



LAADUKKAAT VÄLIPALAT OSANA URHEILE- VAN NUOREN RAVITSEMUSTA

Opas välipalojen valintaan

Anu-Elise Lehtonen

Saara Mokka

Opinnäytetyö
Lokakuu 2012
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Hoitotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyönsuuntautumisvaihtoehto

LEHTONEN, ANU-ELISE & MOKKILA, SAARA:
Laadukkaat välipalat osana urheilevan nuoren ravitsemusta -
Opas välipalojen valintaan

Opinnäytetyö 75 sivua, josta liitteitä 19 sivua
Lokakuu 2012

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä urheileville nuorille opaslehtinen laadukkaista välipaloista. Opinnäytetyön menetelmänä oli tuotokseen painottuva opinnäytetyö, jonka lopputuloksena syntyi opaslehtinen ja raporttiosa. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää yleiset ravitsemussuositukset, nuorten urheilijoiden ravitsemuksen erityispiirteitä sekä perehtyä siihen, mitä nuorten urheilijoiden hyvä välipala sisältää. Lisäksi selvitettiin millainen on hyvä opas nuorille.

Ravitsemussuositukset ovat suuntaa-antavia ohjeita, joiden avulla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä. Ravitsemussuosituksissa on määritelty esimerkiksi päivittäisen energiantarpeen viitearvot sekä ravintoaineiden saantisuositukset. Riittävä ja monipuolinen ravinnonsaanti onkin nuoren kasvun ja kehityksen perusedellytys. Ravinnon merkitys korostuu entisestään urheilevalla nuorella.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima lautasmalli helpottaa aterian koostamisessa. Lounaan sekä päivällisen lisäksi myös välipalojen tulisi muodostaa pieniä ja tasapainoisia ateriakokonaisuuksia, jotka sisältävät monipuolisesti proteiinia, hyviä hiilihydraatteja, rasvoja sekä kasviksia, kuten hedelmiä, marjoja ja vihanneksia. Monipuolisten ja terveellisten välipalojen syöminen edesauttaa nuoren keskittymistä ja jaksamista, pitää verensokerin tasaisena ja vähentää turhaa napostelua. Nuorten välipalavalintoihin vaikuttavat vahvasti lajitoverien, vanhempien ja valmentajien esimerkit sekä välipalojen saatavuus, maku, hinta sekä nuorisokulttuuri. Opaslehtisessä on esitelty nuorille urheilijoille suositeltavia välipalatuotteita ja annettu vinkkejä välipalojen koostamiseen. Opaslehtisessä on kerrottu esimerkiksi, miten välipala tulee koostaa ennen liikuntaa ja liikuntasuorituksen jälkeen. Opaslehtiseen on valittu erilaisia välipalatuotteita pääasiassa niiden ravitsevuuden, käytännöllisyyden ja maun perustella.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja luoda siten edellytyksiä liikuntaharrastuksessa jaksamiseen ja kehittymiseen. Jatkossa nuorten ravitsemustietoutta voisi lisätä järjestämällä ravitsemukseen ja välipalatietouden liittyviä tapahtumia ja viemällä opaslehtisen yhä laajemmin nuorten käyttöön.

Asiasanat: nuori, urheilija, ravinto, välipala

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

LEHTONEN, ANU-ELISE & MOKKILA, SAARA:
Healthy snacks as a part of young athletes' nutrition -
Guidelines for choosing right snacks

Bachelor's thesis 75 pages, appendices 19 pages
October 2012

The purpose of this thesis was to make a guide leaflet concerning the quality of snacks for young athletes. The objectives of the thesis were to define the general characteristics of nutrition recommendations, as well as becoming familiar with the good and healthy nutrition of young athletes. Furthermore, one of the goals was to define a suitable structure for a leaflet.

Suitable and versatile diet is a key to young people's growth and development. Nutritional recommendations are approximate guidelines to help promote and support positive development in nutrition and health. For example, nutritional recommendations include the daily reference value for energy as well as the nutrient intake recommendation. In addition to lunch and dinner, also snacks should form a small, balanced meal that would include a variety of proteins, good carbohydrates and fats, as well as vegetables, fruits and berries. Rich and healthy snacks contribute to young athletes' concentration and coping, help maintain a steady blood sugar level and reduce unnecessary pre-meal nibbles. The guide leaflet presents recommended snack products to young athletes and gives nutrition tips.

The aim of the thesis was to increase young people's knowledge about healthy nutrition and thereby increase athletes' chances to develop and increase performance. In the future, young people's knowledge about nutrition could be increased, for example, through nutrition events and expanding the distribution of the aforementioned leaflet.

Key words: young, athlete, nutrition, snack

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT, TAVOITE	8
3	URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS JAVÄLIPALAT	9
3.1	Teoreettinen viitekehys	9
3.2	Nuoren kasvu ja kehitys	10
3.2.1	Nuoren fyysinen kasvu ja kehitys	10
3.2.2	Nuoren psykososiaalinen kehitys	11
3.3	Urheileva nuori	13
3.4	Fyysinen aktiivisuus	14
3.5	Terveysten edistäminen	16
3.6	Suomalaiset ravitsemussuositukset	17
3.7	Energiaravintoaineet ja energian tarve	18
3.8	Fyysisesti aktiivisen nuoren ravitsemus	22
3.8.1	Ateriarytmi	24
3.9	Laadukas välipala	26
3.9.1	Hiilihydraatit	27
3.9.2	Proteiinit	28
3.9.3	Hedelmät, marjat ja vihannekset	28
3.9.4	Rasvat	29
3.9.5	Energiajuoma	29
3.9.6	Ruokailu ennen liikuntaa	31
3.9.7	Kehon palautuminen rasituksesta	31
3.10	Tuotteiden pakkausmerkinnät ja tuotteen valinta	34
3.10.1	Viljavalmisteet	35
3.10.2	Maitovalmisteet	36
3.10.3	Liha	37
3.10.4	Kala ja äyriäiset	38
3.10.5	Kananmuna	39
3.10.6	Kasvikset	40
3.11	Opaslehtinen urheiluille nuorille	41
4	TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ	44
4.1	Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön toteutus	44
4.1.1	Opinnäytetyön tuotos	46
5	PÄÄTÄNTÄ	48

5.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	48
5.2	Pohdinta.....	50
5.3	Kehittämisehdotukset	52
LÄHTEET.....		54
LIITTEET		57

1 JOHDANTO

Kansallisen liikuntatutkimuksen (Suomen Gallup Oy 2009–2010) mukaan 92 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Kun liikkuu paljon ja on jatkuvasti menossa, voi riittävän ja laadukkaan syömisen toteuttaminen olla vaikeaa. Laadukas ja järkevästi koostettu ruokavalio luovat edellytyksiä liikuntaharrastuksessa jaksamiseen ja kehittymiseen sekä kilpailuissa menestymiseen. Ruokavaliolla on vaikutusta myös terveyteen sekä nuorten kasvuun ja kehitykseen, sillä loukkaantumisten sekä sairastumisten todennäköisyys kasvaa ja fyysinen kehitys voi hidastua huonon syömisen myötä. Ruokailun merkitys korostuu entisestään murrosiän jälkeen, kun harjoittelumäärät kasvavat ja harrastus muuttuu entistä tavoitteellisemmaksi. (Ilander 2010, 13, 17.) Liikunnallisilla nuorilla riittämätön energiansaanti on lihomista ja energian liikasaantia suurempi riski. Suomen olympiakomitean tekemän selvityksen mukaan urheilijat panostavat kilpailupäivien ruokailuun, mutta arjen perusravitsemuksessa on paljon puutteita. Kyseisen selvityksen mukaan pääosa urheilijoista ruokaili ainoastaan 4–5 kertaa päivässä, kun suositeltava ateriämäärä olisi 5–7 ateriaa. (Ilander ym. 2006, 235.)

Välipalat ovat merkittävässä osassa ruokavaliota, sillä päivän pääateriat korvataan herkästi välipaloilla. Suomalaiset nuoret saavat keskimäärin yli puolet päivän energiastaan välipaloista, vaikka suositus on 5–30 prosenttia. (Ilander 2010, 160.) Myös asiantuntija-haastatteluissa nousi esiin, että urheilevilla nuorilla on ongelmia välipalojen suhteen. He saattavat unohtaa syödä riittävästi sekä monipuolisesti ja siten laadukas energiansaanti jää liian vähäiseksi. Vähäisen energiansaannin vuoksi harjoittelussa jaksaminen ei ole optimaalista. Nuoret myös juovat runsaasti energiajuomia ja syövät energiapatukoita, joiden antama energia ei ole ravitsemuksen kannalta suositeltavaa. (Santanen 2012.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opaslehtinen laadukkaista välipaloista urheileville nuorille. Oman kiinnostuksemme pohjalta otimme nuorten ravitsemusasiat puheeksi työelämäharjoittelussa. Terveystieteiden ammattilaisen tarpeesta nousi toive saada urheilevien nuorten ravitsemusasioita, ja erityisesti välipala-asioita, käsittelevä opaslehtinen. Opaslehtisen avulla nuorten urheilijoiden ohjaaminen oikeanlaisten välipalojen valintaan olisi helpompaa. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä urheilevien

nuorten ravitsemustietoutta ja luoda siten edellytyksiä liikuntaharrastuksessa jaksamiseen ja kehittymiseen.

Valitsimmekin opinnäytetyömme aiheeksi nuorten ravitsemuksen ja erityisesti välipalatietouden, koska aihe on mielestämme mielenkiintoinen sekä ajankohtainen. Viime aikoina lasten ja nuorten ravitsemus, ja erityisesti vähähiilihydraattinen ruokavalio ovat olleet ajankohtaisia aiheita myös mediassa. Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä UKK-instituutin kanssa. UKK- instituutti sekä Varalan urheiluopisto koordinoivat urheiluravitsemuksen verkostoa. Urheiluravitsemuksen verkoston koordinaattorina toimii ravitsemusasiantuntija Anna Ojala, jonka kanssa sovimme opinnäytetyön aiheen rajauksista ja opaslehden asiasisällöstä.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT, TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opaslehtinen laadukkaista välipaloista urheileville nuorille ja urheilevien nuorten kanssa toimiville aikuisille.

Opinnäytetyön tehtävät:

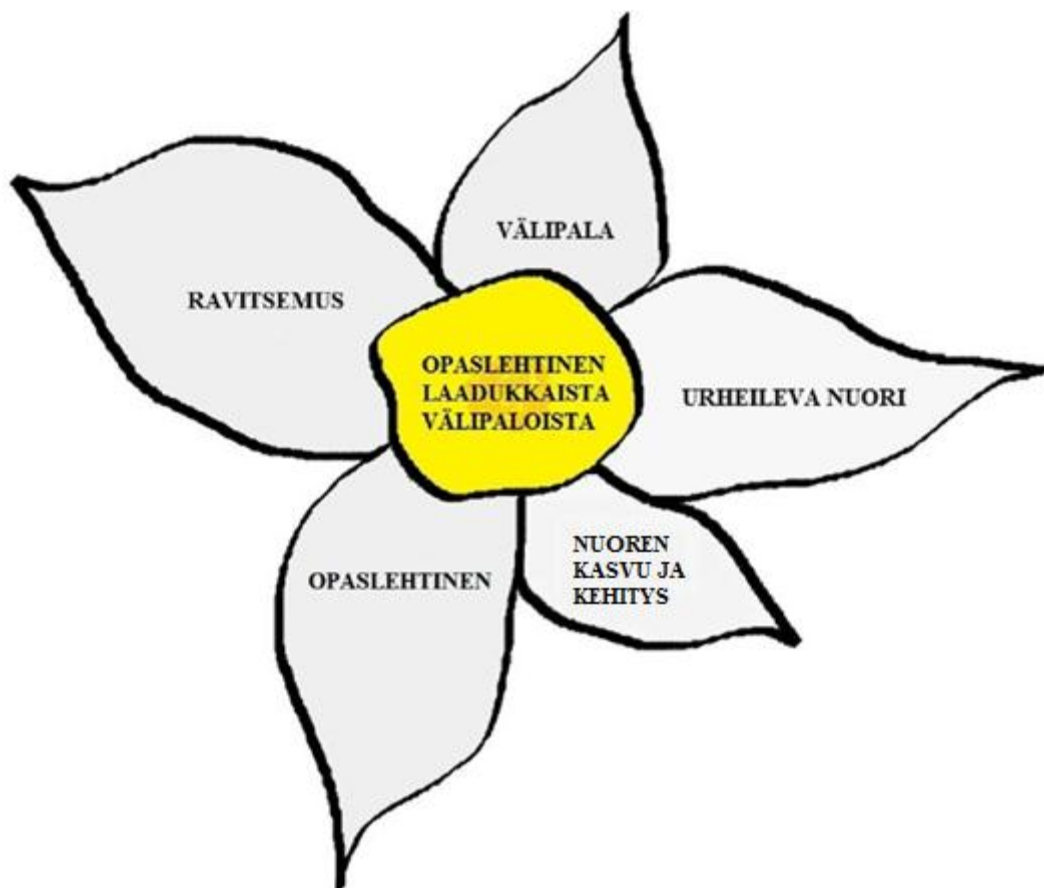
1. Minkälaiset ovat yleiset ravitsemussuositukset?
2. Minkälaisia erityispiirteitä nuorten urheilijoiden ravitsemuksessa on?
3. Mitä urheilevan nuoren hyvä välipala sisältää?
4. Minkälainen on hyvä opas nuorille?

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä urheilevien nuorten ravitsemustietoutta ja luoda siten edellytyksiä liikuntaharrastuksessa jaksamiseen ja kehittymiseen. Opaslehtisen avulla ohjaamme nuoria välipalojen valinnassa ja samalla hankimme vahvistusta omille tiedoillemme ravitsemuksesta sekä terveyden edistämisestä.

3 URHEILEVAN NUOREN RAVITSEMUS JA VÄLIPALAT

3.1 Teoreettinen viitekehys

Käsitlemme opinnäytetyössämme ravitsemusta nuorten urheilijoiden kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Käsitlemme erityisesti välipaloihin liittyviä asioita, kuten terveellisten ja monipuolisten välipalojen merkitystä nuorelle urheilijalle. Kerromme lisäksi eri tilanteisiin soveltuvista välipaloista. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy opaslehtinen, jonka tarkoituksena on lisätä urheilevien nuorten ravitsemustietoutta ja helpottaa laadukkaiden välipalojen valinnassa. Jokaisessa opinnäytetyön osiossa käsittelemme aihetta nuorten urheilijoiden näkökulmasta. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

3.2 Nuoren kasvu ja kehitys

Nuoruusiällä tarkoitetaan siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuteen liittyy paljon erilaisia muutoksia, kuten fyysistä kasvua ja kypsymistä, ajattelutaitojen kehittymistä sekä itsenäistymistä. (Nurmi ym. 2006, 24.) Ajanjaksona nuoruus sijoittuu 12–22 ikävuoden välille. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaismurrosikä (12–14- vuotias), varsinainen murrosikä (15–17- vuotias) sekä myöhäismurrosikä (18–22- vuotias) (Koistinen, Ruuskanen, Surakka 2004, 81.) Nuoruudelle tyypillistä on, että nuoret haluavat erottautua valtakulttuurista, luoda jotakin omaa ja kokea sekä etsiä jotakin uutta (Aalberg & Siimes 2007, 90).

Opinnäytetyössämme käsittelemme murrosiässä olevia nuoria ja erityisesti liikuntaa harrastavia nuoria. Lisäksi tarkastelemme ravitsemuksen erityispiirteitä nuorten urheilijoiden kohdalla. Fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ruokavalio turvaavat nuoren normaalin kasvun ja kehityksen. Kehitys saattaa hidastua ja sairasteluiden todennäköisyys kasvaa, jos nuori urheilija syö huonosti. Myös motivaatio ja keskittyminen niin urheilussa kuin koulussakin kärsivät epäterveellisestä syömisestä (Ilander 2010, 9, 13.) Ruokailu ja liikunta ovat lisäksi ilon, elämysten, nautintojen sekä ystävyys-suhteiden lähteitä. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 5).

3.2.1 Nuoren fyysinen kasvu ja kehitys

Murrosiällä eli puberteetilla tarkoitetaan nuoren biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Nuori ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Tyttöillä monet kehitykseen liittyvät muutokset ilmaantuvat noin 12-vuotiaana. Pojilla taas muutokset ilmaantuvat yleensä noin puolitoista vuotta myöhemmin kuin tyttöillä. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 57.) Nuori saattaa kantaa huolta omasta kehittymisestään ja muutokset saattavat häkellyttää nuorta itseään. Kehon muuttuessa nuori muodostaa itselleen uuden käsityksen omasta ulkonäöstään. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 69–70.)

Tyttöjen ja poikien kasvun ja kypsymisen aikataulut ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Nuoruudelle tyypillisiä muutoksia ovat kehon pituuden ja raajojen nopea kasvu. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Lisäksi murrosiässä fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen kuuluu pojilla äänenmurros ja parran kasvu. Tyttöillä puolestaan rinnat alkavat kasvaa ja pyöristyä, ja myös kohtu alkaa kasvaa. Murrosiässä karvan kasvu lisääntyy kummallakin sukupuolella. Myös talirauhasten toiminta aktivoituu, joka saattaa aiheuttaa aknea, ihomatoja sekä hiusten rasvoittumista. Fyysisiin muutoksiin kuuluu myös sukukypsyuden saavuttaminen, jonka saavat aikaan elimistön sukupuolihormonit. Sukupuolihormonien kypsyminen käynnistyy noin vuosi kasvupyrähdysen jälkeen. Merkkejä sukukypsyuden saavuttamisesta ovat sukupuolielinten kasvu, tytöillä kuukautiskierron alkaminen ja pojilla siemennesteen kehittyminen. (Storvik- Sydänmaa ym. 2012, 69–70.) Fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat nuorelta itsensä uudelleen määrittelyä ja uuden identiteetin löytämistä (Aalberg & Siimes 2007, 15).

Murrosiässä nuoren ravitsemukseen tulisi kiinnittää erityishuomiota, sillä murrosiän kasvupyrähdys lisää päivittäistä energiantarvetta. Myös kasvava luusto tarvitsee rakenusaineita muodostuakseen vahvaksi ja lujaksi. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio takaa riittävän energiansaannin. Nuoren yksilöllinen ravinnontarve vaihtelee fyysisen aktiivisuuden, yksilöllisen kasvun ja kehityksen nopeuden mukaan. (Storvik- Sydänmaa ym. 2012, 73.)

3.2.2 Nuoren psykososiaalinen kehitys

Fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehitys, sosiaalisten suhteiden muutokset sekä muuttuvat kehitystehtävät luovat pohjaa nuorten psyykkis-sosiaaliselle kehitykselle (Nurmi ym. 2006, 126, 128). Fyysinen kehitys tapahtuu yleensä psyykkistä kehitystä aikaisemmin ja kehon fysiologiset sekä rakenteelliset muutokset vaikuttavatkin nuoren käsitykseen omasta itsestään (Vilkko- Riihelä 2003, 246). Minäkuvan muutokseen vaikuttavat esimerkiksi kehon nopea pituuskasvu ja sen aiheuttama kömpelyyden tunne. Myös muiden ihmisten antama palaute muuttuvasta ulkonäöstä sekä ikätoverien hyväksyntä vaikuttavat nuoren minäkuvaan. Puberteetin mukanaan tuomat muutok-

set heijastuvat siis myös nuoren sosiaaliseen elämään, ympäristön odotuksiin ja vaatimuksiin. (Nurmi ym. 2006, 126, 128.)

