Henri Huilla

Ravitsemusoppaan luominen jalkapallojuniorille

Case: SJK-junioreiden ikäluokat D13, C14 ja C15

Opinnäytetyö
Kevät 2020
SeAMK Ruoka
Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Henri Huilla

Työn nimi: Ravitsemusoppaan luominen jalkapallojuniorille

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi: 2020 Sivumäärä: 61 Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on saada nuori jalkapalloilija ymmärtämään ravitsemuksen tärkeys harrastuksessa jaksamisessaan ja sitä kautta parantamaan heidän ravitsemustietämystään ja ruokavalintojaan. Tätä tavoitetta tukemaan luotiin ravitsemusopas. Sen kohderyhmäksi valikoituivat yhdessä työn toimeksiantajan (SJK-juniorit ry) kanssa SJK-Junioreiden D13-, C14- ja C15-ikäluokat. Oppaan laadinnassa olivat tukena kyseisten ikäluokkien pelaajilta sekä heidän kotiväeltänsä saadut vastaukset sekä työn teoreettinen viitekehys, joka koostui mm. urheiluravitsemuksen perusasioista ja ateriarytmistä.

Ravitsemukseen ja ruokailutapoihin liittyvästä Webropol-kyselystä vastauksia tuli yhteensä 45 pelaajalta sekä heidän kotiväeltään. Kyselyssä oli 15 kysymystä, joista 6 oli suunnattu pelaajan vanhemmille perheenjäsenille. Pelaajien vastausten pohjalta nuoren jalkapalloilijan ravitsemukselliset kehittämiskohteet ovat esim. riittävä nesteytys, kasvisten syöminen sekä lautasmallin hyödyntäminen. Vanhemmilta perheenjäseniltä saatiin tietoa mm. heidän haasteistaan ravitsemuskasvatuksessa sekä kodin ruokailutavoista.

Ravitsemusoppaasta muodostui 4-sivuinen esite, jossa käydään läpi yhden treenin harjoituspäivän ateriarytmi. Opas pitää sisällään ateriakuvia aamiaisesta iltapalaan, sekä jokaiseen ateriaan liittyvää hyödyllistä tietoa. Oppaassa korostetaan lisäksi riittävää nesteytystä ja kasvisten syöntiä.

Kyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorelle urheilijalle suunnatulla ravitsemusoppaalla on tarvetta. Ravitsemuksellisia asioita ei voi liikaa korostaa paljon liikkuvalle nuorelle ja vastuu tästä jakautuu pelaajan, kodin ja seuran kesken.

Avainsanat: ravitsemus, urheileva nuori, terveellinen ruokavalio, ravitsemuskasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Bachelor of Food and Hospitality

Author: Henri Huilla

Title of thesis: Creating a Nutrition Guide for Junior Football Players

Supervisor: Leena Arjanne

Year: 2020 Number of pages: 61 Number of appendices: 2

The aim of this functional thesis was to get junior football players to understand the importance of nutrition for coping with their hobbies and thereby improve their nutrition knowledge and food choices. To support this aim, a nutrition guide was created. Its target group was selected, together with the thesis client (SJK-Juniorit ry), SJK-Juniors D13, C14 and C15 age groups. The compilation of the guide was supported by the responses received from the players of the respective age groups and their families, as well as the theoretical framework of the study, covering the basics of sports nutrition and meal rhythm.

A total of 45 players and their families responded to the Webropol survey on nutrition and eating habits. The Webropol survey included 15 questions, of which six were directed to the player`s household. Based on the responses, it could be stated, that for example adequate hydration, eating vegetables and using the plate model are the main nutritional development targets among the players. The families provided information about their dining habits and the challenges in nutrition education.

The nutrition guide formed a 4-page brochure that covers the meal rhythm of a training day with one workout. The guide includes meal images from breakfast to supper as well as useful information related to each meal. The guide also emphasizes the importance of adequate hydration and eating vegetables.

Based on the results of the survey, it can be concluded, that there is a need for a nutrition guide directed to young athletes. Nutritional issues cannot be overemphasized among young athletic people and the responsibility is shared between the player, family and the player`s club.

Keywords: nutrition, sporty young, healthy diet, nutrition education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä 2
Thesis abstract 3
SISÄLTÖ 4
Kuvio- ja taulukkoluettelo 6
1 JOHDANTO 8
1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus 8
1.2 SJK-juniorit ry 9
2 URHEILURAVITSEMUKSEN PERUSASIAT 11
2.1 Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle 11
2.2 Urheilevan nuoren energiantarve 12
2.3 Ruokavalion monipuolisuus 13
2.3.1 Hiilihydraattien merkitys 14
2.3.2 Proteiinien merkitys 15
2.3.3 Rasvojen merkitys 16
2.3.4 Vitamiinien ja kivennäisaineiden merkitys 17
2.4 Urheilijan peruselintarvikkeet 18
2.4.1 Viljavalmisteet 19
2.4.2 Maitovalmisteet 20
2.4.3 Liha, kala ja kananmuna 20
2.4.4 Vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat 22
2.4.5 Valmisruoat 24
2.5 Kasvisruoka urheilijalla 24
3 ATERIARYTMI JA OMATOIMISUUTEEN KASVATTAMINEN 27
3.1 Urheilijan lautasmalli 29
3.2 Urheilevan nuoren ateriat 29
3.2.1 Aamiainen 30
3.2.2 Lounas 31
3.2.3 Välipalat 31
3.2.4 Urheilusuoritusta edeltävä välipala 32
3.2.5 Välipala urheilusuorituksen aikana 33

3.2.6 Palautumisvälipala 33
3.2.7 Päivällinen 34
3.2.8 Iltapala 35
3.3 Nesteytys 35
3.4 Turnaus- tai kilpailupäivät 37
3.5 Vastuut ravitsemuskasvatuksessa 38
3.5.1 Valmentajan vastuu 38
3.5.2 Vanhempien vastuu 39
3.5.3 Pelaajan vastuu 40
4 KYSELYN TOTEUTTAMINEN 42
4.1 Menetelmät 42
4.2 Tulokset 42
4.2.1 Pelaajien vastaukset 43
4.2.2 Vanhempien perheenjäsenten vastaukset 48
5 KEHITTÄMISSUUNNITELMA 52
6 POHDINTA 53
LÄHTEET 56
LIITTEET 61

Kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Kyselyn vastausmäärät joukkueittain. 43

Kuvio 2. Hengästyttävän tai fyysisen liikunnan harrastaminen viikoittain jalkapallon lisäksi. 43

Kuvio 3. Päivittäiset ruokailukerrat. 44

Kuvio 4. Monivalintoja pelaajan ruokailutavoista. 45

Kuvio 5. Välipalojen syönti. 46

Kuvio 6. Lämpimän ruoan syönti urheilijan lautasmallin mukaisesti. 46

Kuvio 7. Veden juominen litramäärältään harjoitus- tai pelipäivänä. 47

Kuvio 8. Ruoan tai välipalan valmistamisen osaaminen. 47

Kuvio 9. Halu tietää enemmän nuorta jalkapalloilijaa tukevasta ruokavaliosta. 48

Kuvio 10. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten lämpimän ruoan valmistamisen määrät viikoittain. 49

Kuvio 11. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten ruoan tekeminen tähtää lautasmallin mukaisiin tavoitteisiin. 49

Kuvio 12. Ruoan valmistaminen yhdessä lapsen kanssa. 50

Kuvio 13. Keskusteleminen kotona terveellisten raaka-aineiden merkityksestä urheilussa ja jaksamisessa. 50

Kuvio 14. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten tietämys nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista. 51

Taulukko 1. Urheilijaperheen kotoa löytyvät peruselintarvikkeet. 18

Taulukko 2. Joidenkin 100 gramman lihatuotteiden raudan ja proteiinin määrät… 21

Taulukko 3. Iltaharjoitus. 28

Taulukko 4. Aamuharjoitus ja aikainen iltaharjoitus. 28

Taulukko 5. Peli- tai turnauspäivän syömisen ajoitus. 38

1 JOHDANTO

Liikkuvan lapsen kasvaessa yläkouluikään olisi tärkeää hallita urheiluravitsemuksen perusasiat. Urheilijan kasvattaminen omatoimisuuteen on tärkeää, vaikkakin perheen rooli ravitsemusasioissa on edelleen merkittävä. Urheiluharjoittelun määrän lisääntyessä ravitsemusvalmennuksessa korostuvat arkipäivän ateria- ja juomarytmitys ja laadukkaat välipalat. (Terve urheilija 2019.)

Jalkapallo on maailmanlaajuisesti suosituin urheilulaji, ja ennen kaikkea se on yksi dynaamisimmin kehittyneistä urheilulajeista, mikä laittaa yksilön fyysiselle suorituskyvylle korkeat vaatimukset. Nykyään on hyvin tiedossa, että ravitsemuksella on tärkeä rooli tukemassa fyysistä harjoittelua. (Steffl ym. 2019.) Urheilijat, jotka panostavat terveellisen ruokavalion ja nesteytyksen suunnitteluun sekä toteutukseen saavat enemmän irti harjoituksistaan, suoriutuvat paremmin kilpailuistaan, palautuvat nopeammin sekä kärsivät vähemmän sairauksista ja loukkaantumisista. (Alberta Health Services 2018, 5). Hyvä ruokavalio ei tee keskinkertaista urheilijasta mestaria, mutta huonot ruokavalinnat voivat estää urheilijaa saavuttamasta omaa potentiaaliaan. (Maughan, [viitattu 5.12.2019]).

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada nuori jalkapalloilija ymmärtämään ravitsemuksen tärkeys jaksamisessa sekä hyvinvoinnissa ja sitä kautta parantamaan heidän ruokavalintojaan ja ravitsemustietämystään.

Työn kohderyhmäksi valikoitui SJK-Junioreiden 13−15-vuotiaat pelaajat, koska siinä iässä harjoitusmäärät alkavat kasvamaan ja murrosiässä hyvän ravitsemuksen merkitys korostuu entisestään. Työn avulla saadaan myös pelaajan kotiväelle sekä valmentajille muistutus asian tärkeydestä, mikäli ravitsemusasioihin ei ole keskitytty tarpeeksi. Nuorilta ja heidän kotiväeltään kerättiin tietoa heidän ruokailutavoistaan Webropol-kyselyllä.

Nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvän teorian sekä Webropol-kyselyn vastausten perusteella luotiin ravitsemusopas. Oppaan tekeminen nähtiin parhaaksi vaihtoehdoksi tavoittamaan pelaajat ja vanhemmat. Lisäksi oppaan etuna voidaan pitää sitä, että sitä voidaan pitää esillä esim. keittiössä, jolloin ravitsemusasiat pysyisivät aina läsnä ruoan suunnittelussa ja tekemisessä. Ravitsemusoppaan tarkoitus on antaa urheilijalle sekä hänen kotiväellensä selkeät ohjeet, miten tukea nuoren jalkapalloilijan terveyttä sekä fyysistä ja henkistä kuntoa oikeilla ruokavalinnoilla sekä ateriarytmillä.

Ravitsemusopasta tehdessä oli tärkeää asettua nuoren urheilijan sekä vanhemman asemaan, jotta oppaasta saisi selkeän ja nuorta innostavan. Valmis ravitsemusopas jaetaan pelaajien koteihin ja mahdollisesti myös opetusmateriaaliksi SJK-junioreille.

1.2 SJK-juniorit ry

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii seinäjokinen jalkapalloseura SJK-juniorit, joka vastaa Seinäjoen Jalkapallokerhon (SJK) junioritoiminnasta. Vuonna 2012 TP-Seinäjoki/Törnävän Pallo-55 muutti nimensä Seinäjoen Jalkapallokerho-juniorit ry:ksi ja käyttönimenä seurasta käytetään nimeä SJK-juniorit. Seinäjoen Jalkapallokerho Oy ja SJK Akatemia tekevät tiiviisti yhteistyötä SJK-junioreiden kanssa. (SJK-juniorit 2020.)

Joukkueita SJK-Junioreissa on aina 3−5-vuotiaiden Snadikerhosta aikuisiin ja harrastajamäärä onkin kasvanut viime vuosina melkein 700 pelaajaan. Seuran toiminnassa ovat lisäksi mukana erityisliikuntaryhmä Tiikerit sekä joukkue sähköpyörätuolijalkapallossa. SJK-junioreiden toimintaa ohjaa seuran valmennuslinja ja arvot, joita ovat luotettavuus, yhteisöllisyys, yhteistyökykyisyys sekä terveet elämäntavat. Seuran missio on tarjota tavoitteellista ja arvoihinsa perustuvaa toimintaa jalkapallon parissa pelaajille, seuratoimijoille sekä perheille. (SJK-juniorit 2020.)

Palkintona hyvästä toiminnasta Palloliitto arvioi 2019-vuoden lopulla SJK:n seuratoiminnan Suomen parhaalle tasolle, laatumittareissa mitattuna tasolle viisi, joka on korkein mahdollinen. Palloliiton arviointi koskee kaikkea seuratoimintaa junioreista

edustusjoukkueeseen, seurayhteistyötä, valmentajakoulutusta sekä seuran viestintää. (SJK-juniorit 2020.)

2 URHEILURAVITSEMUKSEN PERUSASIAT

2.1 Ravitsemuksen merkitys nuorelle urheilijalle

Kun urheiluharrastus on tavoitteellista ja harjoituksia on monta kertaa viikossa, on tärkeää syödä pääateriat lautasmallin mukaisesti ja sovittaa monet välipalat suhteessa liikunnan määrään. Tiheä harjoittelu ja suuri energian tarve edellyttävät tarkkaa ryhmittämistä aterioissa. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 93.) Laadukas ja monipuolinen harjoittelu tarvitsee tuekseen harjoittelun tukitoimia, joista yksi tärkeimmistä on oikein koostettu ravitsemus. Tällä osa-alueella on kuitenkin usein suurimmat puutteet, johtuen vähäisestä ravitsemustietämyksestä ja kiireisestä päivärytmistä. (Korsman & Heiskanen 2014, 11.)

Murrosikäisten ja nuorten valmennuksessa tulee huomioida yksilöiden erilainen kehitys. Rasvakudoksen ja lihasmassan lisääntyminen sekä pituuskasvu kasvattavat kehon painoa ja energian tarve kasvaa lapsuuteen verrattuna. (Terve urheilija 2019.) Korsman ja Heiskanen (2014, 84) lisäävät, että säännöllisesti ja tavoitteellisesti harjoittelevan nuoren urheilijan kohdalla laadukas ja riittävä ravinnonsaanti on äärimmäisen tärkeää, sillä ravintoa tarvitaan liikunnan aiheuttaman energiakulutuksen korvaamisen lisäksi normaalin kehityksen ja kasvun tukemiseen. Stefflin ym. (2019) mukaan alentuneen suorituskyvyn lisäksi hillitty syöminen voi aiheuttaa merkittäviä haitallisia vaikutuksia urheilijan kehon toimintaan.

Ruokavaliolla on suuri vaikutus harjoitteluun, ja hyvä ruokavalio auttaa tukemaan intensiivistä harjoittelua samalla rajoittaen vammojen tai sairauksien riskiä. (Maughan, [viitattu 5.12.2019]). Rollon ym. (2019) mukaan ravitsemus on tärkeä näkökohta loukkaantumisen jälkeisessä paranemisprosessissa, koska se on yksi tapa ehkäistä vamman negatiivisia vaikutuksia. Ilander (2010, 14) lisää, että hyvä syöminen parantaa myös kestävyyttä ja harjoittelussa jaksamista sekä parantaa lihastyöskentelyn voimantuottoa ja tehoa. Hän jatkaa, että se auttaa lisäksi suojelemaan lihaskudosta harjoittelun liialliselta rasitukselta.

Schumacher (2019) toteaa, että jalkapalloilijassa tarkkaillaan mm. pelin tietoisuutta ja päätöksen tekoa, aloitteellisuutta, keskittymistä, tekniikkaa, fyysisyyttä sekä vastuun ottamista kentällä. Moneen ominaisuuteen pystytään vaikuttamaan hyvällä ravitsemuksella.

Niinistö (2017) mainitsee, että urheilutavoitteet ja suorituskyky toimivat nuorille urheilijoille hyvänä kannustimena terveellistä syömistä opetellessa. Ruoka ei kuitenkaan saisi olla pelkkä polttoaine, vaan Niinistö muistuttaa, että syöminen ei kata pelkästään fyysisiä tarpeita, vaan ruokailusta koettu nautinto ja ilo ovat tärkeää myönteisen ruokasuhteen kehittämisessä. Nuoren urheilijan ravitsemus ei vaadi ihmeellisyyksiä, vaan hänen perheensä voivat ruokailla täysin samoilla periaatteilla. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]). Puya (2018) huomauttaa, että yhtä täydellistä ruokavaliota ei voi löytää, joka sopii kaikille, vaan ruoan laatuun ja määrään vaikuttavat monet tekijät, kuten sukupuoli, ikä, pituus, paino, urheilulaji, harjoittelun tiheys ja fyysisyys sekä erilaiset sairaudet ja allergiat.

2.2 Urheilevan nuoren energiantarve

Murrosiän aikana nuoret urheilijat tarvitsevat ylimääräistä energiaa kasvun sekä kehon koostumuksen ja luumassan muutosten tukemiseksi. (Mangieri 2019). Merkittävin nuoren urheilijan suorituskykyyn vaikuttava tekijä on riittävä energiansaanti. Energiaa tarvitaan luonnolliseen kasvuun ja kehitykseen sekä urheiluun ja siitä palautumiseen. Ravintoaineiden ja energian tarpeeseen vaikuttavat mm. liikunnan kokonaismäärä, ikä, urheilijan koko, sukupuoli sekä urheilulaji. Energiansaanti on yleensä hyvällä tasolla, kun nuori jaksaa harjoitella tehokkaasti ja mielekkäästi sekä palautuu hyvin ja tuntee vireystilansa hyväksi. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 93.) Liian alhainen energiansaanti suhteessa energiankulutukseen voi aiheuttaa nuorelle urheilijalle esim. kasvun hidastumista, vastustuskyvyn heikkenemistä, luuston kunnon huonontumista ja murrosiän viivästymistä. (Korsman & Heiskanen 2014, 85).

Murrosiässä energiantarve kasvaa paljon johtuen nopeasta pituuskasvusta. Liikunnallisen lapsen tulisi jo varhain aloittaa syömään saman verran kuin vanhempien

perheenjäsenten. Energiantarve murrosiässä voi olla jopa paljon suurempi kuin vanhemmilla. Kasvavan 15-vuotiaan pojan energiantarve voi olla noin 4 000 kcal/vrk. (Ilander 2010, 35.) Rinta (2015, 152) tarkentaa kuitenkin, että kaloreiden tarkka laskeminen on harvoin tarpeellista ja sitä ei tule tehdä säännöllisesti.

Palloilulajeissa kestävyys on isossa osassa. Pelit kestävät kauan ja juuri tällöin nousevat esiin kestävyysominaisuudet. Palloilulajeissa, kuten jalkapallossa, vaaditaan myös voimaa ja nopeutta. Jalkapallossa suoritus jakautuu useisiin intervallityyppisiin vaiheisiin, jotka kestävät muutamasta sekunnista minuutteihin. Tämän takia jalkapallossa tarvitaan sekä nopeita että hitaita energianlähteitä. (Korsman & Heiskanen 2014, 69.) Näillä tarkoitetaan energianlähteitä, jotka imeytyvät elimistöön nopeasti tai hitaasti, riippuen siitä mitä syö. (Terve urheilija 2019).

Rinnan (2015, 152) mukaan merkkejä energian ja ravintoaineiden puutteellisesta saannista voivat olla kehittymisen hidastuminen, sairastumis- tai rasitusvammakierre, ylikunto ja psyykkinen tai fyysinen harjoitteluväsymys. Rinta jatkaa, että tällöin ensisijaisesti tulee huolehtia siitä, että aamupala, kouluruoka ja mahdollinen koulussa nautittava välipala syödään ja ne ovat kelvolliset energia- ja ravintoainemääriltään.

2.3 Ruokavalion monipuolisuus

Ilander (2010, 55) korostaa, että urheilevan nuoren ruokavaliossa ei ole syytä painottaa tiettyä ruoka-aineryhmää, vaan tärkeintä on ruoan monipuolisuus. Hän jatkaa, että urheilevan nuoren kehitystä, kasvua, terveyttä ja jaksamista tukee parhaiten ruokavalio, jossa hiilihydraatteja on 45−60 %, rasvaa 25−35 % ja proteiinia 15−20 % kokonaisenergiasta. Englund (2018) kertoo, että ”mitä laajempi ruokavalio on, sitä enemmän kehon toiminnoille tärkeitä ravintoaineita saadaan.” Tämän toteuttamiseksi Englundin mukaan ateriat kannattaa koota eri aineksia käyttäen monipuolisesti ja vaihdellen. Hän korostaa myös kohtuullisuutta, sillä mikään yksittäinen raaka-aine ei tee yksin ihmeitä, vaan kyse on nimenomaan kokonaisuudesta.

