet söivät ravitsemussuosittelusten mukaan. Noin puolet vastaajista sanoi syövänsä kalaa pari kertaa viikossa, ja noin yksi neljäsosa kerran viikossa tai harvemmin. Kaksi vastaajaa sanoi syövänsä kalaa joka päivä. Tämän todenperäisyyttä lie-
nee syytä epäillä.

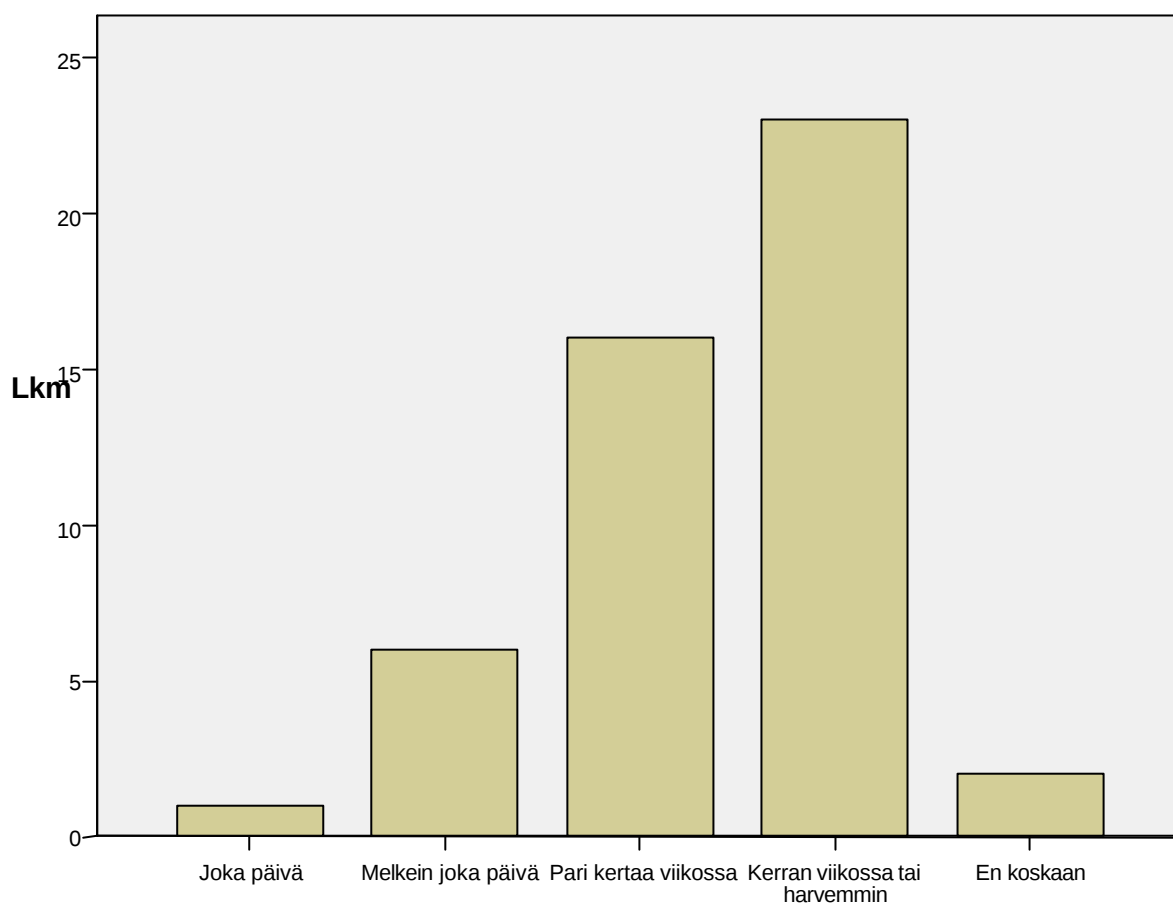
Aamiaisen syö joka päivä kolme neljästä, ja lisäksi melkein joka päivä yksi viidestä. Aamiaispuuro ei ole suosiossa. Vain kolme vastaajaa sanoi syövänsä puuroa joka päivä, mutta sen sijaan kaksi kolmesta ei syö puuroa koskaan, tai syö sitä kerran viikossa tai harvemmin. Murot tai mysli olivat hiukan suositumpia, mutta niitäkään ei syö joka aa-
mu kuin neljä vastaajaa. Jogurttia tai viiliä aamiaisella syödään yleensä pari kertaa vii-
kossa tai harvemmin.

Maidoista rasvaton maito on ylivoimaisesti suosituin vaihtoehto, sitä juo päivittäin puo-
let vastaajista. Toiseksi yleisintä on kevytmaidon nauttiminen, sitä juo päivittäin vajaa
neljännes. Kulutusmaitoa eivät vastaajat juo neljää lukuun ottamatta koskaan. Tässäkin
tapauksessa maitoallergia tai laktoosi-intoleranssi saattoi olla syynä siihen, että osa vas-
taajista ei juo maitoa koskaan.

Makeisia, suklaata ym. makeita herkkuja ilmoitti syövänsä päivittäin yksi vastaajista. 80
prosenttia junioreista syö kuitenkin makeisia vain pari kertaa viikossa tai harvemmin.
Yleisin vastaus oli kerran viikossa tai harvemmin, joten karkkipäivä lienee käytössä
useissa perheissä. Sipsejä, juustonaksuja ym. suolaisia naposteltavia neljä viidestä vas-
taajasta syö vain kerran viikossa tai harvemmin. Myös virvoitusjuomia juodaan yleensä
vain pari kertaa viikossa tai harvemmin. Suurkuluttajia on joukossa vain kaksi. Energia-
juomien runsas kulutus on ainakin joissain juniorijoukkueissa kuuma peruna, mutta tä-
hän kyselyyn vastanneiden keskuudessa energiajuomia ei juoda paljon. Reilu neljännes
ei juo niitä koskaan, ja yli puoletkin vain kerran viikossa tai harvemmin. Energiajuomi-
en kulutuksen ja limonadin juonnin välillä oli voimakasta korrelaatiota, eli nämä juomat
maistuvat samoille nuorille.

Energiajuomia ja limonadia paljon kuluttavat syövät myös muita enemmän makeisia,
sipsejä ym. herkkuja. Kahvi ja tee eivät myöskään tämän ikäisille vielä maistu. Kahvia
ilmoitti juovansa päivittäin vain yksi vastaajista, kun sen sijaan sitä ei juo koskaan 60

prosenttia. Tee oli suositumpaa, sitä juo päivittäin viisi junioria ja yli puolet ainakin joskus. 40 prosenttia vastaajista ei juo teetäkään koskaan.