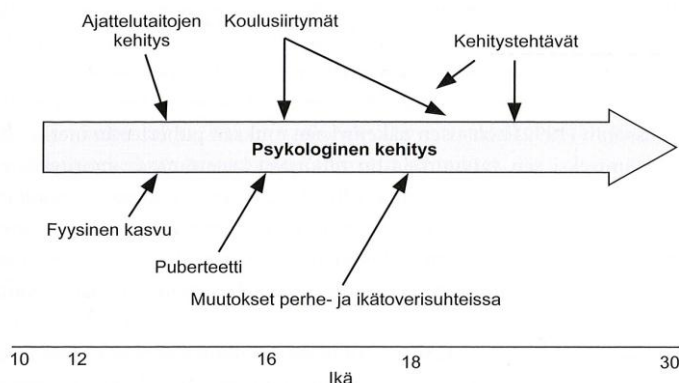
Nuoruusiässä nuorten ajattelutaidot kehittyvät oleellisesti. Kehitys perustuu osittain aivojen kypsymiseen ja sen osittain mahdollistamaan uuden oppimiseen. Ajattelusta tulee entistä abstraktimpaa ja tulevaisuuteen suuntautuvampaa. Ajattelun muuttumisessa on lähinnä kyse uusien ajattelutapojen omaksumisesta, ei niinkään tietomäärän tai kokemuksen lisääntymisestä. Ajattelun kehittyminen vaikuttaa nuoren minäkuvaan, maailmankuvaan, moraaliin ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Nuori on kiinnostunut erityisesti oman tulevaisuutensa keskeisistä ratkaisuista ja samanaikaisesti myös suunnittelu- ja päätöksentekotaidot lisääntyvät. Itsenäistyessään nuori ohjaa entistä enemmän itse omaa kehitystään tekemällä erilaisia valintoja elämäänsä liittyen. Nuori antaa suuntaa elämälleen koulutusvalinnoillaan, harrastuksillaan sekä ihmissuhteillaan. Valinnat luovat pohjaa sille elämälle, jota nuori aikuisena elää. (Nurmi ym. 2006, 129.)

Itsenäistyessään nuori alkaa viettää entistä enemmän aikaa kavereidensa parissa. Samanikäisiltä ystäviltä nuori saa tukea ja hän voi kokea olevansa yhtä muiden kanssa. (Vilkko-Riihelä 2003, 246–247.) Samoissa kaveriporukoissa oleskelevat nuoret ovatkin tutkimusten mukaan samankaltaisia. Nuoret omaksuvat toisiltaan erilaisia toimintatapoja sekä ajatuksia. (Nurmi ym. 2006, 130.) Nuoret ovat myös herkkiä ympäristön vaikutuksille. Tähän saattaa liittyä erilaisia kokeiluja, uhmaa ja kuohuja. Nuori saattaa esimerkiksi ryhtyä kasvissyöjäksi tai luonnonsuojelijaksi. Erilaisten kokeilujen pohjalta nuori luo rajojaan. Nuori ei kuitenkaan kykene vielä itse käsittelemään kaikkia sisäisiä ristiriitojaan vaan hän tarvitsee vanhempien tukea. (Vilkko- Riihelä 2003, 246–247.) Nuorten ajatteluun ja toimintaan vaikuttavatkin kavereiden lisäksi myös vanhemmat ja vanhempien kasvatuskäytännöt (Nurmi ym. 2006, 130).

Myös nuoren päätösvalta monissa asioissa lisääntyy. Nuori päättää entistä enemmän esimerkiksi vapaa-ajastaan, vaatetuksestaan ja rahankäytöstään. Nuoruuden keskeisimpiä kehitystehtäviä eli haasteita ovat sukupuoli-identiteetin löytäminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen sekä valmistautuminen työelämään. (Nurmi ym. 2006, 131.) Myös oman kehon hyväksyminen sekä tunne-elämän itsenäisyys suhteessa muihin aikuisiin, kuten omiin vanhempiin kuuluvat myös nuoru-

den kehitystehtäviin (Vilkko- Riihelä 2003, 245). Kehitystehtäviin kuuluvat lisäksi itsetunnon ja arvomaailman kehittyminen (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71). Edellä mainittujen kehitystehtävien onnistunut ratkaisu luo pohjaa hyvinvoinnille ja myöhemmälle myönteiselle kehitykselle (Nurmi ym. 2006, 131). Kuvio 2 havainnollistaa nuoren psykologista kehitystä.

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin 15–18- vuotiaat nuoret, koska he ovat itsenäistymässä ja ottamassa entistä enemmän vastuuta omasta elämästään. Itsenäistymisen ja kehittymisen myötä nuoret tekevät entistä enemmän itsenäisiä päätöksiä ravitsemukseen liittyen (Ojala 2012). Opinnäytetyöllä ja sen pohjalta syntyvällä opaslehtisellä pyritään vaikuttamaan juuri nuorten valintoihin ja päätöksen tekemiseen.



KUVIO 2. Nuoren psykologinen kehitys (Nurmi ym. 2006, 127)

3.3 Urheileva nuori

Kansallisen liikuntatutkimuksen (Suomen Gallup Oy 2009–2010) mukaan suomalaisista 15–18 vuotiaista nuorista 92 prosenttia harrastaa liikuntaa ja urheilua. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt merkittävästi, sillä vuonna 1995 liikuntaa harrastavia oli vain 82 prosenttia kaikista lapsista ja nuorista. Nuorten on kuitenkin arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen, vaikka urheilun ja liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Ristiriita selittyy peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähenemisenä, jota liikuntaharrastus ei

pysty korvaamaan. Nuoret eivät enää nykyään pelaile tai touhua pihalla ja lähialueilla yhtä paljon, vaan liikunta on muuttunut määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittamiseksi. (Suomen Gallup Oy 2009–2010.)

Urheilu on kuitenkin nuorten keskuudessa suosituin harrastus. Tytöt ja pojat harrastavat urheilua lähes yhtä paljon, ja suurin osa jopa useita lajeja viikoittain. Urheiluseuratoiminta on edelleen suosittua, sillä yli 40 prosenttia nuorista harrastaa urheilua urheiluseurassa. Nuorten keskuudessa suosituimpia lajeja ovat jalkapallo ja perusliikuntalajit, kuten pyöräily, uinti ja juoksulenkkeily. Tyttöjen ja poikien harrastamat lajit poikkeavat toisistaan huomattavasti. Tyttöjen suosimia lajeja ovat esimerkiksi taitoluistelu, tanssi, voimistelu ja ratsastus, kun taas pojat suosivat tyttöjä enemmän jääkiekkoa, salibandya ja jalkapalloa. (Suomen Gallup Oy 2009–2010.)

Opinnäytetyössä ei varsinaisesti käsitellä yksittäisiä urheilulajeja, vaan tarkoituksena on tarkastella nuoren urheilijan ravitsemuksen erityiskysymyksiä kestävyys- ja tehourheilun näkökulmasta. Kestävyysurheilussa harjoitus- ja kilpailusuoritukset ovat pääasiassa pitkäkestoisia, jolloin tärkeitä kestävyysominaisuuksia ovat esimerkiksi suuri hapenotto- ja teho sekä tehokas hiilihydraattiaineenvaihdunta. Kestävyyttä vaativia lajeja ovat esimerkiksi pyöräily, kestävyysjuoksu, hiihto ja suunnistus. Teholajeja puolestaan ovat esimerkiksi painonnosto, pikajuoksu, heittolajit ja telinevoimistelu. Kyseisissä lajeissa urheilija tarvitsee sekä voimaa, nopeutta että räjähtävyyttä. (Ilander 2010, 228, 231.)

3.4 Fyysinen aktiivisuus

Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi (2004, 26–27) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden minä tahansa kehon liikkeenä, joka suurentaa energiankulutusta lepotason yläpuolelle. Fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaan energiankulutukseen vaikuttavat aktiivisuuden teho, kehon paino ja aktiivisuuden taloudellisuus eli liikunnan aktiivisuus. Liikunnan aktiivisuudella tarkoitetaan sitä, että samanlaisessa fyysisessä aktiivisuudessa kaksi samankokoista henkilöä voivat kuluttaa eri määrän energiaa. Liikunnan aktiivisuus on yksilöllinen ominaisuus. (Borg ym. 2004, 26–27.)

Kaikenlainen liikkuminen eli fyysinen aktiivisuus on nuoren kehityksen kannalta tärkeää. Fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä vahvistamalla luustoa, sydäntä, verisuonia, keuhkoja, lihaksistoa ja hermostoa. (Ilander ym. 2006, 31.) Liikunnan aiheuttama kuormitus vahvistaa luustoa, vähentää luukatoa ja kehittää jänteiden lujuutta sekä aistimusjärjestelmää. Jo nuorena harrastettu liikunta lisää hiussuonten määrää, tehostaa verisuonten säätelykykyä ja parantaa sydämen toimintakykyä. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 11.) Liikunnan aikana myös nuoren koordinaatio ja motoriikka kehittyvät lihasten ja hermojen tehdessä yhteistyötä (Ilander ym. 2006, 31). Lisäksi liikunta parantaa nuoren fyysistä kuntoa ja liikunnallisten taitojen lisäksi oppiminen, havainto-, ajattelu ja muistitoiminnot kehittyvät. Liikkuminen kehittää sosiaalisia taitoja ja nuoren itsetuntoa. Vähäinen liikunta ja huono kunto ovat myös yhteydessä lukuisiin kansansairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen. (Kotiranta ym. 2007, 8, 11.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 42) julkaisemat ravitsemussuositukset sisältävät suositukset fyysiselle aktiivisuudelle. Lapsille ja nuorille suositellaan päivittäin 60 minuuttia monipuolista liikuntaa. Liikuntaa ei tarvitse harrastaa yhtäjaksoisesti 60 minuuttia vaan liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 42.) Nuori Suomi ry:n suositusten mukaan nuoren tulisi puolestaan liikkua kohtuullisella teholla jopa kaksi tuntia päivässä ja osan päivittäisestä liikunnasta tulisi aiheuttaa hengästy mistä.

Nuori Suomi ry kannattaa ajatusta, että jokainen nuori harrastaisi omien motiiviansa mukaista kasvua ja kehitystä tukevaa liikuntaa, joka olisi määrältään riittävää, laadultaan hyvää, monipuolista sekä elämyksiä ja haasteita tarjoavaa. Laadultaan hyvällä liikunnalla tarkoitetaan, että harjoitukset ovat monipuolisia ja aktiivisia. Myös ohjaajien sekä valmentajien osaaminen vaikuttaa liikunnan laatuun. Ohjaajien ja valmentajien on tärkeää osata innostaa nuoria urheilijoita omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun. Liikunnan monipuolisuudella puolestaan tarkoitetaan motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien riittävää ja tasapainoista harjoittelua. Liikunnan mukanaan tuomia haasteita ja elämyksiä voivat olla esimerkiksi ryhmään kuulumisen tunne ja kaveruus, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset sekä oppimisen ja osaamisen ilo. (Nuori Suomi ry.)

Nuorilla on erilaisia tavoitteita urheilun suhteen. Nuori Suomi ry on määritellyt, että huipulle päästäkseen nuoren tulisi harjoitella ja liikkua ainakin 18 tuntia viikossa, jolloin 15-vuotiaana tulisi harjoitella omaa lajiaan yhdeksän tuntia viikossa ja liikkua muilla tavoin yhdeksän tuntia viikossa. 15–18-vuotiaiden harjoittelumäärien tulisi olla suurempia. Heidän tulisi harjoitella omaa lajiaan 13,5 tuntia viikossa ja liikkua muutoin 4,5 tuntia viikossa. (Nuori Suomi ry.)

3.5 Terveyden edistäminen

Terveys kuvataan usein yhdeksi ihmisen elämän tärkeimmistä arvoista. Se on myös hyvinvoinnin keskeinen osatekijä (Pietilä 2010, 10–11). Terveyttä on pidetty yksilön ominaisuutena, toimintakykynä, voimavarana, tasapainona ja kykynä sopeutua tai selviytyä (Vertio 2003, 15). Terveys on suhteellista ja paljon muutakin kuin itse sairauden puuttumista. Yksilön kokemaan terveyteen vaikuttavat laajasti ihmisen psyykinen hyvinvointi, työolosuhteet, elinympäristö ja yhteiskunnalliset päätökset. Mitattavissa olevan terveyden lisäksi terveyttä voidaan pitää yksilön kokemuksena omasta terveydestään. (Pietilä 2010, 10–11, 15–16.)

Terveyden edistämisen määrittely on todettu haastavaksi sen hyvin laajan toimintakentän vuoksi. Nykyinen terveyden edistämisen määritelmä pohjautuu Ottawan asiakirjaan, joka määrittää terveyden edistämisen seuraavasti: ”Terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisi saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöä tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa.” (Vertio 2003, 30.) Vertio (2003, 29) määrittelee terveyden edistämisen toiminnaksi, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Se on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. (Vertio 2003, 29.)

Opinnäytetyön punaisena lankana on nuorten ja erityisesti urheilevien nuorten terveyden edistäminen. Työssä käsitellään nuoren kasvua ja kehitystä sekä ravitsemuksen

merkitystä terveyden näkökulmasta. Terveyden edistäminen on useimmiten terveellisiin elämäntapoihin liittyvää ohjausta, neuvontaa sekä opettamista ja sen perustana on tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä (Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 2012). Tu- kemalla nuoria syömään ja liikkumaan oikein voidaan edistää heidän terveyttään (Borg ym. 2004, 5). Opinnäytetyön pohjalta syntyy opaslehtinen, jonka avulla pyritään ohjaa- maan nuoria terveyttä edistävään ravitsemukseen. Tavoitteena on myös lisätä nuorten tietoutta terveellisestä ravitsemuksesta, jotta he voisivat entistä paremmin pitää huolta omasta terveydestään. Samalla opinnäytetyön tekijät hankkivat vahvistusta omille tie- doilleen nuorten terveyden edistämisestä.

3.6 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myön- teistä kehitystä. Valtionravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 julkaisemat ravitse- mussuositukset perustuvat pääosaltaan pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka on laadittu kattavan tutkimustiedon pohjalta. Ravitsemussuosituksissa on määritelty eri ravintoaineiden saantisuositukset. Ravintoaineiden saantisuositukset on tutkimustiedon perusteella todettu tyydyttävän ravintoaineen perustarpeen. Ne myös ylläpitävät hyvää ravitsemustilaa lähes kaikilla terveillä ihmisillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 6, 8.)

Ravitsemussuositukset ovat suuntaa-antavia ohjenuoria hyvän ruokavalion koostamisel- le ja ne tähtäävät terveyden edistämiseen. Suosituksia ei tulisi kuitenkaan käyttää sellai- senaan yksilön ruokavalion suunnittelussa, sillä yksilöiden ravinnontarve vaihtelee suu- resti. Ravinnontarpeen yksilölliseen vaihteluun vaikuttavat esimerkiksi lihasmassan määrä, terveydentila, ikä, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus ja kehon koostumus. Suoma- laiset ravitsemussuositukset onkin laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville henkilöille. Suositukset sopivat sellaisenaan myös tyypin 2 diabeetikoille ja henkilöille, joilla ve- renpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. (Ilander ym. 2006, 8, 12.)

Suomessa tyypillisimpiä ravitsemukseen liittyviä ongelmia ovat lihavuus, tyypin 2 dia- betes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä hammaskaries. Tämän vuoksi ravitsemussuosi-

tuksissa korostetaan erityisesti energiansaannin ja kulutuksen tasapainottamista, tasapainoista ja riittävää ravinnonsaantia, sokerin ja suolan saannin vähentämistä sekä ravintokuitua sisältävien hiilihydraattilähteiden saannin lisäämistä. Myös alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena sekä kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla ovat ravitsemussuositusten keskeisimpiä asioita. (Kotiranta ym. 2007, 172.)

Pohjoismaalaiset ravitsemussuositukset uudistuvat vuonna 2013. Tällä hetkellä uusista suosituksista on nähtävillä luonnos. Luonnoksesta on havaittavissa, että suositusten painopiste on muuttunut energiaravintoaineista yksittäisiin ruoka-aineisiin. Suosituksissa painotetaan myös hiilihydraattien laatua sekä proteiinien, alkoholin, D- vitamiinin, kalsiumin, folaatin, jodin ja raudan saantia sekä ruokavalio-ohjeita. Huomio on kiinnittynyt myös lasten, vanhusten sekä ylipainoisten erityistarpeisiin. (Nordic nutrition recommendations 2012.)

Muuttuvissa ravitsemussuosituksissa huomio on kiinnittynyt yksittäisistä ravintoaineista erityisesti lihavalmisteisiin. Lihavalmisteita käytetään runsaasti ja ne ovat väestötutkimuksissa osoittautuneet epäterveelliseksi runsaasti käytettynä. Muuttuvissa suosituksissa onkin otettu aiempaa tiukempi linja lihavalmisteiden suhteen. Myös sokerin käytön vähentämisen tärkeys mainitaan useassa eri kohdassa. Täysjyväviljojen, kasviksien, marjojen ja hedelmien sekä pähkinöiden ja siementen terveysvaikutukset korostuvat. Vitamiineista muun muassa D- vitamiinin päivittäinen saantisuositus tulee nousemaan. (Pronutritionist 2012.)

3.7 Energiaravintoaineet ja energian tarve

Ihminen tarvitsee energiaa perusaineenvaihdunnan ylläpitämiseen, lämmöntuottoon ja liikkumiseen. Energiaa ihmiskeho saa energiaravintoaineista, joihin luetaan hiilihydraatit, proteiinit, rasvat ja alkoholi. Energiaravintoaineiden sisältämän energian avulla solut muodostavat adensiinitrifosfaattia eli ATP:ta. Adensiinitrifosfaatti on elimistössä biologisen, kemiallisen ja mekaanisen työn energianlähde, jota käytetään jatkuvasti kai-

kissa soluissa. Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän energiaravintoaineiden saannin. (Ilander ym. 2006, 36.)

Normaalin painon ja terveyden ylläpitämiseksi energiansaannin tulisi olla kulutukseen nähden tasapainossa. Energiantarvetta vähäisempi saanti johtaa lapsilla kasvun ja kehityksen häiriöihin ja aikuisilla laihtumiseen, alipainoon sekä kataboliaan kun taas energiantarvetta suurempi energiansaanti johtaa sekä lapsilla että aikuisilla lihomiseen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.) Keskimääräisen energiantarpeen viitearvot lasketaan arvioimalla painon ja iän avulla perusaineenvaihdunnan energiankulutus, joka kerrotaan fyysistä aktiivisuutta osoittavalla kertoimella (PAL, physical activity level). Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan välttämättömien elintoimintojen tarvitsemaa energiaa levossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11.) Kuvio 3 sisältää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2005 määrittelemät viitearvot 15–18- vuotiaiden päivittäisestä energiantarpeesta.

	Tytöt	Pojat
15-vuotias	2290 kcal/vrk	2700 kcal/vrk
16-vuotias	2370 kcal/vrk	2870 kcal/vrk
17- vuotias	2370 kcal/vrk	3200 kcal/vrk
18-30- vuotias	2570 kcal/vrk	3310 kcal/vrk

KUVIO 3. Päivittäisen energiantarpeen viitearvot (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 11–12.)

Energia-aineista hiilihydraatit ovat sekoitus sokereita, tärkkelystä ja ravintokuituja. Elimistössä hiilihydraatit pilkkoutuvat monosakkaridiksi eli glukosiksi, fruktoosiksi ja galaktoosiksi, jotka imeytyvät ohutsuolesta verenkiertoon. Verenkierrosta fruktoosi ja galaktoosi kulkeutuvat maksaan, joista suurin osa muokkautuu siellä glukosiksi. Glukoosi on solujen ensisijainen energianlähde. (Ilander ym. 2006, 62–63.)