Korsman ja Heiskanen (2014, 85) mainitsevat, että nuoren urheilijan olisi lapsesta saakka opittava syömään ravitsevaa ja monipuolista ruokaa. Heidän mukaan makutottumukset kehittyvät jo lapsena, joten on tärkeää, että saatavilla olisi mahdollisimman monipuolisista raaka-aineista tehtyä maistuvaa perusruokaa. Rinta (2015, 152) jatkaa, että ruokavalinnoissa ei ole syytä pyrkiä täydellisyyteen saavuttaakseen urheilulliset tavoitteet. Hänen mukaan liian terveellinen syöminen urheilijalla saattaa johtaa liian alhaiseen energian saantiin tai pahimmassa tapauksessa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. Herkkujakin voi välillä nauttia kohtuudella, mutta päivän muita aterioita niillä ei kannata korvata. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]).

2.3.1 Hiilihydraattien merkitys

Hiilihydraattien riittävä saanti on yksi tärkeimmistä asioista jaksamisen, kunnon kehittymisen ja palautumisen kannalta. Harjoituksesta tuleva väsymyksen tunne syntyy usein elimistön glykogeenivarastojen eli varastoituneiden hiilihydraattien vähenemisestä. Nykyisin hiilihydraatit jäävät usein vähälle huomiolle, kun aktiivisen liikkujan huomio kiinnittyy enemmän proteiiniin. Hiilihydraattien tarve on suurinta kestävyyslajeissa ja pallopeleissä, kuten jalkapallossa. (Terveystalo 2019.) Englund (2018) puoltaa tätä ja sanoo, että hiilihydraattien merkitys korostuu suorituksissa, jotka koostuvat nopeista, lyhyistä ja terävistä toistoista. Hiilihydraattien sopiva saanti kokonaisenergiasta palloilulajeissa on 50−60 % ja painokiloa kohden vuorokaudessa yli 6 g. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019]).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ennen liikuntaa tai sen jälkeen syödyt hiilihydraatit parantavat suorituskykyä kasvattamalla glykeenivarastoja ja viivästyttämällä väsymystä. (Steffl ym. 2019). Hiilihydraatti on laadullisesti tärkein aine urheilijalle, koska se on polttoaine, joka on sidoksissa korkean intensiteetin harjoitteluun ja lisäksi myös ihmisen kognitiiviseen toimintaan. (Rollo ym. 2019).

Englundin (2018) mukaan hiilihydraattipitoisten tuotteiden mukana saadaan merkittäviä ravintoaineita, kuten esim. kuituja, E- ja B-vitamiineja, magnesiumia, sinkkiä ja rautaa. Englund jatkaa, että näistä mainituista ravintokuitu on tarpeellinen verensokerin tasoittaja ja kylläisyyden tukija.

Mitä enemmän lihastyötä tehdään, sitä enemmän hiilihydraatteja tarvitaan energian lähteeksi. Pääsääntöisesti urheilijan kannattaa suosia täysjyväviljaa päivittäisessä käytössä. Liian vähäinen hiilihydraattien saanti kuluttaa lihaksiston energiavarastoja ja estää tehokkaan harjoittelun. (Ravitsemussuositukset 2019, 95.) Ilanderin (2010, 58) mukaan vähäinen hiilihydraattien saanti tai vääränlaisten hiilihydraattilähteiden suosiminen voi johtaa liialliseen verensokerin vaihteluun, johon liittyy huonovointisuutta, väsymystä ja huonotuulisuutta. Hän jatkaa, että hiilihydraattipitoista ruokaa kannattaa nauttia jokaisella aterialla riittävän hiilihydraattiensaannin ja vakaan sokeritason saavuttamiseksi.

Jos on harjoitellut illalla, niin hiilihydraattien syöminen korostuu iltapalalla. Hiilihydraatit edistävät palautumista yöllä sekä voivat helpottaa nukahtamista ja parantaa urheilijan unen laatua. (Ilander & Lindblad 2014, 215.) Ilander (2014, 136−137) suosittelee valitsemaan pääasiassa hiilihydraattiruokia, jossa on korkea ravintoainetiheys, jolla tarkoitetaan, että se sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja ja kuituja suhteessa energiasisältöön. Ilanderin mukaan hyvä ravintoainetiheys on mm. täysjyväviljavalmisteissa, palkokasviksissa, juureksissa, vihanneksissa, hedelmissä ja marjoissa sekä makeuttamattomissa maitovalmisteissa.

2.3.2 Proteiinien merkitys

Proteiini on tärkeä aine lihasten kasvuun sekä suorituksesta palautumiseen. Urheilevalla nuorella riittävä proteiinin saanti korostuu runsaan liikunnan vuoksi. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 95.) Silti voidaan sanoa, että urheilijalla monipuolinen ja suositusten mukainen ruokavalio kattaa jo varsin hyvin perustarpeen proteiinin saannissa. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019]). Korsman ja Heiskanen (2014, 85) ovat samaa mieltä siitä, että riittävä proteiinin saanti saavutetaan helposti monipuolisella ja oikein koostetulla ruokavaliolla.

Ilander ja Lindblad (2014, 195) mainitsevat, että proteiinia sisältävän aterian jälkeen lihasproteiinin muodostuminen kiihtyy ja lihasproteiinitasapainosta tulee positiivinen, mikä tarkoittaa sitä, että uutta lihasproteiinia syntyy enemmän kuin jo olemassa olevaa lihasproteiinia hajoaa. Ilander ja Lindblad lisäävät, että positiivisen lihasproteiinitasapainon saavuttaminen ja sen ylläpitäminen edesauttavat harjoittelussa

syntyneiden lihasvaurioiden parantumista. Liiallinen proteiinin saanti suhteessa liian vähäiseen hiilihydraatin saantiin ei ole urheilijalle hyvä vaihtoehto, vaan hiilihydraatit ovat tärkeää pitää kehon ensisijaisena energianlähteenä. (Alberta Health Services 2018, 12). Englund (2018) korostaa, että proteiinin saannissa on oleellista se, että sitä saataisiin päivän mittaan tasaisesti.

Rinnan (2015, 85) mukaan erinomaisia proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kananmuna, maito-, kala- ja lihatuotteet sekä soija. Muiksi kasvikunnan laadukkaiksi proteiinin lähteiksi Rinta mainitsee palkokasvit, pähkinät, siemenet ja viljavalmisteet. Englund (2018) mainitsee proteiinin hyötyvaikutukseksi myös sen, että se hidastaa verensokerin nousua ja pitää kylläisenä kauemmin.

2.3.3 Rasvojen merkitys

Yksi elimistön merkittävistä energianlähteistä on rasvat ja sitä tulisi saada ruokavalion energiasta 25–40 %. (Rinta 2015, 72). Englund (2018) mainitsee, että rasvasta saatavia välttämättömiä rasvahappoja elimistössä tarvitaan mm. hermo- ja aivosolujen rakenteisiin, hormonien tuotantoon sekä kolesteroliaineenvaihduntaan. Rasvahapot voidaan jakaa niiden kemiallisen rakenteen perusteella tyydyttymättömiin ja tyydyttyneisiin rasvahappoihin. Tyydyttyneitä rasvahappoja kutsutaan kovaksi rasvaksi ja monityydyttymättömiä sekä kertatyydyttymättömiä rasvahappoja pehmeiksi rasvoiksi. Ravinnosta saatava rasva ylläpitää urheilijan hormonituotantoa ja vastustuskykyä, vähentää tulehduksia, säätelee aineenvaihduntaa sekä toimii energianlähteenä pitkäkestoisessa matalampitehoisessa harjoittelussa. (Terve urheilija 2019.)

Rasvoissa tulisi suosia pehmeää rasvaa, jota sisältää mm. kasviöljyissä, kasviöljypohjaisissa levitteissä, siemenissä, manteleissa, pähkinöissä, avokadossa sekä rasvaisessa kalassa. Edellä mainitut ovat lisäksi hyviä kuidun lähteitä. Suolaamattomia tai sokeroimattomia pähkinöitä, manteleita tai siemeniä voi nauttia lajeja vaihdellen noin 30 g päivässä eli 200−250 g viikossa. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 93.) Tulehdusta mahdollisesti vähentävän vaikutuksen kautta pehmeä rasva edistää urheilijan palautumista. Lisäksi omega-3-rasvahapot voivat ehkäistä esim. kovan harjoittelun jälkeistä lihasarkuutta. Omega-3-rasvahappoja sisältää runsaasti

kalassa. (Terve urheilija 2019.) Liiallista tyydyttyneen eli kovan rasvan saantia sen sijaan olisi hyvä välttää jo nuorena. (Korsman ja Heiskanen 2014, 85).

Urheilijalle ei suositella nauttivan suositusta enempää määrää rasvaa, sillä liian suuri rasvan osuus ruokavaliossa vähentää proteiinien ja hiilihydraattien määrää. Urheilijan kannattaa välttää mm. pikaruokia ja paneroituja tai kuorrutettuja ruokia, niiden sisältäessä vain ravintoaineköyhää eli ns. turhaa rasvaa. (Englund 2018.) Ilander (2010, 135−136) mainitsee, että keittiön perusrasvana kannattaa pitää tavallista rypsiöljyä sekä hyviä valintoja leipärasvaksi ovat 60−70 % rasvaa sisältävät margariinit.

2.3.4 Vitamiinien ja kivennäisaineiden merkitys

Kehon toiminnalle välttämättömät vitamiinit ja kivennäisaineet ovat suojaravintoaineita, joita keho ei pysty tuottamaan itse, joten ne tulee itse saada ruokavaliosta. Vitamiinit vaikuttavat esim. aineenvaihdunnan reaktioissa sekä hormonitoiminnassa, kun taas kivennäisaineita tarvitaan esim. entsyymien toiminnassa, antioksidanttipuolustuksessa sekä nestetasapainon säätelyssä. (Englund 2018.)

Kautiaisen (2019b) mukaan kilpaurheilu ja liikunta lisäävät vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta. Hän katsoo harjoittelun kasvattavan energia-aineenvaihdunnassa tarvittavien entsyymien lukumäärää, jolloin vitamiineja tarvitaan enemmän entsyymien toiminnan säätelyyn. Kautiainen jatkaa, että liikunnan aiheuttamiin vapaiden happiradikaalien ehkäisemiseen tarvitaan hapettamista torjuvia yhdisteitä, kuten vitamiineja.

Urheileva nuori saattaa tarvita enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin muut nuoret, mutta ei kuitenkaan moninkertaisesti. Näiden tarve katetaan parhaiten syömällä riittävästi ja monipuolisesti. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 95.) Ilander (2010, 38) kertoo, että yksittäisten ravintoaineiden tarvetta kasvattaa nuoren nopea perusaineenvaihdunta sekä voimakas kasvu ja kehitys. Hänen mukaan murrosiässä kivennäisaineiden ja vitamiinien (esim. D-vitamiini, C-vitamiini, rauta ja kalsium) tarve on usein suurempaa mitä ruoasta saadaan ja tällöin käytetään hyväksi kertyneitä ravintoainevarastoja. Korsman ja Heiskanen (2014, 85−86) lisäävät, että

D-vitamiini ja kalsium vaikuttavat positiivisesti luuston kehitykseen ja hyväkuntoinen luusto vähentää riskejä loukkaantumisiin. Heidän mukaan urheileva nuori voi mahdollisesti käyttää myös välillä kivennäisaine- ja vitamiinivalmisteita korjaamaan puutteita (mm. lisääntynyt raudantarve kasvuiässä), mutta pääpaino suojaravinteiden saannissa tulee kuitenkin olla monipuolisessa ruokavaliossa. Kautiainen (2019b) lisää, että parhaiten suojaravintoaineista saa ruokavaliostaan, kun syö runsaasti vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja sekä suosimalla täysjyväviljaa.

2.4 Urheilijan peruselintarvikkeet

Kun kotoa löytyy sopivasti perusruokatarvikkeita, ruoan valmistaminen sujuu vaivattomammin kiireisinä päivinä (Ilander 2010, 126). Seuraava taulukko kuvaa mitä peruselintarvikkeita kotoa olisi hyvä löytyä:

Taulukko 1. Urheilijaperheen kotoa löytyvät peruselintarvikkeet (Ilander, Korsman & Heiskanen 2014).

Tuoreet	**Täysjyväleipä, täysmehu, smoothie, hedelmät, maito, maustamaton jogurtti tai maitorahka, raejuusto, vihannekset, peruna, margariini, rypsi- ja oliiviöljy, kokolihaleikkele, kananmunat, juusto, kaurakerma**
Pakasteet	**Marjat, wokkivihannekset, ravintoarvoltaan hyvä valmisruoka, kotiruokaa, kala, katkaravut**
Säilykkeet	**Ananas, tonnikala, tomaattimurska, hernekeitto, pavut, valmis ateriakastike**
Kuivat elintarvikkeet	**Kaura- tai neljänviljan hiutaleet, mysli, vähäsokeriset täysjyvämurot, täysjyväpasta, täysjyväriisi ja valkoinen riisi, täysjyvänuudeli, pähkinät ja siemenet**

2.4.1 Viljavalmisteet

Hiilihydraatti on urheilijoiden paras energianlähde ja sitä saadaan paljon viljavalmisteista. (Alberta Health Services 2018, 11). Ilander (2010, 130−131) mainitsee urheilijan tärkeisiin viljavalmisteisiin leivät, pastat, riisit ja nuudelit, puurohiutaleet ja suurimot, murot sekä myslit, sisältäen myslipatukat ja välipalapatukat. Hän painottaa, että näiden tuotteiden valinnoissa tulisi panostaa riittävään täysjyvä- sekä kuitupitoisuuteen, esimerkiksi leivässä käytetystä viljasta yli 60 % tulisi olla täysjyvää ja kuitupitoisuus saisi olla 8−15 g/100 g. Viljavalmisteista ja varsinkin hitaasti kehoon sulavasta täysjyvästä saadaan hiilihydraatin lisäksi runsaasti kuitua sekä vitamiineja ja kivennäisaineita, joita kovassa käytössä oleva ihmiskeho tarvitsee. (Liikunta ja viljavalmisteet, [viitattu 15.1.2020]).

Ilander (2014, 58) kuitenkin mainitsee, että ehdottomuus täysjyväviljan käytössä ei ole tarpeellista, vaan ruokavalio pysyy hyvänä, vaikka söisikin välillä valkoista pastaa, valkoista riisiä tai vaaleaa leipää. Ilander (2014, 137) jatkaa, että nämä puhdistetutusta viljasta valmistetut elintarvikkeet sisältävät korkeamman glykemiaindeksin, joka kuvaa hiilihydraattien vaikutusta verensokeriin. Korkean glykemiaindeksin tuottamasta nopeammasta glykogeenivarastojen palautumista voi olla hyötyä, kun urheilusuorituksia on monta peräkkäin ja palautumisaika on lyhyt. (Ilander 2014, 169−170).

Viljavalmisteista puurot ovat ravitsevia ja edullisia, joihin voi lisätä lisää kuitupitoisuutta mm. leseillä ja makua vitamiinipitoisilla marjoilla. Muroja ja myslejä paljon syödessä kannattaa tutkia niiden sokeri-, suola-, kuitu- ja rasvapitoisuudet. Erityisesti murot sisältävät usein turhan paljon sokeria, suolaa ja rasvaa. (Viljavalmisteet, [viitattu 23.1.2020]). Ilander (2010, 131) jatkaa, että muroissa käytettävästä viljasta mahdollisimman suuri osa olisi hyvä olla täysjyväviljaa (tavoite yli 80 %) sekä mahdollisimman vähän sokeria (alle 10 g/100 g). Hän lisää, että mysli- ja välipalapatukoissa kannattaa valita tuote, joka sisältää mahdollisimman vähän tyydyttynyttä rasvaa sekä kuitua yli 8 g/100 g.

2.4.2 Maitovalmisteet

Maitovalmisteista saa hyvälaatuista proteiinia, kivennäisaineita ja vitamiineja, mm luustolle tärkeää D-vitamiinia ja kalsiumia, joiden saanti kasvuiässä on erityisen tärkeää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että runsas kalsiumin saanti kasvuvaiheessa kasvattaa luuston tiheyttä. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi maito, juusto, jogurtti ja raejuusto. (Maito ja terveys, 3−9.)

Syömällä maitovalmisteita, esim. vähäsokerista jogurttia ja rahkaa, raejuustoa, rasvatonta maitoa tai piimää ja juustoa nuori urheilija huolehtii riittävästä proteiinin saannista. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 95). Ilander (2010, 132) lisää, että kannattaa valita juustoja, joiden rasvapitoisuus olisi 17 % tai alempi. Maitovalmisteita syömällä huolehditaan voimakkaista lihaksista ja hermoista, sekä proteiinin lisäksi ne sisältävät myös jonkin verran hiilihydraattia. (Alberta Health Services 2018, 12).

Monet maustetut maitovalmisteet sisältävät paljon sokeria, joten kannattaa suosia maustamattomia vaihtoehtoja. Suositellun D-vitamiinimäärän saa maitovalmisteista juomalla noin kolme lasia maitoa tai piimää päivässä sekä käyttämällä vitaminoituja margariineja (Maitovalmisteet ja liha, [viitattu 23.1.2020].) Ilander (2010, 132) lisää, että runsaasti sokeria sisältävät juomat, jogurtit ja rahkat voivat olla hyödyllisempiä, kun energiavarastoja halutaan täyttää nopeasti, esim. suorituksesta palautumiseen.

Ilander (2014, 71) kertoo, että ensisijaisesti urheilijoiden kannattaa suosia vähärasvaisia maitovalmisteita. Hän kuitenkin lisää samaan hengen vetoon, että hyvin runsaasti energiaa kuluttaville urheilijoille runsaampi rasvansaanti maitovalmisteista ja sitä kautta runsaampi energiansaanti voi olla enemmän etu.

2.4.3 Liha, kala ja kananmuna

Liha, kala ja kananmuna ovat erinomaisia proteiinin lähteitä. Punainen liha ja siitä valmistetut tuotteet ovat lisäksi hyviä raudan lähteitä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.) Rauta auttaa kehoa käyttämään ja kuljettamaan happea aktiivisille lihaksille. (Alberta Health Services 2018, 12).

Seuraava taulukko on tehty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämän elintarvikkeiden koostumustietopankki Finelin avulla. Taulukossa olevat luvut ovat määriltään suuntaa antavia.

Taulukko 2. Joidenkin 100 gramman lihatuotteiden raudan ja proteiinin määrät (Fineli 2020).

100 g	raudan määrä	proteiinin määrä
paistettu broilerin rintafilee	0,6 mg	27 g
paistettu kalkkunan rintafilee	0,9 mg	28 g
paistettu sika-nauta jauheliha	1,3 mg	19 g
rasvainen lampaanliha	1,8 mg	16 g
rasvainen naudanliha	2,1 mg	17 g
vähärasvainen poronkäristys	6,8 mg	22 g

Proteiinin ja raudan lisäksi tärkeitä ravintoaineita, joita lihasta saa runsaasti ovat esimerkiksi tiamiini (B1-vitamiini), niasiini (B3-vitamiini), pyridoksiini (B6-vitamiini), B12-vitamiini sekä seleeni ja sinkki. Nämä ravintoaineet mm. muodostavat lihas- ja hermosoluja, vapauttavat ruoan sisältämää energiaa solujen käyttöön ja säätelevät hermoston toimintaa. (Lihatiedotus, [viitattu 24.1.2020].)

Ilander (2010, 134) mainitsee, että lihaa ostaessa kannattaa suosia marinoimatonta kokolihaa. Hän jatkaa, että leikkeleitä ostaessa lihapitoisuuden tulisi mieluiten olla yli 80 %. Broileriruokia kannattaa suosia sen hyvälaatuisen rasvan takia. Broileria olisi hyvä syödä vähintään 2−3 kertaa viikossa, punaista lihaa sen sijaan harvemmin. (Maitovalmisteet ja liha, [viitattu 23.1.2020].) Kala on suuressa osassa monen huippujalkapalloilijan ruokavaliossa. Ei ainoastaan korkean proteiinipitoisuuden ta-

kia, vaan myös sen takia, että kala sisältää paljon hyviä rasvoja, joita keho saa energiaan ja palautumiseen. (Cox 2019.) Ilander (2010, 134) vielä lisää, että pakastekatkaravuista syntyy helposti hyvää ja ravitsevaa ruokaa.