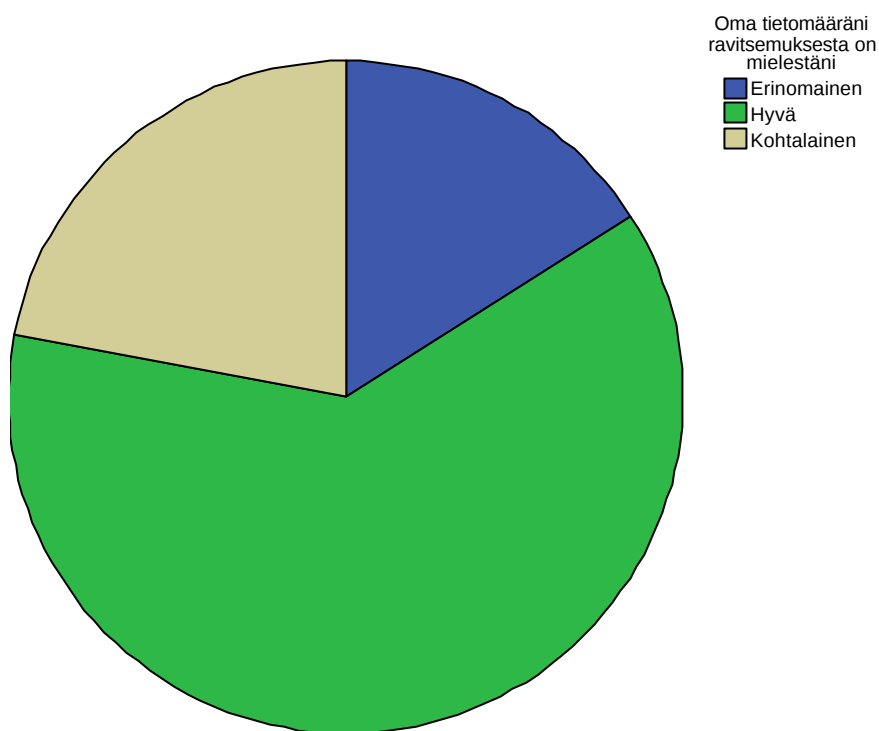


KUVIO 6. Kuinka usein syön karkkeja, suklaata ym. makeisia

5.4 Junioreiden saama ravitsemusinformaatio

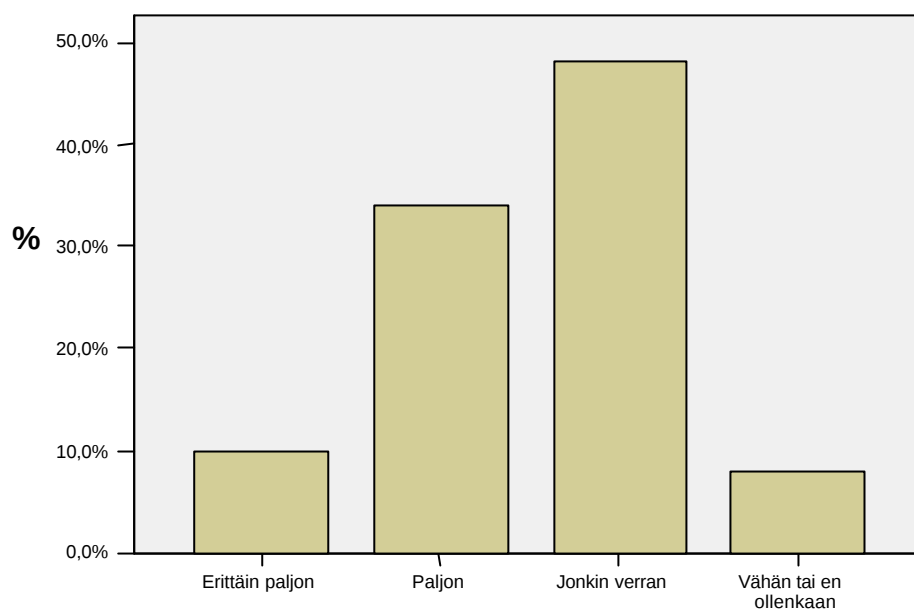
Yllättävänä tuloksena voidaan pitää sitä, että 78 prosenttia vastaajista piti omia tietojaan ravitsemuksesta joko erinomaisina tai hyvinä. Hyvä jatkotutkimuksen aihe olisikin selvittää, kuinka oikeita junioreiden tiedot itse asiassa ovat. Yli 90 prosenttia oli saanut ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltaan ainakin jonkin verran. Vanhemmilta saadut tie-

dot korreloivat voimakkaimmin sen kanssa, kuinka hyvänä nuori pitää omaa tietämystään ravitsemuksesta. Koulussa ovat kaikki olleet hereillä, sillä kaikki vastaajista olivat omasta mielestään saaneet ravitsemusaiheista tietoa koulusta ainakin joskus, ja yli puolet vastaajista paljon tai erittäin paljon. Kavereiden kanssa ravitsemusasioista oli puhunut ainakin jonkin verran joka neljäs. Valmentajalta ravitsemusaiheista tietoa oli saanut paljon tai erittäin paljon kolmasosa vastaajista, ja puolet ainakin jonkin verran.



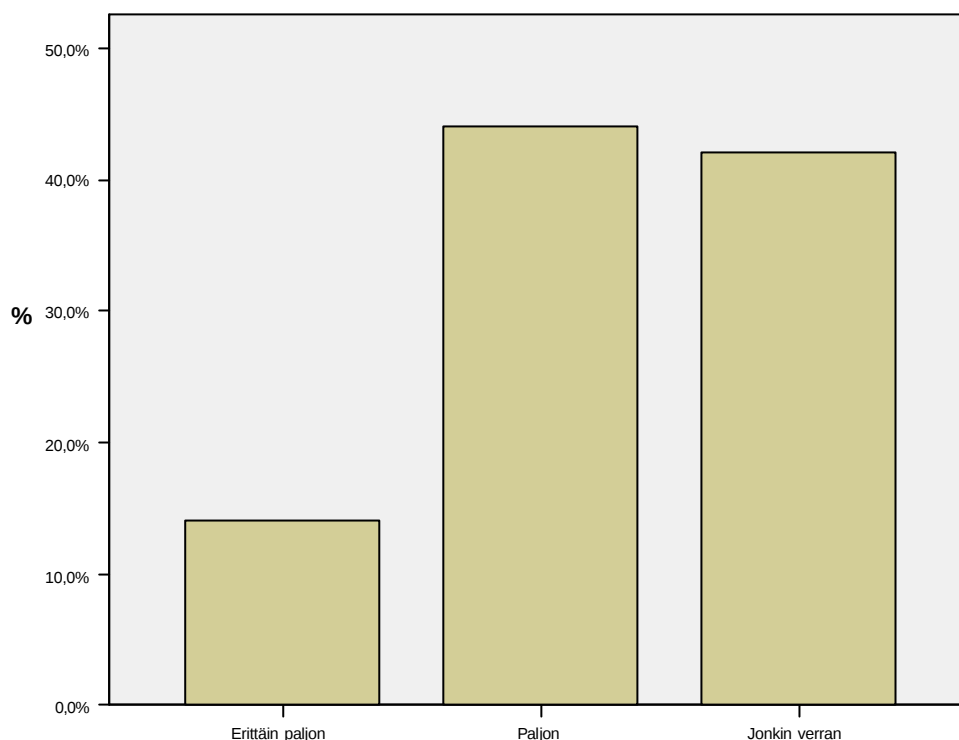
KUVIO 7. Nuorten tietomäärä ravitsemuksesta omasta mielestään

Kysymykseen ”Saatko mielestäsi ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltasi, opettajiltasi tai valmentajaltasi liian vähän, sopivasti vai liian paljon” 43 vastaajaa 50:stä vastasi saavansa sitä sopivasti. Viisi sai tietoa mielestään liikaa, ”vähempikin riittäisi”. Vain yksi vastaajista haluaisi ravitsemusaiheista tietoa enemmän.



KUVIO 8. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltani

Medioista suosituin ravitsemustiedon lähde on televisio. Kaksi kolmesta on saanut ravitsemusaiheista tietoa televisiosta paljon tai ainakin jonkin verran. Lehdistä tietoa oli saanut reilut 40 prosenttia. Omatoimisesti ravitsemustietoa netistä on hakenut paljon tai jonkin verran vajaat 15 prosenttia vastaajista, kuitenkin yli 80 prosenttia ei tietoa netistä ole hakenut kuin korkeintaan harvoin tai ei ollenkaan.