Proteiinit koostuvat tavallisesti 20 erilaisesta aminohaposta, joista kahdeksan on välttämättömiä aminohappoja. Välttämättömiä aminohappoja elimistö ei kykene muodostamaan itse, vaan ne on saatava ravinnosta. Välttämättömien aminohappojen pitoisuus ruoka-aineissa on tärkein proteiinin laatuun ja hyödyntämiseen vaikuttava tekijä. Proteiineilla on lukuisia tehtäviä elimistössä. Proteiineja tarvitaan muun muassa kudosten ja solujen muodostumiseen ja uusiutumiseen. Proteiinit toimivat myös kuljetustehtävissä, verenhyytymisreaktioissa, nestetasapainon säätelyssä sekä elimistön vasta-aineina. (Ilander ym. 2006, 81, 83.)

Rasvojen pääasiallinen tehtävä elimistössä on toimia energianlähteenä ja energiavarastona sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteenä. Energiaa rasvat sisältävätkin yli tuplasti hiilihydraatteihin ja proteiineihin nähden. (Ilander ym. 2006, 96–97, 103.) Rasvoilla on myös rakenteellisia tehtäviä solukalvoilla. Mikäli solukalvoilla on paljon tyydyttyneitä rasvahappoja voi solun metabolia häiriintyä ja solukalvosta tulla jäykkä. Jäykkä solukalvo puolestaan vähentää punasolujen kykyä muuttaa muotoa, mikä taas heikentää esimerkiksi hapenottokykyä. (Alaranta ym. 2007, 192.) Ravinnon rasvat jaetaan kolmeen luokkaan eli kertatyydyttymättömiin, monityydyttymättömiin ja tyydyttyneisiin rasvahappoihin. Ne eroavat toisistaan rasvahappoketjun pituudessa ja tyydyttyneisyydessä. Kertatyydyttymättömiä rasvahappoja on runsaasti oliivi- ja rypsiöljyssä, avokadossa, siemenissä ja pähkinöissä. Monityydyttymättömiä rasvahappoja saadaan kasviöljyistä, margariineista ja rasvaisesta kalasta. Tyydyttyneitä rasvahappoja eli kovaa rasvaa on eniten eläinrasvoissa sekä kookosrasvassa. Ruoan rasvahappojen määrät antavat rasvoille erilaisia ominaisuuksia. Rasvahappokoostumus esimerkiksi määrää onko rasva jääkaapin viileydessä kovaa vai pehmeää. (Kotiranta ym. 2007, 192.)

Ravintokuidut kulkevat mahalaukun läpi ohutsuoleen ja sieltä paksusuoleen luovuttamatta energiaa. Ravintokuiduilla on paljon erilaisia tehtäviä, vaikka ne eivät imeydy elimistöön. Esimerkiksi liukoiset kuidut, joita saadaan ohrasta, hedelmistä ja kaurasta ennaltaehkäisevät sydän- ja verisuonitauteja pienentämällä veren kolesterolipitoisuutta. Ne myös aiheuttavat kylläisyyden tunnetta, koska sitoessaan vettä ne turpoavat ja hidastavat vatsan tyhjenemistä. Liukoiset kuidut myös hidastavat hiilihydraattien imeytymistä. Puolestaan liukenemattomat kuidut, joita saadaan vehnästä ja rukista taas suurentavat

ulostemassaa ja nopeuttavat massan kulkemista suoliston läpi. Ne myös hidastavat tärkkelyksen pilkkoutumista ja glukoosin imeytymistä. (Ilander ym. 2006, 65.)

Vihannekset, marjat ja hedelmät ovat hyviä suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Vitamiinit ovat ihmiskehelle elintärkeitä orgaanisia yhdisteitä, joita elimistö ei kykene itse tuottamaan. Perinteisesti vitamiinit jaotellaan vesi- ja rasvaliukoisiin vitamiineihin, joista vesiliukoisia vitamiineja ovat B- ja C- vitamiinit ja rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. (Ilander ym. 2006, 114-117.) Vesiliukoiset vitamiinit varastoituvat vain lyhyeksi ajaksi elimistöön, minkä vuoksi niitä tulee saada säännöllisesti ravinnosta. Rasvaliukoiset vitamiinit puolestaan varastoituvat maksaan ja rasvakudokseen, mikäli päivittäinen saanti on päivittäistä tarvetta suurempi. (Nurminen 1997, 13.)

Kivennäisaineet eli mineraalit ovat yksinkertaisia alkuaineita, jotka ovat vitamiinien tapaan ihmisille elintärkeitä. Kivennäis- ja hivenaineilla on elimistössä useita elintärkeitä tehtäviä ja ne ovat usein riippuvaisia toisistaan. Kivennäisaineet ovat luuston tärkeä rakennusaine, ne säätelevät neste- ja happo-emästasapainoa sekä toimivat aineenvaihdunnassa muun muassa entsyymien osina. (Nurminen 1997, 112–113.) Tyypillisesti kivennäisaineet luokitellaan mikrokivennäisaineisiin eli hivenaineisiin ja makrokivennäisaineisiin. Hivenaineita ovat rauta, sinkki, kupari, kromi, seleeni ja jodi. Hivenaineiden vuorokausikohtainen tarve on noin 100 mg. Makrokivennäisaineita, kuten kalsiumia, kaliumia, natriumia, magnesiumia ja fosforia elimistö tarvitsee päivittäin yli 100 mg. (Ilander ym. 2006, 114–117.)

Runsas liikunta lisää useimpien suojaravintoaineiden tarvetta. Liikunnallisesti aktiiviset ihmiset syövät yleensä luonnostaan enemmän ja normaalia suurempia annoksia, jolloin automaattisesti suojaravintoaineiden saanti nousee. Monipuolinen ja kulutukseen nähden tasapainoinen ravitsemus takaa suojaravintoaineiden riittävän saannin. Hyviä suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä ovat kasvikset, marjat ja hedelmät. (Ilander ym. 2006, 114–117.) Energiankulutuksen ollessa energiansaantiin nähden suurempaa on vaarana, ettei saa tarpeeksi monipuolista ravintoa. Monivitaminivalmiste on hyvä lisä mikäli, syömisen määrää joutuu vähentämään suhteessa kulutuksen määrään. (Ojala 2012.) Kuitenkin D- vitamiinilisää suositellaan käytettävän 7,5

µg vuorokaudessa ympärivuotisesti, vaikka ihminen saisi ravintoaineita riittävästi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimissa ravitsemussuosituksissa on luokiteltu saantisuositukset riittävälle proteiinien, hiilihydraattien, rasvojen ja ravintokuidun saannille sekä vitamiineille että kivennäisaineille. Naisten ja miesten päivittäinen hiilihydraattien, rasvojen ja ravintokuidun saantisuositus on sama mutta naisilla päivittäinen proteiinin tarve on pienempi miehiin nähden. Naisten pienempi proteiinin tarve johtuu naisten pienemmästä lihasmassasta ja suuremmasta rasvakudoksen määrästä. (Ilander ym. 2006, 87–88.) Kuvio 4 sisältää Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat viitearvot energiaravintoaineiden päivittäiselle saannille.

	Nainen	Mies
Proteiini	1,2-1,6 g/kg	1,4-1,8 g/kg
Hiilihydraatti	5-8 g/kg	5-8 g/kg
Rasva	1-2 g/kg	1-2 g/kg
Ravintokuitu	19 g/vrk	22 g/vrk

KUVIO 4. Päivittäisten energiaravintoaineiden saantisuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 68, 70, 88, 103).

3.8 Fyysisesti aktiivisen nuoren ravitsemus

Hyvän syömisen perusasiat ovat samanlaiset kaikille nuorille riippumatta siitä kuinka paljon liikkuu. Kuitenkin urheilijan on hyvä noudattaa tavallista tunnollisemmin hyvän ruokavalion periaatteita, sillä harjoittelu sekä palautuminen tehostuvat ja hyvien tulosten saavuttaminen helpottuu. (Ilander 2010, 213.) Hikoilu, lihasten palautuminen, kudosten rakentuminen ja kehittyminen sekä lisääntynyt energiantarve ovat tärkeimpiä asioita,

joiden takia nuoren urheilijan tulee kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioonsa (Holmström-Nippala 2007). Erityyppinen urheilu asettaa myös erityisvaatimuksia ruokavaliolle. Esimerkiksi kestävyysurheilijan haasteena on saada riittävästi hiilihydraatteja ja täyttää suuri energiantarve. (Ilander 2010, 213.)

Haastattelimme opinnäytetyöhömmme nuorten urheilijoiden valmentajia, jotka toivat esiin ravitsemuksen ja erityisesti välipalojen tärkeyden harjoittelukaudella (Saavalainen 2012; Santanen 2012). Esimerkiksi 16- vuotiailla jääkiekkoilijoilla on harjoituksia yleensä noin 6–10 kertaa viikossa riippuen peleistä ja pelitahdistista. Harjoitukset voivat kestää jopa kolme tuntia kerrallaan. Kauden aikana pelejä on yleensä noin 48 ja niiden päälle vielä harjoituspelit sekä jatkopelit. (Saavalainen 2012.) Koska keho on jatkuvasti kovassa rasituksessa, on oleellista syödä terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti (Saavalainen 2012; Santanen 2012).

Terveellisen ruokavalion koostamisessa on tärkeää huomioida ruokavalion monipuolisuus ja kohtuullisuus, ravinnon ravintoainetiheys sekä ateriarytmitys ja syömisajon ajoitus (Ilander ym. 2006, 20–21). Suositusten mukainen ruokavalio sisältää monipuolisesti kaikkia ravintoaineita, kuten täysjyväviljavalmisteita, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Ravitsemussuositukseen kuuluu myös kala, vähärasvainen liha, kananmunat sekä maitovalmisteet. Myös kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet kuuluvat suositeltavaan ruokavalioon. (Valtion ravitsemussuositukset 2005, 35.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima lautasmalli helpottaa suositusten mukaisen ateriakokonaisuuden koostamisessa. Perinteisessä lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa täytetään hiilihydraateilla ja neljäsosa proteiinilla. (Ilander ym. 2006, 23.) Perinteinen lautasmalli sopii kaikille nuorille. Kuitenkin aktiivisesti liikuntaa harrastavien tulee kiinnittää tavallista enemmän huomiota riittävään energiansaantiin, jolloin suositeltavampaa on noudattaa liikkujan lautasmallin mukaista ruokailua. Liikkujan lautasmallissa kolmasosa on kasviksia, kolmasosa proteiinia ja kolmasosa hiilihydraattia. Ruokajuomaksi nuorille soveltuu parhaiten rasvaton maito, piimä tai vesi. Aktiivisesti urheileva nuori voi syödä leipää pari siivua enemmän kuin vähäisesti liikkuva nuori riittävän energiansaannin turvaamiseksi. Monipuolisella ja hyvän ravintoainetiheyden omaavalla ruokavaliolla voidaan turvata kaikkien välttämättömien ravin-

toaineiden saanti sekä välttää energian ylisääntä. (Terve koululainen 2012.) Kuviossa 5 havainnollistetaan perinteistä lautasmallia sekä liikkujan lautasmallia.



KUVIO 5. Perinteinen lautasmalli ja liikkujan lautasmalli (Terve koululainen 2012)

3.8.1 Ateriarytmi

Ateriarytmin säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta ateriaa ja ruokailu tapahtuu samoihin aikoihin joka päivä. Säännöllisen ateriarytmin on todettu olevan terveyden kannalta suositeltavaa, vaikka aterioiden ihanteellista lukumäärää ja ruokailun ajankohtaa ei ole perusteltua määritellä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena koko päivän. Tämä parantaa keskittymistä ja harjoittelumotivaatiota. Myös tekniikka ja motoriikka parantuvat, jolloin loukkaantumisriski on pienempi. (Ilander 2010, 14.) Säännöllinen ateriarytmi ylläpitää myös hyvää oloa, vireystasoa sekä vähentää hampaiden reikiintymistä ja jatkuvaa napostelua. (Ilander ym. 2006, 21–22.) Säännöllinen ravinnonsaanti on myös edellytys rasituksesta palautumiselle ja kehityksen jatkuvuudelle. Mikäli urheilija on pitkiä jaksoja syömättä alkaa lihaksisto nähdä nälkää ja palautuminen hidastuu. (Ilander 2010, 147.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 39) laatimien ravitsemussuositusten mukaan hyvä ruokavalio koostuu muutamasta runsaammasta ateriasta, useasta pienemmästä välipalatyypisistä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. Välipalatyypisessä ruokailutottumuksessa tulisi kiinnittää erityishuomiota välipalojen laatuun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Nuorille urheilijoille suositeltava ateriarytmi ei poikkea valtaväestölle suositellusta rytmistä. Urheilijoiden kohdalla kuitenkin korostuu ateriarytmin tärkeys. Suositeltavaa olisi syödä keskimäärin 3–4 tunnin välein, jotta ravinnonsaanti jakautuisi tasaisesti pitkin päivää. Urheilijoille suositeltava ateriamäärä on 5–7 ateriaa päivässä. Säännöllisellä syömisellä ei kuitenkaan tarkoiteta jatkuvaa napostelua vaan aterioiden, myös välipalojen, tulisi olla selkeitä ja täysipainoisia kokonaisuuksia, joiden välissä olisi syömätön jakso. (Suomen Olympiakomitea 2012.)

Raportti suomalaisnuorten kouluaikaisesta aterioinnista (2012, 12) osoittaa, että epäterveellisten välipalojen nauttiminen oli yleisempää sellaisten nuorten keskuudessa, jotka eivät syöneet koululounasta päivittäin. Raportissa ilmenee myös, että vuosina 2010–2011 lähes 70 prosenttia nuorista söi koululounaan päivittäin. Kouluruokailu onkin viime vuosien aikana selvästi huonontunut, sillä vuonna 2007 nuorista jopa yli 80 prosenttia ilmoitti syövänsä kouluruoan. (Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 12.) Myös Ilanderin (2010, 151) mukaan joka kolmas yläkouluikäinen jättää yhden tai kaksi päivän pääaterioista väliin. Aterioiden väliin jättäminen aiheuttaa yleensä väsymystä päivän aikana. (Ilander 2010, 151.)

Yläkoululaisten ravitsemusta ja terveyttä tutkittiin myös interventiotutkimuksessa (2008), jossa ilmeni että tytöistä noin neljännes ja pojista noin kolmannes söi koululounaan kaikki osat eli pääruoan lisäksi salaatin, leivän ja maidon. Suositusten mukaan koululounaasta tulisi saada kolmannes päivän energiasta, mutta tutkimuksen mukaan siitä saatiin vain noin 20 prosenttia päivittäisestä energiantarpeesta. Koululounas oli kuitenkin ravitsemuksellisesti päivän aterioista paras. (Hoppu ym. 2008.)

Raportti Suomalaisnuorten kouluaikaisesta aterioinnista (2012) osoittaa myös, että yhteinen ilta-ateria perheen kanssa syötiin vain noin 40 prosentissa perheistä ja aamupalan söi säännöllisesti viitenä aamuna viikossa noin 55 prosenttia nuorista (Vikstedt ym.

2012). Kouluamuisin syötiin yleisimmin leipää, jogurttia, viiliä, muroja tai myslä ja juotiin tuoremehua, maitoa tai kaakaota (Hoppu ym. 2008).

3.9 Laadukas välipala

Urheilevan nuoren välipalojen tulisi olla lounasta ja päivällistä kevyempiä ruokailuja, mutta kuitenkin enemmän kuin vain pieniä suupaloja, jotta ne auttaisivat jaksamaan, keskittymään ja niistä saisi riittävästi energiaa. (Ilander ym. 2006, 244.) Suositusten mukaan välipalojen tulisi olla 5-30 prosenttia päivän energiansaannista ja loput päivän energiasta tulisi saada aamupalasta, lounaasta sekä päivällisestä. (Ilander 2010, 160.) Lounaan sekä päivällisen lisäksi myös välipalojen tulisi muodostaa pieniä ja tasapainoisia ateriakokonaisuuksia, jotka sisältävät monipuolisesti proteiinia, hyviä hiilihydraatteja, rasvoja sekä kasviksia, kuten hedelmiä, marjoja ja vihanneksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, 2005, 39).

Haastattelemiemme asiantuntijoiden (Ojala 2012; Santanen 2012) mukaan nuorten ravitsemukseen ja välipalatottumuksiin vaikuttavat vahvasti vanhempien esimerkit ravitsemuksesta sekä heidän osallistumisensa välipalojen hankintaan. Myös välipalojen saatavuus ja hinta, maku, nuorisokulttuuri sekä lajitoverien ja valmentajien esimerkit vaikuttavat nuorten välipalavalintoihin (Santanen 2012).

Santasen (2012) mukaan nuoret urheilijat saattavat unohtaa syödä riittävästi välipaloja ja siten energiansaanti jää liian vähäiseksi eikä harjoittelu ole optimaalista. Asiantuntijahaastattelussa ilmeni myös, että urheilijoiden välipalatottumukset ovat melko yksipuolisia. Urheilijat syövät välipaloiksi runsaasti jogurttia, jogurttijuomia sekä leipiä, mutta hedelmiä, kasviksia ja marjoja välipalat sisältävät vähäisesti. (Saavalainen 2012.)

Ojalan (2012) mukaan yksi suurimmista ongelmista nuorten urheilijoiden ravitsemustottumuksissa on ateriarytmitys sekä välipalojen huono laatu. Myös yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi tutkimuksen (2008) mukaan nuorten ateriarytmityksessä on ongelmia. Tutkimuksen mukaan hieman alle puolet nuorista söi koulun jälkeen välipalaa ja lämpimän aterian söi illalla kolme neljäsosaa nuorista. Pojat söivät useammin lämpimän

aterian illalla kuin tytöt. (Hoppu ym. 2008.) Ojalan mukaan välipalojen huono laatu näkyy myös liiallisessa sokerin saannissa. Nuoret saavat liikaa sokeria epäterveellisistä välipaloista, jota myös tutkimustulokset tukevat. Tutkimuksen mukaan viidesosa nuorista söi makeisia 3–5 päivänä viikossa (Hoppu ym. 2008).

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi tutkimuksen (2008) mukaan yleisimmät kouluaikana nautitut välipalat olivat makeiset ja suklaa, leivät, välipalapatukat, hedelmät sekä sokeroidut virvoitusjuomat. Noin puolet nuorista ilmoitti syövänsä välipaloja kouluaikana vähintään kerran viikossa. Kuitenkin kolmasosa pojista ja neljäsosa tytöistä vastasivat, etteivät syö välipaloja koulussa koskaan. Kouluaikana nautitut välipalat hankittiin yleisimmin koulun välipalatarjoilusta ja koulun ulkopuolelta. Tytöistä reilu kolmannes ja pojista yksi kymmenestä toi välipalat kotoa. Tytöt söivät useammin hedelmiä, välipalapatukoita ja leipää kuin pojat. Pojat puolestaan joivat useammin virvoitus- ja energiajuomia. (Hoppu ym. 2008.)

3.9.1 Hiilihydraatit

Välipaloilla tulisi nauttia ruokia, joista hiilihydraatit imeytyvät hitaasti. Tällaisia ruokia ovat esimerkiksi täysjyvävilja, palkokasvit sekä useimmat hedelmät. Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit säilyttävät myös hyvän verensokeritason ja ylläpitävät vireystasoa. Hyvistä hiilihydraatin lähteistä saadaan myös vitamiineja, antioksidantteja sekä kuituja. Niukka hiilihydraattien saanti sekä runsas liikunta voivat aiheuttaa väsymystä ja sairastelua. (Ilander 2010, 58–59.)