Kananmuna kattaa melkein kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita. Siinä on vähemmän kivennäisaineita kuin lihassa, mutta kananmuna on erityisesti erinomainen B12-vitamiinin lähde. (Liha, kala ja kananmuna, [viitattu 16.1.2020].) Kananmunan keltuainen sisältää hiukan enemmän proteiinia kuin kananmunan valkuainen. (Fineli 2020). Ilander (2014, 86) jatkaa, että kananmuna sopii hyvin urheilijalle laadukkaaksi proteiininlähteeksi.

2.4.4 Vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat

Kasviksiksi luokitellaan vihannekset (peruna mukaan lukien), juurekset, hedelmät ja marjat. Kasvikset omaavat suuren ravintoainetiheyden. Kasviksiin lasketaan lisäksi sipulit, kaalit sekä sienet. Kasvikset sisältävät energiaansa nähden erittäin paljon elimistön kasvun, toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä suojaravintoaineita (vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita ja kuituja), antioksidantteja ja flavonoideja. Monen eri tutkimuksen mukaan runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio vaikuttaa positiivisesti terveyteen sekä vähentää riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten niveltulehduksiin tai verenpainetauteihin. (Kasvikset ja terveys, [viitattu 23.3.2020].)

Coxin (2019) mukaan huipulle tähtäävän jalkapalloilijan pitäisi syödä päivittäin viisi annosta hedelmiä tai vihanneksia. Englund (2018) tarkentaa, että yksi annos vastaa noin yhtä kourallista. Näihin suosituksiin ei sisällytetä perunaa, koska sillä on oma lohkonsa ruokaympyrässä. (Kasvisten määrittely, [viitattu 12.5.2020]).

Useimmat vihannekset ja hedelmät sisältävät hiilihydraatteja sekä urheilijalle suositeltavaa C-vitamiinia, jotka tarjoavat energiaa keholle sekä auttavat suojaamaan ja korjaamaan kehon soluja, jotka hajoavat intensiivisen harjoituksen aikana. (Alberta Health Services 2018, 11.) C-vitamiinia sisältää paljon esim. juureksista piparjuuressa, lantussa ja nauriksessa, marjoista mustaherukassa, lakassa ja tyrnimarjassa,

hedelmistä appelsiinissa, kiivissä ja sitruunassa, vihanneksista selvästi eniten paprikassa sekä kaaleista melkein kaikissa mm. lehtikaalissa ja parsakaalissa. (Kasvisten ravintosisältö, [viitattu 23.3.2020]).

Engvallin (2018) mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja voi syödä suhteellisen huoletta ilman epäilystä liiallisesta energiansaannista. Ilander (2014, 64) jatkaa, että kasviksia kannattaa syödä sekä raakana, että kypsennettyinä. Hänen mukaansa prosessoimattomissa kasviksissa on usein korkeampi ravintoainepitoisuus, mutta kypsentämisen seurauksena kasvisten antioksidanttipitoisuus voi sen sijaan suurentua. Tämä johtuu osaksi siitä, että ravintoaineet ovat kasvisten rakenteen pehmentyessä tehokkaammin elimistön hyödynnettäessä. (Ilander 2014, 64).

Urheilijoiden kannattaa sisällyttää palkokasvit (esim. pavut, kikherneet ja linssit) ruokavalioonsa sillä ne sisältävät paljon kuitua, ovat vähärasvaisia ja ovat hiilihydraatin, proteiinin sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde. (Alberta Health Services 2018, 12). Palkokasvit ovat lisäksi ympäristöystävällinen tuote, mikä näkyy Luonnonvarakeskuksen (Luke) vuonna 2019 aloitetussa hankkeessa, jossa tavoite on palkokasvien avulla edistää siirtymistä ilmastoneutraaliin ruokaketjuun. (Luonnonvarakeskus 2019).

Kasvisten syöminen saattaa olla lapselle tai nuorelle vaikeaa, mutta siihen kannattaa panostaa. Kotona kasviksia kannattaa yrittää tarjota sitkeästi osana jokaista ateriaa ja on tärkeää osoittaa pitävänsä niistä myös itse. Kasvisten ja hedelmien esillä pitäminen kotona myös helpottaa niiden muistamista ja niitä voi myös kuoria tai pilkkoa valmiiksi jääkaappiin välipalaksi. (Neuvokas perhe, [viitattu 13.1.2020].) ”Lapsi syö mistä pitää. Pitää siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä on saatavilla.” (Susanna Angle, [viitattu 23.3.2020]).

Tormo (2018) sanoo, että lapsia ei tule pakottaa kasvisten syömiseen, vaan tulisi löytää joku valmistustapa, jolla saataisiin heidät pikkuhiljaa syömään kasviksia päivittäin. Hänen mukaan lasten uteliaisuus kasviksia kohtaan voi herätä esim. rohkaisemalla heitä auttamaan ruoan valmistamisessa. Lasten ruokakasvatus on tärkeää ja internetistä lisää tietoa voi löytää esimerkiksi Ruokatutkan tai Ruokatiedon sivuilta sekä tutustumalla Sapere-ruokakasvatusmenetelmään, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistiensa välityksellä.

2.4.5 Valmisruoat

Valmisruoaksi määritetään tuotteet, jotka ovat kypsentämisen tai muun valmistustuvistavan jälkeen pakattu ja viilennetty vähintään jääkaappilämpötilaan. Ne ovat lämmitystä vaille olevaa valmista ruokaa. (Ruokatieto 2013.)

Valmisruoat helpottavat arkiruoanlaiton haasteita tuomalla ruoan nopeasti pöytään, kun aikaa on niukasti. Yleisesti ottaen valmisruokien suurin ongelma on niiden korkea suolapitoisuus, joten tuotteita kannattaa aina vertailla keskenään. Valmisruokien valinnassa kannattaa suosia sydänmerkkituotteita, joka kertoo pienemmästä suolapitoisuudesta ja paremmasta rasvan laadusta. (Syö hyvää, [viitattu 24.3.2020].) Ilander (2014, 108) jatkaa, että urheilijan tulisi yleensä täydentää valmisruoka-ateriaa, jotta annoskoko ja ravintoainekoostumus palvelisi yksilöllisiä tavoitteita paremmin. Hänen mukaan hiilihydraattipitoisuutta voi lisätä mm. täysjyväleivällä ja -riisillä sekä proteiinipitoisuutta maidolla, raejuustolla tai pähkinöillä. Myös kasvispitoisuutta on helppo lisätä esim. erillisellä salaatilla.

Myös Ylen (Malminen 2015) uutisessa puolletaan valmisruokien kohtuullista käyttöä. Laillistetut ravitsemusterapeutit muistuttavat, että kotiruoka ei välttämättä aina ole paras laadultaan vaan hyviä eines- ja valmisruokia löytyy myös. Malminen (2015) ravitsemusterapeuttien suosittelemina kertoo terveellisiksi valmisruoiksi hernekeitot, kirkasliemiset pakastekeitot sekä valmiit keitot, kala- ja kana-ateriat, maksa- ja kaalilaatikko sekä ruokaisat salaatit. Ilander (2010, 139) lisää, että valmisruokia ostaessa tulisi kiinnittää huomiota valitsemaan tuotteita, joissa raaka-aineet ovat silmämääräisesti selkeästi tunnistettavissa.

2.5 Kasvisruoka urheilijalla

Kasvisruokavalioita on erilaisia ja ne jaetaan eri tyyppeihin sen mukaan, mistä elintarvikeryhmistä ne koostuvat. Sitä rajoittuneempi kasvisruokavalio on, mitä vähemmän se sisältää eläinkunnan tuotteita. Ravitsemuksellisesti riittävä kasvisravinto on helppo koostaa, kun siihen kuuluu lisäksi jotain eläinkunnan tuotteita, kuten munia tai maitovalmisteita. Esimerkkejä kasvisruokavaliosta ovat mm. vegaani, lakto-ovo-

vegetaarinen ja semivegetaarinen. Vegaanin ruokavalio sisältää pelkästään kasvikunnan tuotteita ja lakto-ovovegetaarisen ruokavalio kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Semivegetaarisen ruokavaliosta on sen sijaan poistettu pelkästään punainen liha. (Kasvisruokavalio, [viitattu 24.3.2020].)

Kasvisruokavalio sopii myös urheilijalle, mutta ruokavalion koostaminen vaatii suunnittelua. Vegaanisen ruokavalion koostamiseen suositellaankin ravitsemusterapeutin apua. Vegaaniruokavaliota noudattavan urheilijan tulee erityisesti kiinnittää huomiota ruokavalion monipuolisuuteen ja suunnitelmallisuuteen, riittävään energian ja ravintoaineiden saantiin, ruokavalion täydentämiseen D-vitamiinilla, B12-vitamiinilla ja jodilla sekä monipuolisiin välipaloihin. (Kasvisruokavalio liikkujalla, [viitattu 21.1.2020].)

Ilanderin (2019) mukaan myös urheilijoille kasvisruokavalio on varteenotettava vaihtoehto. Hänen mukaan kasvisruokavalio tekee verestä juoksevampaa, vähentää oksidatiivista stressiä ja tulehdusta, voi edistää sydän, ja verisuoniterveyttä, parantaa kehon koostumusta sekä edistää glykogeenivarastojen täyttymistä. Ilander kuitenkin jatkaa, että haasteet kasvisruokavaliossa liittyvät erityisesti energian, proteiinin, omega-3-rasvahappojen, B12-vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin sekä kreatiinin saantiin.

Lindblad (2016) jatkaa, että kasvisruokavaliossa urheilijan tulee muistaa, että perusruokavalio eli energiansaanti, hiilihydraatit, suojaravintoaineet ja riittävä juominen ovat hyvällä tasolla. Hänen mukaan jotkin kasvisruokavalot saattavat olla urheileville lapsille ja nuorille liian kova haaste, varsinkin kestävyysurheilua harrastaessa, jossa energiankulutus on suurta. Tärkeät lisät ruokavalioon ovat rypsi- ja oliiviöljyt sekä korkean rasvapitoisuuden sisältävät pähkinät. Tärkeää on myös huolehtia riittävästä proteiinin saannista. Hyviä proteiinin lähteitä kasvisruokavaliota noudattavalle ovat esimerkiksi pähkinät, siemenet, pavut, linssit ja herneet sekä viljoista mm. kaura, kvinoa ja ohra. (Lindblad 2016.) Niinistö (2017) lisää kasvissyöjälle hyviksi proteiinin lähteiksi Nyhtökauran, Härkiksen, soijan, tofun ja quornin. Englund (2018) mainitsee kasvikunnan tuotteista parhaimmaksi proteiinin lähteeksi soijan, sillä se sisältää kaikkia elimistön tarvitsevia aminohappoja. Hän jatkaa, että kasvikunnan proteiininlähteet pitävät sisällään lihassynteesin päälle kytkemiseksi edellyttävää

leusiini-aminohappoa noin kolmanneksen vähemmän, josta syystä kasvikunnan proteiineja tulisi määrällisesti nauttia enemmän kuin eläinkunnan proteiininlähteitä.

3 ATERIARYTMI JA OMATOIMISUUTEEN KASVATTAMINEN

Riittävän tiheä ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena, eikä nälkä, jano tai väsymys häiritse palautumista ja harjoittelua. Nuoren urheilevan ateriarytmiin kuuluvat vähintään aamiainen, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokailujen sovitus ja ajoitus päivän harjoitusaikataulujen mukaisesti on myös tärkeää. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 94.) Urheilijoiden kohdalla sopiva ateriarytmi olisi käytännössä noin 3−4 tunnin välein, mikä tarkoittaisi noin 5−7 ateriaa päivässä. (Terve urheilija 2019).

Syömisen tulisi olla sopivan suunnitelmallista, jolloin varmistutaan riittävästä energiasaannista. Suunnitelmallisuus ei kuitenkaan saa olla ehdotonta, vaan fiilissyömisellekin tulee antaa sopivasti tilaa, jotta syömisen rentous säilyisi. (Ilander 2014, 28.) Nuoren urheilijan olisi tärkeää oppia syömään terveellisiä välipaloja pitäen huolta siitä, että energiaa saataisiin tasaisesti koko päivän, jolloin myös verensokeri pysyisi tasaisena aamusta iltaan. (Korsman & Heiskanen, 2014, 88). Liikunnallisesti aktiivisen nuoren tulisi löytää juuri itselleen sopiva ateriarytmi. Kun nuori saa sopivasti energiaa päivän aikana, liikunta on mielekästä ja kehittävää. Liian epäsäännöllinen ateriarytmi voi johtaa syömisen hallinnan vaikeuksiin, josta kertoo mm. makeanhimo ja iltanapostelu. (Rinta 2015, 152.)

Ilander (2010, 14) mainitsee, että järkevästi rytmitetyillä aterioilla ja sopivilla ateriakoilla ylläpidetään hyvää vireystilaa, parannetaan keskittymistä ja harjoittelumotivaatiota sekä parannetaan tekniikkaa ja motoriikkaa, jolloin loukkaantumisriski pienenee. Kautiainen (2019a) huomauttaa lisäksi, että urheilijalla säännöllinen ateriarytmi on todella tärkeä, koska suuremman lihasmassan vuoksi perusaineenvaihdunta on nopeutunut ja näin ollen levossakin energiankulutus on suurempi. Englund (2018) jatkaa, että hyvä arkisyöminen tuo harjoitteluun parantunutta suorituskykyä, tehokkaampaa harjoittelemista ja palautumista sekä vähempiä sairaspäiviä.

Kaksi ateriarytmin esimerkkiä harjoituspäivälle:

Taulukko 3. Iltaharjoitus (Korsman & Heiskanen 2014).

klo 7.30	**Aamiainen**
klo 11.00	**Lounas**
klo 13.30	**Välipala**
klo 15.30	**Kevyt välipala**
klo 17.00	**Harjoitus 2 h**
klo 19.00	**Välipala**
klo 20.00	**Päivällinen**
klo 21.30	**Kevyt iltapala**

Taulukko 4. Aamuharjoitus ja aikainen iltaharjoitus (Ilander & Kauniainen 2019).

klo 8.00	**Kevyt aamiainen**
klo 9.00	**Harjoitus 1 h**
klo 10.00	**Välipala**
klo 11.30	**Lounas**
klo 14.30	**Välipala**
klo 16.00	**Harjoitus 1,5 h**
klo 17.30	**Välipala**
klo 18.30	**Päivällinen**
klo 21.30	**Iltapala**

3.1 Urheilijan lautasmalli

Paljon liikkuvalle nuorelle sopii paremmin ns. urheilijan lautasmalli, jossa yksi kolmasosa on proteiinia sisältävää ruokaa, toinen kolmasosa hiilihydraattipitoista ruokaa ja viimeinen kolmannes kasviksia. Urheilijan lautasmallissa huomioidaan urheilijan suurempi energian ja ravintoaineiden tarve. Pääaterioiden lisäksi myös aamiaisen, iltapalan ja päivän isoimpien välipalojen olisi hyvä noudattaa urheilijan lautasmallia. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 94.)

Lautasmalliin kuuluu myös 1−2 palaa täysjyväleipää kasvirasvalevitteellä ja ruokajuomaksi maitoa, piimää tai vettä. Syömällä urheilijan lautasmallin mukaisesti saa hieman enemmän energiaa ja ravintoaineita, joita tarvitaan normaalin kehityksen ja kasvun lisäksi liikuntasuorituksiin ja niistä palautumiseen. (Liikkuva tarvitsee enemmän, [viitattu 27.1.2020].) Urheilijan lautasmallia voidaan myös soveltaa harjoituspäivän kulutuksen mukaan. Harjoittelumäärien vähentyessä ja harjoittelun ollessa kevyttä kasvisten osuus aterioilla kasvaa ja hiilihydraattien määrä vähenee. Sen sijaan harjoittelumäärien ja intensiteetin kasvaessa hiilihydraattipitoisen ruoan osuus kasvaa ja kasvisten pienenee. Proteiinin tarve pysyy suhteellisen samana eri harjoittelupäivien välillä. (Terve urheilija 2019.)

3.2 Urheilevan nuoren ateriat

Nuorelle urheilijalle syömisen ajoitus on erittäin tärkeää ja urheilijan tulisi syödä 2−3 tuntia ennen liikuntasuoritusta, riippuen hieman pelaajan ruoansulatuskyvystä sekä siitä mitä syö. (Alberta Health Services 2018, 33). Ilanderin (2014, 123−130) mukaan urheilijan aterioihin kuuluvat aamiainen, lounas, välipalat, päivällinen ja iltapala. Hän jatkaa, että välipalojen syömisen ajoitus riippuu päivän harjoituksen tai harjoitusten kellonajasta. Lisäksi Ilander korostaa lounaan ja päivällisen tärkeyttä urheilijalle sekä mainitsee, että päivällinen on järkevää syödä vasta mahdollisen iltaharjoittelun jälkeen. Iltapala sen sijaan hänen mukaan tehostaa yön aikaista palautumista.

Englund (2018) mainitsee artikkelissaan, että laadukkaat annokset voidaan koota neljän osan muistisäännön kautta: jotain tuoretta (kasviksia, hedelmiä tai marjoja),

jotain proteiinipitoista (kalaa, kanaa, lihaa, maitotuotteita, kananmunaa tai palkokasveja), kuitupitoisia hiilihydraatteja (täysjyväpastaa ja –riisiä, täysjyväleipää, puuroa, mysliä, muroja, leseitä tai perunaa) sekä pehmeän rasvan lähdettä (kasviöljyä, kasviöljypohjaista levitettä, pähkinöitä, siemeniä tai kalaa).

3.2.1 Aamiainen

Jokaisen urheilijan tulee huolehtia, että joka päivä käynnistetään aamiaisella. Aamupalalla saadulla proteiinilla turvataan mm. palautumista, ja nauttimalla nestettä ennaltaehkäistään nestehukan syntymistä sekä aineenvaihdunta käynnistyy normaalisti. (Korsman ja Heiskanen 2014, 165.) Ilanderin (2010, 151) mukaan aamiaisen syöminen nuorilla on todettu tuovan aamupäivälle parempia tuloksia fyysisyyttä ja luovuutta vaativiin suorituksiin. Hän jatkaa, että hyvällä aamiaisella voidaan vältyä päivän epäterveellisen napostelun tarpeelta.

Ilander (2014, 123) korostaa, että aamulla olisi hyvä juoda reilusti vettä, sillä yön aikana voidaan menettää paljon nestettä kehosta. Hänen mukaan aamiainen saa olla mielellään hiilihydraattipitoinen, jolloin varsinkin aamuharjoittelussa jaksaminen paranee. Lisäksi Ilander korostaa proteiinipitoinen ruoan merkitystä aamulla, sillä se tuo keholle rakennusaineita lihaskehityksen ruokkimiseksi yön paaston jälkeen ja parantaa syömisen laatua myöhemmin päivän aikana.

Jossain vaiheessa urheilevalla nuorella tulee vastaan aamuharjoittelu, jolloin harjoituksiin tulisi jo valmistautua edellisenä iltana runsaammalla iltapalalla. Tällöin aamupala voi olla kevyt, mutta välipala olisi hyvä olla mukana. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 94.) Aamiaisen jättäminen välistä voi aiheuttaa rauhattomuutta, väsymystä ja nälkää, joka houkuttelee epäterveellisiin välipaloihin. Hyvään aamiaiseen kuuluvat mm. vesi, puuro, marjat, jogurtti tai maito, täysjyväleipä, tuoremehu, kananmuna, juusto, leikkele ja siemenet. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020].)

Rinta (2015, 154) kertoo, että mikäli aamupalan syöminen tuottaa vaikeuksia, niin sitä voi pikkuhiljaa opetella nestemäisillä tuotteilla, kuten smoothieilla tai eri maitotuotteilla. Ilander (2014, 124) jatkaa aamiaisen syömisen helpottamiseksi sen, että herää ajoissa ja antaa itselleen aikaa syödä rauhassa. Vanhemmat voivat myös

miettiä yhdessä lapsensa kanssa jotain mukaan otettavia vaihtoehtoja, mikäli heti aamulla mikään ei maistu. (Mangieri 2019).