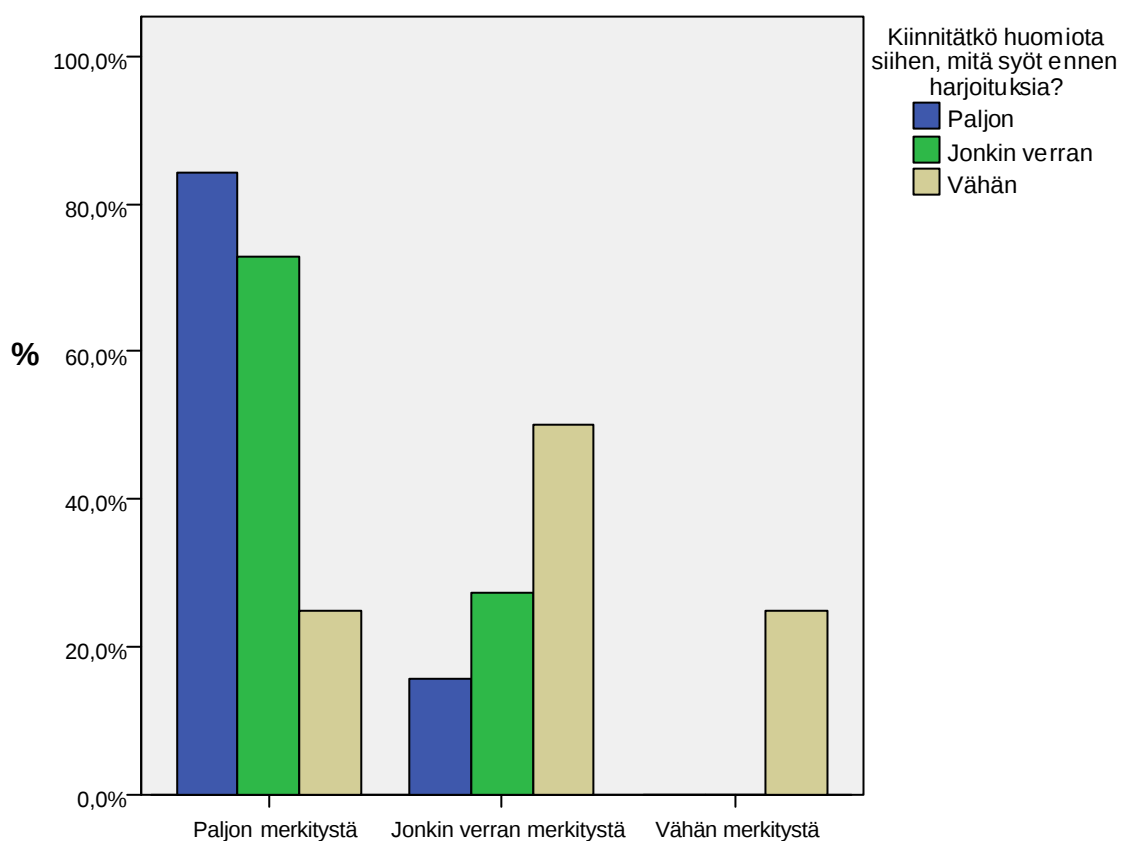
KUVIO 9. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa koulusta

Nyky-yhteiskunnassa ravitsemustietämys on jakautunut usein epätasaisesti; ne, jotka ovat kiinnostuneita ravinnosta, tietävät siitä todella paljon ja hankkivat lisätietoa aktiivisesti, kun taas vastaavasti löytyy monia, joiden tiedoissa on paljon puutteita. Sama trendi on havaittavissa myös tässä tutkimuksessa. Nuoret, jotka ovat saaneet ravitsemustietoa vanhemmiltaan ja koulusta, saavat ja etsivät sitä muita enemmän myös muista lähteistä. Ne, jotka ovat etsineet ravitsemusaiheista tietoa netistä, saavat tietoa muita enemmän myös lehdistä ja televisiosta. Nämä nuoret myös keskustelevat aiheesta kavereidensa kanssa ja mitä ilmeisimmin myös etsivät tietoa yhdessä.

5.5 Asenteet ravitsemukseen

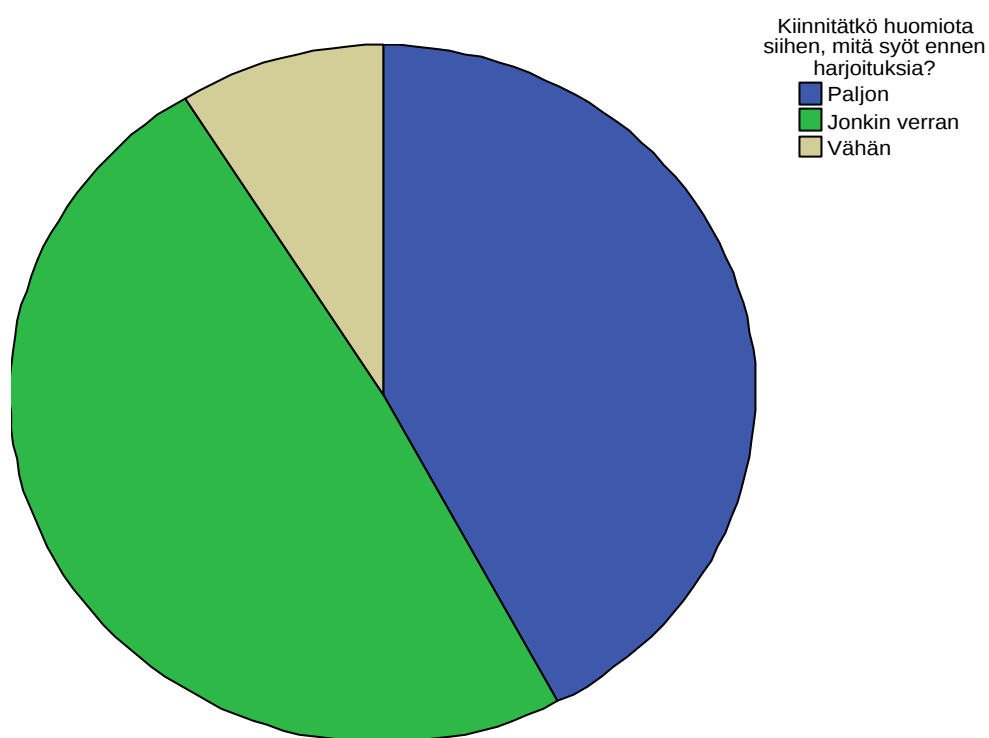
Yksi viidestä vastaajasta sanoi kiinnittävänsä paljon huomiota siihen, mitä syö. Kaksi kolmesta kiinnitti jonkin verran huomiota. Käyttämänsä rasvan laatuun kiinnitti paljon huomiota niin ikään yksi viidestä, mutta kokonaisuutena rasvan laatuun ei kiinnitetty

niin paljon huomiota kuin muuhun syömiseen. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki uskoivat, että ravitsemuksella on paljon tai jonkin verran merkitystä urheilusuoritukseen ja kunnon kehittymiseen. Samat prosentit toistuivat myös kysymyksessä ”Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt ennen peliä?”; yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki kiinnittävät huomiota siihen, mitä syövät ennen peliä. Syömistään ennen harjoituksia tarkkaili paljon 38 prosenttia vastaajista, ja jonkin verran 44 prosenttia. Vain joka kymmenes kiinnittää huomiota harjoitusten tai pelien jälkeiseen ravintoon paljon, mutta yli puolet vastaajista kuitenkin ainakin jonkin verran. Pelimatkoilla makeisia, sipsejä ym. herkkuja syö joka kerta vastaajista vain kolme. 30 prosenttia syö herkkuja pelimatkoilla melko usein, mutta kuitenkin yli puolet harvoin tai ei koskaan. Tätä kysymystä pari vastaajaa kommentoi sanomalla, että karkkeja syödään vasta pelien jälkeen.