Hiilihydraatit ovat tärkeitä ravintoaineita nuorille urheilijoille, sillä lihakset käyttävät hiilihydraatteja pääasiallisena energianlähteenään liikunnan aikana. Hiilihydraatit ovat myös tärkeä energianlähde aivoille, hermostolle ja muille kudoksille. (Borg ym. 2004, 34–36.) Hiilihydraatteja tarvitaan myös lihasten glykogeenivarastojen täydentämiseen sekä palautumisvaiheessa nopeuttamaan lihaksiston toipumista raskaan fyysisen suorituksen jälkeen (Holmström- Nippala 2007).

3.9.2 Proteiinit

Harjoittelun lisääntyessä päivittäinen energiantarve kasvaa ja samalla kasvaa myös proteiinien saannin tarve (Holmström-Nippala 2007). Laadukas välipala sisältääkin hiilihydraattien lisäksi proteiinia, sillä se on lihasten, luuston sekä energia-aineenvaihdunnassa toimivien entsyymien tärkeä rakennusaine. Proteiinia saadaan eläin- ja kasvikunnan tuotteista. Eläinproteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana ja kananmuna. Kasvikunnan proteiinia saadaan esimerkiksi palkokasveista, pähkinöistä, siemenistä ja viljoista. (Terve urheilija 2012.)

Proteiinin merkitys korostuu lihasvoiman ja -massan kehitykseen tähtäävässä harjoittelussa (Alaranta ym. 2007, 188–189). Proteiinin ylimääräinen tankkaaminen ei kuitenkaan ole suositeltavaa, sillä ylimääräinen proteiini muuttuu elimistössä rasvaksi. Syömällä riittävästi monipuolista ravintoa riittää ravinnon proteiini korvaamaan päivittäisen proteiinin määrän aktiiviurheilijallakin. (Terve urheilija 2012.)

3.9.3 Hedelmät, marjat ja vihannekset

Yläkoululaisten ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista (2008) tehdyssä tutkimuksessa ilmeni että, nuoret syövät kasviksia vähäisesti. Tuoreita kasviksia päivittäin söi 40 prosenttia tytöistä ja 28 prosenttia pojista, ja tutkimukseen vastanneiden huoltajien mukaan alle puolessa kodeista oli kasviksia tarjolla päivittäin. (Hoppu ym. 2008.) Myös ravitsemus-asiantuntija Anna Ojalan (2012) haastattelussa nousi esiin, että urheilevien nuorten ravitsemuksessa yksi suurimmista ongelmista on kasvien vähäisyys.

Nuorten urheilijoiden tulisikin syödä välipaloilla myös kasviksia, kuten hedelmiä, marjoja ja vihanneksia. Kasvikset ovat hyviä ravintokuidun, vitamiinien ja antioksidanttien lähteitä, jotka suojelevat keuhkoja, lihaksia ja muita kudoksia liikunnan aiheuttamalta räsitukselta. Antioksidantit pitävät myös yllä vastustuskykyä ja auttavat lihaksia palautumaan urheilusuorituksesta. (Ilander 2010, 67, 160.) Päivittäisen kasvismäärän tulisi olla ainakin puoli kiloa. Puoli kiloa saadaan syömällä noin kuusi 80 gramman kasvisannosta päivässä. Esimerkiksi yksi pieni omena tai kaksi desilitraa marjoja on noin 80

grammaa. (Kotimaiset Kasvikset ry.)

3.9.4 Rasvat

Jokaisen välipalan ei välttämättä tarvitse sisältää rasvaa, sillä rasvan tarve ei useinkaan lisäännä liikunnan määrän kasvaessa (Ilander 2010, 64–67). Kuitenkin rasvoista saadaan huomattavasti enemmän energiaa kuin hiilihydraateista ja proteiineista, joten jos rasvojen osuus ruokavaliossa on kovin niukka, voi riittävän energiansaanti olla vaikeaa. Urheilijoiden tulee syödä riittävästi rasvaa, sillä elimistö valmistaa rasvasta muun muassa hormoneja, jotka ovat esimerkiksi rasituksen palautumisen kannalta tärkeitä. Riittävä laadukkaan rasvan saanti takaa myös rasvaliukoisten vitamiinien sekä välttämättömien rasvahappojen saannin. Rasvat ovat tärkeitä myös hermoston ja lihasten yhteistyön sekä vastustuskyvyn kannalta. Riittävä rasvansaanti takaa lihaksen sisäisten rasvavarastojen täyttymisen. Suorituskyky heikentyy selvästi, mikäli edellä mainitut rasvavarastot ovat tyhjiä. (Alaranta 2007, 191–192.)

Nuoren urheilijan tulee kiinnittää huomiota erityisesti rasvan laatuun. Rasvan laatu onkin määrää tärkeämpi. (Ilander 2010, 64–67.) Ruokavaliossa tulisi olla enemmän pehmeää eli kerta- ja monitydyttymätöntä rasvaa kuin kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa. Keratyydyttymätöntä rasvaa saadaan esimerkiksi rypsiöljystä sekä pähkinöistä ja siemenistä, kun taas tyydyttynyttä rasvaa saadaan esimerkiksi palmuöljystä sekä rasvaisista maitovalmisteista. (Alaranta 2007, 191–192.)

3.9.5 Energiajuoma

Elintarvikevirasto Evira määrittelee energiajuomat kofeiinipitoisiksi virvoitusjuomiksi, joiden markkinoidaan parantavan suorituskykyä ja kestävyyttä. Nimestään huolimatta energiaa eli sokeria energiajuomat eivät sisällä tavallisiin virvoitusjuomiin verrattuna enempää. Energiajuomat sisältävät kehoa piristäviä aineita kuten kofeiinia, guarananaa, tauriinia tai glukuronolaktonia. (Elintarviketurvallisuusvirasto, 2010.) Energiajuomat vaikuttavat elimistössä piristävästi keskushermoston kautta ja lapsille jo pienikin kofei-

iinimäärä saattaa aiheuttaa kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä ja yleistä levottomuutta. (Meltzer ym. 2008, 11, 33).

Asiantuntijahaastatteluissa nousi järjestelmällisesti esiin huoli nuorten energiajuomien suurkuluttamisesta (Saavalainen 2012; Santanen 2012; Ojala 2012). Vuonna 2008 tehdystä pohjoismaalaisessa tutkimuksessa esitettiin riskiarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille Pohjoismaissa. Tutkimus osoitti, että viime vuosikymmenten aikana kofeiinipitoisten virvoitusjuomien kulutus on huomattavasti kasvanut. Nuoret saavat kofeiinia pääsääntöisesti kola- ja energiajuomista, kaakaosta sekä kahvista. Jo pienilläkin kofeiinimäärillä näyttäisi olevan haitallisia vaikutuksia nuoriin. Haittavaikutuksina on ilmennyt esimerkiksi kofeiininsietokyvyn lisääntymistä, vieroitusoireita, ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. (Meltzer ym. 2008, 11, 33.) Jotkut nuoret urheilijat voivat olla myös yliherkkiä kofeiinille, jolloin runsas kofeiinin käyttö voi aiheuttaa sydämentykytyksiä, hengenahdistusta, vapinaa, huonovointisuutta ja huimausta (Elintarviketurvallisuusvirasto 2012).

Kofeiinin keskushermoston toimintaa kiihdyttävä vaikutus vaikeuttaa myös nukahtamista, heikentää unen laatua ja lyhentää yöunia (Meltzer ym. 2008, 46). Riittävä unen saanti on terveyden kannalta yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta. Aktiiviliikkujalla unen tärkeys korostuu, sillä unen aikana keho palautuu urheilusuorituksesta, korjaten kudosvauriot ja palauttaen energiavarastot. Uni vaikuttaa myös merkittävästi aivojen energiatasapainon, vireystason, suoristuskykyyn ja oppimisen säätelyyn. Riittävän unen määrän ja laadukkaan unen kannalta ei ole suositeltavaa käyttää vireystasoa ylläpitäviä energiajuomia. (Terve koululainen 2012.)

Energiajuoma sekoitetaan usein urheilujuomaan. Urheilusuorituksesta palautumisen kannalta kofeiinipitoiset energiajuomat ovat huonoja vaihtoehtoja, sillä kofeiinilla on elimistössä antidiureettinen vaikutus eli virtsaneritys kiihtyy, jolloin nestetasapainon ja elimistön palautuminen heikentyy. (Elintarvikevirasto 2012.) Laadukas urheilujuoma puolestaan palauttaa kehon nestetasapainon pitkäkestoisen liikuntasuorituksen jälkeen. Urheilujuoma sisältää sokeria ja vettä oikeassa suhteessa, jolloin neste imeytyy elimistöön vettä paremmin. Urheilujuoma ei myöskään sisällä kehoa piristävää kofeiinia, eikä

se kofeiinin tavoin heikennä elimistön nestetasapainoa. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2012.)

3.9.6 Ruokailu ennen liikuntaa

Harjoittelua edeltävinä tunteina olisi oleellista kiinnittää huomiota siihen, että mahalaukku olisi tyhjä ennen liikunnan alkua, verensokeri ei olisi liian matala ja nestetasapaino olisi kunnossa. Riittävä ja laadukas ravitseminen vaikuttaa liikunnan onnistumiseen ja liikunnasta nauttimisen. Viime hetken ruokavaliolla voidaan kuitenkin vaikuttaa rasakaassa liikunnassa jaksamiseen, jos perusruokavalio on kunnossa. (Borg ym. 2004, 249.)

Vaikka syöminen olisi ollut vähäistä päivällä, on kuitenkin järkevää myös syödä kevyesti ennen harjoitusta kuin olla kokonaan syömättä. Esimerkiksi hedelmä, kuten banaani tai smoothie sopivat hyvin viime hetken välipaloiksi. (Ilander 2010, 147.) Aterioilla, jotka nautitaan 1-4 tuntia ennen urheilusuoritusta tai kilpailua tulisi kiinnittää erityishuomiota aterian koostumukseen. Aterioiden tulisi olla kohtuullisen vähäkalorisia, vähärasvaisia, mutta kuitenkin hiilihydraattipitoisia, jotta niistä saisi riittävästi energiaa. Aterioiden olisi myös tärkeä ehtiä imeytyä elimistöön ennen urheilua, jotta ruoka ei painaisi mahassa ja aiheuttaisi väsymystä. Hiilihydraattien matala tai matalahko GI eli glykemiaindeksi auttaa ylläpitämään verensokeritasoa hyvänä ja säätelee aineenvaihduntaa hiilihydraatteja kuluttavaksi, jolloin työskentelyteho paranee. (Ilander ym. 2006, 424–425.)

3.9.7 Kehon palautuminen rasituksesta

Palautumisella tarkoitetaan kehon nestetasapainon ja energiavarastojen palautumista normaalitilaan rasituksen jälkeen (Borg ym. 2004, 277). Palautuminen saattaa olla pitkä prosessi, sillä siihen voi kulua jopa useita päiviä riippuen harjoituksen tehosta, kestosta ja laadusta (Suomen Olympiakomitea 2012). Urheilija voi vaikuttaa palautumiseensa

ravinnolla, nesteellä, levolla, verryttelyllä sekä lihahuollolla, kuten venyttelyllä ja hieronnalla (Ilander, 2010, 175).

Riittämätön palautuminen saattaa aiheuttaa väsymystä harjoituksissa sekä vaikuttaa heikentävästi suorituskykyyn ja taitotasoon. Keskeneräinen palautuminen saattaa aiheuttaa myös kipeyttä ja jäykkyyttä lihaksissa. Pitkällä aikavälillä riittämätön palautuminen heikentää keskittymistä urheiluun ja harjoitusten toteuttaminen saattaa vaikeutua. Lisäksi palautumisen ja rasituksen pitkäaikainen epätasapaino saattaa johtaa krooniseen yliparasittumiseen, jolloin vastustuskyky saattaa heikentyä ja myös muut terveysriskit lisääntyvät. (Ilander 2010, 175–176.)

Palautumista ja kehitystä voi edistää syömällä välipalaa ennen ja jälkeen harjoittelun. Juuri ennen harjoittelua nautitun välipalan tarkoituksena on edesauttaa palautumista eikä niinkään lisätä jaksamista. Ennen harjoituksia olisi hyvä nauttia välipalaa, joka sisältäisi proteiinia sekä hiilihydraatteja, ja olisi samalla nopeasti imeytyvää eikä näin ollen aiheuttaisi vatsavaivoja. Esimerkiksi marjarahkat, jogurtit, banaani tai raejuusto on suositeltavia tuotteita ennen harjoituksia. (Suomen Olympiakomitea 2012.)

Palautuminen käynnistyy nopeasti, mikäli 30–60 minuutin kuluttua liikunnasta nautitaan hiilihydraatteja. Proteiinin nauttiminen yhdessä hiilihydraatin kanssa aiheuttaa voimakkaamman insuliinivasteen kuin pelkän hiilihydraatin nauttiminen yksistään. Proteiini myös nopeuttaa lihasvaurioiden korjaantumista. (Alaranta 2007, 188–189.) Palautumisvälipalan ei tarvitse sisältää juurikaan rasvaa, sillä se hidastaa ravinnon imeytymistä elimistössä. Välipalan syömisen ohella olisi myös tärkeää juoda vähintään puoli litraa nestettä nestevajeen korjaamisen takia. Mikäli urheilija on juonut nestettä niukasti harjoituksen aikana voi urheilusuorituksen jälkeen tarvita enemmänkin nestettä kuin vain puoli litraa. (Ilander 2010, 176.)

Palautumisen kannalta erityisen hyviä tuotteita ovat vähärasvaiset maitovalmisteet. (Ilander 2010, 176). Esimerkiksi maito sisältää runsaasti natriumia, joka tehostaa nestetasapainon saavuttamista harjoittelun jälkeen (Suomen olympiakomitea 2012). Maito ja maitovalmisteet sisältävät myös hyvälaatuisia proteiinia, jonka ansiosta ne sopivat hyvin palautumisaterialle. Maito ei kuitenkaan yksin riitä antamaan riittävästi energiaa kaikis-

sa lajeissa, sillä sen hiilihydraattipitoisuus on melko matala. Hiilihydraatin lähteinä suositellaan elintarvikkeita, joilla on korkea GI, sillä ne imeytyvät nopeasti ja aiheuttavat nopean insuliinivasteen. Sopiva hiilihydraattien määrä palautumisvaiheessa on noin 1–1,5 g/kg/h. (Alaranta ym. 2007, 188–189.) Maidon lisäksi suositeltavia tuotteita ovat esimerkiksi hedelmät, kuten banaani. Maidon voi korvata myös esimerkiksi sokeripitoisella jogurtilla ja vedellä. Palautumisen kannalta huonoja tuotteita ovat makeiset, limsat ja energiajuomat, sillä ne eivät sisällä palautumisen kannalta muita tarvittavia ravintoaineita kuin sokeria. (Ilander 2010, 176.)

Erityisesti kovaa ja tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten keskuudessa palauttavan välipalan syöminen on oleellista. Syömällä välipalaa myös palautumisprosessi käynnistyy mahdollisimman nopeasti harjoittelun jälkeen ja palautumisaika saadaan lyhenemään. Palautumisvälipalan syöminen harjoittelun jälkeen on erityisen tärkeä, jos edellisestä ateriasta on kulunut useita tunteja tai seuraavaan ateriaan on vielä aikaa. Noin 1–2 tunnin kuluttua palautumisvälipalasta tulisi syödä reilumpi ateria. Säännöllinen ateriarytmi ja laadukas ruokavalio ovat myös palautumisen kannalta oleellisia asioita. (Ilander 2010, 176.)

Useimmat palautumisvalmisteet, kuten palautumisjuomat ja proteiinipatukat ovat käteviä ja niiden ravintokoostumus on palautumisen kannalta tehokas. Ne myös tuottavat hieman paremman kehityksen kuin tavallinen ruoka, joten ne ovat suositeltavia tuotteita nuorille, jotka harjoittelevat kovaa ja tavoitteellisesti. Kuitenkaan useimmille nuorille ne eivät tarjoa ratkaisevia etuja tavalliseen ruokaan nähden, jolloin niitä ei ole myöskään perusteltua käyttää. Liiallinen palautumisvalmisteiden käyttö saattaa aiheuttaa muun ruokavalion monipuolisuuden kapenemista ja heikentää ruokavalion laatua, sillä palautumisvalmisteiden kuitu- ja suojaravintoainepitoisuus sekä rasvan laatu on huono. (Ilander 2010, 178.) Valmennuspäällikön Hannu Santasen (2012) mukaan palautusvalmisteiden liiallinen käyttö suhteessa energiankulutukseen johtaa helposti tahattomaan lihomiseen.

3.10 Tuotteiden pakkausmerkinnät ja tuotteen valinta

Pakkausmerkinnät kertovat mitä tuote sisältää. Pakkausmerkintöjä on hyvä lukea, sillä kaksi samankaltaista tuotetta saattavat olla ravintosisällöltään ja hinnaltaan erilaisia. Tuotteen valinta kannattaakin tehdä vertailemalla ruoka-aineryhmäkohtaisia eroja sekä tuotteen hintaa. (Ilander 2010, 128.) Pakkausmerkintöjä koskevien lainsäädösten tarkoituksena on kuluttajan valistaminen sekä kuluttajan suojaaminen terveysvaaroilta ja taloudellisilta tappioilta. Pakkausmerkintöjen tulee sisältää riittävästi tietoa tuotteista, jotta kuluttaja kykenee tekemään tietoisia valintoja ostostilanteessa. (Pakkausmerkinnät 2012.) Opinnäytetyön tuotoksessa havainnollistetaan pakkausmerkintöjen lukemista konkreettisilla esimerkeillä. Tavoitteena on siten helpottaa nuoria terveellisemmän ja monipuolisemman välipalan valitsemista.

Pakkausmerkinnöistä ainesosaluettelo kertoo mitä raaka-aineita tuotteessa on käytetty. Eniten käytetty tuote on aina listan ensimmäisenä ja listaa katsomalla näkee nopealla silmäyksellä, minkälaisesta tuotteesta on kyse. Ravintosisältö puolestaan kertoo tuotteen proteiinin, hiilihydraatin, rasvan, natriumin ja mahdollisesti myös kuidun määrän 100 grammaa kohden. Myös vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteet saatetaan ilmoittaa ravintosisältötaulukossa. Pakkausmerkinnöissä saatetaan ilmoittaa myös tuotteen GDA (Guideline Daily Amount), joka tarkoittaa annoksen keskeistä ravintoaineiden määrää ja niiden osuutta prosentteina viitteellisestä päiväsaannista. (Ilander 2010, 128.) Pakkauksissa on myös havainnollistavia symboleja, jotka auttavat kuluttajaa löytämään suositeltavimmat vaihtoehdot. Esimerkiksi Sydänliiton myöntämä Sydänmerkki myönnetään sellaisille tuotteille, jotka ovat tuoteryhmässään parempi valinta rasvan laadun ja määrän, suolan määrän sekä viljavalmisteeissa kuidun määrän osalta. (Hyytinen, Mustajoki, Partanen, Sinisalo-Ojala ym. 2009, 18.)

Vuonna 2010 elintarviketurvallisuusvirasto Eviran teettämän taloustutkimuksen mukaan suomalaisten tietoisuus elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä, laatuasioista sekä elintarvikkeiden valittamiskanavista on parantunut vuoden 2008 tutkimukseen verrattuna. Tutkimuksessa havaittiin, että suomalaiset lukevat aiempaa useammin tuotteiden pakkausmerkintöjä, päiväysmerkintöjä, tuotteen valmistusainetietoja sekä alkuperätietoja.

Tutkimus osoittaa myös, että tietoisuus päiväysmerkintöjen tarkoituksesta ja lisäaineista on parantunut viime vuosien aikana. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2010.)