3.2.2 Lounas

Koulussa tarjottava lounas on tärkeässä roolissa nuoren urheilijan ravitsemuksessa. Lounas kattaa noin kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruoan tulee tarjota nuorelle ravitsemussuositusten mukaista, täysipainoista, maukasta ja houkuttelevaa ruokaa. Täysipainoinen kouluateria sisältää joka päivä lämpimän ruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, munaa tai palkokasveja sekä lisäksi kasvilisäkkeen ja salaattikastikkeen/öljyn. Lisäksi ateria sisältää ruokajuomaksi maitoa, maitojuomaa tai piimää sekä täysjyväleipää ja margariinia. (Kouluruokasuositus 2017, 34.) Kouluaterialla olisi tärkeää ottaa kaikkea mitä tarjotaan sisältäen täysjyvä-, ruisleipää tai näkkileipää. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]). Ilander (2010, 178) lisää, että mikäli harjoitukset ovat lähellä lounaan nauttimista, aterialle sopii paremmin vähärasvainen kala tai siipikarja kuin hitaasti sulava punainen liha.

Ilander (2014, 126) mainitsee, että runsaat sekä monipuoliset lounaat ja päivälliset muodostavat urheilijan rungon ruokavaliossa. Hänen mukaan hiilihydraattipitoinen lounas täydentää glykogeenivarastoja ja näin ollen luo hyvät edellytykset päivän myöhempää kovatehoista harjoittelua varten. Lisäksi Ilander muistuttaa, että lounaan täysipainoisuuteen panostaminen auttaa syömään viisaasti illalla. Rinta (2015, 154) lisää, että harjoituksissa jaksamisen lisäksi lounas on tärkeä tankkaus virkeänä pysymiseen iltapäivän tunneilla. Myös etukäteen kotona koulun ruokalistaan tutustuminen voi auttaa nuorta kouluruoan syömisessä, kun ruoka on hänelle ennakkoon tuttua.

3.2.3 Välipalat

Urheilijoiden ja paljon liikkuvien tulisi kiinnittää erityistä huomiota välipalojen syömiseen. Välipala antaa urheilijalle tärkeää energiaa, mikäli edellisestä ruokailusta on kerennyt kulua useampi tunti. Välipalojen kokoamisessa voi hyödyntää urheilijan

lautasmallia. (Kautiainen 2019b.) Niinistön (2017) mukaan urheileville nuorille välipalojen syöminen on tavanomaista tärkeämpää ja välipaloja tulisi syödä päivittäin 1−3 kertaa.

Välipaloilla tuetaan harjoitusvirettä ja jaksamista urheilusuorituksen loppupuolella. (Rinta 2015, 154.) Myös päivinä jolloin ei ole harjoituksia tai pelejä, on tärkeää syödä välipaloja. Nuorelle urheilijalle olisi tärkeää, että terveellistä välipalaa olisi aina saatavilla, on hän sitten koulussa, turnauksessa, kotona tai lähdössä harjoituksista. (Alberta Health Services 2018, 29 & 87.)

3.2.4 Urheilusuoritusta edeltävä välipala

Jos edellisestä ruokailusta on kulunut pitkä aika, ennen harjoitusta tai peliä tulisi syödä pieni välipala. Lähellä harjoitusta on syytä välttää kuitupitoisia ja rasvaisia ruokia, sillä ne sulavat hitaasti kehossa. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019].) Kun syödään lähellä harjoitusta kevyt välipala niin harjoittelu tuottaa paremmin tuloksia ja fyysinen kehitys tehostuu. Välipalan syöminen olisi hyvä ajoittaa 1−2 tuntia harjoitusten alkamiseen. (Ilander 2010, 168.) Dirks (2019) muistuttaa että, ennen urheilusuoritusta kannattaa syödä tuttua välipalaa, jonka tiedät sulavan hyvin kehoosi, välttäen vatsanväänteitä.

Ennen urheilusuoritusta kannattaa nauttia hiilihydraattia sisältävää ruokaa tai välipalaa, sillä ne sulavat nopeasti ja ovat liikkumisen pääenergianlähde. Esimerkkejä näistä ruoista ovat mm. hedelmät, hedelmäsmoothiet, vaalea pasta tomaattikastikkeessa, murot ja vaaleat leivät. (Alberta Health Services 2018, 32.) Ruoan pehmeä rakenne ja vähärasvaisuus auttavat ruokaa sulamaan nopeasti. Smoothie, joka on tehty esim. jogurtista, maidosta, hedelmistä, hunajasta ja marjoista voidaan pitää erinomaisena välipalana ennen harjoittelua. Päivällisen syöminen on suositeltavaa ennen urheilusuoritusta, jos harjoitus on vasta myöhemmin illalla. (Ilander 2014, 126−128.) Rinta (2015, 154) lisää, että paljon sokeria sisältäviä välipaloja kannattaa välttää, sillä ne aiheuttavat veritasojen heittelyä, jolla on negatiivisia vaikutuksia urheilusuoritukseen.

3.2.5 Välipala urheilusuorituksen aikana

Kautiaisen (2019a) mukaan energiatäydennyksellä liikunnan aikana voidaan pidentää hiilihydraattivarastojen riittävyyttä energianlähteenä, näin ollen liikkua pidempään kovalla teholla.

Korsmanin ja Heiskasen (2014, 69) mukaan riittävästä energiansaannista tulee huolehtia pitkäkestoisen suorituksen aikana, jotta suoritustaso saadaan ylläpidettyä koko urheilusuorituksen ajan. Jalkapallossa puoliajalla on hyvä mahdollisuus täydentää omia energiavarastojaan. Kautiainen (2019a) lisää, että jalkapallon tapaisessa kovatehoisessa liikunnassa energiantäydennys on hyvä toteuttaa nestemäisten hiilihydraattilisien (esim. energiageelit) tai juoman muodossa, mutta kiinteääkin ruokaa voi nauttia liikkuessa matalalla teholla.

Urheilijoiden mahdollisesti täytyy tankata kesken suorituksen vain yli tunnin yhteen menoon kestävissä kestävyyssuorituksissa sekä aamuisin, mikäli urheilija on syönyt vain kevyen aamupalan. Hyviä kesken suorituksen nautittavia hiilihydraattia sisältäviä kiinteitä välipaloja ovat mm. banaani, appelsiini, vesimeloni, kuivatut aprikoosit ja rusinat. (Alberta Health Services 2018, 39−40.)

3.2.6 Palautumisvälipala

Ruoka, juoma ja lepo auttavat korjaamaan rasituksen aiheuttamaa energia- ja nestevajetta sekä rasituksesta johtuvia lihasvaurioita, eli toisin sanoen auttavat palautumaan. Yksittäisistä aterioista palautumisvälipala tai -ateria on tärkein fyysisen kehityksen ja palautumisen kannalta. (Ilander 2014, 128.) Hyvän palautumisen kannalta hiilihydraattia sisältävää välipalaa suositellaan nauttimaan viimeistään noin 20−30 minuuttia suorituksen jälkeen. Proteiinia sisältävää ruokaa voi sen sijaan syödä vielä tunninkin jälkeen suorituksesta hyvän palautumisen kannalta. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019]).

Mitä nopeammin seuraavaan harjoitukseen on palauduttava, sitä nopeammin harjoituksen jälkeen on varmistettava palautumisen käynnistäminen. (Kautiainen 2019a). Ilander (2014, 128) kertookin, että harjoituksiin palautumisruoan ottaminen

mukaan on erityisen tärkeää huipulle tähtääville urheilijoille. Alberta Health Services (2018, 42) teettämän julkaisun mukaan palautuminen tulee aloittaa puolen tunnin sisällä hiilihydraattia ja proteiinia sisältävällä ruoalla suorituksen jälkeen, mikäli seuraava peli tai harjoitus on 24 tunnin sisällä. Sen sijaan, jos seuraava suoritus on reilusti yli 24 tunnin päästä, niin palautumisen ei tarvitse alkaa puolen tunnin sisällä suorituksen loppumisesta. Ravintoa nauttimalla heti urheilusuorituksen jälkeen maksimoidaan aika, joka on käytettävässä palautumiseen ennen seuraavaa peliä tai harjoitusta. (Ilander 2014, 128).

Korsman ja Heiskanen (2014, 269) mainitsevat, että palautumisvälipalan voi koostaa mm. rahkasta, banaanista, leivästä tai mahdollisesti myös palautumisjuomasta. Niinistö (2017) lisää, että lasi maitoa sopii myös hyvin palautusjuomaksi, kun saatavilla ei ole hetkeen kunnollista ateriaa.

3.2.7 Päivällinen

Noin tunti mahdollisen palautumisvälipalan syömisestä olisi syytä syödä uudelleen lounaan veroinen monipuolinen ja reilu päivällinen. Urheilijoille päivällisen syömisen ajoittaminen vasta harjoittelun jälkeen edistää yön aikaista palaumista, kun syödään reilusti laadukasta ruokaa illalla. (Ilander 2014, 129.) Syöminen harjoitusten jälkeen takaa sen, että pystyy syömään monipuolisesti lihaa, rasvaa ja kasviksia, kun ei tarvitse miettiä sitä ehtiikö ruoka sulaa ennen harjoituksia. Päivällistä ei kannata tieten tahtoen lykätä myöhäisempään iltaan, jos sitä on mahdollista syödä jo aikaisemmin. (Ilander 2014, 129.) Tärkeää on se, että päivällinen pystyttäisiin syömään ilman kiirettä nautiskellen. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]).

Castlen (2017) mukaan pelin tai harjoitusten jälkeisellä päivällisellä tulisi nauttia proteiinia, viljatuotteita, kasviksia, jotain maitotuotetta sekä mahdollisesti jälkiruoaksi hedelmä. Hän jatkaa, että päivällinen voi olla esimerkiksi täysjyväpastaa tomaatti- tai juustokastikkeella, kananrintaa tai lohta, sekä hiukan kasviksia sekaan ja erillinen vihersalaatti. Ilander (2010, 178) kertoo, että mikäli päivällinen syödään ennen harjoitusta, on tärkeää pitää annoskoko kohtuullisena. Hänen mukaan suuren aterian

tai rasvaisen aterian jälkeen olo on usein väsynyt ja harjoittelu voi olla vaikeaa. Ilander (2014, 129) kuitenkin muistuttaa yksilöiden suurista eroista ruoansulatuksessa, sillä joillekin urheilijoille hyvinkin pian aterian jälkeen treenaaminen sopii hyvin.

3.2.8 Iltapala

Urheilijan tulisi muistaa syödä aina ennen nukkumaanmenoa, oli päivän aikana ruokailtu kuinka hyvin tahansa. Iltapala on palautumista päivän rasituksesta, mutta myös valmistautumista seuraavaan päivään. (Korsman & Heiskanen 2014, 268.) Ilander (2010, 179−180) tarkentaa, että mikäli päivällinen syödään vasta myöhään illalla harjoituksen jälkeen, voi iltapalan jättää välistä. Hän korostaa vielä lisäksi veden merkitystä iltapalalla, sillä nestevajaus olisi tärkeää saada korjattua ennen nukkumaanmenoa.

Iltapalan koko määräytyy riippuen nälän tunteesta, mutta iltapalalla ei pitäisi olla suunnaton nälkä, mikäli muut päivän ateriat ovat olleet riittävän monipuolisia ja kokoisia. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]). Kuten muillakin aterioilla, iltapalalla kannattaa syödä monipuolisesti hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa. (Ilander 2014, 130). Korsman ja Heiskanen (2014, 268) lisäävät, että iltapalalla on hyvä muistaa maitovalmisteet, sillä niiden sisältämä hyvälaatuinen proteiini vaikuttaa pitkään elimistössä.

Kautiainen (2019a) muistuttaa, että mikäli harjoitus on vasta illalla ja päivällinen on syöty jo aikaisemmin, tulee sen jälkeen syödä monipuolinen ja runsas iltapala. Hänen mukaan hyviä iltapalatuotteita ovat esimerkiksi maitorahka, raejuusto, kuitupitoiset leivät, kananmuna, juusto sekä vihannekset. Iltapalan merkitys korostuu myös silloin, kun seuraavana aamuna on aamuharjoitukset, ja varsinkin silloin, kun aamupalan syöminen aikaisin tuottaa vaikeuksia. (Taylored nutrition 2019).

3.3 Nesteytys

Riittävä nesteiden, pääasiassa veden, juominen pitkin päivää auttaa urheilijaa saavuttamaan nestetasapainon harjoitusten välissä. Hyvä nestetasapaino kohentaa

oloa ja vireystasoa sekä parantaa jaksamista ja suorituskykyä. (Ilander 2010, 16.) Ilander (2014, 279) huomauttaa, että juominen olisi viisasta aloittaa jo varhaisessa vaiheessa ennen suoritusta. Korsman ja Heiskanen (2014, 63) lisäävät, että jos nesteytys aloitetaan vasta janontunteen, kuivan suun tai kuumotuksen tullessa esille, suorituskyky on jo kerennyt vähentyä huomattavasti ja nesteen imeytyminen on heikompaa. Veden nauttiminen auttaa ravinteiden kuljettamisessa lihaksiin ja kudoksiin. (Alberta Health Services 2018, 31).

Ilander (2014, 282) kertoo, että hikoiluttavaa liikuntaa harrastavien urheilijoiden tulisi nestetasapainon palauttamiseksi harjoitusten välissä juoda aktiivisesti pitkin päivää, vaikka ei tuntisi itseään janoiseksi. Hän jatkaa, että tarkkoja ohjeita sopivasta juomanmäärästä on vaikea antaa, sillä nesteentarpeeseen vaikuttuvat monet tekijät. Harjoituspäivän nesteentarpeeksi voidaan kuitenkin sanoa yleisesti noin 2−3 litraa + 1 litra harjoitustuntia kohden. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019]). Rinta (2015, 44) muistuttaa myös, että heti harjoittelun jälkeen olisi hyvä nauttia noin puoli litraa nestettä.

Ilanderin (2014, 283) mukaan urheilijoille on usein nestevajetta jo valmiiksi saapuessaan otteluun tai harjoituksiin. Korsman ja Heiskanen (2014, 62) kirjoittavat, että nestevajeella tarkoitetaan hikoilun aiheuttaman nesteen menetyksen ja suorituksen aikaisen nesteen erotusta. Nestevaje huonontaa merkittävästi fyysistä suorituskykyä, keskittymistilaa, motoriikkaa ja vireystilaa. Rinta (2015, 44) mainitsee, että nestetasapainon arvioiminen voi olla vaikeaa, mutta yksi keino sen tarkkailuun on virtsan värin ja määrän tarkkailu; sitä kuivempi elimistö on, mitä tummempaa virtsa on ja sitä vähemmän sitä tulee. Muita merkkejä nestevajeesta voivat olla mm. heikko olo, korkea syke, vilunväristykset, pääkipu ja lihaskrampit. (Alberta Health Services 2018, 32).

Ilanderin (2014, 278) mukaan lapsilla ja nuorilla puuttuu usein motivaatio juoda, joten heitä on muistutettava asiasta varsinkin ilman ollessa lämmin. Hän jatkaa, että lapset ja nuoret ovat erityisen herkkiä kuumuuden aiheuttamalle kehon lämpötilan liialliselle nousulle. Helteellä tai turnauksissa voidaan juoda urheilujuomaa, josta saadaan elimistöön nopeasti tarvittavia suoloja, hiilihydraatteja sekä nestettä, mutta jokapäiväiseen käyttöön urheilujuomat eivät kuulu. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 96). Urheilijat voivat reagoida urheilujuomiin eri tavalla, joten on tärkeä testata

uusia juomia ennen kuin kokeilee niitä esimerkiksi turnauspäivänä. (Alberta Health Services 2018, 35).

3.4 Turnaus- tai kilpailupäivät

Rinta (2015, 153) kertoo, että nuorten liikkujien ruokailuun tuovat haasteita turnaukset tai useista urheilusuorituksista koostuvat päivät. Hän jatkaa, että mikäli näinä päivinä syöminen on haasteellista, tulee syömiseen panostaa jo edellisinä päivinä syömällä runsaammin sekä syömällä kilpailupäivinä runsas ja monipuolinen aamupala. Edellisen illan iltapalan merkitys korostuu silloin, kun tuleva peli on jo aikaisin seuraavana aamuna. (Hiilloskorpi, [viitattu 28.1.2020]). Valmentajan tai huoltojoukkojen olisi hyvä suunnitella kilpailu- tai turnauspäivän eväskäytännöt sekä ateriarytmit etukäteen. (Turnaus- ja kilpailupäivän ruokailut, [viitattu 12.5.2020]).

Tiivistahtisen turnauksen aikana on viisainta välttää isoja aterioita ja syödä mieluummin hyvin sulavia välipaloja kilpailusuoritusten välissä. Mikäli aterioidaan silti täysipainoisesti keskellä turnauspäivää ja sulatteluaikaa on vähän aikaa, on tärkeää pitää annoskoko kohtalaisena ja pienenä. Lähellä suoritusta tulisi välttää rasvaista ruokaa, kuten pizzaa, nugetteja, kebabia, makkaraa ja kermaisia ruokia. (Ilander 2014, 128.) Mutta mikäli pelien välissä on yli 3 tuntia, niin silloin voi ja kannattaa syödä normaalisti urheilijan lautasmallin mukaisesti. (Alberta Health Services 2018, 46).

Peli- ja turnauspäivien eväät ja juomat kannattaa suunnitella jo edellisenä päivänä. Eväiksi suositellaan valittavan helposti sulavia ruokia, jotka eivät pelipäiväjännityksen keskellä aiheuta vatsanväänteitä. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 94.) Peli- tai turnauspäivän jälkeen kannattaa syödä runsas ja monipuolinen päivällinen. Myös pelimatkojen pysähdyspakkoihin tulisi panostaa. Huoltamoiden tai muiden pysähdyspaikkojen buffet-pöydistä saa usein valittua urheilijan lautasmallin mukaisen sekä kisasuoritusta ja hyvää palautumista tukevan päivällisen tai lounaan. Valmiissa annoksissa ranskalaiset voi useimmiten vaihtaa esimerkiksi riisiin tai muusiin sekä limonadin maitoon. (Turnaus- ja kilpailupäivän ruokailut, [viitattu 12.5.2020].)

Taulukko 5. Peli- tai turnauspäivän syömisen ajoitus (Terve urheilija & Terve koululainen 2019).

Suoritukseen noin 4 tuntia	**Suoritukseen noin 2 tuntia**
Lautasmallin mukainen lounas: esim. riisiä, broileria vähärasvaisessa kastikkeessa, kurkkua ja tomaattia, leipää, mehua, maitoa tai vettä	Välipala: esim. maitokaakao, jogurttia tai rahkaa, karjalanpiirakat, kinkku- ja juustoleivät, puurot ja riisivanukkaat, välipalapatukat
Suoritukseen tunti tai alle	**Suorituksen jälkeen**
Kevyt välipala: esim. nestemäiset välipalat kuten juotavat jogurtit tai palautusjuomat, banaani, laimeat mehut, hedelmäsoseet ja mehukeitot	Riittävästi juomista, banaania, jogurtti-juoma, energiapatukka, viimeistään 2 tunnin sisällä reilu ja monipuolinen ateria

3.5 Vastuut ravitsemuskasvatuksessa

Ravitsemuskasvatus on kasvatuksellista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, tietojen, asenteiden, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. (Talvia & Angle 2018, 260). Nuorena opittuja ravitsemustottumuksia noudatetaan läpi elämän, minkä vuoksi valmentajien ja vanhempien rooli korostuu ravitsemuskasvattajina. Nuoren urheilijan tulisi saada ravitsemustottumuksiaan tukevia tietoja eri tahoilta, jonka vuoksi valmentajan ja vanhempien näkemykset eivät saisi olla keskenään ristiriidassa. Kilpaurheilussa seuran vastuulla on järjestää ravitsemuskoulutusta valmentajille, urheilijoille ja heidän vanhemmilleen. (Korsman & Heiskanen 2014, 86.)

3.5.1 Valmentajan vastuu

Urheiluharrastustoiminnan aikana päävastuu ruokailuajoista sekä aterioiden koostumuksesta siirtyy valmentajille ja vetäjille. (Ilander 2010, 9). Niukka energiansaanti

yhdessä kovan harjoittelun ja mahdollisten muiden stressinaiheuttajien kanssa saattaa aiheuttaa ongelmia syömisessä. Sen takia valmentajan on hyvä reagoida kyselemällä, kuuntelemalla, antamalla tietoa ja ohjaamalla syömiskeskustelua rakentavasti. Ohjausta tulee antaa selkeästi terveyden ja lajin kautta perustellen, ja päämääränä tulee olla urheilua vahvistavat ruokailukäytännöt. (Terve urheilija 2019.) Hyviä ohjauksen hetkiä ovat esimerkiksi bussimatkat tai silloin, kun pelaajat venyttelevät. (Alberta Health Services 2018, 8).