KUVIO 10. Uskotko, että ravitsemuksella on vaikutusta urheilusuoritukseen?

Nuoret, jotka uskovat että ravitsemuksella on vaikutusta urheilusuoritukseen, myös kiinnittävät selvästi muita enemmän huomiota ruokailuunsa. Varsinkin ne, jotka kiinnittävät huomiota ruokailuun ennen otteluja, tarkkailevat muita enemmän myös ottelujen ja harjoitusten jälkeistä ravintoa. Selvästi suurin vaikutus junnujen ruokavalintoihin oli vanhempien esimerkillä ja heiltä saaduilla tiedoilla. Toiseksi tärkein tekijä on koulusta saadut tiedot ja opettajien esimerkki. Kaverit, valmentajat ja media saivat kaikki yhden äänen. Suosikkipelaajan tai idolin esimerkki ei vaikuta kovinkaan paljon vastaajien ruokavalintoihin. Kolme neljästä vastasi kysymyksen ”Vaikuttaako suosikkipelaajasi tai idolisi esimerkki mielestäsi omiin elintapoihisi” vähän tai ei lainkaan, ja vain kaksi vastasi paljon.



KUVIO 11. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt ennen harjoituksia?

6 TULOSTEN TARKASTELU

6.1 Junioreiden ravintokäyttäytyminen

Kyselyyn vastanneet jalkapallojuniorit syövät yleisesti ottaen melko terveellisesti. Koska tutkittava kohderyhmä on aktiivisesti urheilua harrastavia nuoria, todennäköisesti nämä nuoret kiinnittävät ravintoon ainakin hivenen enemmän huomiota kuin muut samaan ikäluokkaan kuuluvat. Luonnollisesti myös energiankulutus on suurempaa kuin niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan.

Päivittäisessä ruokailussa kouluruokailu on tärkeässä osassa. Kyselyyn vastanneista lähes kaikki söivät kouluruokaa joka koulupäivä tai melkein joka koulupäivä. Kaikki vastanneista syövät kouluruokaa ainakin pari kertaa viikossa. Stakesin kouluterveystutkimuksen mukaan Keski-Suomessa peruskoululaisista joka kymmenes jättää kouluruoan yleensä syömättä. Urheilua harrastavat syövät näin ollen useammin kouluruokaa kuin muut ikätoverinsa. Salaattia ja leipää söivät ainakin melkein joka koulupäivä noin kaksi kolmasosaa vastaajista. Stakesin tutkimukseen verrattuna eroja ei ollut muuhun ikäluokkaan. Stakesin kouluruokakyselyssä kysymys oli kylläkin muotoiltu eri tavalla, ja siihen oli annettu vain kaksi vastausvaihtoehtoa: ”Mitä ateriansia yleensä syöt kouluaikana?” ja vastausvaihtoehdot ”kyllä” tai ”ei”. Tulokset eivät näin ollen ole täysin vertailukelpoiset. (Luopa, Rimpelä & Jokela 2003, 15–16.)

Tähän kyselyyn vastanneista 18,4 prosenttia nauttii koulupäivän aikana limpparia tai karkkia joka koulupäivä tai melkein joka koulupäivä. Stakesin tutkimuksessa samankäisistä pojista virvoitusjuomia nautti 3-5 kertaa viikossa vain 9 prosenttia, ja makeisia 10–11 prosenttia. Tähän kyselyyn vastanneet nuoret siis nauttivat koulupäivän aikana makeita välipaloja enemmän kuin muut ikätoverinsa. Liikuntaa aktiivisesti harrastavien nuorten keskuudessa virvoitusjuomien nauttiminen on yleisempää kuin muilla samankäisillä, ja tämä näkyy ilmeisesti myös koulupäivän aikana. Vai ovatko virvoitusjuomautomaatit kenties yleisempiä Keski-Suomen kouluissa kuin muualla...? (Kouluterveys-tutkimus 2005.)

Kouluruokaan suhtaudutaan melko kriittisesti. Yli puolet tähän kyselyyn vastanneista piti kouluruokaa keskinkertaisena. Tämä on ollut yleinen suuntaus suomalaisissa kouluissa viimeisen vuosikymmenen aikana. Yltäkylläisyydessä kasvaneet lapset ovat usein nirsoja kouluruokaa kohtaan. Sillanpää (2003) kysyykin, onko vika ruoassa vai ruokailijoissa? Kouluruokaan kriittisimmin suhtautuvat ovat niitä lapsia, jotka ovat aina saaneet valikoida kotona syötävänsä. Vaikka nuoret eivät aina ole tyytyväisiä kouluruoan laatuun, sitä kuitenkin syödään säännöllisesti. Sekä lapset ja vanhemmat arvostavat ilmaista kouluruokaa, ja peräti kaksi kolmasosaa vanhemmista on tarvittaessa valmis maksamaan kouluruokailusta. (Emt. 95-96.)

Vihanneksia ja kasviksia syö joka päivä tai melkein joka päivä yli puolet tähän kyselyyn vastanneista. Kukaan ei vastannut ”en koskaan”. Kouluterveystutkimukseen verrattuna jalkapallojuniorit näyttäisivät syövän kasviksia ja vihanneksia ikätovereitaan enemmän. Varsinkin täysin kasvikset väliin jättäviä on muissa samanikäisissä pojissa huomattavasti enemmän, ja myös hedelmiä ja marjoja tähän kyselyyn vastanneet nuoret syövät ikätovereitaan enemmän. 64 prosenttia syö hedelmiä ja marjoja joka päivä tai melkein joka päivä, kun vastaava luku kouluterveystutkimuksessa on vain 33 – 34 prosenttia. Karkin, suklaan ja muiden makeiden herkkujen kulutuksessa ei ollut merkittäviä eroja jalkapallojunioreiden ja muiden saman ikäluokan poikien välillä, kuten ei myöskään perunalastujen ja muiden suolaisten naposteltavien kohdalla.