3.10.1 Viljavalmistet

Viljavalmistista saadaan runsaasti hiilihydraatteja, joista nuori urheilija saa energiaa (Borg ym. 2004, 34). Kuitenkaan mitkä tahansa hiilihydraattipitoiset viljavalmistet eivät ole suositeltavia, sillä niiden tulisi olla myös terveellisiä. Laadukkaat viljavalmistet, kuten täysjyvä, sisältävät usein hiilihydraattien lisäksi terveellistä rasvaa, runsaasti kuituja ja proteiinia sekä muita ravintoaineita, kuten vitamiineja ja antioksidantteja. (Ilander 2010, 85.)

Nuoren urheilijan tulisi syödä viljavalmistista, erityisesti leipää. Leipää tulisi syödä muutamia viipaleita päivässä, mutta sopiva määrä riippuu energiantarpeesta ja muiden viljavalmistiden käytöstä. Leivän valinnassa tulisi suosia täysjyväviljasta leivottuja runsaskuituisia leipiä, sillä ne sisältävät suurimman osan viljan alkuperäisistä kuiduista ja suojaravintoaineista. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi täysjyväruis, -kaura sekä -vehnä. Täysjyväleipä, jossa on täysjyvää 80–100 prosenttia sopii parhaiten säännölliseen käyttöön. Täysjyväleivässä on myös kuitua yleensä 8–15 g/100 g. (Suomen Olympiakomitea, 2012.) Täysjyväleivät ovat yleensä väriltään tummia, mutta kaikki tummat leivät eivät ole laadukkaita, sillä ne saattavat sisältää vain vähäisesti täysjyvää (Ilander 2010, 86).

Myslit ovat yleensä nuoren urheilijan ravitsemuksen kannalta hyviä, koska niissä on käytetty lähes aina täysjyväviljaa. Mysleistä on suositeltavaa valita vaihtoehto, joka ei sisällä kuivattuja hedelmiä, sillä ne eivät vastaa tuoreiden hedelmien laatua. Suositeltavampaa on valita myslit, jotka sisältävät erilaisia pähkinöitä ja siemeniä, sillä niistä saa hyviä rasvoja. Erilaiset muromyslit, joihin on lisätty sokeria ja rasvaa ovat laadultaan huonompia. Myös useimmat murot ovat laadultaan huonoja, koska ne on valmistettu pääosin puhdistetusta viljasta ja ne sisältävät usein myös runsaasti sokeria. Suositeltavaa olisi, että murot sisältäisivät yli 80 prosenttia täysjyväviljaa ja sokeria niissä olisi alle 10 g/100 g ja kuituja yli 10 g/100 g. Muroja ostaessaan kuluttajan täytyy olla tarkkana,

koska pakkausmerkinnät ja tuotteen nimi saattavat olla harhaanjohtavia. Myslipatukoiden ja välipalakeksien tulisi puolestaan sisältää kuituja yli 8 g/100 g ja sokeria alle 20 g/100 g. Patukoista ja kekseistä on oleellista tarkkailla rasvan laatua, sillä ravitsemuksellisesti parhaat keksit on leivottu rypsiöljyllä. Myös pähkinät tuovat myslipatukoihin hyvää rasvaa. (Ilander 2010, 85, 130.)

Puurohiutaleet ovat pääasiassa laadukasta täysjyväviljaa. Nuorelle urheilijalle puuro onkin suositeltavaa esimerkiksi välipalana tai aamiaisena. (Suomen olympiakomitea, 2012.) Puurohiutaleissa tulisi suosia hitaasti kypsyviä puuroja pikapuurojen sijaan, koska pikahiutaleet ovat esikypsennettyjä, erittäin ohuita ja niiden sisältämät hiilihydraatit imeytyvät nopeammin kuin tavallisista hiutaleista. (Ilander 2010, 130.) Kaiken kaikkiaan hiilihydraatit imeytyvät puurosta nopeasti, joten on hyvä muistaa, ettei se näin ollen ylläpidä jaksamista ja kylläisyyttä kovin pitkään. Puuroa onkin hyvä täydentää proteiinilla ja kasviksilla. Puuron proteiinipitoisuutta saadaan suuremmaksi esimerkiksi keittämällä puurohiutaleet maidossa. Raudan imeytymistä puolestaan voidaan edesauttaa lisäämällä puuroon marjoja, sillä marjojen C- vitamiini tehostaa puurossa olevan raudan imeytymistä. (Suomen olympiakomitea 2012.) Puurohiutaleista voi myös vaihtoehtoisesti tehdä mysliä. Myslistä hiilihydraatit imeytyvät hitaammin kuin puurosta, jolloin verensokerin heilahtelut ovat myös vähäisempiä. (Ilander 2010, 130.)

3.10.2 Maitovalmisteet

Erilaiset maitovalmisteet ovat erityisen tärkeitä kasvaville nuorille, sillä maitovalmisteiden sisältämät kalsium ja D- vitamiini vahvistavat luustoa. Valmisteiden sisältämä proteiini puolestaan vahvistaa lihaksiston kehitystä. (Suomen olympiakomitea 2012.) Maitovalmisteista erityisesti jogurtteja ja rahkoja käytetään runsaasti välipalatuotteina (Ojala 2012). Jogurttien ja rahkojen valikoima on suuri, joten onkin tärkeää osata valita juuri oikeanlainen tuote kaupasta. Suositeltavaa olisi valita maustamaton jogurtti tai rahka, sillä ne sisältävät sokeria yleensä vain noin 5–6 g/100 g, kun taas sokeroiduissa tuotteissa sokeripitoisuus on noin 14 g/100 g ja vähäsokerisissakin 10 g/100 g. (Ilander 2010, 132.)

Sokerisia tuotteita voi harkiten käyttää, mikäli on vaikeaa täyttää liikunnan ja kasvun aiheuttama suuri energiantarve (Suomen olympiakomitea 2012). Kuitenkin sokerin lii- kasaanti on yksi suurimmista nuorten ravitsemukseen liittyvistä ongelmista. Maustamat- tomien ja vähäsokeristen maitotuotteiden valitseminen on erityisen tärkeää, jos ruokava- lioon kuuluu runsaasti muita sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten muroja tai makei- sia. Totuttelu vähemmän makeiden tuotteiden syömiseen saattaa viedä aikaa, mutta yleensä makuaisti sopeutuu jo muutamassa viikossa. (Ilander 2010, 71–73.) Maustamat- tomia maitotuotteita voi täydentää esimerkiksi myslillä, marjoilla tai hedelmillä. Ne tuovat lisää makua ja ravitsevuutta ruokavalioon. (Suomen olympiakomitea 2012.)

Maitovalmisteiden rasva on suurimmalta osin tyydyttynyttä rasvaa, jota ruokavalion ei tulisi sisältää runsaasti. Sen vuoksi onkin tärkeää valita välipaloiksi vähärasvaisia mai- tovalmisteita, kuten maustamattomia rahkoja tai jogurtteja. (Ilander 2010, 132–133.) Myös raejuustoja ja muitakin juustoja käytetään runsaasti välipalatuotteina (Ojala 2012). Niidenkin valinnassa on oleellista kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Raejuus- toista olisi suositeltavaa valita tuote, jonka rasvapitoisuus on kaksi prosenttia tai pie- nempi. Muista juustoista taas puolestaan olisi hyvä valita tuote, joka sisältää rasvaa alle 17 prosenttia. Vaikka juusto sisältää vähäisesti rasvaa voi se siitä huolimatta olla mau- kas. Esimerkiksi pitkään kypsytetyissä juustoissa tulee esiin juuston runsas maku. Juus- toja voi käyttää välipaloina esimerkiksi leivän päällä. (Ilander 2010, 132–133.)

3.10.3 Liha

Nuori urheilija saa laadukkaasta lihasta runsaasti proteiinia ja rautaa. Hyvänlaatuista proteiinia on erityisesti kokolihas ja rautaa puolestaan väriltään punaisessa lihassa. (Suomen olympiakomitea 2012.) Vähärasvaisia punaisia lihoja, kuten porsaanlihaa, broileria, kalkkunaa sekä nautaa tulisi nauttia useamman kerran viikossa. Vaikka liha on hyödyllistä ravintoa nuorelle urheilijalle, ei sen käyttöä tulisi liioitella. Tutkimusten mukaan runsaasti punaista lihaa ja erityisesti einelihaa käyttävillä on hieman keskimää- räistä suurempi riski sairastua syöpään. Lihoista kannattaa valita pääasiassa laaduk- kaampia osia, kuten filee tai paisti, joissa huonolaatuisen sidekudosproteiinin pitoisuus on pieni ja laadukkaan proteiinin määrä suuri. Parhaissa osissa myös rasvan määrä on

vähäisempi. Vähärasvaisuus onkin lihojen kohdalla hyvä asia, sillä rasva sisältää runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja, joiden osuus ruokavaliossa tulisi olla pieni. Päivittäiseen käyttöön soveltuukin parhaiten sellainen liha, jonka rasvapitoisuus on alle neljä prosenttia. Esimerkiksi marinoimaton naudan, lampaan, riistan, porsaan tai broilerin filee- ja paistiliha sekä vähärasvaiset kokolihaleikkeet ovat suositeltavia vaihtoehtoja. (Ilander 2010, 78.)

Eineslihojen, kuten makkaroiden, makkarapihvien, jauhelihapihvien, lihapullien sekä broilerinugettien laatu on usein heikko verrattuna vähärasvaiseen kokolihaan. Eineslihat sisältävät runsaasti kamaraa, silavaa ja muita huonolaatuisia ruhon osia ja varsinainen lihapitoisuus saattaa jäädä näin ollen todella pieneksi. Myös eineslihojen proteiini on laadultaan heikompaa ja liha sisältää monesti enemmän kovaa rasvaa, suolaa ja lisäaineita kuin kokoliha. (Ilander 2010, 81.) Välipaloja valitessa onkin näin ollen oleellista välttää runsasta eineslihojen käyttöä.

Kokolihasta valmistettujen leikkeleiden tulisi kuulua nuoren urheilijan päivittäiseen ruokavalioon. Välipaloilla leikkeleet ovat hyvä valinta esimerkiksi leivänpäällyksiksi. Leikkeleistä erityisesti broileri- ja kalkkunaleikkeet sekä palvi- ja keittokinkut sopivat erinomaisesti nuorelle urheilijalle. Kokolihaleikkeleet sisältävät runsaasti urheilijalle tärkeää proteiinia sekä rautaa, mutta kuitenkin vähemmän rasvaa kuin esimerkiksi leikkelemakkarat. (Suomen olympiakomitea 2012.) Ostettaessa leikkeleitä kaupasta on hyvä tarkistaa tuotteen lihapitoisuus. Mitä enemmän tuotteessa on lihaa, sitä enemmän siinä on myös proteiinia ja rautaa. (Ilander 2010, 82.) Lihapitoisuuden lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota tuotteen rasvapitoisuuteen, sillä niiden tulisi sisältää rasvaa 4–5 prosenttia. Sopiva määrä leikkeleitä välipaloilla on 1–2 siivua leipäviipaleita kohti. Leikkeleet sisältävät runsaasti suolaa ja lisäaineita, joten niiden runsaampaa käyttöä on syytä välttää. (Suomen olympiakomitea 2012.)

3.10.4 Kala ja äyriäiset

Kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa, jotta hyödyllisiä kalarasvoja saisi tarpeeksi. Kala sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja sekä D- vitamiinia. Omega-3-

rasvahapot ovat tärkeitä sydän- ja verisuonitautien sekä mielenterveydellisten ongelmien ehkäisyssä. (Kotiranta ym. 2007, 200.) Omega-3-rasvahapot voivat myös parantaa suorituskykyä tehostamalla veren hapenkuljetuskykyä (Suomen olympiakomitea 2012). Rasvaiset kalat, kuten kirjolohi, lohi tai nieriä ovat nuoren ravitsemuksen kannalta hyödyllisempiä kuin vähärasvaiset kalat, sillä niistä saa enemmän rasvahappoja. Kalaa voi syödä esimerkiksi kalakeiton tai lohipastan muodossa ja ne voi valmistaa helposti esimerkiksi valmiista pakastekalakuutioista tai lohisuikaleista. Savukala on myös helppo tapa syödä kalaa, sillä se ei välttämättä vaadi erillistä valmistusta ja se säilyy pitkään jääkaapissa. Savukalaa voi syödä päivän pääaterioilla esimerkiksi perunoiden ja salaatin kanssa tai välipalana leivän päällä. Myös pakastefileet säilyvät pitkään pakastimessa ja ovat nopeasti käyttövalmiita. Kalan laatu säilyy usein parempana kun sen keittää tai hauduttaa uunissa verrattuna paistamiseen kuumalla pannulla. (Ilander 2010, 75–77.)

Katkaravut ovat myös suositeltavaa ruokaa nuorelle urheilijalle, sillä ne sisältävät runsaasti proteiinia ja suojaravintoaineita. Myös tonnikala sekä seiti sisältävät runsaasti proteiinia ja ne ovat lisäksi edullisia sekä monipuolisia ja helppoja käyttää välipalojen valmistamisessa. Ne eivät kuitenkaan sisällä omega-3 -rasvahappoja tai D- vitamiinia, joten nämä tulisi saada muista kaloista. (Suomen olympiakomitea, 2012.) Myöskään kalaöljykapseleilla ei voida täysin korvata kalaa, sillä niistä puuttuvat kalan sisältämät proteiini ja usein myös D- vitamiini sekä muut vitamiinit (Ilander 2010, 75–77).

3.10.5 Kanamuna

Kanamuna sisältää runsaasti laadukasta proteiinia ja monipuolisesti suojaravintoaineita (Alaranta 2007, 202, 209). Verrattuna esimerkiksi viljan proteiiniin, on kananmunan proteiini laadultaan parempaa ja sillä saavutetaan helpommin kylläisyyden tunne (Ilander 2010, 83). Kanamunassa on suurin piirtein saman verran rasvaa kuin kanassa. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus puolestaan on pienempi kuin naudan ja porsaan lihassa, mutta suurempi kuin kasviöljyissä. (Terveyskirjasto 2008.)

Ravitsemuksen kannalta kananmuna sisältää monia arvokkaita ominaisuuksia, mutta sen ongelmaksi on muodostunut keltuaisen sisältämä kolesteroli. Yksi kananmuna sisältää

kolesterolia noin 200 mg, kun samassa määrässä lihaa tai rasvaista juustoa kolesterolia on noin 35 mg. (Terveyskirjasto 2008.) Keltuainen sisältää kuitenkin tärkeitä suojaravintoaineita kuten foonihappoa, B12-, A- sekä D- vitamiinia, minkä vuoksi nuoren urheilijan ei ole perusteltua välttää kananmunien syöntiä (Ilander 2010, 83–34).

3.10.6 Kasvikset

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa korostuu kasvien, kuten marjojen, hedelmien sekä vihannesten merkitys. Ne sisältävät vähän energiaa, mutta runsaasti kuituja ja erilaisia vitamiineja sekä kivennäisaineita, jonka vuoksi ne ovat tärkeitä nuorelle urheilijalle. Marjoilla voi kätevästi maustaa jogurtteja ja rahkoja tai vaihtoehtoisesti tehdä niistä smoothieta. (Hyytinen ym. 2009, 19.) Marjojen pakastamisen on hyvä vaihtoehto marjojen säilytykseen ja se helpottaa marjojen ympärivuotista käyttöä. Marjojen pakastamisen aiheuttama ravintoainehävikki on myös vähäinen. Pakastamisen jälkeen on kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota marjojen sulatukseen, sillä sulattaminen aiheuttaa ravintoainehävikkiä. Ravintoainehävikkiä voidaan minimoida sulattamalla marjoja esimerkiksi huoneenlämmössä tai lämpöhauteessa ja välttämällä marjojen voimakasta kuumentamista esimerkiksi mikroaaltouunissa. (Ilander 2010, 94–97.)

Urheilevien nuorten tulisi sisällyttää kasviksia kaikkiin ruokalajeihin. Kotona olisi hyvä olla aina kasviksia, kuten kurkkua, tomaattia, jäävuorisalaattia ja sipulia tarjolla. Niitä voi kätevästi lisätä esimerkiksi välipalaleipien päälle tai salaatteihin. Naposteluporkkanat puolestaan ovat käteviä mukaan otettaviksi. Kotona voi tuoreiden ja pakastettujen kasvien lisäksi käyttää myös tomaattimurskaa ja – pyreetä tai säilykepapuja. Ne tuovat vaihtelua ruokavalioon. Myös pakastevihannesten käyttö erilaisissa ruoissa, kuten salaateissa ja keitoissa on suositeltava ja kätevä tapa huolehtia riittävästä kasvien saannista. Pakastekasvien ravintoarvo vastaa melko hyvin tuoreiden kasvien ravintoarvoa. Kuten marjojen myös pakastevihannesten sulattamisessa on hyvä huomioida, että niiden ravintoarvo säilyy parhaiten kun niitä ei erikseen sulata vaan lisää ne jäisinä ruokaan. (Ilander 2010, 91–93, 137.)

Nuoren urheilijan tulisi syödä noin kaksi hedelmää tai marja-annosta päivässä. Kotona olisikin hyvä olla aina monipuolisesti hedelmiä, kuten banaaneja, sitruhedelmiä, omenoita tai kiivejä tarjolla. Säilykehedelmät eivät ole tuoreiden hedelmien veroisia, mutta omaan mehuunsa säilötyt hedelmät ovat käteviä ja monikäyttöisiä. Hedelmiä suositellaan nautittavan sellaisenaan ja ne ovatkin käteviä välipaloja, sillä ne eivät vaadi säilykseen kylmää. Niistä voi myös kätevästi tehdä hedelmäsalaatin tai lisätä jogurtin ja rahkan sekaan. (Ilander 2010, 94, 138.)

3.11 Opaslehtinen urheiluille nuorille

Helppolukuinen ja ymmärrettävä kirjallinen opas ilmaisee kenelle se on tarkoitettu ja mikä sen tarkoitus on. Käsiteltävä asiasisältö on hyvä esittää ohjeessa vain pääpiirteittäin, jottei tietoa tulisi liikaa. Oppaan sisällön tulisi olla hyvin suunniteltu, oikein suunnattu ja asiakkaan oppimiskyvyn huomioiva. (Kynäs ym. 2007, 125–126.) Opaslehtiseen on tiivistetty ja rajattu opinnäytetyön raporttiosasta tietopaketti nuorille. Opaslehtisen sisällön valinnassa huomioitiin, että liian laaja selvitys saattaa aiheuttaa nuorten kiinnostuksen vähenemistä. Lisäksi liian yksityiskohtaisen ja suuren tietomäärän sisäistäminen voi olla nuorille hankalaa. Asiat on kirjoitettu opaslehtiseen lyhyesti ja ytimekkäästi. Nuorten kiinnostusta on pyritty lisäksi ylläpitämään esittämällä heille asiaan liittyviä herätteleviä kysymyksiä ja tehtäviä.

Kirjalliset oppaat on kirjoitettu monesti liian vaikeasti eikä niiden sanoma tavoita lukijaa. Kieliasultaan oppaan täytyy olla selkeä ja termien ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä. Pitkiä sanoja ja virkkeitä on hyvä välttää. (Kynäs ym. 2007, 125–127.) Opaslehtisessä on huomioitu tekstin helppolukuisuus, jotta nuorten olisi helppo ymmärtää mistä puhutaan. Opaslehtisessä esitellään myös erilaisia lukuja, joita havainnollistetaan käytännöllisten esimerkkien avulla.