Ilander (2010, 146) huomauttaa, että valmentaja on auktoriteetti ja esikuva, jota saatetaan kuunnella tarkkaavaisemmin kuin omia vanhempia, mikä tarkoittaa sitä, että valmentajan sanoilla ja teoilla on suuri merkitys. Erityisesti peli- ja turnausmatkoilla valmentajan tulisi kiinnittää huomiota hyvän esimerkin näyttämiseen. Korsman ja Heiskanen (2014, 89) lisäävät, että pelimatkoilla pelaajalle tarjotaan valmis esimerkki siitä, kuinka ravitsemusasiat hoidetaan urheilusuorituksen yhteydessä. Heidän mukaan valmentajan olisi tärkeä pelimatkalle valmistautumisen yhteydessä kertoa pelaajalle, miten valmistautua ravintoasioiden puolesta tulevaan peliin.

Valmentajan olisi hyvä myös tarjota mahdollisuuksia pelaajille ja vanhemmille osallistua sessioihin, joissa ravitsemuksen ja terveellisen syömisen tavoitteita käydään läpi. Lisäksi valmentaja voi asettaa ravitsemuksellisia tavoitteita joukkueelle tai pelaajalla, esimerkiksi pelipäivän eväiden suunnittelu. (Alberta Health Services 2018, 7.)

3.5.2 Vanhempien vastuu

Murrosikäisenä tapahtuvien sosiaalisten ja käyttäytymiseen liittyvien muutosten vuoksi, terveellisen ja ravitsevan ruoan tuominen nuoren lautaselle voi olla haastavaa, joten se vaatii koko perheen yhteistä panostusta. (Ilander 2010, 35). Niinistön (2017) mukaan vanhemmat voivat yliarvioida nuoren taidon suunnitella ja valmistaa terveellistä ruokaa. Vanhempien kiire ja arjen hektisyys eivät saisi jatkuvasti olla vaikuttamassa perheen ruokailuihin. Suunnittelu ja ruoan laittaminen kerralla runsaasti, jotta sitä voi käyttää vielä seuravana päivänä on hyvä ajan säästämiskeino. (Ilander 2010, 104.) Ruokien suunnittelu ennakkoon yhdessä nuoren kanssa sekä

nuoren opettaminen lukemaan pakkausten sisältömerkintöjä auttaa valitsemaan terveellisempiä ruokavaihtoehtoja. Ruokien ja välipalojen suunnitteluun kannattaa varata aikaa ainakin 1−2 kertaa viikkoon. Suunnittelussa tulisi miettiä, että ruoat olisivat monipuolisia ja sisältäisivät vihanneksia ja hedelmiä, viljatuotteita, maitotuotteita sekä lihaa, kalaa tai kananmunaa tai niiden korvikkeita. (Alberta Health Services 2018, 27.)

Vanhemmat toimivat valmentajan tavoin esimerkkinä nuorelle, joten heidän asenteensa ja tottumuksensa vaikuttavat merkittävästi nuoreen. Hyvä kommunikaatio yhdessä valmentajan kanssa on myös tärkeää. Valmentajan kanssa voidaan mm. suunnitella päivittäiset ravitsemukseen liittyvät rutiinit, jotta jääkaapissa olisi aina urheilu-uraa tukevaa syötävää. Kun valmentajat ja vanhemmat puhuvat yhteistä kieltä ravitsemusasioista, nuorelle urheilijalle syntyy yhdenmukainen kuva samoista asioista. (Korsman & Heiskanen 2014, 89.) Yhdessä syöminen voi tuottaa haasteita lapsien harjoitusten ollessa eri aikaan, mutta olisi hyvä, jos edes kerran päivässä saataisiin yhteinen hetki ruokailun parissa, sillä yhdessä syöminen on yhdistetty nuorten hyvinvointiin. (Niinistö 2017). Hernandez Garcia (2018) korostaa, että lasten kanssa tulisi aina syödä yhdessä, kun mahdollista ja ottaa heitä mukaan ruoanlaittoon.

3.5.3 Pelaajan vastuu

Suuri vastuu on tietenkin myös itse pelaajalla. Nuorten urheilijoiden on tärkeä ymmärtää kuinka ja mitä heidän tulisi syödä ja juoda päivittäin, ja kuinka se vaikuttaa heidän harjoitteluun, suorittamiseen sekä palautumiseen. (Alberta Health Services 2018, 27).

Terve urheilija (2019) on luonut nuorelle urheilijalle tavoitteet, joita kohden pelaajan olisi tärkeää tähdätä:

- Riittävän ja terveellisen arkiruokailun periaatteet ovat selkeät urheilijalle.
- Urheilija pitää huolen ateriarytmistä sekä ottaa itse myös vastuuta ruoan valmistuksesta.

- Urheilija on tietoinen ravitsemuksen merkityksestä urheilullisessa elämäntavassa sekä ymmärtää ravitsemuksen vaikutuksen urheilussa kehittymiseen.
- Urheilija osaa hoitaa omatoimisesti kilpailutilanteiden ja harjoitusten eväät ja välipalat.

4 KYSELYN TOTEUTTAMINEN

4.1 Menetelmät

Pelaajilta ja heidän vanhemmilta perheenjäseniltään kerättiin työn alussa tietoa heidän ruokailutavoistaan sekä ravitsemustiedosta. Kyselyn keruutavaksi valikoitui Webropol-kysely, koska sillä pystyi tavoittamaan vastaajat helposti sekä kyselyyn pystyi vastaamaan älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 45 pelaajalta ja heidän kotiväeltään. Valmis Webropol-kysely lähetettiin aluksi toimeksiantajalle, jonka kautta se lähettiin SJK-junioreiden käyttämään myClub-jäsenpalveluun pelaajien ja heidän kotiväkensä vastattavaksi. Vastauksia kerättiin 2−3 viikkoa ja niitä tuli yhteensä 45, jota voi pitää erittäin hyvänä määränä. Vastaukset tallentuivat omaan Webropol-kansioon, josta niitä oli helppo tulkita.

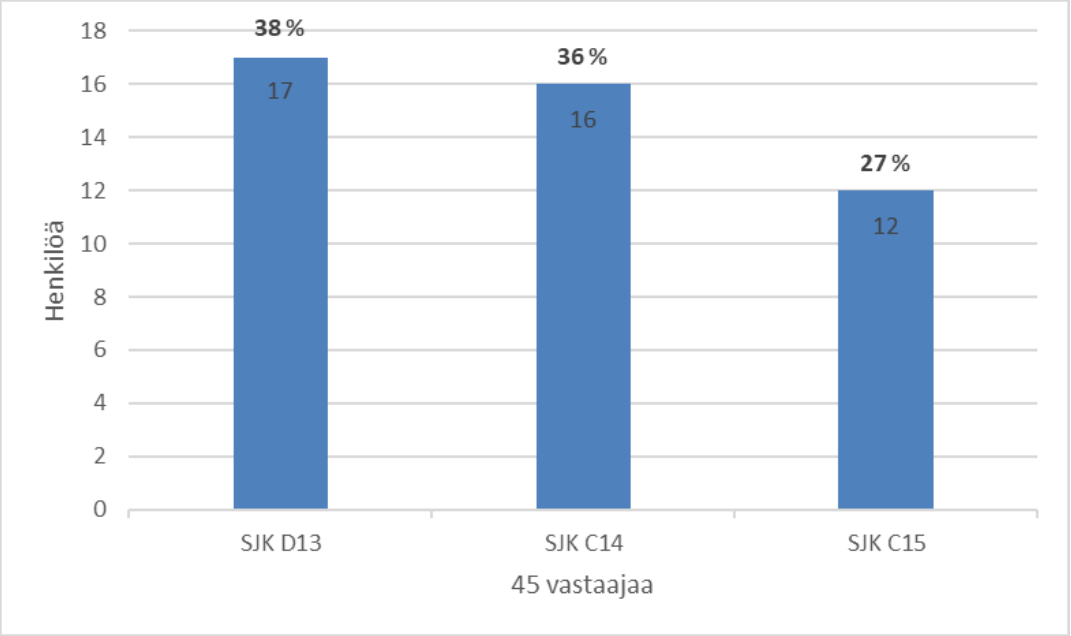
Kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä 15 ja niistä 6 kysymystä oli suunnattu pelaajan vanhemmille perheenjäsenille. Kysymyksiä suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Pelaajille suunnatut kysymykset liittyivät mm. välipaloihin, nesteytykseen, lautasmalliin ja liikunnalliseen aktiivisuuteen. Vanhemmille perheenjäsenille suunnatut kyselyt sen sijaan liittyivät mm. lämpimän ruoan tekoon, lapsen osallistamiseen ruoanlaitossa sekä ravitsemuksellisista asioista keskustelemiseen kotona. Kyselyyn tuotiin kysymyksiä myös pelaajan vanhemmille perheenjäsenille, jotta saadaan lisää tietoa kodin ruokailutavoista sekä samalla tuomalla pientä muistutusta kotiin ravitsemusasioiden tärkeydestä nuorelle pelaajalle. Kysely löytyy kokonaisuudessaan liitteestä 1.

4.2 Tulokset

Kyselyn vastauksista koottiin kuvioita, jotta niiden tulkinta muuttuisi mahdollisimman selkeäksi. Kuvioihin on merkitty sekä vastausten määrä, että vastausprosentti ja kaikkien vastaajien määrä. Kuviot 1−9 ovat tehty pelaajan vastauksista ja kuviot 10−14 pelaajan vanhempien perheenjäsenten vastauksista. Viimeinen avoin kysymys on myös suunnattu pelaajan vanhemmille perheenjäsenille.

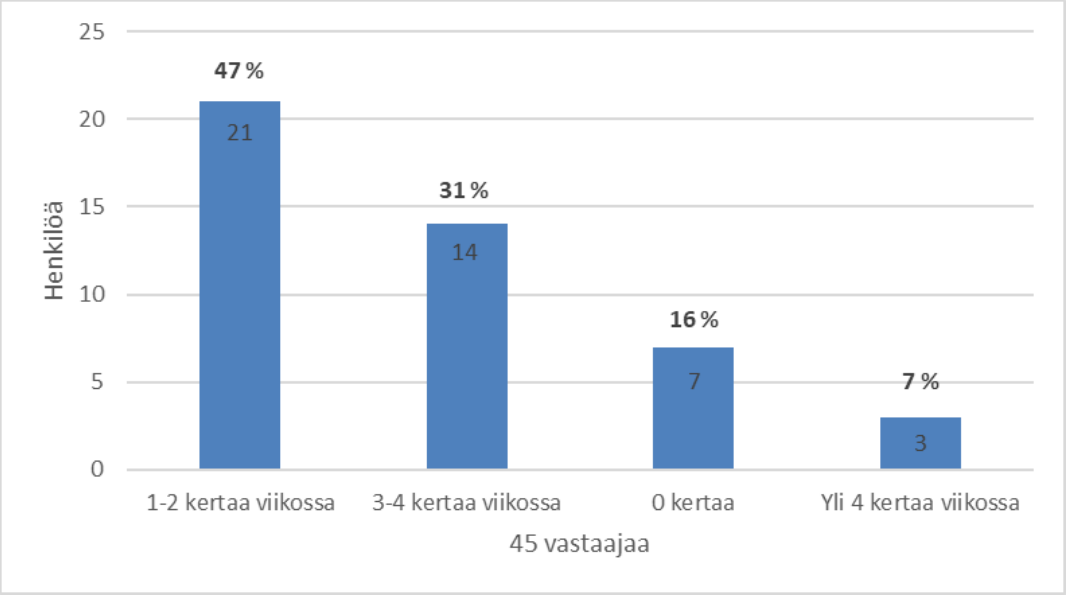
4.2.1 Pelaajien vastaukset

45:stä kyselyyn vastanneista 38 prosenttia kuuluu D13-joukkueeseen, 36 prosenttia C14-joukkueeseen ja 27 prosenttia C15-joukkueeseen (kuvio 1).



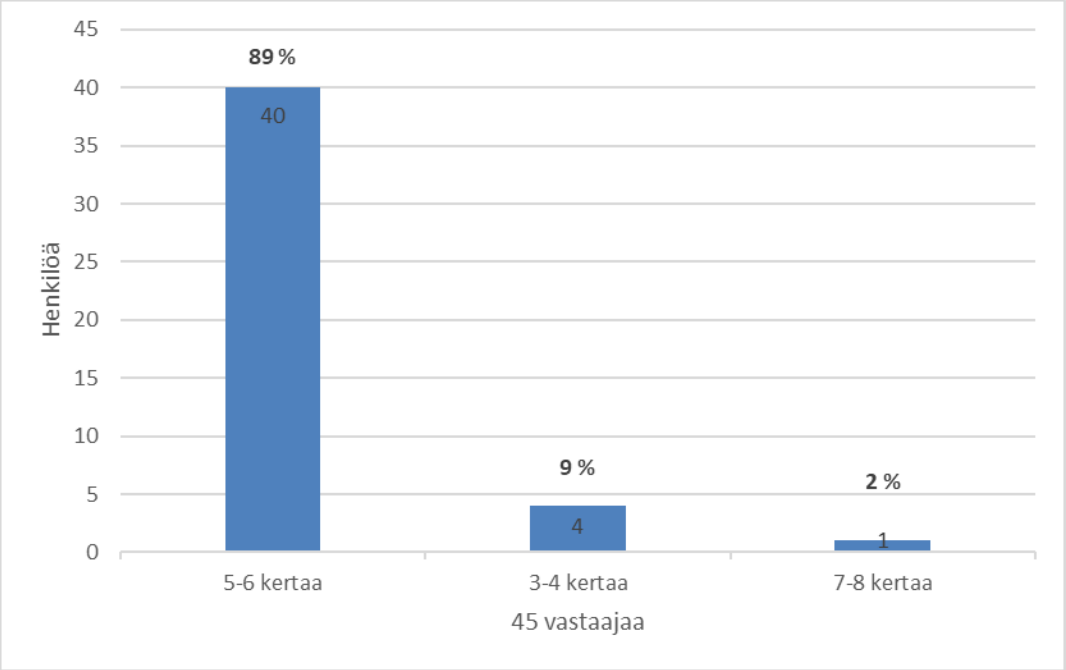
Kuvio 1. Kyselyn vastausmäärät joukkueittain (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 47 prosenttia vastasi liikkuvansa viikoittain jalkapallon lisäksi 1−2 kertaa, 31 prosenttia 3−4 kertaa, 16 prosenttia ei liiku lainkaan ja 7 prosenttia vastasi liikkuvansa yli 4 kertaa viikossa (kuvio 2).



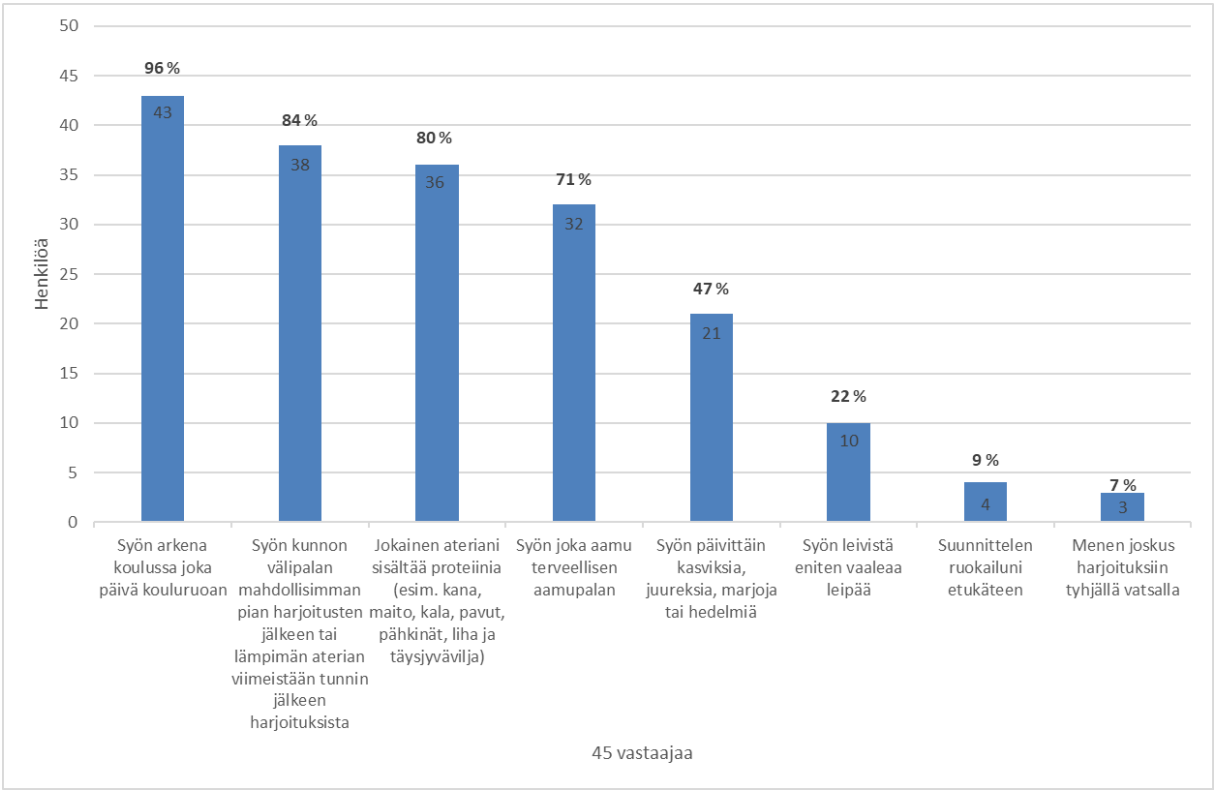
Kuvio 2. Hengästyttävän tai fyysisen liikunnan harrastaminen viikoittain jalkapallon lisäksi (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 89 prosenttia syö päivittäin 5−6 kertaa, 9 prosenttia 3−4 kertaa ja 2 prosenttia 7−8 kertaa (kuvio 3).



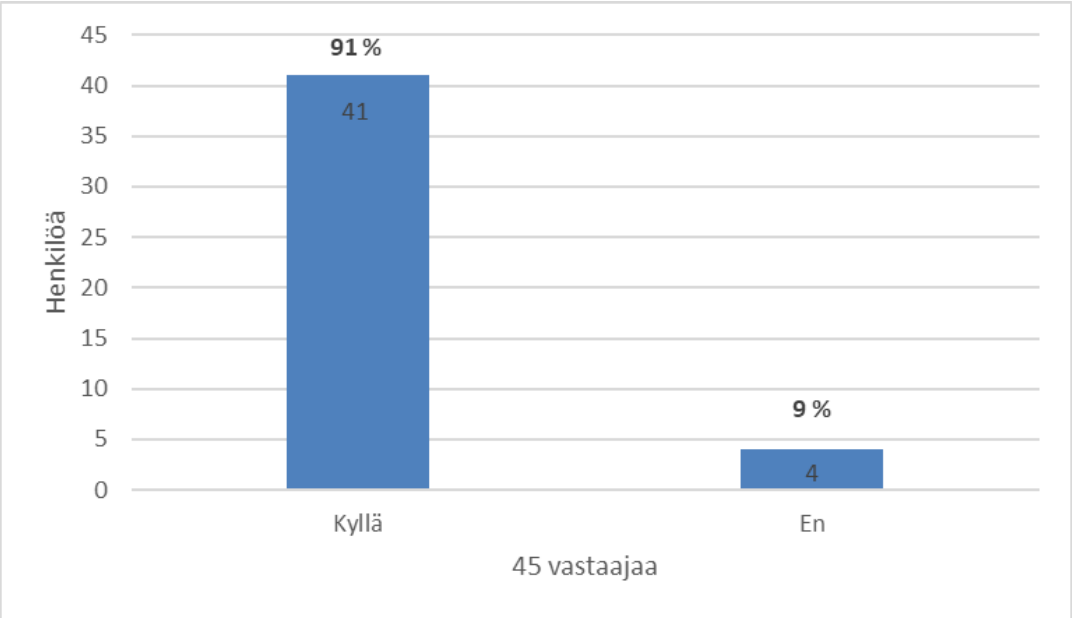
Kuvio 3. Päivittäiset ruokailukerrat (Huilla 2019).