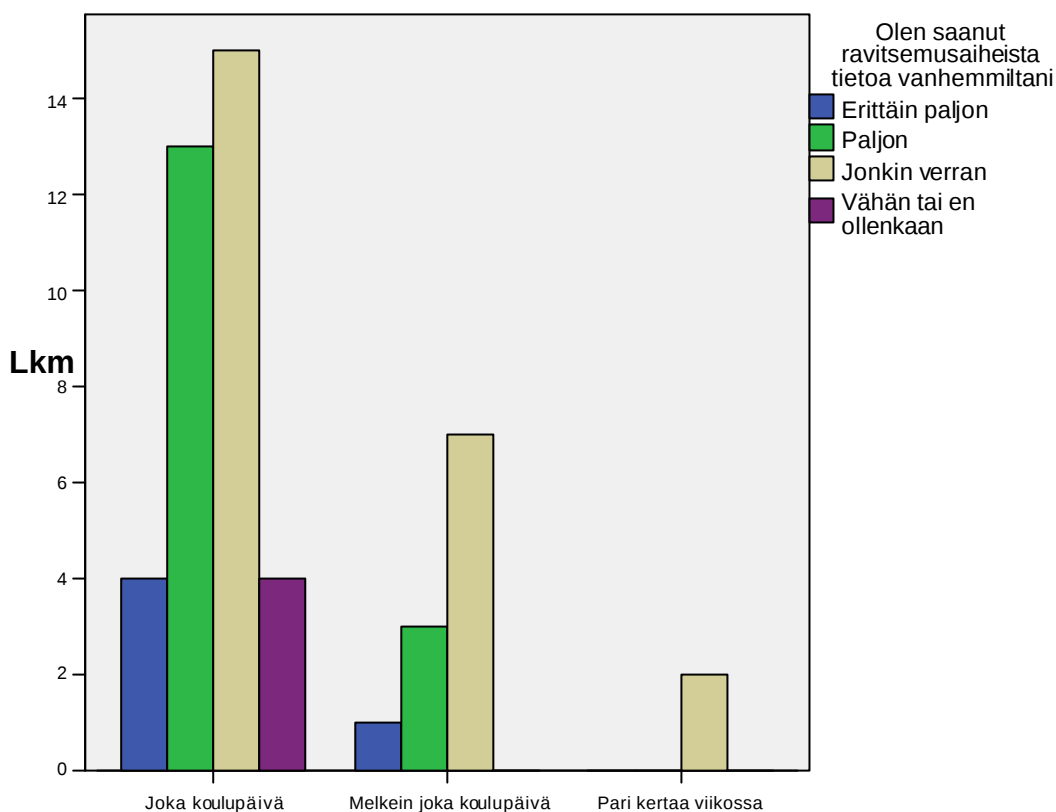
Rasvaton maito on selvästi suosituin maitotyyppi; sitä juo päivittäin puolet tähän kyselyyn vastanneista. Kevytmaitoa juo päivittäin yksi neljästä ja ykkösmaitoa vain 6 %. Kulutusmaitoa ei juo päivittäin kukaan vastanneista, ja yli 90 % ei juo sitä koskaan. Kouluruokailun yhteydessä tarjottava rasvaton maito vaikuttanee osaltaan rasvattoman maidon suosioon.

6.2 Junioreiden saama ravitsemustieto

Omasta mielestään tähän kyselyyn vastanneilla junioreilla on ravitsemuksesta hyvät tai jopa erinomaiset tiedot. On kuitenkin syytä epäillä, että kaikki tiedot eivät tämän ikäisillä ole totuudenmukaisia (toki oikeatakin tietoa on varmasti paljon!). Ravitsemusaiheista informaatiota tulvii monesta lähteestä; koulusta, vanhemmilta, televisiosta ja mahdollisesti myös valmentajilta. Suuri saatavilla oleva tiedon määrä saattaa vaikuttaa siihen, et-

tä nuoret uskovat tietävänsä asiasta paljon. Ruoka ja ruokailu ovat arkipäiväisiä asioita, joista tavalla tai toisella keskustellaan kotona ja koulussa päivittäin. Tuloksista voi tul- kinta, että omalla tietomäärällä ei kuitenkaan ole juurikaan merkitystä siihen, syökö nuori paljon esimerkiksi kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä.

Suurin merkitys nuorten ruokavalintoihin, ja tärkein tiedon lähde ovat omat vanhemmat. Vastauksista näkyy, että erittäin paljon tai paljon ravitsemusaiheista tietoa nuoret ovat saaneet eniten koulusta, mutta kolme neljästä on kuitenkin sitä mieltä, että eniten omiin ruokavalintoihin vaikuttavat vanhempien esimerkki ja heiltä saadut tiedot. Tosin myös- kään vanhemmilta saadut tiedot eivät korreloi sen kanssa, syökö nuori terveellisesti. 12 – 15-vuotiaat ovat luonnollisesti vielä niin paljon kodin vaikutuspiirissä, että vanhempi- en valinnat vaikuttavat paljon siihen, mitä nuori syö päivittäin. Ravitsemuskasvatusta tärkeämpi tekijä päivittäisissä ruokavalinnoissa on vanhempien tarjoama ja valmistama ruoka. Vaikka nuoret saavat koulusta paljon ravitsemusaiheista tietoa, mainittakoon että koulusta saaduilla tiedoilla on negatiivinen korrelaatio siihen, kuinka usein nuoret syö- vät vihanneksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja! Samoin ne, jotka ovat saaneet paljon tietoa ravitsemuksesta koulussa, syövät kouluruokaa vähemmän kuin muut. Koska otos on tässä tapauksessa vain 50, ei näistä tuloksista kannata ehkä vielä tehdä liian suuria johtopäätöksiä.



KUVIO 12. Kuinka usein syön kouluruokaa

Valmentajalta oli saanut ravitsemustietoa ainakin jonkin verran 84 prosenttia vastaajista. Tätä tulosta voi pitää merkinä, että seuratoiminnassa mukana olevat ovat kiinnostuneita myös ravitsemusasioista. Varsinkin pelimatkoilla oikeanlainen ruokailu nousee varmasti usein puheenaiheeksi. Monilla valmentajilla on todennäköisesti myös oma pelaajaura taustalla, ja he ovat aktiiviaikoinaan miettineet ravitsemuskysymyksiä omalta kohdaltaan. Vaikka tässä kyselyssä valmentajan merkitys ruokavalintojen muokkaajana jäi vanhempien ”jalkoihin”, ei sitä ole kuitenkaan syytä aliarvioida. Valmentaja voi olla teini-ikäiselle pojalle tärkeä roolimalli, joten on hyvä, että myös valmentajat antavat ravitsemusaiheista tietoa pelaajilleen.