Tuotoksen ulkoasun tehtävä on tehdä näkymätön näkyväksi, antaa viestille ääni ja luonne sekä varmistaa viestin perillemeno (Pesonen & Tarvainen 2007, 2). Kirjasintyyppi on yksi tärkeimmistä tuotoksen ulkoasuun vaikuttavista tekijöistä. Se kertoo sekä viestistä että luo tunnelmaa. Se vaikuttaa julkaisun sävyyn ja puhuttelee lukijaa. Kirjasintyyppi

voi lisäksi haitata tai edistää lukijan ymmärtämistä. Lihavointi tuo kirjasintyyppiin painokkuutta ja sitä voidaan käyttää esimerkiksi otsikoissa selventämään pitkiä tekstiosuuksia. Kirjasinkokoa mietittäessä tulisi teksti suhteuttaa käytössä olevaan tilaan ja viestin tärkeyteen. Kirjasintyyppiin lisäksi tekstissä tulee miettiä palstojen tasausta ja leveyttä. (Parker 1998, 51–66.) Tarkoituksena oli tehdä opaslehtisestä helppo- ja nopealuokainen, jotta nuoret jaksaisivat lukea sen. Opaslehtiseen valittiin selkeä fontti, jotta lukeminen olisi miellyttävämpää. Kirjasinkooksi valittiin tilaan sopiva koko, jotta nuorten on miellyttävä lukea sitä. Lihavoinnin avulla korostettiin muutamia tärkeitä lukuja sekä otsikkoja. Opaslehtinen on A5 kokoa, koska se on opinnäytetyön tekijöiden mielestä käytännöllisen kokoinen nuorten käytettäväksi.

Kuvat vaikuttavat katsojaansa monin eri tavoin. Ne luovat katsojalle mielikuvia, tunnelmia tai mielipiteitä. Ne myös helpottavat asiasisällön ymmärtämistä. Kuva voi olla informatiivinen tai koristeellinen luoden tuotokselle ilmettä. Jokaisella kuvalla täytyy olla tehtävä, sillä kuvan ei ole tarkoitus olla pelkkä koriste tai tilantäyte. (Pesonen & Tarvainen 2003, 46–47.) On parempi olla käyttämättä kuvia lainkaan, kuin käyttää tilanteeseen sopimatonta kuvaa. Kuvien kokoa ja muotoa on hyvä myös muokata ja kuvien ympärille on syytä jättää tyhjää tilaa, jotta kuvien katseleminen olisi helpompaa. Kuvat myös lisäävät julkaisun visuaalista vaikuttavuutta. (Parker 1998, 109–110, 137–138.) Hyvä kuvitus herättää katselijan mielenkiinnon ja auttaa ymmärtämään viestin. Kuvan tekijä omistaa kuvan tekijänoikeudet, mikä vaikuttaa kuvien käyttöön. Kuvia ei siis näin ollen voi käyttää ilman tekijän suostumusta. (Torkkola, Heikkinen, Tianen 2002, 40–42.) Opaslehtisessä kuvat toimivat tekstin täydentäjinä ja niiden tarkoitus on helpottaa asiasisällön ymmärtämistä. Kuvat tekevät opaslehtisestä myös visuaalisesti miellyttävämmän katselijalle. Kuvilla halutaan lisäksi saada nuoret urheilijat kiinnostumaan opaslehtisestämme.

Myös värien käytöllä on tärkeä merkitys tuotoksen ulkonäköön ja vaikuttavuuteen. Värit kiinnittävät katselijan huomion ja saavat hänet reagoimaan joko tietoisesti tai alitajuisesti. Väreillä voi piristää tuotoksen ulkoasua, luoda tunnelmaa ja herättää kiinnostusta. Väreillä tulisi tukea tuotoksen viestiä. Erilaisia väri vaihtoehtoja kannattaa kokeilla ennen kuin tekee lopullista päätöstä värien suhteen. (Parker 1998, 157–161.) Opinnäytetyön tekijät valitsivat opaslehtisen pääväriksi oranssin, koska oranssi sopii heidän mie-

lestään värinä luontevasti sekä nuorille tytöille että pojille. Oranssi on myös energinen väri joka heidän mielestään kuvastaa liikunnallisten nuorten elämää. Lisäksi oranssi sopii luontevasti muiden käytettyjen kuvien väriin. Opaslehdessä käytetään lisäksi runsaasti muita kirkkaita värejä ja niiden avulla pyritään tuomaan esiin tuotteiden monipuolisuutta ja terveellisyyttä.

4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

4.1 Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme on tuotokseen painottuva opinnäytetyö laadukkaista välipaloista osana urheilevan nuoren ravitsemusta. Teemme opaslehtisen laadukkaista välipaloista urheileville nuorille UKK- instituuttiin. Tuotokseen painottuva opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulussa tehtävälle perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Tuotokseen painottuva opinnäytetyö tarkoittaakin, että opinnäytetyön tuotoksena syntyy aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus tai tietopaketti kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä vastaava ei synny. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Meille oli tärkeää, että opinnäytetyöstämme jää jokin konkreettinen tuotos työelämätaholle. Myös työn tavoite ja tehtävät ohjasivat meitä valitsemaan juuri tuotokseen painottuvan opinnäytetyön.

Idea opinnäytetyön aiheeksi syntyi omasta kiinnostuksestamme nuoria urheilijoita kohtaan. Esitimme kiinnostuksemme työelämäharjoittelussa ja sieltä nousi esiin toive saada nuorten, ja erityisesti nuorten urheilijoiden välipala-asioita käsittelevä opasmateriaali. Lähdimme miettimään mahdollista yhteistyötahoa ja sattumalta kuulumme UKK- instituutin sekä Varalan urheiluopiston tekevän yhteistyötä nuorten urheilijoiden kanssa. Otimmekin yhteyttä UKK- instituutin ravitsemusasiantuntija Anna Ojalaan, joka innostui yhteistyöstä kanssamme. Myös Ojalan mielestä nuorten välipaloja käsittelevä opas oli hyvä valinta opinnäytetyön aiheeksi.

Vilkan ja Airaksisen (2004) mukaan yhteistyö työelämätahon kanssa on tärkeää tuotokseen painottuvaa opinnäytetyötä tehtäessä. Työelämätahon kanssa tehtävä opinnäytetyö antaa opiskelijalle paljon erilaisia etuja. Se lisää vastuuntuntoa, opettaa projektinhallintaa, tukee ammatillista kasvua sekä luo suhteita työelämään ja mahdollisesti työllistää tulevaisuudessa. (Vilka & Airaksinen 2004, 16–17.) Yhteistyö työelämätahon kanssa antoi meille hyviä kontakteja työelämään ja se toi työhömmme käytännönläheisyyttä.

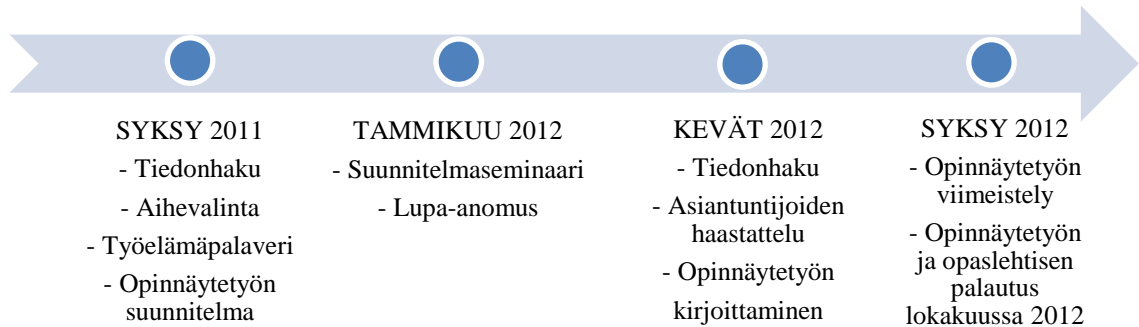
Opaslehtisen lisäksi tuotokseen painottuvaan opinnäytetyöhön kuuluu raporttiosa, jossa perustelemme aiheenvalinnan ja kerroimme työmme tehtävät sekä tavoitteen. Raporttiosuudessa selvitämme myös miten ja miksi työ on tehty ja miten mielestämme onnistuimme opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyön perusteella lukijan tulisi saada kuva tekijöiden ammatillisesta osaamisesta (Vilkkä & Airaksinen 2004, 65).

Alkusyksystä 2011 valitsimme opinnäytetyömme aiheen. Tapasimme työelämäyhdyshenkilön kanssa lokakuussa 2011, jolloin sovimme aiheen rajauksesta sekä tavoitteista. Syksyn aikana tutustuimme aiheeseen ja tiedonhaun ohessa teimme opinnäytetyöllemme suunnitelman, jonka esitimme suunnitelmaseminaarissa tammikuussa 2012. Lähetimme opinnäytetyömme suunnitelman työelämäyhdyshenkilölle ja saimme kirjallisen luvan opinnäytetyön tekemiseen.

Kevään 2012 aikana haimme runsaasti lisää tietoa aiheestamme ja kirjoitimme opinnäytetyömme raporttiosaa. Käytimme opinnäytetyömme tutkimusmateriaalina kirjallisuuden ja tutkimusten lisäksi asiantuntijahaastatteluita. Keväällä 2012 sovimme työelämäyhdyshenkilön kanssa haastateltavien määrystä. Häneltä saimme myös vinkkejä keitä meidän kannattaisi haastatella. Haastattelimme ravitsemusasiantuntijaa, lajipäällikköä sekä valmentajaa, jotka tekevät yhteistyötä nuorten urheilijoiden kanssa. Näin saimme asiantuntijatietaa nuorten välipalatottumuksista.

Keväällä 2012 ryhdyimme myös tekemään opaslehtistämme. Pyysimme opaslehtisestämme palautetta terveydenhoitajalta, joka oli aiemmin työelämäharjoittelussamme osoittanut opasmateriaalilla olevan tarvetta. Hänen kauttaan saimme palautetta opaslehtisemme ulkoasusta ja asiasisällöstä myös nuorilta urheilijoilta. Terveydenhoitajan ja urheilevien nuorten lisäksi myös opettajat, opponentit sekä läheisimmät ystävämme antoivat palautetta opaslehtisestämme. Palautteen pohjalta muutimme opaslehtisemme värimaailmaan raikkaampiin väreihin ja tiivistimme asiasisältöä. Toukokuussa 2012 esittelimme keskeneräisen työmme käsikirjoitusseminaarissa, jossa saimme palautetta ja viime hetken ohjeita työmme tekemiseen. Viimeistelimme opinnäytetyömme sekä opaslehtisemme syys- ja lokakuussa 2012. Valmiin opinnäytetyömme palautimme lokakuussa 2012. (kuvio 6.)

Pidämme aiheestamme mahdollisesti esitelmän UKK-instituutissa marraskuun 2012 aikana. Tarkoituksenamme on esitellä opinnäytetyömme ja siihen liittyvä opaslehtinen. Marraskuussa 2012 esittelemme opinnäytetyötämme lisäksi Tamk tutkii ja kehittää-päivillä sekä koulussa lapsiin ja nuoriin suuntautuville sairaanhoitajaopiskelijoille.



KUVIO 6. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

4.1.1 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyömme koostuu raporttiosasta sekä tuotoksesta, joka on koottu raporttiosan teorian pohjalta. Tuotoksemme on opaslehtinen 15–18-vuotiaille urheilville nuorille laadukkaista välipaloista (ks. Liite 3). Käsittelemme opaslehtisessämme nuoren urheilijan energiantarvetta sekä mitä laadukas välipala sisältää. Esittelemme myös erilaisia välipaloja, jotka soveltuvat nuorelle urheilijalle ennen liikuntasuoritusta tai sen jälkeen. Lisäksi kerromme, mitä erityispiirteitä liittyy kilpailupäiviin. Käsittelemme myös välipalatuotteiden tuoteselostuksia ja ohjaamme nuoria terveellisten tuotteiden valitsemisessa.

Työelämäyhteistyökumppanimme kanssa olemme keskustelleet opaslehtisemme julkaisusta. Hänen kanssaan tulimme siihen tulokseen, että voisimme neuvotella Valio Oy:n kanssa mahdollisesta yhteistyöstä, koska käytämme runsaasti Valio Oy:n tuotteita opaslehtisessämme. Opinnäytetyötämme valmistuessa on opaslehtisen julkaiseminen vielä avoinna. Valio Oy:n kanssa neuvottelu on käynnissä. Toivomme löytävämme sopivan

yhteistyötahon opaslehtisemme julkaisemiseen, jotta mahdollisimman moni hyötyisi siitä.

5 PÄÄTÄNTÄ

5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikalla tarkoitetaan oppia oikeasta ja väärästä toiminnasta. Tutkimusentekoon liittyy lukuisia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon tutkimusta tehdessään. Tutkijan tulee tuntea tutkimuseettiset periaatteet ja toimia niiden mukaisesti. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1996, 23.) Tällä puolestaan tarkoitetaan sitä, että noudatetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön (Vilka 2005, 30). Vaikka opinnäytetyö ei ole tieteellinen tutkimus on sen tekemisessä noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy se, että tutkijat ja tieteelliset asiantuntijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Tiedonhankinnassa oleellista on, että tutkija perustaa tiedonhankintansa oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen, havaintoihin, oman tutkimuksensa analysointiin ja muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, kuten ammattikirjallisuuteen. (Vilka 2005, 30.) Opinnäytetyön lähdemateriaalina on käytetty liikunta- ja ravitsemusalan ammattikirjallisuutta, tutkimuksia sekä asiantuntijahaastatteluita. Asiantuntijahaastatteluiden yhteydessä haastateltaville kerrottiin opinnäytetyöstä ja heiltä pyydettiin lupa käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyön lähdemateriaalina.

Tutkimusetiikkaa noudattaen tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tutkimustulosten esittämisessä (Hirsjärvi ym. 1996, 24). Ennen varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamista tehtiin toteutussuunnitelma, jossa määriteltiin ja rajattiin käsiteltävä aihe ja esiteltiin opinnäytetyöprosessin aikataulu. Opinnäytetyö toteutettiin suunnitelman mukaisesti edeten ja opinnäytetyöprosessin vaiheet huolellisesti raportoiden.

Myös rehellisyys ja vilpittömyys muita tutkijoita kohtaan ovat tärkeitä asioita tutkimusta tehdessä. Toisten tutkijoiden saavutuksia ei tule vähätellä. Tämä vältetään merkittävällä lähdeviittaukset huolellisesti tekstiin ja esittämällä toisten tutkijoiden tulokset oikeassa valossa. Tutkimustyön kaikissa vaiheissa tulee myös välttää omien ja muiden tutkijoiden tekstien luvaton lainaamista. (Hirsjärvi ym. 1996, 24.) Opinnäytetyön tekijät ovat huolellisesti merkinneet lähdeviittaukset ja välttäneet toisten kirjoittajien tekstien referointia tai suoraa lainaamista. Suora lainausta se on merkitty asianmukaisella tavalla tekstiin.

Lähdekriittisyys on tärkeä osa opinnäytetyön luotettavuutta ja laatua. Tunnetun tekijän tuore ja ajantasainen lähde on usein paras vaihtoehto lähdemateriaaliksi. Myös lähteiden ikää, laatua ja uskottavuutta tulee tarkastella kriittisesti lähteitä valitessa. Lähteen arvoa lisää myös sen tunnettavuus ja auktoriteetti. (Vilkka- Airaksinen 2003, 72–73.) Kirjoittajat ovat valinneet opinnäytetyön lähteet huolellisesti. Suurin osa käytetyistä lähteistä on vuoden 2005 aikana tai sen jälkeen kirjoitettuja. Opinnäytetyötä kirjoittaessaan he perehtyivät monipuolisesti aihetta käsitteleviin lähteisiin ja yhdistelivät tietoa niin, että saivat koottua tiedon useammasta eri lähteestä.

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusten ja kirjallisten lähteiden lisäksi asiantuntijahaastatteluita. Jokainen haastateltavista suostui siihen, että hänen nimensä mainitaan asiantuntijalähteenä. Asiantuntijan nimen ja ammattinimikkeen mainitseminen lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Haastatteluja varten tehtiin kysymyksiä, joita yleensä toinen opinnäytetyön tekijöistä esitti haastateltavalle (Liite 2). Haastattelut nauhoitettiin ja niiden pohjalta kirjoitettiin opinnäytetyön raporttiosaa.

Opinnäytetyön tuotoksen tekstit pohjautuvat täysin opinnäytetyön teoriaosaan. Lisäksi tuotos sisältää tekstiä täydentäviä kuvia laadukkaista välipaloista. Tuotos sisältää kuvia esimerkiksi Valion tuotteista. Opinnäytetyön tekijät ovat saaneet Valion Pohjoismaiden myynnin ja jakelun myyntipäälliköltä luvan kyseisten kuvien käyttöön. Opaslehtisen muut kuvat on valittu ja suunniteltu siten, etteivät ne loukkaa kenenkään tekijänoikeutta.

Opinnäytetyön tekijät ovat huomioineet myös oman työskentelynsä luotettavuuden koko opinnäytetyöprosessin aikana. Prosessin alussa tekijät saivat UKK- instituutilta kir-

jallisen luvan opinnäytetyön tekemiseen. Lisäksi kirjoittajat ovat säilyttäneet haastattelumateriaalit huolellisesti ja kirjoittaneet haastateltavilta saadun tiedon rehellisesti sitä muuttamatta. Haastatteluiden pohjalta kirjoitetut tekstit on tarkistutettu haastelluilla itsellään, jolloin heillä on ollut mahdollisuus tehdä muutoksia ja korjauksia asiasisältöön. Lisäksi kirjoittajat ovat hyödyntäneet opettajien sekä opponenttien korjausehdotuksia työssään. Prosessin aikana kirjoittajat käyttivät työtään tarkistutettavana myös UKK- instituutin ravitsemusasiantuntijalla ja huomioivat ravitsemusasiantuntijan huomiot työssään.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää myös se, että opinnäytetyön tuotos esiteltiin nuorilla urheilijoilla. Nuorten kommentteja hyödynnettiin tuotoksen ulkoasun ja sisällön suunnittelussa. Opinnäytetyön tekijät pyysivät opaslehtisestä palautetta myös terveydenhoitajalta, jolta he alun perin saivat idean opinnäytetyön aiheeksi. Tekijät huomioivat myös hänen näkemyksensä opaslehtisen sisällössä ja ulkoasussa.

5.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja haastava prosessi. Mielestämme onnistuimme kuitenkin prosessissa hyvin ja saimme vastattua opinnäytetyön tehtäviin ja tavoitteeseen. Keskinäinen yhteistyömme on myös sujunut mutkattomasti. Olemme pystyneet antamaan toisillemme palautetta ja suuremmilta ristiriidoilta on vältytty. Kuitenkin yhteisen ajan löytäminen on paikoittain ollut hieman hankalaa, joten olemmekin jakaneet opinnäytetyön teoriaosuutta keskenämme ja koonneet molempien tekstit eheäksi kokonaisuudeksi. Työn tekeminen yhdessä on helpottanut opinnäytetyöprosessia huomattavasti, koska olemme voineet etsiä ratkaisuja matkan varrella ilmenneisiin ongelmiin. Myös yhteistyö opponenttien ja ohjaavan opettajan kanssa on sujunut hienosti, ja olemme saaneet heiltä runsaasti rakentavaa palautetta sekä kannustusta työn tekemiseen. Yhteistyö työelämäkontaktin kanssa on myös sujunut ongelmitta. Olemme käyttäneet kaikkea saamaamme palautetta hyödyksi tehdessämme muutoksia opinnäytetyön teoriaosuuteen sekä tuotokseen.