Kyselyyn tuotiin myös yksi monivalintakysymys, josta saadaan tarkemmin tietoa pelaajan ruokailutavoista. 45:stä kyselyyn vastanneista 96 prosenttia syö arkena joka päivä koulussa lounaan. 84 prosenttia syö välipalan mahdollisimman nopeasti harjoitusten jälkeen tai lämpimän ruoan viimeistään tunnin jälkeen harjoituksista. 80 prosentilla vastaajista jokainen ateria pitää sisällään proteiinia. Vastaajista 71 prosenttia syö aamulla terveellisen aamupalan ja 47 prosenttia syö päivittäin kasviksia. 22 prosenttia vastaajista syö leivistä eniten vaaleaa leipää, 5 prosenttia suunnittelee ruokailunsa etukäteen ja 7 prosenttia vastaajista vastasi menevänsä joskus harjoituksiin tyhjällä vatsalla (kuvio 4).



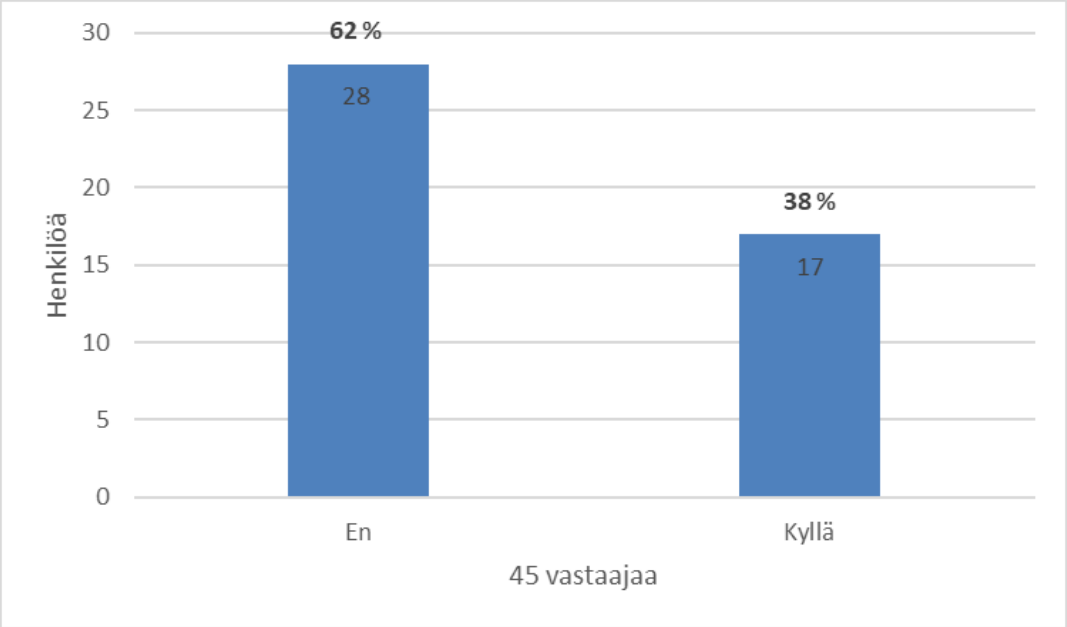
Kuvio 4. Monivalintoja pelaajan ruokailutavoista (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 91 prosenttia vastasi syövänsä välipaloja, kun taas 9 prosenttia vastasi, että eivät syö (kuvio 5). Kyseisessä kysymyksessä oli myös avoin kohta, johon välipalaa syövien tuli kirjoittaa mitä välipaloja syövät. Heistä melkein kaikki syövät välipalaksi leipää, hedelmiä noin puolet ja jogurtteja vähän yli kolmasosa vastaajista. Muroja, välipalapatukoita, smoothieita, rahkaa ja mysliä sen sijaan syövät välipalaksi vain muutamat pelaajista.



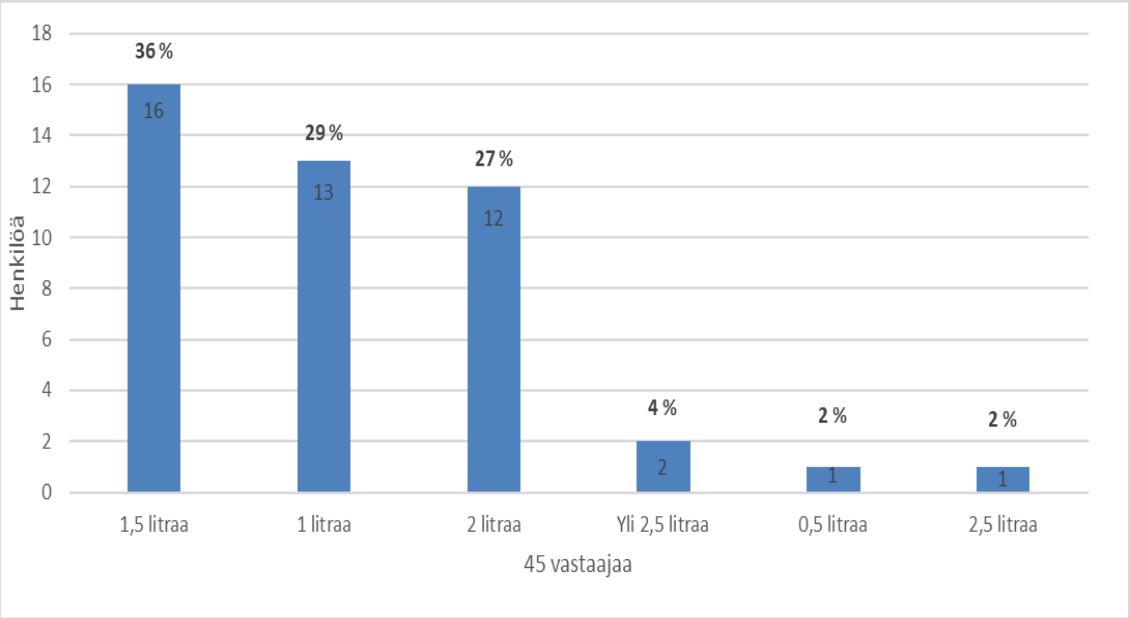
Kuvio 5. Välipalojen syönti (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 62 prosenttia vastasi, että eivät syö lämmintä ruokaansa urheilijan lautasmallin mukaisesti, kun taas 38 prosenttia vastasi syövänsä (kuvio 6).



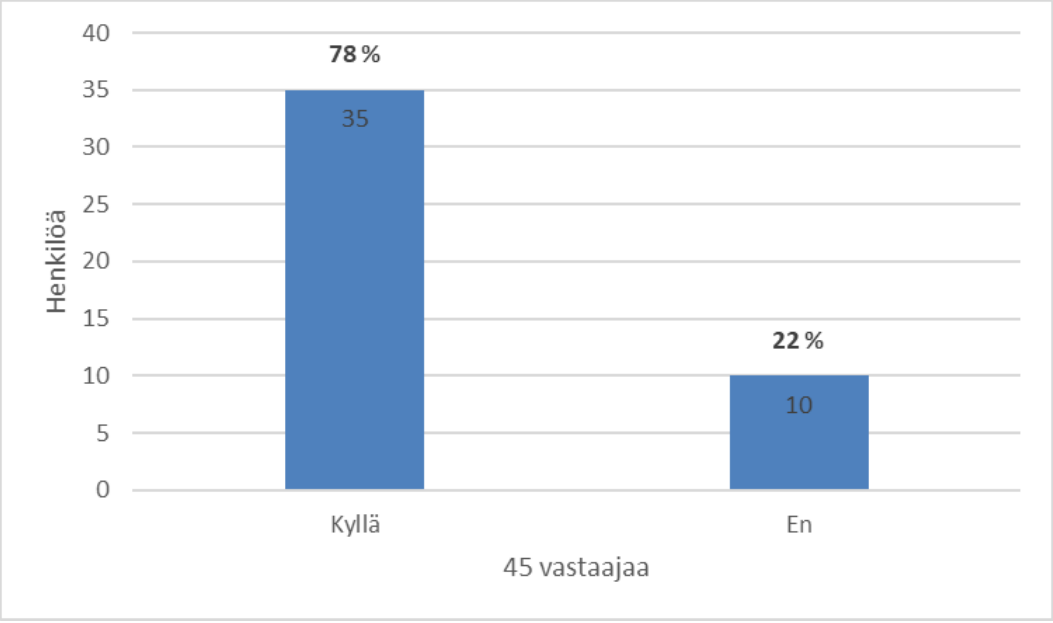
Kuvio 6. Lämpimän ruoan syönti urheilijan lautasmallin mukaisesti (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 36 prosenttia vastasi juovansa vettä harjoitus- tai pelipäivänä 1,5 litraa, 29 % yhden litran ja 27 % kaksi litraa. Lisäksi 4 % vastasi juovansa yli 2,5 litraa, 2 % 0,5 litraa ja 2 % 2,5 litraa (kuvio 7).



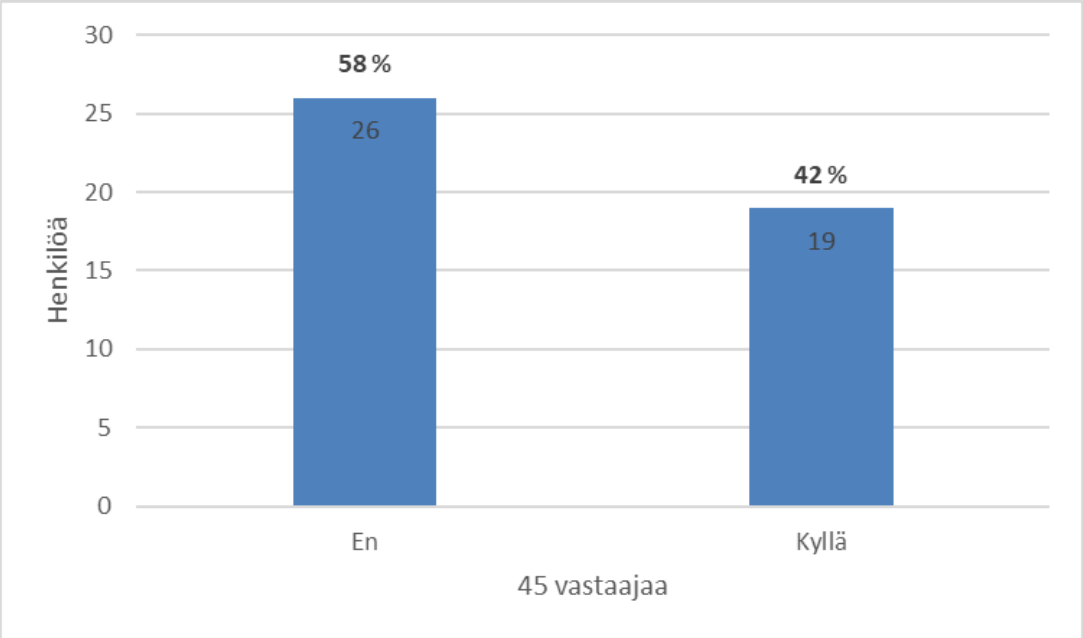
Kuvio 7. Veden juominen litramäärältään harjoitus- tai pelipäivänä (Huilla 2019).

45:stä vastaajasta 78 prosenttia osaa valmistaa ruokaa tai välipalaa, kun taas 22 prosenttia ei osaa (kuvio 8). Kyseisessä kysymyksessä oli myös avoin kohta, johon sai vastata mitä ruokaa tai välipalaa osaa valmistaa. Yleisimmät itse tehdyt ruoat tai välipalat olivat voileivät, pastaruoat ja munakkaat. Jonkin verran vastauksia tuli myös nuudelien, smoothien sekä puuron tekemisestä.



Kuvio 8. Ruoan tai välipalan valmistamisen osaaminen (Huilla 2019).

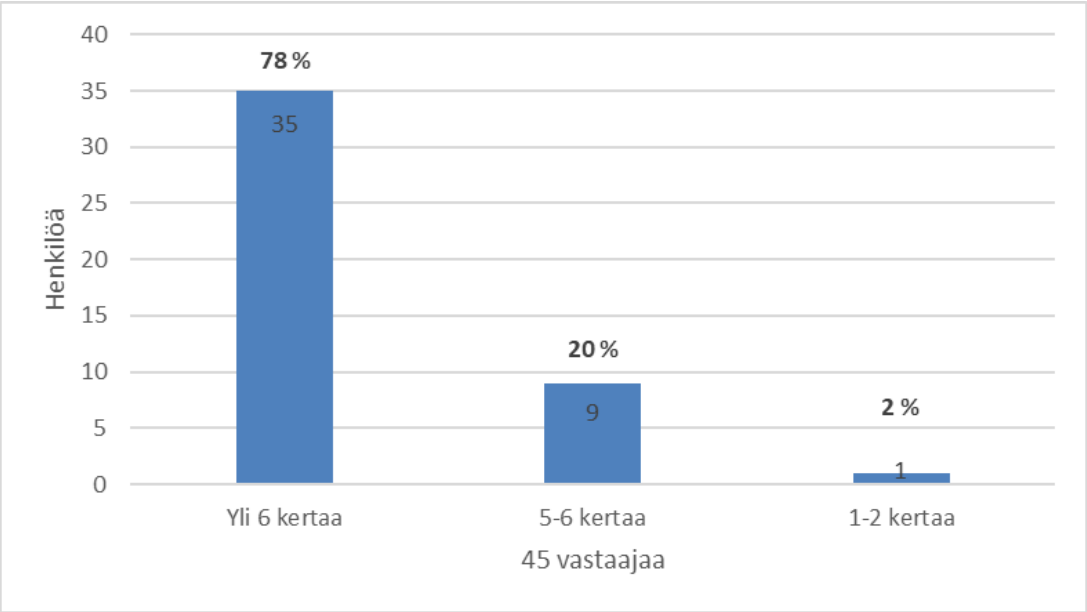
45:stä vastaajasta 58 prosenttia eivät halunneet tietää lisää nuorta jalkapalloilijaa tukevasta ruokavaliosta, kun taas 42 prosenttia haluaisivat (kuvio 9). Vastattuaan kyllä, kysymys sisälsi myös avoimen kohdan, johon tuli vastata, että mistä asioista haluisi tietää lisää. Nuoret haluaisivat tietää enemmän mm. ateriarytmistä, helpoista ja terveellisistä välipaloista, harjoituksen ja pelin jälkeisestä ravinnosta, miten syödä koulussa 3 tunnin välein sekä yleisesti terveellisestä ruokavaliosta kokonaisuutena.



Kuvio 9. Halu tietää enemmän nuorta jalkapalloilijaa tukevasta ruokavaliosta (Huilla 2019).

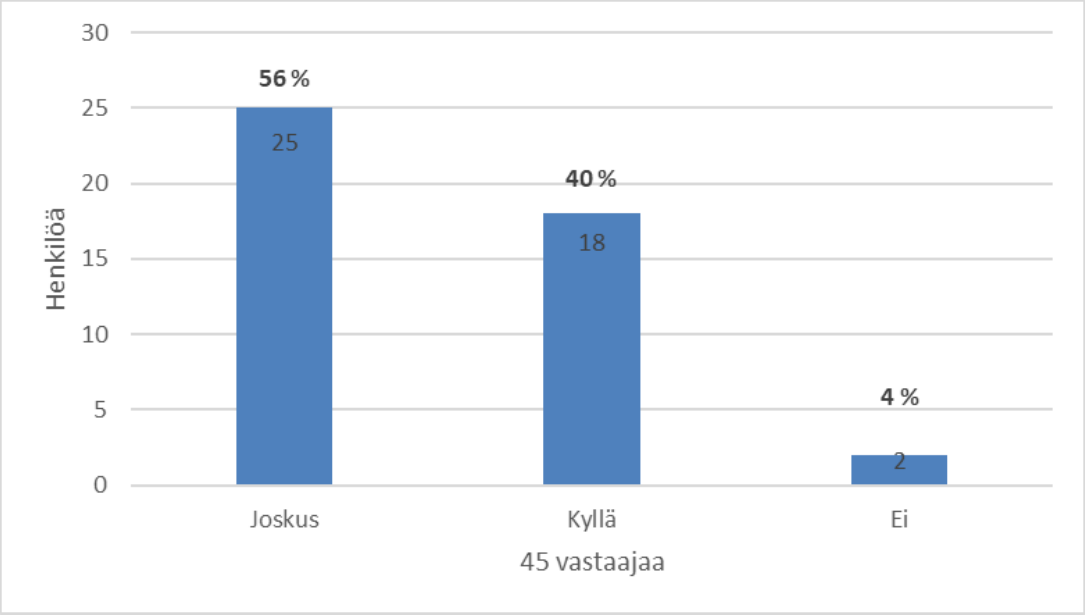
4.2.2 Vanhempien perheenjäsenten vastaukset

45:stä kyselyyn vastanneista 78 prosenttia vastasi tekevänsä lämmintä ruokaa viikossa yli kuusi kertaa. Sen sijaan 20 prosenttia vastasi tekevänsä ruokaa 5−6 kertaa ja 2 prosenttia 1−2 kertaa (kuvio 10).



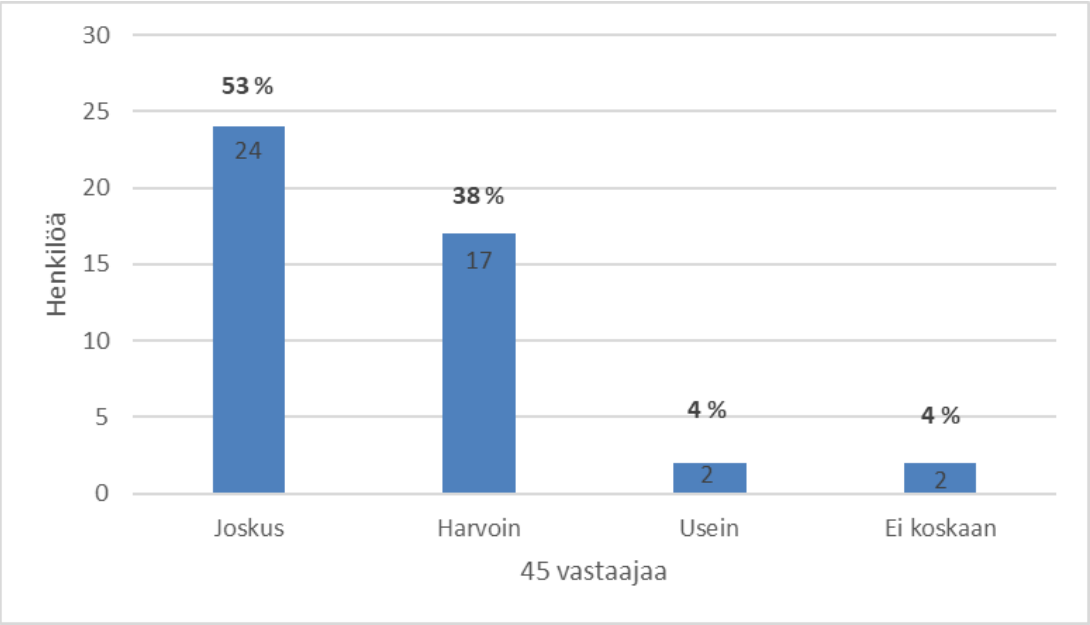
Kuvio 10. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten lämpimän ruoan valmistamisen määrät viikoittain (Huilla 2019).

45:stä vastaajasta 40 prosenttia tähtää ruoanlaitossaan lautasmallin mukaisiin tavoitteisiin, 56 prosenttia tähtää joskus ja 4 prosenttia ei tähtää ruoanlaitossaan lautasmalliin (kuvio 11).



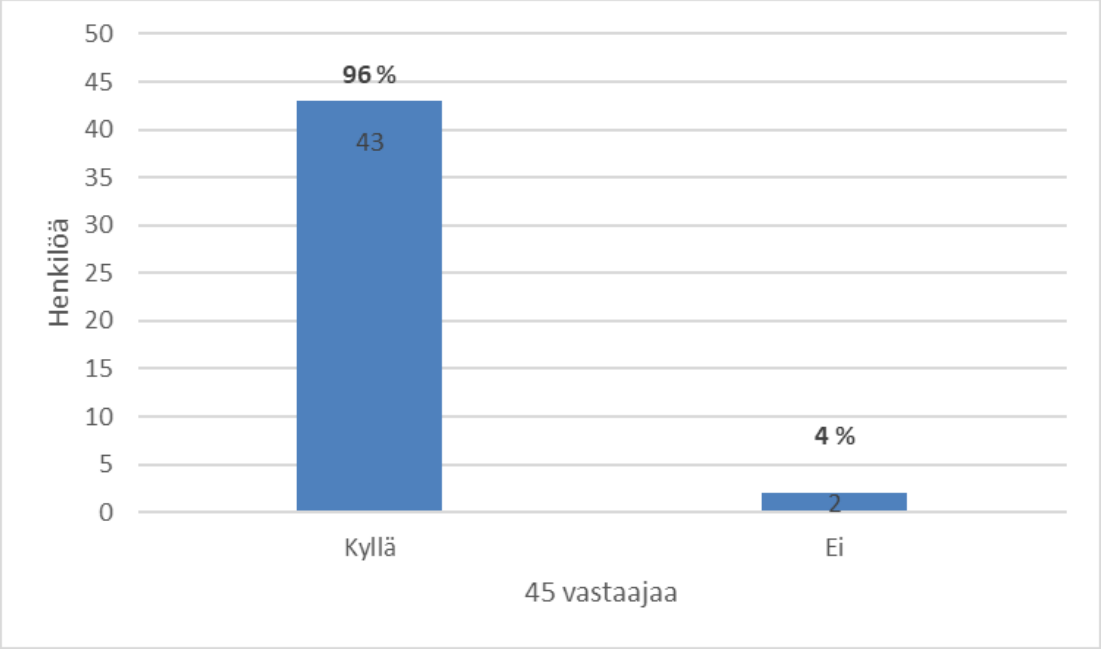
Kuvio 11. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten ruoan tekeminen tähtää lautasmallin mukaisiin tavoitteisiin (Huilla 2019).