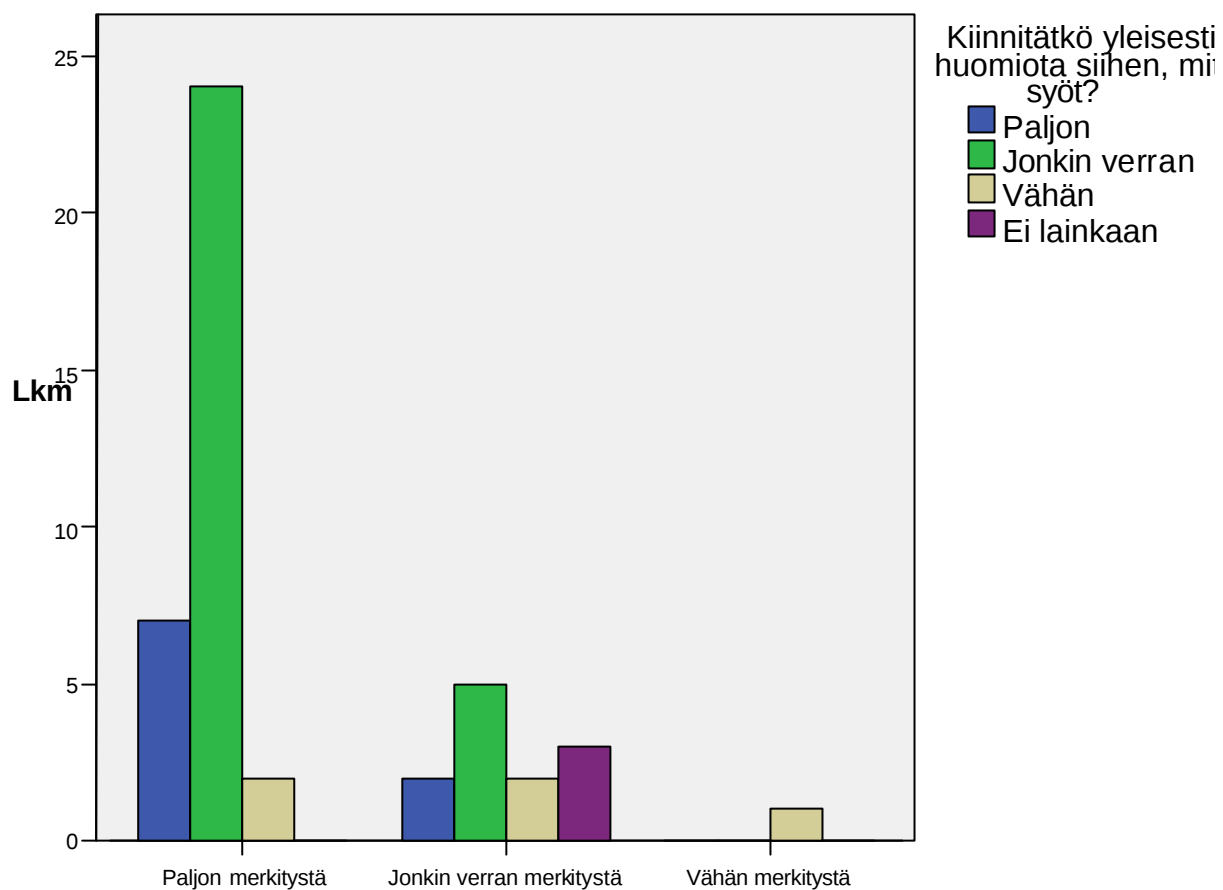
Kysymystä ”Oletko saanut ravitsemusaiheista tietoa kavereiltasi?”, voi tarkastella siitä näkökulmasta, keskustelevatko pojat keskenään ravintokysymyksistä. Kavereilta saadut tiedot eivät välttämättä ole oikeita, mutta saattavat vaikuttaa joskus paljonkin. Kolme

neljästä ei ole saanut tietoa kavereiltaan ollenkaan tai vain vähän, kuusi prosenttia kuitenkin paljon. Kokonaisuutena kaverit eivät ole merkittävä ravitsemustiedon lähde.

Medioista eniten ravitsemustietoa nuoret ovat saaneet televisiosta. Kun tietää nykynuorten television katselun lisääntyneen, ei tulosta voi pitää yllätyksenä. Erilaiset ruoka- ja kokkiohjelmat eivät välttämättä tarjoa ravitsemusvalistusta, mutta monet vastaajat ovat todennäköisesti laskeneet nämäkin ohjelmat ravitsemustiedon lähteiksi. Tämän kyselyn tuloksista näkyy, että lehdistä saatu informaatio vaikuttaa valintoihin kuitenkin televisiota enemmän. Ne, jotka ovat saaneet ravitsemustietoa lehdistä, syövät esimerkiksi kasviksia ja vihanneksia muita enemmän. Painettu sana on ilmeisesti ”painavampaa” kuin television tarjoama informaatio. Netistä tietoa oli saanut tai sitä itse hakenut paljon tai jonkin verran vain vajaat 15 % vastaajista, loput vain vähän tai eivät lainkaan.

6.3 Junioreiden asenteet ravitsemusasioihin

72 prosenttia vastaajista uskoo, että ravitsemuksella on paljon merkitystä urheilusuorituksiin ja kunnon kehitykseen. Ravitsemuksen ja oikean ruokavalion merkitykseen urheilusuorituksen onnistumisessa siis uskotaan. On myös hyvä huomata, että tämä usko näkyy myös käytännössä. Ne, jotka uskovat tähän yhteyteen, kiinnittävät myös muita enemmän huomiota harjoituksia ja pelejä edeltävään ravintoon, kuten myös suorituksen jälkeiseen ravintoon. Pelimatkoilla karkkia, sipsejä ym. herkkuja syö joka kerta vastaajista vain kolme. Vajaa kolmannes syö herkkuja pelimatkoilla melko usein, mutta kuitenkin yli puolet harvoin tai ei koskaan. Karkkien, sipsien ja muiden herkkujen syönti on lapsille ja nuorille usein olennainen osa pelimatkojen viehätystä, joten mielestäni tämän tutkimuksen tulokset ovat ravitsemuksellisessa mielessä yllättävänkin hyviä.



KUVIO 13. Uskotko, että ravitsemuksella on vaikutusta urheilu- suoritukseen?

7 POHDINTA

Oikea ravinto on tärkeää kasvavalle nuorelle. Kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää ravintoa, lepoa ja liikuntaa. Voimakkaan kasvukauden aikana aktiivisesti liikkuvan nuoren energiantarve voi vastata aikuisen tarvetta. Pelkkä riittävä energiansaanti ei kuitenkaan riitä, sillä myös ruoan laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Ravitsemukseen liittyvää informaatiota on tarjolla paljon, ja oikean tiedon poimiminen tietotulvasta voi olla hankalaa. Nuorelle terveyden edistäminen ja oikeat ruokavalinnat eivät välttämättä ole tärkeimpiä asioita elämässä. Oikealla ravitsemuskasvatuksella nuorten ruokavalintoja voi ohjata hienovaraisesti, mutta vanhempien ja muiden lähipiiriin aikuisten esimerkit vaikuttavat nuorten ruokavalintoihin ravitsemusvalistusta enemmän. Aikuiset voivat antaa ravitsemusaiheista tietoa sopivassa muodossa niin, että informaatio tukee käytännön elämää. Jokainen nuori tekee kuitenkin lopulta omat ratkaisunsa.

Murrosikäisten nuorten ravintokäyttäytymiseen liittyviä ongelmia ovat lämpimien aterioiden laiminlyöminen, epäsäännölliset ruokailuajat, epäterveelliset välipalat sekä kasvisten ja vihannesten liian vähäinen nauttiminen. Tähän tutkimukseen vastanneilla nuorilla osalta nämä ongelmat ovat havaittavissa mutta eivät niin suuressa mittakaavassa kuin muilla saman ikäisillä nuorilla. Varsinkin säännöllinen ruokailu niin koulussa kuin kotonakin oli jalkapallojunioreilla yleisempää kuin muilla samassa ikäluokassa. Aktiivisuus ja suuri energiankulutus pitävät huolen siitä, että ruoka maistuu säännöllisesti.

Vanhemmat muokkaavat esimerkeillään lastensa suhtautumista moniin asioihin, myös ruokaan ja ruokailutilanteeseen. Yhteinen ateria voi olla yksi harvoja hetkiä päivässä, jolloin lapset ja vanhemmat istuvat rauhassa samassa pöydässä. Näissä tilanteissa nuoret oppivat paljon vanhempiensa tavoista. Yhteiset ruokailuhetket eivät ole pelkästään ravinnontarpeen tyydyttämistä vaan myös perheen sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Nuoren urheiluharrastus on myös usein koko perheen asia ja vaatii aktiivisuutta vanhemmilakin. Lapsensa tekemisistä ja hyvinvoinnista kiinnostuneet sekä lapsen harrastustoiminnassa mukana olevat vanhemmat painottavat todennäköisesti muita enemmän myös terveellisiä ruokavalintoja. Tässäkin tutkimuksessa tulee ilmi, että juuri vanhemmat ja heidän esimerkkinsä ovat tärkein ruokavalintoihin vaikuttava tekijä.