Opinnäytetyön aiheen valinta sujui meiltä melko vaivattomasti. Mietimme yhteiset mielenkiintomme kohteet ja valitsimme aiheemme sitä kautta. Saimme aloitettua työn tekemisen hyvissä ajoin, mutta opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa aikataulut kävivät tiukaksi. Kiirettä ja stressiä aiheuttivat yhteisen ajan löytämisen haasteellisuus sekä muut koulutehtävät, työharjoittelut ja töissä käyminen. Haastetta opinnäytetyön tekemiseen toi myös se, että tietoa ravitsemukseen liittyvistä asioista on paljon. Runsaan tiedon vuoksi haastattelimme asiantuntijoita työtämme varten, koska halusimme kuulla heidän näkemyksiään nuorten urheilijoiden ravitsemuksen keskeisimmistä ongelmista. Asiantuntijoiden haastattelemisen oli mielestämme antoisaa ja auttoi aiheen rajaamisessa sekä tavoitteiden määrittelyssä.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme kehittyneet keskinäisessä vuorovaikutuksessamme ja yhteistyötaidoissa, jonka lisäksi luotettavien lähteiden etsiminen, lähdeviitteiden merkitseminen, tiedonhaku sekä oikeaoppisen kirjallisen työn tekeminen ovat parantuneet huomattavasti. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme valtavasti urheilevan nuoren ravitsemuksesta ja erityisesti välipaloihin liittyvistä asioista. Aihe oli mielestämme tärkeä ja mielenkiintoinen, jonka lisäksi mielekkyyttä lisäsi sen käytännönläheisyys. Vaikka aihe oli rajattu koskemaan lähinnä urheilevaa nuorta, ovat nämä ravitsemukseen liittyvät asiat myös muiden nuorten kohdalla hyödynnettävissä. Työmme punaisena lankana kulki koko ajan terveyden edistämisen periaate. Tämän periaatteen avulla pyrimme omaksumaan kaikille nuorille soveltuvat ravitsemuksen periaatteet, jotta voisimme tulevana sairaanhoitajina hyödyntää niitä työssämme nuorten parissa. Lisäksi saimme hyviä vinkkejä myös omaan ravitsemukseemme sekä terveytemme ylläpitämiseen.

Koska opinnäytetyömme on tuotokseen painottuva, pääsimme harjoittelemaan myös opaslehtisen tekemistä nuorille urheilijoille. Opaslehtisen tekeminen on ollut haastavaa, mutta myös erittäin mielenkiintoista. Haastavaksi tuotoksen tekemisen teki kuvankäsittelyohjelmien käyttämättömyys ja tuotoksen visuaalinen hahmottaminen A5 koossa. Tuotoksen visuaalisessa toteuttamisessa olemmekin käyttäneet ulkopuolista apua, joka osoittautui korvaamattoman tärkeäksi. Mielestämme onnistuimme kuitenkin opaslehtisen tekemisessä ja kohderyhmän huomioimisessa hyvin. Saimme tiivistettyä asian mielestämme melko hyvin ja opaslehtisestä tuli helppolukuinen. Värien ja kuvien käyttö virkisti opaslehtisen ulkoasua tekemättä siitä kuitenkaan epäselvää.

Mielestämme saimme työstämme hyvän ja selkeän kokonaisuuden. Sekä teoriaosuus että opaslehtinen vastaavat hyvin työn tavoitteita, jonka lisäksi saamamme palaute on tukenut omia käsityksiämme työn onnistumisesta. Kirjoittamisen lopettaminen tuntuu hankalalta, sillä laajan aiheen ja itsekriittisyyden vuoksi työtä voisi laajentaa sekä parantaa entisestään. Olisimme lisäksi voineet hakea enemmän kansainvälistä tutkimustietoa aiheesta.

5.3 Kehittämisehdotukset

Ravitsemuksella on tärkeä rooli nuoren kasvun, kehityksen sekä terveyden tukemisessa. Tämän työn yhteydessä havaittiin, että nuorten ravitsemuksessa on paljon ongelmakohtia niin välipalojen kuin kokonaisvaltaisemmankin ravitsemuksen suhteen. Koska ongelmat ravitsemuksessa korostuvat entisestään urheilijoiden kohdalla heidän merkittävän energiantarpeensa vuoksi, tulisi nuorten urheilijoiden ravitsemukseen liittyviä tekijöitä tutkia entistä enemmän. Pelkkä asioiden tutkiminen ei kuitenkaan riitä, vaan erityisen tärkeässä osassa on tutkimustiedon välittäminen nuorille, jonka apuvälineenä tuottamamme opaslehtinen toimii. Tiedon välittämistapoja tulisi kuitenkin kehittää nuoria kiinnostavampaan suuntaan.

Niin tuottamamme opaslehtisen tietojen kuin yleisen ravitsemustietämyksenkin lisäämiseksi, voitaisiin nuorille järjestää ravitsemukseen ja välipalatietouteen liittyviä tapahtumia. Tapahtumia voitaisiin järjestää esimerkiksi kouluissa sekä harrastustoiminnan yhteydessä, joista erityisesti jälkimmäinen tapa tukisi työssämme aiheena ollutta nuorten urheilijoiden ravitsemustietämystä. Tapahtumien ei tulisi olla luentotyyppejä, vaan niissä olisi syytä korostaa interaktiivisuutta. Osallistumalla aktiivisesti ravitsemustietouden käsittelyyn esimerkiksi erilaisten tehtävien tai kilpailujen kautta nuorten tietämys lisääntyisi uudella tavalla.

Esittämiemme tapahtumien kautta voitaisiin lisäksi tuottamaamme opaslehtistä viedä entistä enemmän nuorten, mutta myös nuorten kanssa työskentelevien sekä heidän vanhempiensa käyttöön. Erilaisten opaslehtisten jakokampanjoiden jälkeen tulisi selvittää miten hyödylliseksi ja tarpeelliseksi nuoret urheilijat sekä heidän kanssaan työskentele-

vät aikuiset ovat opasmateriaalin laadukkaista välipaloista kokeneet. Heidän palautteen-
sa perusteella voisi opaslehtistä parantaa sekä laajentaa koskemaan ravitsemusta koko-
naisvaltaisemmin.

LÄHTEET

Aalberg, P. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Alaranta, A., Hulmi, J., Mikkonen, J., Rossi, J. & Mero, A. 2007. Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa. Jyväskylä: NutriMed Oy.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiiloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Energiajuomat. Luettu 9.10.2012. www.evira.fi

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2012. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät. Luettu 7.10.2012. www.evira.fi

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Kofeiini. Luettu 9.10.2012. www.evira.fi

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Pakkausmerkinnät. Seurantatutkimus. www.evira.fi

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holmström-Nippala, P. 2007. Nuoren jää–urheilijan ravinto-opas. Luettu 9.10.2012. www.ruoska.fi/materiaalisalkku/

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoulu-
lulaisten ravitseminen ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007- 2008 toteutetun
intervention tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito-
opas. 1. Painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen. Eväät energiseen elämään. 1.Painos.
Lahti: VK- Kustannus Oy.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K.&Marniemi, A.
2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä:Gummerus kirjapaino Oy.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön
käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kotimaiset Kasvikset ry. Mitä on puoli kiloa. Luettu 1.10.2012.
[http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Puoli_kiloa_paiivassa_-
kampanja/Kasviksia_puoli_kiloa](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Puoli_kiloa_paiivassa_-kampanja/Kasviksia_puoli_kiloa)

Kotiranta, K., Sertti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. 1.painos. Jyväskylä: WSOY

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjauksen tarve ja merkitys– Ohjaaminen hoitotyössä. 1. Painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Meltzer, H.M., Fotland, T. Ø., Alexander, J., Elind, E., Hallström, H., Lam, Liukkonen, K-H., Petersen, M.A. & Solbergdottir E.J. 2008. Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries. Luettu 9.10.2012. <http://www.norden.org/da/publikationer/publikationer/2008-551/>

Nordic nutrition recommendations. 2012. Revision of the Nordic Nutrition Recommendations. Luettu 29.8.2012. <http://www.slv.se/en-gb/Startpage-NNR/>

Nuori Suomi ry. Hyvä lasten ja nuorten urheilu. Luettu 26.9.2012. www.nuorisuomi.fi.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nurminen, M-L. 1997. Vitamiinien ja kivennäisaineiden ABC. Juva: WSOY.

Ojala, A. Ravitsemusasiantuntija. 2012. Haastateltu 29.3.2012. Haastattelija Lehtonen, A. & Mokka, S. UKK-instituutti.

Parker, R.C. 1998. Hyvältä näyttää. Espoo: Suomen atk-kustannus Oy.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. 1. Painos. Porvoo: WS Bookwell.

Pietilä, A-M. (Toim.) 2010. Terveystietä edistäminen. Teorioista toimintaan. 1. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pronutritionist. 2012. Pohjoismaihin edistykselliset ravitsemussuositukset. Luettu 29.8.2012. <http://www.pronutritionist.net/pohjoismaihin-edistykselliset-ravitsemussuositukset/>

Saavalainen, J. Urheiluvalmentaja. 2012. Sähköpostihaastattelu 28.3.2012. Haastattelija Lehtonen, A. & Mokka, S. Tappara.

Santanen, H. Valmennuspäällikkö. 2012. Haastateltu 19.4.2012. Haastattelija Lehtonen, A. & Mokka, S. Koovee.

Suomen Gallup Oy. 2009-2010. Liikuntapolitiikka. Liikuntatutkimukset. Kansallinen liikuntatutkimus. Luettu 10.10.2012. www.slu.fi.
Suomen Olympiakomitea. Muut juomat. Ruokavalion koostaminen. 2012. Luettu 9.10.2012. www.noc.fi.

Suomen Olympiakomitea. 2012. Urheilijan ravitsemus. Luettu 8.9.2012. www.noc.fi.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. 2012. Kasvun kumppanit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Luettu 8.10.2012. www.thl.fi.

Terve koululainen. Elementit. Lautasmalli. Luettu 23.9.2012. www.tervekoululainen.fi

Terve koululainen. Lepo ja uni. Luettu 10.10.2012. www.tervekoululainen.fi

Terve urheilija. Urheilijan ravitsemus. Proteiini. Luettu 11.10.2012. www.terveurheilija.fi

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi - Opas potilasohjeiden tekijöiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Luettu 1.2.2012. www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannus Osakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2003. Psykye. Psykologian käsikirja. 1.-3. Painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Vikstedt T., Raulio S., Puusniekka R., Prättälä R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

LIITTEET

LIITE 1:1(5)

TAULUKKO 1.

Aiheeseen liittyvät tutkimukset

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Elintarviketurval- isuusvirasto Evira (2010)	Tarkoitus: Selvittää suomalaisten kuluttajien käsityksiä pakkausmerkinnöistä	Taloustutkimus	Suomalaisten tie- toisuus elintarvik- keiden pakkaus- merkinnöistä, laa- tuasioista sekä elintarvikkeiden valittamiskanavis- ta on parantunut vuoden 2008 tut- kimukseen verrat- tuna.
Pakkausmerkinnät	Tutkimustehtävät: 1. Mitä merkintöjä suo- malaiset etsivät ja lukevat elintarvikepakkausista – 2. Miten päiväysmerki- nöihin ja lisäaineisiin suhtaudutaan 3. Kuinka usein ja mihin tahoihin elintarvikkeista valitetaan	Elintarviketurvalli- isuusvirasto Eviran taloustutkimus	Tuoreet kasvot - tiedotuskampanjal- la on ollut positiiv- inen vaikutus ihmisten tietoihin. Pakkausmerkintöjä luetaan aiempaa enemmän ja aiem- paa useammin luetaan päiväys- merkintöjä, tuot- teen valmis- tusainetietoja sekä alkuperätietoja.
Taloustutkimus	Tavoite: Kuvata suomalaisten ku- luttajien käsityksiä pak- kausmerkinnöistä ja sel- vittää miten vuoden 2009 aikana toteutettu Tuoreet kasvot - kampanja on vaikuttaa tuloksiin	Haastateltavat on valittu satun- naisotannalla, ja otos on kiintiöity iän, sukupuolen, asuinläänin ja asuinkunnan koon mukaan vastaamaan koko Suomen väes- töä N 1028 Tutkimuksen aineis- to on käsitelty talo- ustutkimuksessa erityisesti markki- natutkimustiedon analysointiin tarkoi- tetulla atk- ohjelmistolla. Ris- tiintaulukoinnissa on käytetty T-testiä, joka testaa kunkin taulu- koidun taustamuut- tujan kohdalla, poikkeako luku jäännösryhmästä enemmän kuin mitä satunnaisvaihtelun osuus on 95 %:n luotettavuustasolla	Tuoreet kasvot - tiedotuskampanjal- la on ollut positiiv- inen vaikutus ihmisten tietoihin. Pakkausmerkintöjä luetaan aiempaa enemmän ja aiem- paa useammin luetaan päiväys- merkintöjä, tuot- teen valmis- tusainetietoja sekä alkuperätietoja. Tietoisuus päi- väysmerkintöjen tarkoituksesta ja lisäaineista on parantunut. Suo- malaisten tietoisuus oikeasta elintarvikkeisiin kohdistuvasta va- littamiskanavasta on hieman paran- tunut

(jatkuu)

LIITE 1:2 (5)

<p>Vikstedt Tiina, Raulio Susanna, Puusniekka Riikka & Prättälä Ritva (2012)</p> <p>Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi</p> <p>Kouluterveyskysely</p>	<p>Tarkoitus: Päivittää tietoja suomalaisten nuorten kouluikäisestä aterioinnista</p> <p>Tutkimustehtävät: 1. Mikä on kouluruuan ja muun kouluikäisen syömisen yleisyys peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden ja lukion sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden keskuudessa? 2. Onko oppilaan/opiskelijan tausta (oppilaitostyyppi, asuinpaikka, vanhempien koulu) yhteydessä koululounaan syömiseen ja muuhun kouluikäiseen syömiseen? 3. Onko oppilaan/opiskelijan kouluikäisellä aterioinnilla yhteyttä muuhun kouluikäiseen syömiseen ja aamu- ja iltateriointiin? 4. Ovatko oppilaan/opiskelijan elintavat (tupakointi, alkoholin käyttö, koettu ylipaino) ja kouluviihtyvyys yhteydessä kouluaterian syömiseen?</p> <p>Tavoite: Selvittää kouluaterian syömisen ja muun kouluikäisen syömisen yleisyyttä ja kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä</p>	<p>Kyselytutkimus</p> <p>Aineisto on kerätty parillisina vuosina (2010) Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin aluehallintovirastoalueen kunnista ja parittomina vuosina Lounais-Suomen, Länsi- ja Sisä-Suomen sekä Pohjois-Suomen aluehallintovirastoalueiden kunnilta sekä Ahvenanmaan maakunnalta</p> <p>N 192 414 oppilasta N= 95 454 poikaa N= 96 960 tyttöä</p>	<p>Kouluaterian söivät muita oppilaita harvemmin vähän koulutusta saaneiden vanhempien lapset, itsensä yli-painoiseksi kokevat, päivittäin tupakoivat ja alkoholia säännöllisesti käyttävät nuoret. Lisäksi koulu-kiusatuksi joutuminen ja viihtymättömyys koulussa olivat yhteydessä vähäisempään kouluaterialle osallistumiseen. Aamiaisen väliin jättäminen ja yhteisten perheateriaoiden puuttuminen olivat yhteydessä koululounaan syömättömyyteen. Epäterveellisiä välipaloja söivät muita useammin vähän koulutettujen vanhempien tyttäret, koulu-kiusatut ja koulussa viihtymättömät oppilaat. Koko kouluaterian tai ainakin pääruuan väliin jättäneet söivät todennäköisemmin epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. Vähintään kerran viikossa makeisia tai virvoitusjuomia nauttivat yleisem-</p>
--	--	--	--

			min ne oppilaat, jotka jättivät usein aina- kin pääruuan vä- liin.
--	--	--	--

(jatkuu)

LIITE 1:3 (5)

<p>Suomen Gallup Oy.</p> <p>Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010</p> <p>Liikuntatutkimus</p>	<p>Tarkoitus: Selvittää, missä lapset ja nuoret harrastavat urheilua ja liikuntaa, mitä lajeja he harrastavat sekä miten ja missä yhteyksissä he liikkuvat</p> <p>Tutkimustehtävät: 1. Antaa tietoja 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten urheilusta sekä liikunnasta lajiharrastamisen näkökulmasta</p> <p>Tavoitteena: Selvittää lasten ja nuorten urheiluharrastuksia erillisinä tuokioina</p>	<p>Puhelinhaastattelu</p> <p>Aineisto on kerätty puhelinhaastatteluna helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Tutkimusnäyte edustaa maan 3-18-vuotiaiden väestöä Ahvenanmaa pois lukien. Alle 12-vuotiaiden tiedot kysyttiin lasten vanhemmilta ja 12-18-vuotiaat vastasivat itse heille esitettyihin kysymyksiin</p> <p>N = 5505</p>	<p>3-18-vuotiaista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus on pysynyt kutakuinkin samalla tasolla kuin edellisessä vastaavassa tutkimuksessa vuosina 2005-2006.</p> <p>Nykyajan lapsista ja nuorista paljon useampi harrastaa liikuntaa kuin viisitoista vuotta sitten. Lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen, sillä peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Lasten liikunta on muuttunut määrätyn ajoitin tapahtuvaksi lajien harjoittelumiseksi. Lapsista ja varhaisnuorista vain 8 % ei harrastaa urheilua tai liikuntaa lainkaan. Poikien ja tyttöjen välillä ei ole eroa urheilun ja liikunnan harrastamisessa yleensä.</p>
--	--	---	---

(jatkuu)

LIITE 1:4 (5)

<p>Hoppu Ulla, Kujala Johanna, Lehtisalo Jenni, Tapanainen Heli & Pietinen Pirjo</p> <p>Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi 2008</p>	<p>Tarkoitus: Selvittää, intervention vaikutusta yläkoululaisten ravitsemukseen</p> <p>Tavoitteet: Selvittää 7. ja 8. -luokkalaisten nuorten ruokavaliota, ravitsemusta ja kouluaikeista ruokailua ja lisäksi arvioida interventiotoimenpiteiden vaikutusta niihin</p>	<p>Kyselyhaastattelu, tutkimusmittaus, ravintohaastattelu</p> <p>Aineisto on kerätty nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla (pituus, paino ja verenpaine) sekä noin 300 nuorelta ravintohaastatteluilla</p> <p>12 yläkoulu kolmessa eri kaupungissa</p> <p>N= 700 oppilasta</p>	<p>Intervention tulokset:</p> <p>Sokerin osuus energiansaannista väheni interventiokoulujen oppilailla. Hedelmien käyttömäärä pysyi ennallaan interventiokoulujen, mutta väheni vertailukoulujen oppilailla. Interventio-koulujen tytöt söivät entistä useammin ruisleipää, mutta kuidun määrä ruokavaliassa ei silti lisääntynyt. Makeisten syöminen kouluaikeana väheni interventiokoulujen tyttöillä. Interventio-koulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta kuin vertailukoulujen oppilaiden mielestä ja useimmat interventiokoulujen oppilaista myös kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jakamiseen</p>
--	--	--	--

(jatkuu)

LIITE 1:5 (5)

<p>Helle Margrete Meltzer, Tor Øystein Fotland, Jan Alexander, Elisabeth Elind, Helena Hallström, Henrik Rye Lam, Kirsi-Helena Liukkonen, Marta Axelstad Petersen & Elisabeth Jona Solbergsdottir</p> <p>Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries 2008</p>	<p>Tarkoitus: Esittää riskiarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille Pohjoismaissa</p> <p>Tutkimustehtävät: 1. Selvittää kofeiinin toleranssin ja riippuvuuden kehittymistä lapsilla ja nuorilla 2. Selvittää kofeiinin vaikutusta kognitiiviseen suorituskykyyn, käyttäytymiseen, ahdistukseen ja masennukseen</p> <p>Tavoitteet: 1. Antaa yleiskuva kofeiinin myrkyllisyydestä ja terveysvaikutuksista lapsilla ja nuorilla 2. Antaa yleistietoa kofeiininpitoisten tuotteiden kulutuksesta, erityisesti lasten ja nuorten kofeiininpitoisten juomien kulutuksesta Pohjoismaissa 3. Tehdä riskiarvio kofeiinin negatiivisista terveysvaikutuksista lapsiin ja nuoriin 4. Saada aikaan Pohjoismaille yhtenäiset saantisuositukset kofeiinin turvalliselle määrälle</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>4- 18 -vuotiaat Pohjoismaalaiset nuoret</p>	<p>Tieteellinen kiinnostus kofeiinin vaikutuksista lapsiin ja nuoriin on ollut vähäistä. Altitudessa kofeiinin vaikutuksille on yksilöllisiä eroja. On erotettava toisistaan kofeiinin puutoksesta johtuvat vieroitusoireet ja haittavaikutukset. Kohtuullisella kofeiinannoksella on stimuloiva vaikutus lapsiin ja nuoriin sekä aikuisiin. Suuret kofeiiniansiokset aiheuttavat hermostuneisuutta, jännittyneisyyttä ja ahdistusta lapsilla ja nuorilla. Mikäli lapsella/ nuorella on ahdistuneisuutta, päänsärkyä tai unettomuutta tulisi kiinnittää huomiota kofeiininpitoisten tuotteiden käyttöön</p>
--	--	---	---

Asiantuntijoiden haastattelukysymykset

1. Minkä ikäisiä nuoria valmennatte ja missä lajissa?
2. Minkälaisia asioita sinun tulee valmentajana huomioida?
3. Minkälaisia harjoituksia pidätte? Kuuluuko esim. kestävyys ja voimaharjoitteet ohjelmaan?
4. Minkälaisia harjoituksia nuorilla on ja kuinka usein?
5. Onko nuorten välipalatottumuksissa mielestänne ongelmakohtia? Jos on, niin minkälaisia?
6. Minkälaisia välipaloja nuoret syövät?
7. Minkälaisia välipalatuotteita nuorten urheilijoiden olisi hyvä syödä enemmän?
8. Minkälaisia välipalatuotteita nuorten urheilijoiden olisi hyvä syödä vähemmän?
9. Ovatko nuorten huonot/ongelmalliset ruokailutottumukset tiedonpuutteesta kiinni?
10. Tarvitsevatko nuoret urheilijat mielestänne enemmän tietoa monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta?
11. Mistä huonot ruokailutottumukset johtuvat?
12. Mitkä asiat vaikuttavat nuorten urheilijoiden välipalatottumuksiin?
13. Millä perusteella nuoret valitsevat välipalansa?
14. Ohjaatteko harjoituksissa nuoria urheilijoita ruokailussa?
15. Vaikuttaako ruokavalio mielestänne paljon liikuntasuorituksiin?
16. Saammeko käyttää nimeänne opinnäytetyössämme?