45:stä vastaajasta 53 prosenttia vastasi tekevänsä joskus ruokaa lapsensa kanssa, 38 prosenttia tekee harvoin, 4 prosenttia usein ja 4 prosenttia vastasi, että eivät tee koskaan (kuvio 12).



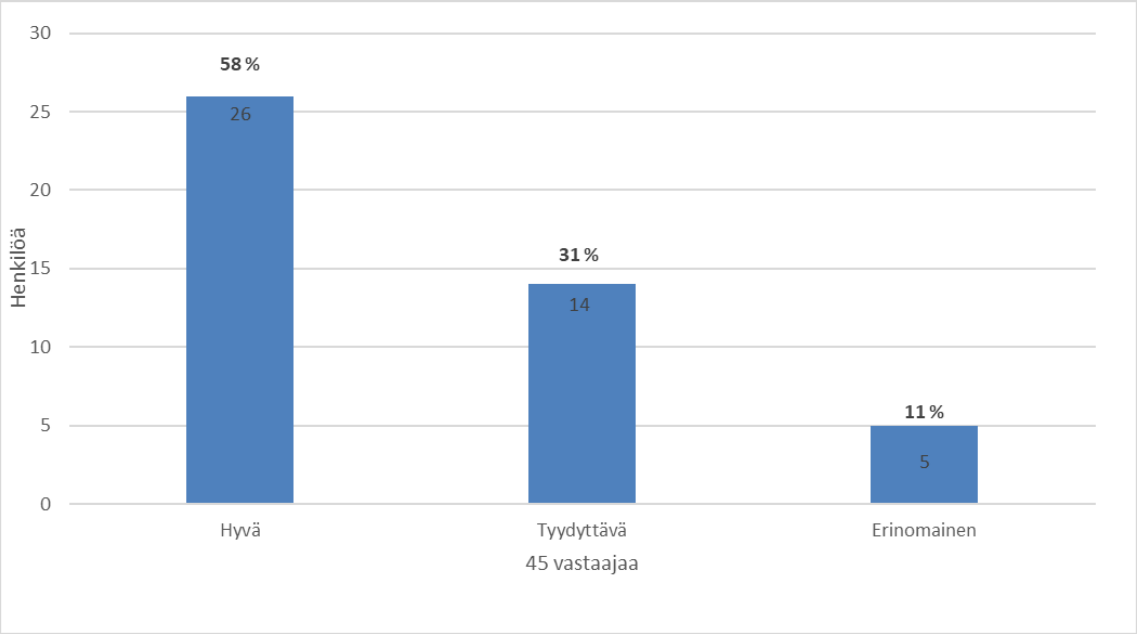
Kuvio 12. Ruoan valmistaminen yhdessä lapsen kanssa (Huilla 2019).

45:stä vastaajasta 96 prosenttia on puhunut kotona lapselleen terveellisten raaka-aineiden merkityksestä urheilussa ja jaksamisessa, kun taas 4 prosenttia vastaajista eivät ole (kuvio 13).



Kuvio 13. Keskusteleminen kotona terveellisten raaka-aineiden merkityksestä urheilussa ja jaksamisessa (Huilla 2019).

45:stä kyselyyn vastanneista 58 prosenttia kokee tietämyksensä olevan hyvä nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista, 31 prosenttia kokee sen olevan tyydyttävä ja 11 prosenttia kokee tietämyksensä olevan erinomainen (kuvio 14).



Kuvio 14. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten tietämys nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista (Huilla 2019).

Viimeinen kohta kyselyssä oli avoin kysymys vanhemmille perheenjäsenille, jossa kysyttiin mistä he haluaisivat tietää lisää tai mitkä asiat kokevat haasteelliseksi nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vastauksiksi tulivat esim. ravinto ennen pelejä tai harjoituksia sekä turnauksissa, suunnitelmallisuus, ruoan oikea määrä, lihan syötävä määrä ja sen korvaaminen muilla vaihtoehdoilla sekä leikkeleiden epäterveellisyys, vinkkejä aamupaloihin, haasteellinen ajankäyttö, ravinnon isompi korostaminen seurassa, energiapitoisia ruokia vähän syövälle nuorelle, kaikille maistuvat kasvikset sekä konkreettisia esimerkkejä mm. salaatteihin. Vastauksissa korostettiin sitä, että seuran toimijoita kuunnellaan tarkemmin. Monessa vastauksessa ajankäyttö koettiin suurimmaksi haasteeksi.

5 KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Ravitsemusoppaasta muodostui 4-sivuinen esite, jota olisi mahdollisesta helppo säilyttää nuoren pelaajan kotona esim. jääkaapin ovessa. Säilyttämällä opasta näkyvällä paikalla, sen vaikuttavuus kasvaa. Oppaassa käydään läpi yhden treenin harjoituspäivän ateriarytmi. Kansisivulla on lisäksi tekstiosio, jossa kerrotaan, mihin asioihin monipuolisella ruokavaliolla sekä riittävällä nesteytyksellä pystytään vaikuttamaan. Tällä pyritään herättämään nuoren pelaajan mielenkiinto.

Oppaan harjoitusten alkamisajaksi valikoitui kello 17.00, koska sen ajateltiin olevan yleinen harjoitusten alkamisaika D13-, C14- ja C15-ikäluokilla. Ateriarytmin välipalojen ja palautumisruokien ajankohtaa pystyy helposti muokkaamaan itselleen sopivampaan aikaan riippuen aikaisemmasta tai myöhäisemmästä harjoitusten alkamisajasta.

Tehdyn oppaan ateriarytmi tähtää siihen, että kun harjoitukset alkavat kello 17.00, niin pelaaja olisi saanut laadukkaan tankkauksen suoriutuakseen harjoituksista niin hyvin kuin mahdollista. Harjoitusten jälkeisellä ateriarytmillä oli tarkoitus luoda mahdollisimman hyvä palautuminen seuraavaa päivää varten.

Urheilijalle sopiva ateriarytmi on 5−7 ateriaa päivässä (Terve urheilija 2019), josta syystä oppaan ateriarytmiin valikoitui seitsemän syöntikertaa. Tällä tavalla pystyttiin korostamaan riittävän syömisen tärkeyttä nuorella urheilijalla. Oppaassa päivän ateriarytmi alkaa aamiaisella, jonka jälkeen järjestyksessä ateriat ovat lounas, välipala, kevyt välipala, palautumisvälipala, päivällinen ja iltapala. Jokaisesta ateriasta on kuva esimerkkiannoksesta. Lisäksi jokaisen aterian kohdalla korostetaan kyseisen syömisen tärkeyttä tukemassa omaa jaksamista. Myös riittävää nesteytystä sekä kasvisten syömisen tärkeyttä haluttiin korostaa. Opas löytyy kokonaisuudessaan liitteestä 2.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuori jalkapalloilija ymmärtämään ravitsemuksen tärkeys jaksamisessa ja hyvinvoinnissa sekä sitä kautta parantamaan heidän ruokavalintojaan ja ravitsemustietämystään. Tukemaan tätä tavoitetta tehtiin ravitsemusopas, joka on suunnattu jalkapallojuniorille. Ravitsemusoppaan kulmakiveksi valikoitui harjoituspäivän ateriarytmi. Se toteutuuko työn tavoite, jää nähtäväksi seuraavien vuosien aikana.

Terve urheilija (2019) sivuston mukaan sopiva ateriarytmi nuorelle pelaajalle olisi syöminen 5−7 kertaa päivässä, joten voidaan sanoa, että pelaajilla on tämä suhteellisen hyvällä mallilla. Tulosten tulkinnassa pitää kuitenkin ottaa huomioon, että monet voivat syödä päivittäin enintään viisi kertaa, jota voi pitää liian vähäisenä esimerkiksi turnauspäivinä tai raskaina harjoituspäivinä. Jälkikäteen voidaan ajatella, että vastausvaihtoehdot olisivat voineet olla tarkemmat. Riittävä syöminen on nuorelle urheilijalle erittäin tärkeää, joten se on yksi syy, miksi harjoituspäivän ateriarytmi valikoitui oppaan aiheeksi. Tehdyssä ravitsemusoppaassa korostettiinkin riittävää syömistä, siinä ollessa harjoituspäivälle yhteensä seitsemän syöntikertaa.

Koulussa tarjottava lounas kattaa kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeesta, (Kouluruokasuositus 2017, 34) joten kyselyssä on tärkeä ja merkittävä tulos, kun melkein kaikki (96 %) kyselyyn vastanneista syövät joka arkipäivä koulussa lounaan. Myös 71 prosenttia vastasi syövänsä joka aamu terveellisen aamupalan, jota voi pitää hyvänä määränä tietäen sen olevan monelle vaikeaa. Terveellistä aamupalaa voi tulkita monella eri tapaa eri kodeissa, joten tämänkin vastauksen tulkinnassa saa olla hieman kriittinen. Oppaassa aamupalasta pyrittiin kokoamaan värikäs sekä tarpeeksi täyttävä kokonaisuus.

Kasvisten syöminen sen sijaan on monelle vaikeaa, niin kuin odottaa osasikin. Monessa perheessä varmasti tämä asia tuo haasteita, mutta parhaaksi keinoksi kasvisten syömisen lisäämiseen voisi yksinkertaisesti olla pitää syöntivalmiita kasviksia aina kotona esillä ja osoittaa myös omalla esimerkillään pitävänsä niiden syönnistä. Ruokailun suunnitteleminen olisi myös nuorelle eduksi, mutta on ymmärrettävää, että siihen kasvetaan vasta pikkuhiljaa murrosiän edetessä.

Kyselyn vastausten perusteella välipalojen syöminen on yleisesti ottaen hyvällä tasolla ja välipalaksi syödään myös enimmäkseen urheilijalle hyviä välipaloja. Sen sijaan vain 38 prosenttia vastaajista vastasi syövänsä lämpimän ruokansa urheilijan lautasmallin mukaisesti. Urheilijan lautasmalli sisältää 1/3 lihaa tai kalaa, 1/3 pastaa, perunaa tai riisiä ja 1/3 kasviksia. (Ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 94). Voidaan päätellä, että monelle urheilijan lautasmalli jää vajaaksi liian vähäisestä kasviksien määrästä. Tehdyssä ravitsemusoppaassa pyrittiinkin korostamaan kasvisten osuutta pääaterioilla.

Nestettä suositellaan nauttimaan harjoitus- tai pelipäivänä 2−3 litraa + lisäksi harjoituksen aikana juotu vesi. (Hämäläinen, [viitattu 4.12.2019]). Kyselyn tuloksista pystytään näkemään, että pelaajien nesteytyksessä on parantamisen varaa. Suositusten tai lähelle suositusten mukaisesti juo vain noin kolmasosa kyselyyn vastanneista pelaajista. Oppaan kuvissa korostettiinkin näin ollen veden määrää sekä tekstiosioihin tuotiin asiaa nesteytyksen tärkeydestä urheilijalla.

Vain 42 prosenttia kyselyn 45 vastanneista haluaisi tietää enemmän jalkapalloilijaa tukevasta ruokavaliosta. Tulosten tulkinnassa voi ottaa huomioon, että mikäli vastasi kyllä, niin vastaus sisälsi myös tässä avoimen kohdan, johon piti vastata mistä asioista haluaisi tietää enemmän, jotta pääsee eteenpäin. Nuorelle vastauksen miettiminen voi tuottaa vaikeuksia ja vastaamalla ”en” pääsi nopeammin kyselyssä eteenpäin. Nuoret halusivat tietää lisää mm. ateriarytmistä, helpoista välipaloista, harjoituksen ja pelin jälkeisestä ravinnosta sekä yleisesti terveellisestä ruokavaliosta. Voidaan todeta, että kaikki edellä mainitut asiat tulevat esiin tehdyssä ravitsemusoppaassa.

Niinistö (2017) korostaa kotona yhdessä syömisen merkitystä nuorten hyvinvointiin. Se ja monet muut asiat tekevät kodin roolista tärkeän nuoren pelaajan ravitsemuskasvatuksessa. Melkein 80 prosenttia nuorten pelaajien kotiväestä tekee lämmintä ruokaa yli kuusi kertaa viikossa, mitä voidaan pitää hyvänä määränä ottaen huomioon, että pelaajan kotiväen vastauksissa ajankäyttö todettiin yhdeksi suurimmaksi haasteeksi ravitsemuskasvatuksessa. Pelaajan vanhemmille perheenjäsenille suunnatut kysymykset toivat mielenkiintoista tietoa, mutta toimivat enemmän herättäjänä kotona, mikäli kyseiset asiat olivat päässeet unohtumaan. Ehkä ottamalla esille ravitsemusasioita pelaajan kotiväelle, saa heidät panostamaan enemmän

esim. ruoanlaitossaan lautasmallin mukaisiin tavoitteisiin tai tekemään ruokaa useammin lapsensa kanssa. Pelaajan vanhempien perheenjäsenten ravitsemustieto olisi tärkeä olla vähintään hyvällä tasolla, jotta myös nuorelta pelaajalta voidaan vaatia samaa. Kodin ja seuran hyvällä yhteistyöllä tätä pystyttäisiin varmasti kehittämään. Yleisesti ottaen kuitenkin pelaajan kotiväen panostus ravitsemuksellisiin asioihin on hyvä kyselyn vastausten perusteella. Lisäksi, mikäli kyselyn kysymykset olisivat suunnattu pelkästään pelaajalle yksin tehtäväksi niin olisiko vastauksia tullut yhtä paljon tai olisiko kysely tehty yhtä huolella.

Jo työn alkuvaiheessa oli ajatus siitä, että valmiista oppaasta tulee selkeä eikä liian pitkä, jotta nuoret pelaajat jaksavat sitä lukea. Liika tieto voisi vain sekoittaa nuoren murrosikäisen pelaajan pään, mutta kun jaetaan tieto yhden aiheen (ateriarytmi) ympärille niin jaetulla tiedolla voi olla paremmat vaikutukset. Tämän takia kaikkia pelaajan kotiväeltä tulleita haasteita tai aiheita mistä haluttiin tietää lisää, ei saatu liitettyä oppaaseen. Oppaan päätavoite oli kuitenkin saada nuori jalkapalloilija ymmärtämään ravitsemuksen tärkeys sekä sitä kautta parantamaan heidän ruokavalintojaan. Oppaassa kuitenkin näkyvät myös vanhemmilta perheenjäseniltä tulleet kysymykset, esim. ravinto ennen ja jälkeen harjoitusten, suunnitelmallisuus, ruoan oikea määrä sekä vinkkejä aamupalaan. Moni pelaajan kotiväki kokee, että seuran toimijoita kuunnellaan tarkemmin. Siinä voisi olla yksi kehittämisen kohde SJK-junioreille tulevaisuudessa, että ravitsemuksellisista asioista puhuttaisiin enemmän pelaajille sekä järjestettäisiin ravitsemuskoulutusta esim. valmentajille, jotka jakaisivat tietoa eteenpäin omalle joukkueelleen.

Kyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorelle urheilijalle suunnatulla ravitsemusoppaalla on tarvetta. Ravitsemuksellisia asioita ei voi liikaa korostaa paljon liikkuvalle nuorelle. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimi SJK-junioreiden D13-, C14- ja C15-ikäluokat. Olisi tärkeää tulevaisuudessa mitata jollain tavoin heidän ravitsemustietämystään tai ruokailutapojaan, minkä avulla nähtäisiin, onko tehdyllä oppaalla ollut positiivisia vaikutuksia.

LÄHTEET

Alberta Health Services. 2018. [Verkkojulkaisu]. Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches. [Viitattu 22.1.2020]. Saatavana: https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-sports-nutrition-for-youth.pdf

Castle, J. 25.10.2017. 8 Gameday Nutrition Tips for Young Athletes. [Verkkojulkaisu]. Academy of Nutrition and Dietetics. [Viitattu 29.1.2020]. Saatavana: https://www.eatright.org/fitness/sports-and-performance/tips-for-athletes/gameday-nutrition-tips-for-young-athletes

Cox, M. 7.6.2019. How to Eat Like a Premier League Footballer. [Blogikirjoitus]. The Soccer Store. [Viitattu 14.1.2020]. Saatavana: https://www.thesoccerstore.co.uk/blog/football-training/how-to-eat-like-a-premier-league-footballer/

Dirks, A. 14.3.2019. Nutrition for soccer players: What to eat when. [Verkkojulkaisu]. Soccertoday, Voice of American Soccer. [Viitattu 14.1.2020]. Saatavana: https://www.soccertoday.com/nutrition-for-soccer-players-the-right-time-to-fuel-up/

Englund, K. 21.12.2018. Urheilijan ravitseva ruokavalio käytännössä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 28.1.2020]. Saatavana: https://www.kirsienglund.fi/urheilijan-ravitseva-ruokavalio-kaytannossa/

Fineli. 2020. Elintarvikkeiden vertaus. [Verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.3.2020]. Saatavana: https://fineli.fi/fineli/fi/index

Hämäläinen, S. Ei päiväystä. Nuoren urheilijan ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. KuPS ry. [Viitattu 4.12.2019]. Saatavana: https://www.juniorikups.fi/materiaalipankki/?download=8343

Hiilloskorpi, H. Ei päiväystä. Ravinto. [Verkkojulkaisu]. Kasva urheilijaksi. [Viitattu 28.1.2020]. Saatavana: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/ravinto

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ilander, O. 8.5.2019. Kasvisruoka on varteenotettava vaihtoehto myös urheilijoille. [Blogikirjoitus]. VK-Kustannus Oy. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: https://www.vk-kustannus.fi/blogi/kasvisruokavalio-on-varteenotettava-vaihtoehto-myos-urheilijoille/

Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kasvikset ja terveys. Ei päiväystä. Kotimaiset kasvikset. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.3.2020]. Saatavana: https://www.kasvikset.fi/ravitsemus/kasvikset-ja-terveys

Kasvisruokavalio liikkujalla. Ei päiväystä. Terve koululainen. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ruoka-aineet/kasvisruokavalio/

Kasvisruokavalio. Ei päiväystä. Kotimaiset kasvikset. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.3.2020]. Saatavana: https://www.kasvikset.fi/ravitsemus/hyvin-koostettu-kasvisruokavalio

Kasvisten määrittely. Ei päiväystä. Kotimaiset kasvikset. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.3.2020]. Saatavana: https://www.kasvikset.fi/kasvitieto/kasvisten-maarittely

Kasvisten ravintosisältö. Ei päiväystä. Kotimaiset kasvikset. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.3.2020]. Saatavana: https://www.kasvikset.fi/ravitsemus/kasvisten-ravintosi-salto

Kautiainen, H. 25.3.2019a. Urheilijan ateriarytmi. [Verkkojulkaisu]. Valio. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: https://www.valio.fi/hyvinvointi/urheilijan-ateriarytmi/

Kautiainen, H. 25.3.2019b. Urheilijan lautasmalli. [Verkkojulkaisu]. Valio. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: https://www.valio.fi/hyvinvointi/urheilijan-lautasmalli/

Korsman, J. & Heiskanen, H. 2014. Urheilijan keittokirja. United Press Global.