Urheilijalle oikean ja monipuolisen ravinnon merkitys on suuri. Oikeita ruokavalintoja kannattaa painottaa myös junioriurheilijoille. Urheilevan nuoren ravitsemussuositukset ovat hyvä pohja kaikille liikkuville lapsille ja nuorille, vaikka jokaisesta ei huippu-urheilijaa tulekaan. Riittävä hiilihydraattien, proteiinien, hyvän rasvan ja suojaravinto-aineiden saanti tukee kaikkien, ei vain urheilevien lasten kehitystä. Monet urheilijoiden ravitsemuksen erityispiirteet, kuten lihasvoiman kasvattamista tukeva proteiinin reilu saanti, tulevat ajankohtaiseksi vasta myöhemmällä iällä. Tärkeämpää on varmistaa ravinnon monipuolisuus ja riittävä energiansaanti.

Tähän tutkimukseen vastanneiden 12–15 -vuotiaiden nuorten tiedot ravitsemuksesta tulevat kotoa, koulusta, valmentajilta ja medioista. Kotoa saatu ravitsemusaiheinen tieto omaksutaan parhaiten, mutta myös valmentajien ja opettajien panos on tärkeä. Monet nuoret ottavat esimerkkiä elintapoihinsa julkisuuden idoleiltaan tai tähtipelaajilta. Tähän kyselyyn vastanneiden nuorten valintoihin eivät idolien esimerkit kuitenkaan ainakaan nuorten omasta mielestä vaikuta. Ravitsemuskysymyksissä tämä lienee kuitenkin ymmärrettävää. Jari Litmanen ja muut huippupelaajat eivät ole julkisuudessa ruokavalinnoistaan juurikaan puhuneet, joten asia on junioreille vieras.

Tietoa on siis runsaasti tarjolla. Suurin osa kyselyyn vastanneista pitikin tietojaan ravitsemuksesta hyvinä tai jopa erinomaisina. Jatkotutkimuksissa olisi hyödyllistä selvittää myös sitä, mikä nuorten mielestä kuuluu hyvään ravitsemukseen. Uskoisin, että ainakin rasvan laadusta ja merkityksestä voi olla vääriä mielikuvia ja käsityksiä, samoin erilaisien lisäravinteiden ja energiajuomien tarpeellisuudesta. Ravitsemusaiheista tutkimusta voisi tehdä myös joukkuelajien erityispiirteistä.

Lähes kaikki tähän tutkimukseen vastanneista jalkapallojunioreista uskovat, että oikealla ruokavaliolla on merkitystä suorituskyykyyn ja kehitykseen. Tuloksista näkyi, että monilta osin tämä uskomus näkyi myös käytännössä. Monet kiinnittivät huomiota siihen, mitä syövät, varsinkin ennen otteluja. On hyvä, että jo juniori-iässä pohditaan kysymyksiä oikeasta energiatasapainosta ja suorituksesta palautumisesta. Pelien ja harjoitusten koventuessa lähempänä täysi-ikäisyyttä nämä asiat tulevat entistäkin tärkeämmiksi. Oikeat tiedot on hyvä omaksua jo nuorena.

Tätä työtä tehdessäni huomasin, että urheiluseuroissa löytyy runsaasti kiinnostusta ravitsemukseen. JJK-Junioreiden valmennuspäällikkö ja juniorijoukkueiden valmentajat tukivat kyselyn tekemistä. Olenkin lupautunut tekemään seuralle tietopaketin tutkimuksen tuloksista ja junioriurheilijoiden oikeasta ravitsemuksesta, joka julkaistaan JJK:n nettisivuilla. Valmentajilla on näin mahdollisuus viedä tietoa eteenpäin koko organisaatioon. Olisi hyvä, jos seurassa luotaisiin säännöllinen käytäntö valistaa pelaajia oikeista ruokavalinnoista. Oppitunnit ja esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitäminen olisivat hyviä keinoja seurata pelaajien kehitystä myös tällä saralla. Junioreita kannattaa kannustaa myös itsenäiseen tiedonhankintaan. Nuorille kannattaisi esimerkiksi opettaa eri ruoka-aineiden sisältämistä ravintoaineista, ja kertoa niiden merkityksestä. Uskoisin, että junioriurheilijat motivoituisivat terveellisimpiin ruokavalintoihin, jos he saisivat informaatiota oikean ravitsemuksen ja urheilusuorituksien keskinäisestä suhteesta mieleenkiintoisessa ja innostavassa muodossa.

Kokonaisuutena voidaan todeta, että nuoren urheiluharrastus tukee hyvin muutenkin hänen elämänhallintaansa. Vanhempien lisäksi myös urheiluseuralla on tärkeä tehtävä ohjata nuorta oikeisiin valintoihin. Oikean ravitsemustiedon lisäksi myös valistus tupakasta ja päihteistä on ajankohtaista jo varhaisteineille. Kodin, koulun ja urheiluseuran yhteistyö on näissä asioissa tärkeää.

LÄHTEET

- Borg, P., Fogelholm, M. & Hiiloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki. Edita.
- Fogelholm, M., Rehunen S. 1996. Ravitseminen, liikunta ja terveys. 2. painos. Jyväskylä. Gummerus.
- Ilmonen, K. 1993. Tavaroiden taikamaailma. Jyväskylä. Gummerus.
- Ilmonen, K., Pantzar, M. 1986. Ruoan ulottuvuudet ja valinta. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. Vol. 23, Nro 23, s. 125-130.
- Kouluterveyystutkimus 2005. Viitattu 11.4. 2006. Stakesin sivusto.
<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/ruoka05.htm>.
- Lahti-Koski, M. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Helsinki. Kansanterveyslaitos. Ravitsemusosasto.
- Lehikoinen P. 2002. Jalkapalloilijan ravinto – hyvin syömällä huippusuoritukseen. Futtis-sanomat 2/2002.
- Lyytikäinen A. 2001. Kouluikäisen ravitsemuskasvatus. Teoksessa: Fogelholm M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki. Palmenia-kustannus.
- Meronen, K. 2003. Ruokailumieltymysten kehittyminen. Ravitsemuskatsaus. Vol. 25, Nro 1, s. 4-5.
- Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus.
- Mikkola L. (toim.) 1999. Näin syödään EU-maissa. Euroopan unionin jäsenvaltioiden ruoankäyttö ja ruokavalioiden tyypillisimpiä piirteitä. Kauppa- ja teollisuusministeriön tutkimuksia ja raportteja 16.
- Mäkelä J. 1992. Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. 2. painos. Jyväskylän yliopisto, nykykulttuurin tutkimusyksikkö. Jyväskylä.
- Mäkelä J., Palojoki P. & Sillanpää M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo. WSOY.
- Nissinen K. & Pekkarinen H. 2003. Urheilevien poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. Liikunta ja tiede 1, 39-44.
- Nurtila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: Fogelholm M. (toim.). Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki. Palmenia-kustannus.
- Männistö S, Ovaskainen M-L & Valsta L.(toim.) 2003. Finravinto 2002 – tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki.

Stubbs RJ., van Wyk MC., Johnstone AM. & Harbron CG. (1996) Breakfasts high in protein, fat or carbohydrate: effect on within-day appetite and energy balance. *European Journal of Clinical Nutrition* 50, 409-417.

Tuorila H. 1991. Syömiskäyttäytyminen tutkimuksen kohteena. *Suomen Lääkärilehti*. Vsk. 20, nro 2, 10-11.

Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle lasten ja nuorten hyvinvoinnista. 2002. STM:n julkaisuja 2002: 12. ISSN 1236-2050.

Varjonen J. 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. *Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja* 3/2001. Helsinki.

Why do we eat we eat: Food choice – a complex behaviour. Viitattu 12.4. 2006. Euficin sivusto. [Http://www.eufic.org/pt/food/pag/food43/food431.htm](http://www.eufic.org/pt/food/pag/food43/food431.htm).

Hei!

Teen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötäni nuorten urheilijoiden ruokavalinnoista ja ravitsemuskäyttäytymisestä. Olen tehnyt ohessa olevan kyselylomakkeen, johon toivoisin sinun vastaavan mahdollisimman totuudenmukaisesti. Vastaa kaikkiin kysymyksiin itsenäisesti, äläkä keskustele kysymyksistä liikaa joukkueovereittesi kanssa.

Kaikki vastaukset käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti. Vastaa rengastamalla tai ruksaamalla sopivin vaihtoehto. Valitse vain yksi vaihtoehto, ellei toisin mainita.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Palauta lomake, vaikka et kaikkiin kysymyksiin vastaisikaan.

Kiitos vastauksistasi!

Petteri Kokkonen

petteri.kokkonen.mpa@jypoly.fi

puh. 040 513 7542

KYSELY RUOKAILUTOTTUMUKSISTA

Tämä kysely on tarkoitettu ravitsemukseen ja ruokavalintoihin liittyvien asenteiden ja käytöstapojen tutkimiseen. Sinulta kysytään asioita, jotka liittyvät päivittäiseen ruokailuusi. Vastaa mahdollisimman rehellisesti. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, ja niitä käytetään vain tutkimustarkoituksiin.

Ensimmäiset kysymykset koskevat päivittäisiä ruokailutottumuksiasi. Ruksaa vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tapojasi.

	Joka koulupäivä	Melkein joka koulupäivä	Pari kertaa viikossa	Kerran viikossa tai harvemmin	En koskaan
Kysymys 1. Syötkö kouluruokaa	_____	_____	_____	_____	_____
Kysymys 2. Syötkö kouluruoan yhteydessä salaattia	_____	_____	_____	_____	_____
Kysymys 3. Syötkö kouluruoan yhteydessä leipää	_____	_____	_____	_____	_____
Kysymys 4. Juotko kouluruoan yhteydessä maitoa	_____	_____	_____	_____	_____
Kysymys 5. Kuinka usein syöt koulupäivän aikana makeita välipaloja	_____	_____	_____	_____	_____

Kysymys 6. Millaista kouluruoka on mielestäsi yleensä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1. Erinomaista
2. Hyvää
3. Keskinkertaista
4. Huonoa

Kysymys 7. Mikä kouluruoassa on hyvää, mikä huonoa?

	Joka	Melkein	Pari	Kerran	
	koulupäivä	joka	kertaa	viikossa tai	En
		koulupäivä	viikossa	harvemmin	koskaan

Kysymys 8.

Syötkö illalla
kotona ns.
lämpimän
aterian?

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------

Kysymys 9.

Syötkö illalla
kotona
lämpimän
aterian
perheen
kanssa?

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------

Kysymys 10.

Syötkö illalla
kotona
lämpimän
aterian
yksin?

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------

Kysymys 11.

Syötkö illalla
kotona
vain iltapalan?

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------

Ruksaa kaaviosta vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tapojasi.

	Joka päivä	Melkein joka päivä	Pari kertaa viikossa	Kerran vii- kossa tai harvemmin	En koskaan
Syön hedel- miä ja marjoja					
Syön vihan- neksia ja kas- viksia					
Syön kalaa					
Syön karkke- ja, suklaata ym. makeisia					
Syön peruna- lastuja tai juustonaksuja					
Syön ruis- tai täysjyväleipää					
Syön aa- miaispuuroa					
Syön aamia- sella muroja					
Syön aamia- sella myslä					
Syön aamia- sella jogurttia tai viiliä					
Jätän aamia- sen syömättä					
Juon rasva- tonta maitoa					
Juon kevyt- maitoa ("sini- nen maito")					
Juon kulu- tusmaitoa ("punainen maito")					
Juon kahvia					
Juon teetä					
Juon energia- juomia					

Seuraavat kysymykset liittyvät tietoihisi ja asenteisiisi ravitsemuskysymyksistä. Ympyröi kohta, joka kuvaa tilannettasi parhaiten.

Kysymys 12. Oma tietomääräni ravitsemuksesta on mielestäni

1. Erinomainen
2. Hyvä
3. Kohtalainen
4. Heikko

Kysymys 13. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltani

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 14. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa koulusta

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 15. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa kavereiltani

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 16. Olen saanut ravitsemusaiheista tietoa valmentajaltani

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 17. Olen saanut tietoa ravitsemusaiheista lehdistä

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 18. Olen saanut tietoa ravitsemusaiheista televisiosta

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 19. Olen saanut tai itse etsinyt ravitsemusaiheista tietoa netistä

1. Erittäin paljon
2. Paljon
3. Jonkin verran
4. Vähän tai en ollenkaan

Kysymys 20. Saatko mielestäsi ravitsemusaiheista tietoa vanhemmiltasi, opettajiltasi ja valmentajiltasi

1. Liian vähän, haluaisin enemmän tietoa
2. Sopivasti
3. Liian paljon, vähempikin riittäisi

Kysymys 21. Mikä seikka vaikuttaa omasta mielestäsi eniten ruokavalintoihisi?

1. Vanhempien esimerkki ja heiltä saadut tiedot
2. Kaverien esimerkki ja heiltä saadut tiedot
3. Valmentajien esimerkki ja heiltä saadut tiedot
4. Koulusta saadut tiedot
5. Lehdistä, televisiosta ja netistä saadut tiedot

Kysymys 22. Vaikuttaako suosikkipelaajasi tai idolisi esimerkki omasta mielestäsi omiin elintapoihisi?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. Ei lainkaan

Kysymys 23. Kiinnitätkö yleisesti huomiota siihen, mitä syöt päivittäin?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. En lainkaan

Kysymys 24. Kiinnitätkö huomiota käyttämäsi rasvan laatuun?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. En lainkaan

Viimeiset kysymykset liittyvät mielipiteisiisi ja asenteisiisi ravitsemuksen ja urheilun suhteesta. Ympyröi jälleen vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi.

Kysymys 25. Uskotko, että ravitsemuksella on vaikutusta urheilusuorituksiin ja kunnon kehitykseen?

1. Paljon merkitystä
2. Jonkin verran merkitystä
3. Vähän merkitystä
4. Ei lainkaan merkitystä

Kysymys 26. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt ennen harjoituksia?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. En lainkaan

Kysymys 27. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt ennen peliä?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. En lainkaan

Kysymys 28. Kiinnitätkö huomiota siihen, mitä syöt pelin tai harjoitusten jälkeen?

1. Paljon
2. Jonkin verran
3. Vähän
4. En lainkaan

Kysymys 29. Kuinka usein syöt pelimatkoilla karkkia, sipsejä, limpparia ym. herkkuja

1. Joka kerta
2. Melko usein
3. Harvoin
4. En koskaan

Jos sinulla on aihepiiriin liittyviä kommentteja, mielipiteitä tai kysymyksiä, voit kirjoittaa niitä alla olevaan tilaan.

Kiitos vastauksistasi!