Opinnäytetyön tuotos



**VÄLITÄ
VÄLIPALOISTASI!**

Välipalaopas nuorelle urheilijalle

(jatkuu)

MIHIN TARVITSEN ENERGIAA JA KUINKA PALJON?

Kun on jatkuvasti menossa, voi riittävän energiansaannin ja laadukkaan syömisen toteuttaminen olla vaikeaa.

Energiaa tarvitaan, jotta:

- jaksat harjoitella tehokkaammin
- kehityt lajissasi
- menestyt kilpailuissa

17 -vuotias nuori nainen tarvitsee päivittäin energiaa noin **2370** kcal

17 -vuotias nuori mies tarvitsee päivittäin energiaa noin **3200** kcal

Välipaloista tulisi saada **5-30** % päivän energiasta. Niiden tulisi muodostaa tasapainoisia pieniä ateriakokonaisuuksia ja sisältää monipuolisesti proteiinia, hyviä hiilihydraatteja, rasvoja sekä kasviksia.



Hyvä välipala (noin **200** kcal) on esimerkiksi lihaleikkeleellä ja kasviksilla päällystetty täysjyväsempylä, hedelmä ja jogurtti.

(jatkuu)

Kumman valitset

- tiedä mitä syöt -

RUKIINEN RIISIPIIRAKKA RAVINTOSISÄLTÖ / 100 G:			KOLMIOLEIPÄ RAVINTOSISÄLTÖ / 100 G:		
Energiaa	750	kJ	Energiaa	1250	kJ
	180	kcal		300	kcal
Proteiinia	4,6	g	Proteiinia	7,6	g
Hiilihydraattia	29	g	Hiilihydraattia	25	g
Jolista sokereita	1,9	g	Jolista sokereita	5	g
Jolista laktoosia	0,0	g	Jolista laktoosia	0,0	g
Rasvaa	5,5	g	Rasvaa	18	g
Jolista tyydyttyneitä rasvahappoja	1,4	g	Jolista tyydyttyneitä rasvahappoja	1,7	g
Ravintokuitua	2,6	g	Ravintokuitua	2,2	g
Natriumia	0,5	g	Natriumia	0,5	g



Tärkeintä on energian laatu!

Kolmioleivässä energia koostuu lähinnä rasvaisista täytteistä. Riisipiirakka puolestaan sisältää vähemmän rasvaa ja enemmän kuituja.

- Riisipiirakka on järkevämpi valinta -

(jatkuu)

Välitä välipaloistasi!

Urheilija tarvitsee hiilihydraatteja lihasten polttoaineeksi urheilusuorituksessa ja urheilusta palautumiseen.

Kilpaurheilijan tulisi saada noin puolet vuorokauden energiastaan hiilihydraateista.

Saat hiilihydraatteja:

- leivästä
- puurosta
- myylistä
- hedelmistä ja marjoista



Proteiini on lihasten ja luuston tärkeä rakennusaine, ja sen tarve kasvaa liikunnan lisääntyessä. Proteiinin päivittäinen tarve on kilpaurheilijoilla 1,6-2,0 g/kg/vrk. Tämä tarkoittaa esimerkiksi **60** kg painavalla enimmillään noin **120** g proteiinia päivässä. Kun määrä jaetaan päivän aterioille niin aamu-, iltaja välipalojen osuus on noin **60** g.

Saat monipuolisesti proteiinia:

- rahkasta
- jogurtista
- kananmunasta
- leikkeleistä



Maitorahkasta saat esimerkiksi 25 g proteiinia ja keitetystä kananmunasta 12,5 g.

LIITE 3:5 (12)

Kala, kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sisältävät runsaasti hyviä rasvoja, jotka ovat tärkeitä hermoston ja lihasten yhteistyön sekä vastustuskyvyn kannalta. Rasvat toimivat myös energian ja vitamiinien lähteinä sekä hormonien rakennusaineina. Aktiiviurheilijoiden päivittäinen rasvojen saantisuositus on **1-2** g/kg.



Ruokalusikallisesta öljyä saadaan noin 15g rasvaa.

Täydennä välipalaasi kasviksilla, kuten vihanneksilla, hedelmillä ja marjoilla, sillä niiden sisältämät vitamiinit ja antioksidantit suojelevat lihaksia ja muita kudoksia liikunnan aiheuttamalta rasitukselta. Ne myös auttavat lihaksia palautumaan urheilusuorituksesta. Saat riittävästi kasviksia syömällä niitä noin kuusi kourallista päivässä.

Lisää marjoja aamupuuroon tai rahkaan ja syö hedelmiä välipaloiksi!



Jokainen näistä kasvisannoksista on noin 80 g, eli noin yksi kourallinen.

(jatkuu)

Rytmitä syömisestäsi harjoittelusi mukaan!

Ennen treeniä

3-4 h

1-2 h

alle 1 h

Varmista aina, että olet syönyt kunnon aterian **3-4** tuntia ennen treeniä, koska pelkillä välipaloilla on vaikea tyydyttää päivän energian- ja ravinnontarvetta!

Jos liikuntaan on **1-2** tuntia, koosta välipalasi esimerkiksi omenasta tai muusta tuoreesta hedelmästä, jogurtista, karjalanpiirakasta, leivästä tai marjarahkasta

Jos liikuntaan on alle tunti ja tarvitset lisää energiaa valitse nopeasti sulava välipala, kuten banaani, kiisseli tai marjakeitto.



Ruisleivästä saat monipuolisemman kun lisäät siihen kasvisrasvaväitteen, juustoa, kinkkua ja kasviksia!

(jatkuu)

Miten treenisujuvat?

Käynnistä palautuminen heti juomalla nestettä ja syömällä sekä hiilihydraatteja että proteiineja sisältävä välipala. Vältä runsasta rasvan käyttöä.



Omenan tai proteiinijuoman voit pakata huoletta reppuusi, ne säilyvät lämpöisessä useita tunteja!

Kilpailupäivä

Ihannetilanteessa ehtii syödä kunnon lounaan **3-4** tuntia ennen suoritusta. Jos kilpailupäivän aikatauluun ei kuitenkaan mahdu kunnon lounasta, on päivä pärjättävä eväillä.

Useat pienet ravitsevat välipalat päivän aikana estävät väsymyksen ja ruoan painamisen mahassa. Erityisesti koko päivän kestävinä kilpailupäivinä runsaamman aterian aika on vasta kilpailujen jälkeen. Välipalan tulisi olla kohtuullisen vähäkuinen, vähärasvainen, mutta kuitenkin hiilihydraattipitoinen, jotta se ehtisi imeytyä nopeasti ja antaisi sopivasti energiaa.

Helppo välipala, josta saat monipuolisesti hiilihydraatteja, proteiinia ja kasviksia.



(jatkuu)

Energiajuoma EI korvaa välipalaa!

Energiajuoma välipalana tuo paljon turhaa energiaa ja siirtää nälkää. Ne eivät kuitenkaan sisällä lainkaan ravintoaineita.

Energiajuomien käyttö ei ole suositeltavaa treenien yhteydessä, sillä ne poistavat nestettä ja haittaavat nukkumista ja unenlaatua. Energiajuomat sisältävät myös runsaasti kofeiinia, joten niitä ei suositella nuorille.



Tölkkillinen energiajuomaa sisältää keskimäärin **14** sokeripalaa ja **165 kcal** energiaa.

(jatkuu)

Käytä päätäsi – valitse viisaasti!

Pakkausmerkinnät kertovat mitä tuote sisältää. Pakkausmerkintöjä on hyvä lukea, sillä kaksi samankaltaista tuotetta saattavat olla ravintosisällöltään ja hinnaltaan hyvin erilaisia.

Vertaile näiden myslipatukoiden pakkausmerkintöjä

 Myslipatukka A Ravintosisältö / 100 g		Myslipatukka B  Ravintosisältö / 100 g	
Energiaa	1442 kJ 344 kcal	Energiaa	1739 kJ 412 kcal
Proteiinia	4,9 g	Proteiinia	4,8 g
Hiilihydraatteja	55,4 g	Hiilihydraatteja	75,3 g
josta sokereita	21,4 g	josta sokereita	34,6 g
Rasvaa	6,5 g	Rasvaa	10,2 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	2,7 g	josta tyydyttyneitä rasvahappoja	5,4 g
Ravintokuitua	22,0 g	Ravintokuitua	2,7 g

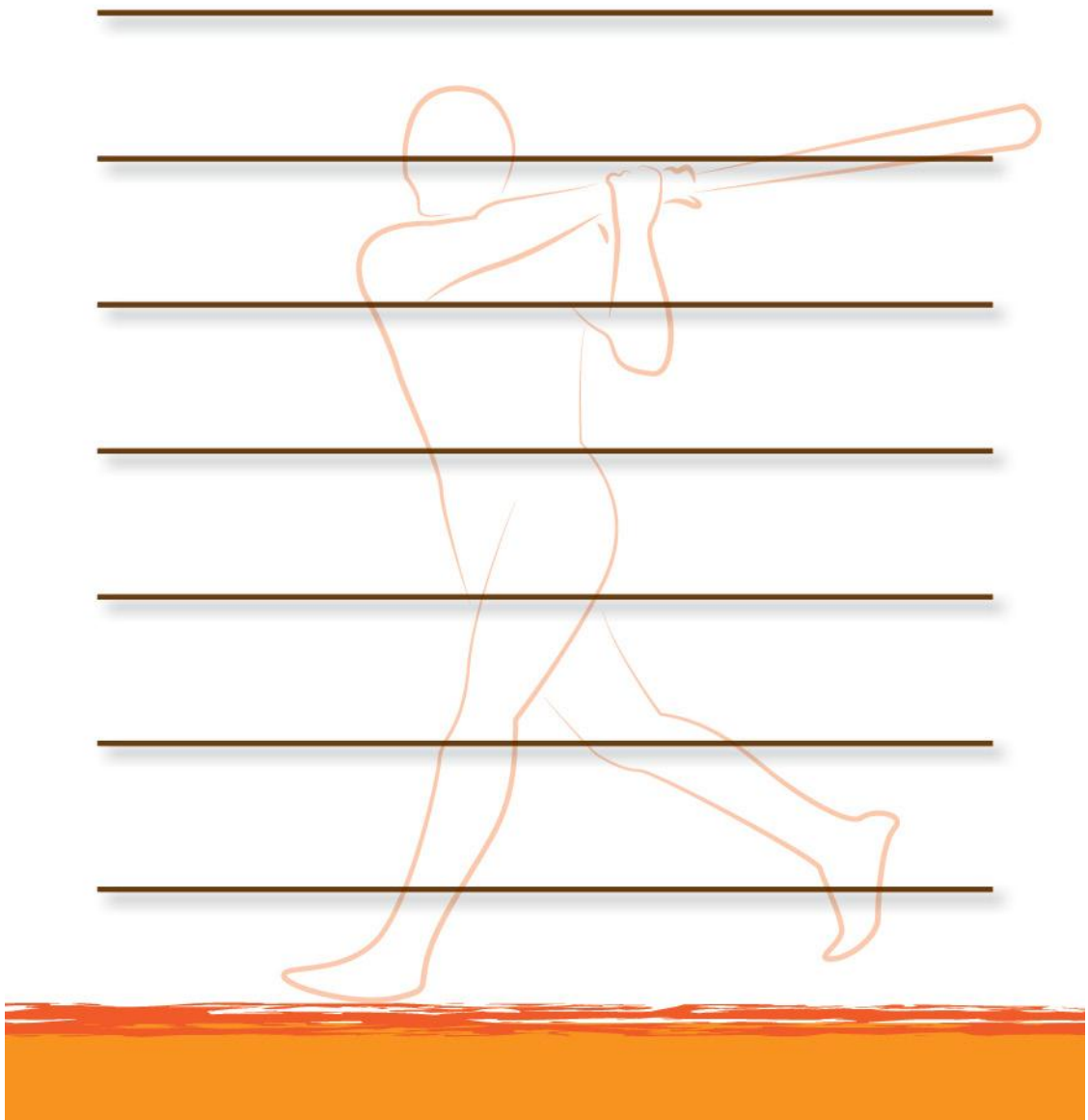
Huomaatko, toinen patukka sisältää huomattavasti vähemmän sokeria, rasvaa ja enemmän ravintokuitua!

TIESITKÖ?

Pakkausmerkintöjen lisäksi tuotteissa on ainesosaluettelo, josta näkee nopealla silmäyksellä minkälaisesta tuotteesta on kyse. Eniten käytetty ainesosa on aina listan ensimmäisenä.

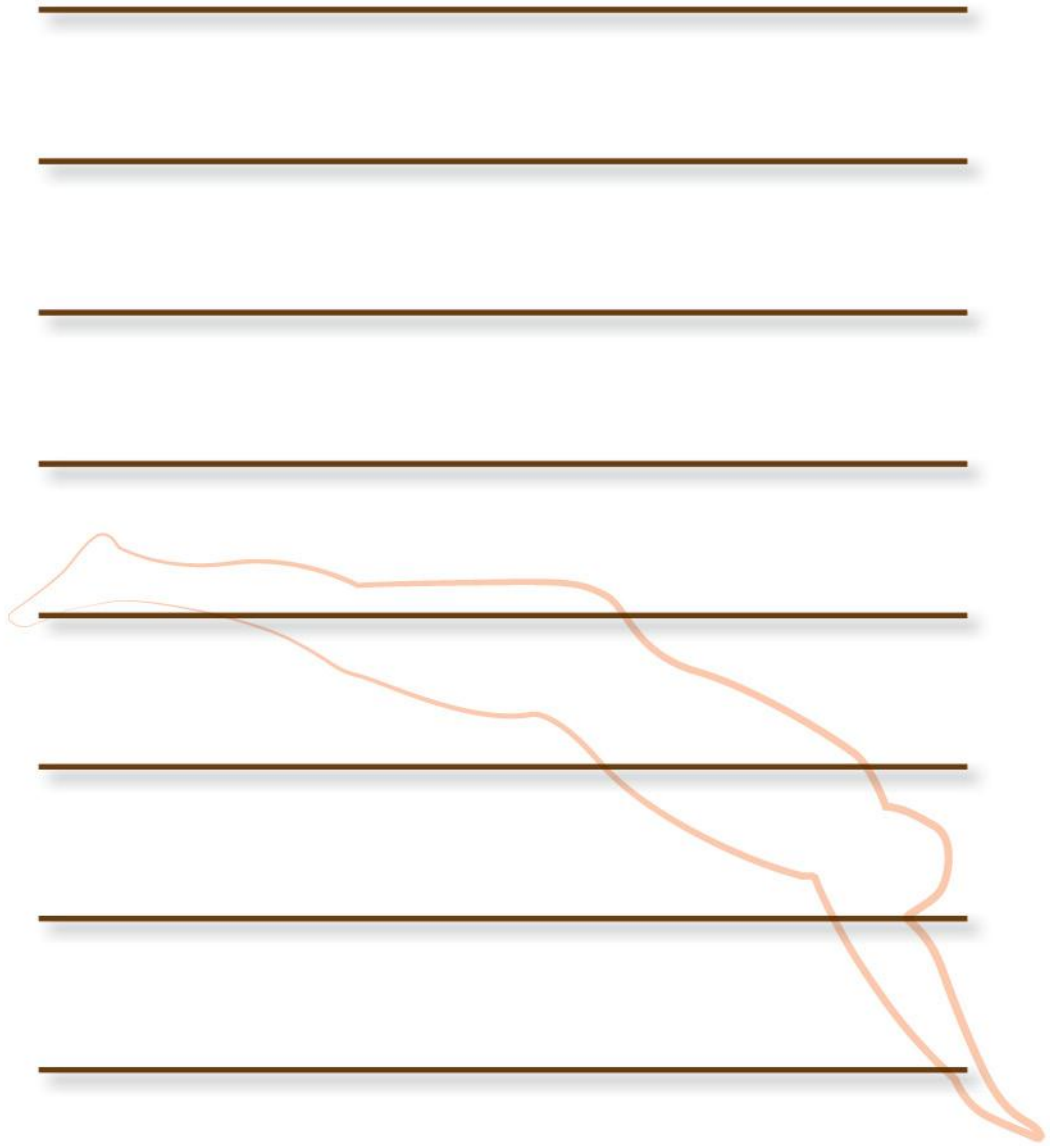
(jatkuu)

Omat muistiinpanoni



(jatkuu)

LIITE 3:11 (12)



(jatkuu)

Energiaa päivääsi smoothiella!



Mustaherukka-banaanismoothie

3 isoa lasillista:

- 250 - 500 g** maitorahkaa
- 1 dl** vaniljajogurttia/ luonnonjogurttia
- 3 dl** mustaherukoita (vadelmia, mustikoita)
- 2 kpl** banaania
- 1/2 dl** kaurahiutaleita
- 1 - 2 dl** maitoa
- n. **3 rkl** hunajaa tai maun mukaan

Kokeile smoothieta il-
tapäivällä välipalaksi ja
säästä illaksi loput!

Saat smoothiesta juoksevampaa lisäämällä siihen vettä!

Tämä opaslehtinen on toteutettu osana opinnäytetyötä,
jonka tekijöinä ovat Anu Lehtonen ja Saara Makkila