Liha, kala ja kananmuna. Ei päiväystä. Ruokatieto. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/ruoka-aineryh-mat/liha-kala-ja-kananmuna

Lihatiedotus. Ei päiväystä. Liha on hyvää ravintoa. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.1.2020]. Saatavana: https://www.lihatiedotus.fi/liha-ja-terveys/liha-on-hyvaa-ravintoa.html

Liikkuva tarvitsee enemmän. Ei päiväystä. Ruokatieto. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.1.2020]. Saatavana: https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus/mihin-ja-kuinka-paljon-ravintoa-tarvitaan/liikkuva-tarvitsee-enemman

Liikunta ja viljavalmisteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Leipätiedotus. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: https://www.leipatiedotus.fi/leipa-ravitsemuksessa/leipa-ja-erityisruokavaliot/leipa-ja-liikunta.html

Lindblad, P. 19.2.2016. Vegaani- ja kasvisruokavalio urheilijalla. [Blogikirjoitus]. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: https://petterilindblad.blogspot.com/2016/02/kasvisruokavalio-urheilijalla.html

Luonnonvarakeskus. 2019. Palkokasveilla kohti kestävää ruokajärjestelmää ja terveyttä. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.3.2020]. Saatavana: https://www.luke.fi/projektit/leg4life/

Maitovalmisteet ja liha. Ei päiväystä. Martat. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/maitovalmisteet-liha-kala-muna-ja-palkokasvit/

Malminen, U. 6.1.2015. Valmisruoka voi olla kotiruokaa terveellisempää – jos valitset oikein. [Verkkojulkaisu]. Yle. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: https://yle.fi/uutiset/3-7597287

Mangieri, H. 5.4.2019. Fueling Today`s Young Athletes. [Verkkojulkaisu]. Today`s Dietitian. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: https://www.todaysdietitian.com/newarchives/0419p24.shtml

Maughan, R. Ei päiväystä. Nutrition and nutritional goals. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.12.2019]. Saatavana: https://www.fifamedicalnetwork.com/courses/nutrition/

Monipuolinen maito. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Maito ja terveys. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: https://www.maitojaterveys.fi/media/aineiston-esikatselu/monipuolinen_maito.pdf

Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Lapseni ei syö kasviksia! Mitä tehdä? [Verkkosivu]. [Viitattu 13.1.2020]. Saatavana: https://neuvokasperhe.fi/node/66

Niinistö, S. 10.4.2017. Nuori urheilija tarvitsee kunnon ruokaa – seitsemän vinkkinä parempaan syömiseen. [Blogikirjoitus]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.1.2020]. Saatavana: https://blogi.thl.fi/nuori-urheilija-tarvitsee-kunnon-ruokaa-seitseman-vinkkia-parempaan-syomiseen/

Perea, E., Blázguez, C., Valle, F., Hidalgo, G., Puya, J.M., Tormo, L., Hernández, T., Rojo, M., Tejón, M., Ballesteros, A., Mindfit, Z., Isasi, Y., Costa, J., Calvet, N., Moragues, N., Jiménez, S., Diets, S., Garcés, S., Martinez, N.A.A.C., Vigo, S., Castillo, A., Diaz, N., Tropf, A., Bodgen, K. & Sorinas, A. 2018. The importance of a healthy diet. [Verkkojulkaisu]. Ertheo. [Viitattu 29.1.2020]. Saatavana: https://www.ertheo.com/blog/wp-content/uploads/2018/05/Nutrition-Ebook-complete-with-meal-plans-nutrition-advice-and-recipes-Brought-to-you-by-Ertheo.pdf

Rinta, M. 2015. Syö, liiku & kehity. Oulu: Fitra Oy.

Rollo, I., Jeukendrup, A., Carter, J., Lizarraga, A., Drobnic, F. & Leal, D. 2019. Sports nutrition for football. [Verkkojulkaisu]. Barca Innovation Hub. [Viitattu 10.1.2020]. Saatavana: https://barcainnovationhub.com/sports-nutrition-for-football/

Ruokatieto. 15.10.2013. [Verkkojulkaisu]. Valmisruokaa valitaan maun, laadun ja alkuperän perusteella. [Viitattu 24.3.2020]. Saatavana: https://www.ruoka-tieto.fi/uutiset/valmisruokaa-valitaan-maun-laadun-ja-alkuperan-perusteella

Schumacher, C. 5.10.2019. Key Qualities of a Great Soccer Player. [Verkkojulkaisu]. Soccer Nation. [Viitattu 27.1.2020]. Saatavana: https://www.soccernation.com/key-qualities-of-a-great-soccer-player/

SJK-juniorit. 2020. Seurainfo. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.2.2020]. Saatavana: https://www.sjk-juniorit.fi/seurainfo/

Steffl, M., Kinkorova I., Kokstejn, J. & Petr, M. 9.6.2019. Macronutrient Intake in Soccer players – A Meta-Analysis. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.1.2020]. Saatavana: https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1305/htm

Syö hyvää. Ei päiväystä. Valmisruoat. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.1.2020]. Saatavana: http://syohyvaa.fi/tuotevertailut/kategoriat/valmisruoat-2/

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuositus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 13.1.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. [Verkkojulkaisu]. 2. uudistettu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 2.12.2019]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Talvia, S. & Angle, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. [Verkkolehtiartikkeli]. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 55, 260−265. [Viitattu 15.5.2020]. Saatavana: https://journal.fi/sla/article/view/74156

Taylored nutrition. 2019. Navigating the Young Athlete`s Early Morning & Evening Practices. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.1.2020]. Saatavana: https://www.taylored-nutrition.com/sports-nutrition/tag/young+athlete+evening+meal+ideas

Terve urheilija. 2019. Urheilijan ravitsemus. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.12.2019]. Satavana: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/

Terveystalo. 25.10.2019. Vinkit kovaa treenaavaan ravitsemukseen. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.12.2019]. Saatavana: https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Urheilijat-ja-aktiiviliikkujat-Sport/Tietoa-urheiluterveydesta/Vinkit-kovaa-treenaavan-ravitsemukseen/

Terveyttä ruoasta − Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkojulkaisu]. 5. korjattu painos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 20.3.2020]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruoka-valio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituk-set_2014_fi_web_versio_5.pdf

Turnaus- ja kilpailupäivän ruokailut. Ei päiväystä. Terve koululainen. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ra-vinto/ateriarytmi/kilpailupaivien-ruokailu/

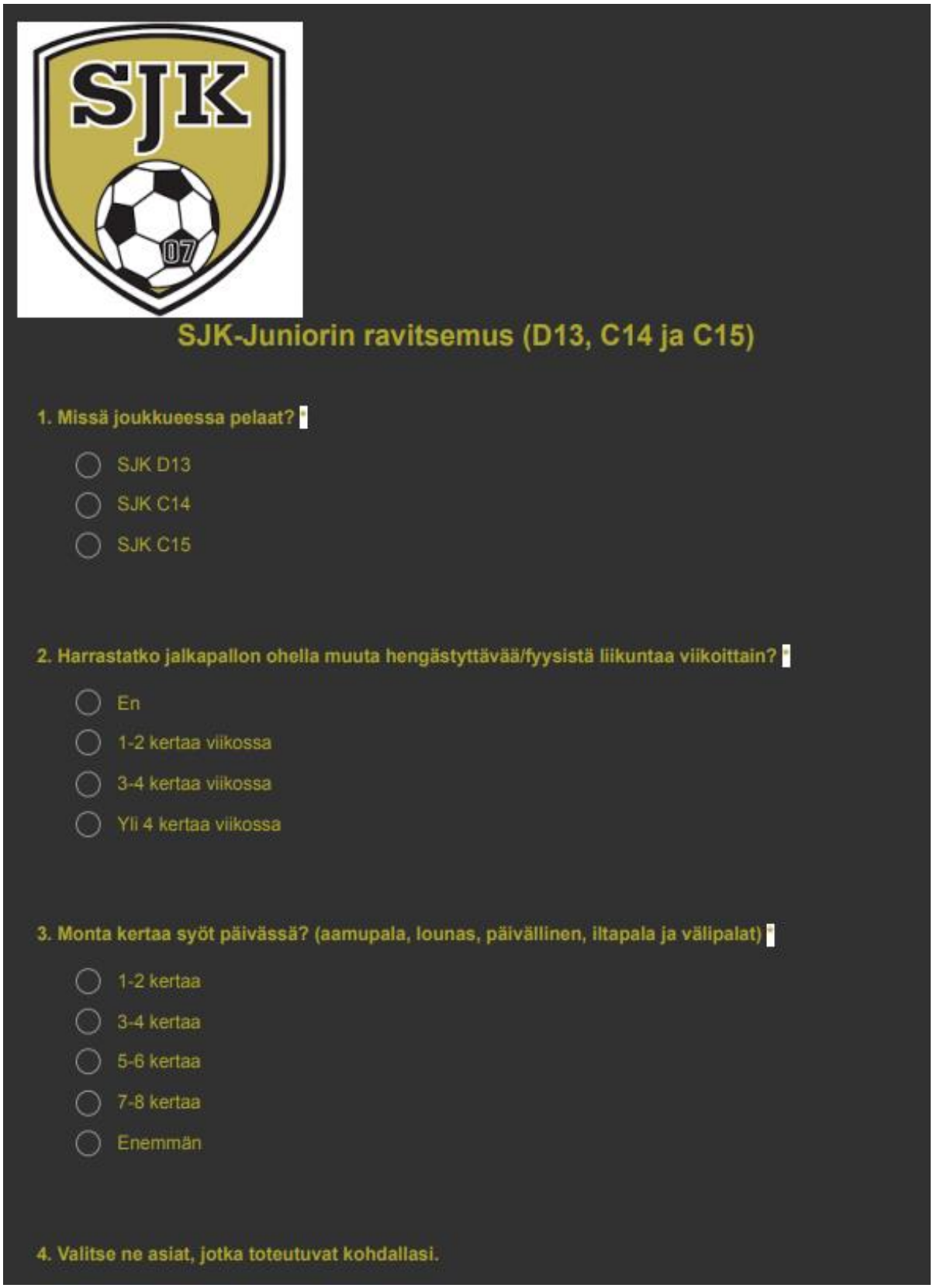
Viljavalmisteet. Ei päiväystä. Martat. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.1.2020]. Saatavana: https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/viljavalmis-teet/

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Ravitsemusopas

Liite 1. Kyselylomake



SJK-Juniorin ravitsemus (D13, C14 ja C15)

1. Missä joukkueessa pelaat? *

- SJK D13
- SJK C14
- SJK C15

2. Harrastatko jalkapallon ohella muuta hengästyttävää/fyysistä liikuntaa viikoittain? *

- En
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Yli 4 kertaa viikossa

3. Monta kertaa syöt päivässä? (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja välipalat) *

- 1-2 kertaa
- 3-4 kertaa
- 5-6 kertaa
- 7-8 kertaa
- Enemmän

4. Valitse ne asiat, jotka toteutuvat kohdallasi.

- [ ] Syön joka aamu terveellisen aamupalan
- [ ] Syön päivittäin kasviksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä
- [ ] Suunnittelen ruokailuni etukäteen
- [ ] Jokainen ateriani sisältää proteiinia (esim. kana, maito, kala, pavut, pähkinät, liha ja täysjyvävilja)
- [ ] Syön leivistä eniten vaaleaa leipää
- [ ] Menen joskus harjoituksiin tyhjällä vatsalla
- [ ] Syön kunnon välipalan mahdollisimman pian harjoitusten jälkeen tai lämpimän aterian viimeistään tunnin jälkeen harjoituksista
- [ ] Syön arkena koulussa joka päivä kouluruoan

5. Syötkö välipaloja? Mitä? *

- ◯ Kyllä
- ◯ En

6. Syötkö lämpimän ruokasi urheilijan lautasmalliohjeen mukaisesti? (1/3 lihaa tai kalaa, 1/3 pastaa, perunaa tai riisiä ja 1/3 kasviksia) *

- ◯ Kyllä
- ◯ En

7. Monta litraa vettä juot harjoitus- tai pelipäivänä? *

- ◯ 0 litraa
- ◯ 0,5 litraa
- ◯ 1 litraa
- ◯ 1,5 litraa
- ◯ 2 litraa
- ◯ 2,5 litraa
- ◯ Enemmän

8. Osaatko itse valmistaa ruokaa tai välipalaa? Jos osaat niin anna esimerkki mitä. *

- ◯ En
- ◯ Kyllä

9. Haluaisitko tietää enemmän nuorta jalkapalloilijaa tukevasta ruokavaliosta? Jos haluat niin mistä asioista? *

- ◯ En
- ◯ Kyllä

Loput kysymykset ovat suunnattu pelaajan vanhemmille.

10. Kuinka monta kertaa viikossa taloudessanne tehdään lämmintä ruokaa? *

- ◯ 1-2 kertaa
- ◯ 3-4 kertaa
- ◯ 5-6 kertaa
- ◯ Yli 6 kertaa

11. Tähtääkö ruoanlaittonne lautasmallin mukaisiin tavoitteisiin? *

- ◯ Kyllä
- ◯ Joskus
- ◯ Ei

12. Teettekö lapsenne kanssa yhdessä ruokaa? *

- ◯ Usein
- ◯ Joskus
- ◯ Harvoin
- ◯ Ei koskaan

13. Ollaanko kotonanne puhuttu terveellisistä raaka-aineista ja niiden merkityksestä esim.

urheiluun ja jaksamiseen? *

- ◯ Kyllä
- ◯ Ei

14. Mikä on oma tietämyksesi nuoren urheilijan ravitsemukseen liittyvistä asioista? *

- ◯ Erinomainen
- ◯ Hyvä
- ◯ Tyydyttävä
- ◯ Kohtalainen
- ◯ Huono

15. Mistä ravitsemuksellisista asioista haluaisit tietää enemmän tai mitkä asiat koet haasteellisiksi ruoanlaitossa?

Liite 2. Ravitsemusopas

ESIMERKKI ATERIARYTMISTÄ PÄIVÄNÄ, KUN HARJOITUKSET KLO 17.00

AAMIAINEN KLO 7.30

Urheilijan jokainen aamu tulisi aloittaa aamiaisella. Aamupala edistää urheilijan palautumista ja auttaa aivoja pysymään virkeänä aamupäivällä. Reilusti vettä juomalla ennaltaehkäistään sen sijaan nestehukan syntymistä. Aamiaisen jättäminen välistä voi aiheuttaa rauhattomuutta, väsymystä ja nälkää, joka houkuttelee epäterveellisiin välipaloihin. Aamiainen voi koostua esimerkiksi puurosta mustikoiden kanssa, marjasmoothiesta, täysjyväruisleivästä kokolihaleikkeleen, juuston, salaatin ja kurkun kanssa sekä vesilasista.

LOUNAS KLO 11.00

Lounas kattaa noin kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeesta. Hiilihydraattipitoinen lounas täydentää energiavarastoja ja luo näin ollen hyvät edellytykset myöhempiä harjoituksia varten. Myös riittävällä veden juomisella pitkin päivää kohennetaan oloa ja vireystasoa sekä parannetaan jaksamista ja suorituskykyä. Urheilijan lautasmallissa 1/3 on hiilihydraattipitoista ruokaa, 1/3 proteiinia sisältävää ruokaa ja 1/3 kasviksia. Lounas voi olla esimerkiksi kan apastaa sisältäen C-vitamiinipitoista paprikaa ja parsakaalia sekä salaattilisäkettä öljyä sisältävällä salaatinkastikkeella. Urheilijalle suositeltavaa C-vitamiinia sisältää kasviksissa ja sen saanti tarjoaa keholle mm. tärkeää energiaa. Lautasmalliin kuuluu lisäksi 1–2 täysjyväleipää tai näkkileipää sekä juomaksi maitoa ja vettä.

VÄLIPALA KLO 13.30

Urheileville nuorille välipalojen syöminen on tavanomaista tärkeämpää ja välipaloja tulisi syödä päivittäin 1–3 kertaa. Välipalat antavat tärkeää energiaa, mikäli edellisestä ruokailusta on kulunut kauan aikaa sekä välipalat myös tukevat jaksamista urheilusuorituksen loppupuolella. Nesteytys kannattaa aloittaa jo hyvissä ajoin ennen urheilusuoritusta. Välipala voi olla esimerkiksi marjarahka, karjalanpiirakka juustolla sekä lasilliset tuoremehua ja vettä.

KEVYT VÄLIPALA KLO 15.30

Lähellä harjoitusta kannattaa välttää kuitupitoista sekä rasvaista ruokaa sillä ne sulavat hitaasti kehossa. Kun syödään lähellä harjoitusta kevyt hiilihydraattipitoinen välipala niin harjoittelu tuottaa paremmin tuloksia ja fyysinen kehitys tehostuu. Harjoituspäivinä urheilijan nesteentarve on suuri ja sitä voi nauttia 2–3 litraa päivässä + 1 litra harjoitustuntia kohden. Kevyt välipala voi olla esimerkiksi mehukeitto, vaalea leipä ja lasi vettä. Muita kevyitä välipaloja ovat mm. hedelmät, juotavat jogurtit sekä smoothiet.

VÄLIPALA HARJOITUSTEN JÄLKEEN

Palautumisvälipala on tärkeä tekijä fyysisen kehityksen ja palautumisen kannalta. Hyvän palautumisen kannalta hiilihydraattia sisältävää välipalaa suositellaan nauttimaan viimeistään puoli tuntia suorituksen jälkeen. Mitä lähempänä seuraava harjoitus tai peli on harjoitusten loppumisesta, niin sitä tärkeämpää on syödä palautumisvälipala. Palautumisvälipalan ottaminen mukaan harjoituksiin on suositeltavaa. Heti harjoitusten jälkeen olisi lisäksi hyvä juoda noin puoli litraa nestettä. Palautumisvälipala voi olla esimerkiksi banaani, välipalapatukka sekä iso lasillinen vettä. Myös leivät käyvät hyvinä palautumisvälipaloina.

PÄIVÄLLINEN KLO 19-20.00

Harjoitusten jälkeinen päivällinen olisi tärkeä olla monipuolinen ja reilu ateria. Päivällisen syömisen ajoittaminen vasta harjoittelun jälkeen edistää yön aikaista palautumista. Päivällinen voi olla esim. perunamuusia, lihapullia ja kasvislisäkettä oliiviöljyn kera. Lisäksi voi nauttia täysjyväleipää tai näkkileipää sekä ruokajuomaksi maitoa sekä vettä. Päivällisen jälkiruoksi kannattaa lisäksi syödä jokin itselle maistuva hedelmä.

ILTAPALA ENNEN NUKKUMAAN MENOA

Iltapala on sekä palautumista päivän rasituksesta, että myös valmistautumista seuraavaan päivään. Kuten muillakin päivän pääaterioilla, iltapalalla kannattaa syödä monipuolisesti hiilihydraatteja, proteiinia ja pehmeää rasvaa. Monipuolisen ja runsaan iltapalan merkitys korostaa silloin, jos seuraavana aamuna on aamuharjoitukset tai jos aamiaisen syöminen tuottaa vaikeuksia. Helppo tapa lisätä kasvisten käyttöä on sisällyttää eri vihanneksia **leipien päälle.** Veden juominen on myös tärkeää iltapalalla, sillä harjoitusten jälkeinen nestevajaus olisi hyvä saada korjattua ennen nukkumaanmenoa. Iltapala voi sisältää esimerkiksi jogurttia, kaksi täysjyväruisleipää juuston, salaatin, tomaatin ja keitetyn kananmunan kanssa sekä juomaksi maitoa ja vettä.

LÄHTEET

Hiilloskorpi, H. Ei päiväystä. Ravinto. [Verkkojulkaisu]. Kasva urheilijaksi. [Viitattu 28.1.2020]. Saatavana: https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/ravinto

Hämäläinen, S. Ei päiväystä. Nuoren urheilijan ruokavalio. [Verkkojulkaisu]. KuPS ry. [Viitattu 4.12.2019]. Saatavana: https://www.juniorikups.fi/materiaalipankki/?download=8343

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. 1. Painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ilander, O., Laaksonen, M., Lindblad, P. & Mursu, J. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kautiainen, H. 25.3.2019. Urheilijan lautasmalli. [Verkkojulkaisu]. Valio. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: https://www.valio.fi/hyvinvointi/urheilijan-lautasmalli/

Korsman, J. & Heiskanen, H. 2014. Urheilijan keittokirja. United Press Global.

Niinistö, S. 10.4.2017. Nuori urheilija tarvitsee kunnon ruokaa – seitsemän vinkkiä parempaan syömiseen. [Blogikirjoitus]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.1.2020]. Saatavana: https://blogi.thl.fi/nuori-urheilija-tarvitsee-kunnon-ruokaa-seitseman-vinkkia-parempaan-syomiseen/

Rinta, M. 2015. Syö, liiku & kehity. Oulu: Fitra Oy.

Terve urheilija. 2019. Urheilijan ravitsemus. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.12.2019]. Saatavana: https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuositus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.1.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkkojulkaisu]. 2. uudistettu painos. [Viitattu 2.12.2019]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y